

# **Kroppsuppfattning och – ideal hos manliga studeranden**

En tvärsnittsstudie bland studeranden på utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion, fysioterapi samt informations- och medieteknik vid yrkeshögskolan Arcada

Linn Ek

Miranda Roms

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Miranda Roms och Linn Ek
Arbetets namn:	Kroppsuppfattning och – ideal En tvärsnittsstudie på Arcadas manliga studerande på utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion, fysioterapi samt informations- och medieteknik
Handledare (Arcada):	Ilse Tillman
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med detta examensarbete var att öka kunskapen och förståelsen för unga mäns kroppsuppfattning och -ideal. I detta examensarbete undersöktes eventuella skillnader och likheter i manliga studerandes kroppsuppfattning och – ideal mellan utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion, fysioterapi samt informations- och medieteknik på yrkeshögskolan Arcada. Eftersom det är vanligare att det bedrivs kvinnoforskning, och mansforskningen på senare tid blivit allt mer aktuell blev det i denna studie valt att sätta fokus på män. Forskningsmetoden var kvantitativ och enkätundersökning användes. Det slutliga samplet bestod av 60 studerande varav 30 studerande studerade idrott och hälsopromotion eller fysioterapi och 30 stycken studerade informations- och medieteknik. Målgrupperna var i åldern 18-30 år. Resultaten analyserades med hjälp av statistikdataprogrammet SPSS. Ämnen som behandlades i arbetet var respondenternas tankar kring kroppsuppfattning, träning, kost, utseende, mode och media samt attityder kring kroppsideal. Resultaten visade att det finns signifikanta skillnader mellan grupperna, men även att skillnaderna varierar mellan ämnesområdena. De största skillnaderna kunde ses inom temana träning, kost samt mode och media.</p>	
Nyckelord:	Kroppsideal, kroppsuppfattning, samhälle, massmedia, träning, kost, män
Sidantal:	63
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sport and Health promotion
Identification number:	
Author:	Linn Ek, Miranda Roms
Title:	Body image and ideal A case study on male students on the degree programs sports and health promotion, physiotherapy and information and media on Arcada university of applied science
Supervisor (Arcada):	Ilse Tillman
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>The purpose of this thesis was to increase the understanding of the body image and body ideals of young men. This thesis examined if there was any differences or similarities between the degree programs sports and health promotion, physiotherapy and information and media at Arcada university of applied science. As studies made on women are more common, and male related research has lately become more and more topical, this study focused on men. The method of research was quantitative using a survey.</p> <p>The total number of samples was 60 out of which 30 studied at either sports and health promotion or physiotherapy degree programs and the remaining 30 studied at the information and media degree program. The age of the respondents ranged between 18-30 years. The results were analyzed using the SPSS computer statistics program.</p> <p>Topics handled in the thesis are the respondents' thoughts and preferences related to physical body image, exercise, diet, appearance, fashion, media and their attitudes with regard to body ideals. The results showed that there are significant differences between the groups though the differences vary from topic to topic. The biggest differences could be found in the topics of physical exercise, diet, fashion and media.</p>	
Keywords:	Body image, body ideal, society, media, training, diet, men
Number of pages:	63
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveydenedistäminen
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Linn Ek, Miranda Roms
Työn nimi:	Kehontuntemus ja ihanne Tapaustutkimus miespuolisilla opiskelijoilla koulutuslinjoilla liikunta ja terveyden edistäminen, fysioterapia ja informaatio- ja mediatekniikka Arcadan ammattikorkeakoululla.
Työn ohjaaja (Arcada):	Ilse Tillman
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämän lopputyön tarkoitus oli lisätä tietämystä ja ymmärrystä siitä miten nuoret miehet mieltävät kehonsa sekä heidän kehoihanteensa. Tässä lopputyössä tutkittiin mitä eroja ja yhtäläisyyksiä löytyy liikunnan ja terveyden edistämisen, fysioterapian ja informaatio- ja mediatekniikan koulutuslinjojen välillä Arcadan ammattikorkeakoulussa. Koska naisiin liittyvät tutkimukset ovat yleisempiä, ja miesten tutkimus viime aikoina on tullut yhä ajankohtaisemmaksi, keskittyy tämä tutkimus miehiin. Tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen, kiertokyselylomakkeita käyttäen. Lopullinen vastanneiden määrä oli 60 nuorta miestä, joista 30 opiskelivat liikunnan ja terveyden edistämisen tai fysioterapian koulutuslinjalla ja 30 vastaavasti informaatio- ja mediatekniikan koulutuslinjalla. Ikäjakauma oli 18–30. Tulokset on analysoitu SPSS – tilastointiohjelmiston avulla. Lopputyössä käsiteltiin aihepiirejä kuten vastanneiden ajatuksia urheilusta, ruokavaliosta, ulkonäöstä, muodista, mediasta sekä kehonymmärryksen asenteista. Tulokset osoittivat että löytyy merkittäviä eroja ryhmien välillä kuitenkin niin että erot vaihtelevat eri aihepiirien välillä. Suurimmat erot löytyivät urheilussa, ruokavaliosta sekä muodissa ja mediassa.</p>	
Avainsanat:	Kehontuntemus, kehonihanne, yhteiskunta, ruokavalio, liikunta, media, miehet
Sivumäärä:	63
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Uppfattningar om kroppen .....</b>	<b>9</b>
2.1	Kroppsuppfattning .....	9
2.2	Kroppsideal och dess förändring.....	10
2.3	Självförverkligande .....	11
<b>3</b>	<b>Tidigare forskningar angående kroppsuppfattning och utseende.....</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Faktorer som påverkar kroppen och utseendet .....</b>	<b>14</b>
4.1	Träningens inverkan på kroppen och utseendet .....	14
4.2	Kostens inverkan på kroppen och utseendet .....	16
4.3	Samhällets syn på kroppen .....	17
<b>5</b>	<b>Mannen som subjekt och objekt.....</b>	<b>19</b>
5.1	Mansforskning .....	19
5.2	Synen på den manliga kroppen i samhället .....	20
5.3	Sexualitet och kroppsideal .....	21
<b>6</b>	<b>Syfte och frågeställningar .....</b>	<b>23</b>
<b>7</b>	<b>Metod och material .....</b>	<b>24</b>
7.1	Tvärsnittsstudie .....	24
7.2	Presentation av målpopulation och enkät .....	24
7.3	Pilotundersökning .....	25
7.4	Etiska principer, validitet och reliabilitet .....	26
<b>8</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>28</b>
8.1	Urval .....	28
8.2	BMI värdet .....	32
8.3	Jämförelse av målgrupperna.....	39
8.3.1	<i>Utseende</i> .....	40
8.3.2	<i>Träning</i> .....	42
8.3.3	<i>Kost</i> .....	44
8.3.4	<i>Mode och media</i> .....	46
8.3.5	<i>Attityder</i> .....	48
<b>9</b>	<b>diskussion.....</b>	<b>50</b>
9.1	Resultatdiskussion.....	50
9.2	Metoddiskussion.....	52

9.3	Fortsatt forskning.....	53
9.4	Arbetslivsrelevans .....	53
<b>Källor</b>	.....	<b>55</b>
<b>Bilagor</b>	.....	<b>58</b>

## Figurer

Figur 1. Åldersfördelning, hela målpopulationen.....	29
Figur 2. Längd, fördelning och medelvärde för hela målpopulationen.....	30
Figur 3. Vikt, fördelning och medelvärdet för hela målpopulationen.....	31
Figur 4. Body mass index för män .....	32
Figur 5. Kroppsfigur som liknar mig mest, hela målpopulationen.....	33
Figur 6. Kroppsfigur jag vill var, hela målpopulationen .....	34
Figur 7. Sambandet mellan BMI värdet och kroppsfiguren, idrott och hälsopromotion/fysioterapi.....	35
Figur 8. Sambandet mellan BMI värdet och kroppsfiguren, informations- och medieteknik .....	36
Figur 9. Sambandet mellan BMI värdet och den kroppsfigur respondenten vill ha, idrott och hälsopromotion/fysioterapi .....	37
Figur 10. Sambandet mellan BMI värdet och den kroppsfigur respondenten vill ha, informations- och medieteknik.....	38
Figur 11. En bild av en manlig modell från internetsidan Hennes & Mauritz .....	48

## Tabeller

Tabell 1. Urvalets slutgiltiga material .....	28
Tabell 2. Längd, medelvärde och standardavvikelse för målgrupperna.....	30
Tabell 3. Vikt, medelvärde och standardavvikelse för målgrupperna.....	31
Tabell 4. Utseende, medelvärde och standardavvikelse .....	40
Tabell 5. Resultat för Utseende .....	41
Tabell 6. Träning, medelvärde och standardavvikelse .....	42
Tabell 7. Resultat för Träning .....	43
Tabell 8. Kost, medelvärde och standardavvikelse .....	44
Tabell 9. Resultat för Kost.....	45
Tabell 10. Mode och media, medelvärde och standardavvikelse .....	46
Tabell 11. Resultat för Mode och media .....	47
Tabell 12. Attityder, medelvärde och standardavvikelse .....	48
Tabell 13. Resultat för Attityder.....	49

# 1 INLEDNING

I det ögonblicket ett barn föds har redan inom denna lilla individ ett livslångt identitetsarbete påbörjats. Det lilla barnet kommer under hela sitt liv att fortsätta utforska, reflektera över samt söka bekräftelse på sin egen identitet, dvs. finna svar på frågan vem han eller hon är. Till en början handlar detta sökande till stor del om att forma en bild av sig själv som en fristående individ, skild från andra individer. Senare blir andra frågor alltmer aktuella, om vem man är i relation till andra och hur man uppfattas av andra människor.

Citatet ovan är taget ur boken *Talet om kroppen* (1998) skriven av Birgitta Fagrell och Per Nilsson. Citatet beskriver hur individen i dagens samhälle redan i ung ålder börjar reflektera över sin kropp, sitt utseende samt sin identitet. Faktorer som kan påverka individens syn på sin egen kropp är bland annat massmedia, kultur samt sociala grupper. I olika typer av massmedia visas bilder och ges tips på hur individen t.ex. skall träna och äta för att få den ultimata kroppen. Dessa bilder förmedlar ett kroppsideal som kan påverka individens syn på sin egen kropp och sitt utseende.

I dagens postmoderna samhälle sprider sig trender och nytänkande snabbare än någonsin förr. Samtidigt som nya idéer kommer snabbt, försvinner de och ger rum för nya trender i samma hastighet. Människans kroppsuppfattning inverkas på samma sätt, nya kroppsideal och bilder av de perfekta kropparna kommer ständigt upp i den omgivning vi lever i och detta inverkar på ett eller annat sätt på individen.

Tvärsnittsstudien utfördes under våren 2013 på yrkeshögskolan Arcada där målpopulationen var manliga studerande från tre olika utbildningslinjer; idrott och hälsopromotion, fysioterapi samt informations- och medieteknik. I denna studie jämfördes de två idrotts- och kroppsrelaterade utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion samt fysioterapi med utbildningslinjen informations- och medieteknik. I studien valdes att kartlägga de manliga studerandenas tankar och åsikter om kroppsuppfattning och kroppsideal. Av svaren som fick kartläggas även eventuella skillnader mellan.



## 2 UPPFATTNINGAR OM KROPPEN

Foucault, som studerar attityden till kroppen, har som intresse att se hur kroppen har omformats till vad den i det nutida samhället. Foucault nämner att kroppen omformats av bakomliggande krafter och att det är individens egen attityd som påverkar kroppens form. Foucault anser att individen borde kunna klara av att ignorera de tankar och krafter som påverkar hans eller hennes liv och som begränsar det fria tänkandet. Kunskap och allmänt vetande påverkar individen samt skapar kontroll över personens tankar kring bland annat kroppen. (Ekenstam, 1993, ss. 12, 267, 291-297)

Foucault anser att det egna jaget samt det egna beteendet är under ständig uppsyn. Vetenskapen över hur individen ser ut, hur han eller hon i samhället uppfattas samt om individen ses som annorlunda är under ständig utveckling. Foucault anser att denna personliga granskning kan leda till känslor av skuld och skam. Samhällets förväntningar påverkar klart individens syn på sig själv. Individen förväntas uppnå mål som samhället kräver, och kan känna skam och ett allmänt misslyckande om dessa förväntningar inte uppfylls. Detta kallar Foucault för disciplinering. I det moderna samhället skall individen vara disciplinerad och detta skall ske utan att det känns påtvingat. (Ekenstam, 1993, ss. 216,267,306)

### 2.1 Kroppsuppfattning

Kroppsuppfattning handlar om uppfattningen om den egna kroppen och har en bredare grad av medvetenhet. Bild, omfång, konturer samt proportioner och tyngdförhållanden skapas genom att använda olika sinnen. Body image kan förklaras genom att det handlar om individens uppfattning samt förståelse av sin egen kroppserfarenhet, kroppsupplevelse samt kroppsuppfattning. Med begreppet kroppskonturer anses den upplevelse som individen får genom att avgränsa sin egen kropp från omvärlden och från andra personer. Muskler, hud och leder är de organ som hör till kroppsgrensarna. (Roxendal, 1987, ss. 28-29)

Kroppskännedom kan sägas att handlar om att låta individen lära sig känna och förstå sin egen kropp. Individen och dess medvetande är inte en skild del från kroppen utan

kroppen är vår förutsättning att klara av att agera i världen. Kroppen hjälper oss också att uppleva saker och ting samt känna och förstå våra känslor. Termen kroppskänedom omfattar både upplevelsedimensioner samt rörelsedimensioner och dessa två dimensioner hjälper individen att skapa sin kännedom om kroppen. (Roxendal & Winberg, 2002, s. 52)

## 2.2 Kroppsideal och dess förändring

Kroppen är ett objekt som var och en är bunden till. Kroppen är en källa till njutning och glädje men även sjukdomar och påfrestning. Framträdandet av kroppen omfattar kroppens ytliga drag som är synliga för en själv och för andra, t.ex. kläder och smycken. Kroppsligt framträdande och uppträdande blir viktigare genom modernitetens framväxt. (Giddens, 2002, ss. 122-123)

Enligt Nationalencyklopedin (Nationalencyklopedin, 2013) definieras ideal som

något önskvärt, förebildligt, ofta också ouppnåeligt. Ordet kan i vardagsspråket användas även som något konkret eller verkligt, men i teoretiska sammanhang avses vanligen något ouppnåeligt, icke fullt förverkligat.

Kroppsidealet, den kropp som individen strävar till har varierat under tiderna för både män och kvinnor. I det västerländska idealet har det fysiska utseendet, en vältränad kropp, blivit allt viktigare för män, för kvinnor har idealet främst varit en slankhet. Under medeltiden var övervikt hos män inte lika frånstötande som övervikt hos kvinnor. Det var acceptabelt att ha en framträdande mage. Magen kunde rentav uppfattas som ett tecken på välstånd och hälsa och fungerade med andra ord som klassmarkör. Under 1900-talet blev kroppsidealet en smalare kropp för både mannen och kvinnan. Individerna ansågs vara socialt acceptabla ifall de var sexuellt acceptabla, vilket individerna ansågs vara ifall de var slanka. (Söderström, 1999, ss. 20-21)

Enligt Söderström kunde det i slutet av 1900-talet skiljas på olika kroppsideal. Det fanns skillnad mellan fotomodeller och idrottskvinnor, mellan bodybuilders och motionärer. Media och marknadsföringen lovprisade ungdomliga, fasta och attraktiva kroppar, de slappa och lösa kropparna var de icke önskvärda. (Söderström, 1999, s. 21)

Söderströms tankar kan jämföras med det som Sveen anser i sin bok *Det kultiverade lidandet*. Sveen skriver att den västerländska kultiverade, förfinade, människan är en slags postmodern grek. De gamla grekerna dyrkade den unga och sköna kroppen, så som den västerländska människan idag dyrkar en fullkomlig och fläckfri människokropp. Sveen ställer frågan ifall värdighet och livsduglighet är beroende av förmågan att motsätta sig rådande skönhetsnormer. Med detta menar Sveen att ifall individen kan acceptera sig själv innehar han eller hon värdighet och livsduglighet. (Sveen, 2000, ss. 121-124)

### **2.3 Självförverkligande**

Abraham Maslow (1908-1970) var en mycket känd psykolog som bland annat presenterade behovshierarkin. Han var också med och grundade den humanistiska psykologin. Maslow blev känd för behovspyramiden som beskriver individens psykiska, fysiska och sociala behov. Nederst i pyramiden har Maslow placerat individens fysiologiska behov såsom vatten och mat. Därefter kommer de sociala behoven, såsom status och vänskap. Det tredje skiktet i pyramiden beskriver trygghetsbehoven, bland annat de behov som krävs för att individen skall känna sig självhävdat dvs. kunna förverkliga sina behov. Sista skiktet förklarar Maslow som det skikt där individen måste få chansen att förverkliga sig själv. Individen har ett starkt behov av att självaktualisera sig i samhället och bland vänner. Individen måste kunna få uttrycka sig själv för att nå tillfredsställelse. Dessa fyra skikt som skapar olika grader av behov hos människan är de mest väsentliga. Dessa behov skapar drivkraften för den enskilda individens utveckling. (Jerlang & Egeberg Et.al, 1994, ss. 183-186)

### 3 TIDIGARE FORSKNINGAR ANGÅENDE KROPPSUPPFATTNING OCH UTSEENDE

Sedan 1994 har delegationen för ungdomsärenden (Nuora) som lyder under undervisnings- och kulturministeriet utfört studier, ungdomsbarometrar, som kartlägger de finländska ungas attityder och värden. Unga beskrivs som individer i åldern 15-29 år och i studierna gjorda av Nuora deltar frivilliga finländska ungdomar oberoende av kön, religion m.m. För studien som utfördes 2005 var temat olikhet och i studien deltog 1900 finskspråkiga och 100 svenskspråkiga. Ämnen som togs upp var bland annat konsumtion, livsmålsättningar och utseendets betydelse. (Wilska, 2005, ss. 6-10)

Deltagarna fick svara på frågan hur viktiga vissa faktorer är för dem. Bland huvudfrågan togs bland annat utseendet upp. Individerna svarade på frågan enligt skalan; väldigt viktigt, ganska viktigt, inte viktigt men inte heller likgiltigt, ganska likgiltigt, helt likgiltigt. Statistiken visar att 52,7 % anser att utseendet är väldigt eller ganska viktigt, 28,7 % anser att det inte är viktigt men inte heller likgiltigt och 8,6 % anser att det är ganska eller helt likgiltigt (Wilska, 2005, s. 44). Med andra ord tycker 81,4 % att utseendet till en viss grad är viktigt/inte helt likgiltigt då 8,6 % anser att utseendet är helt likgiltigt.

I en annan undersökning i Sverige gjord av Lexner (2006) var syftet att undersöka skillnader mellan kvinnor och män i objektifiering, självuppskattning, socialt stöd samt matvanor och motionsvanor. Undersökningsdeltagarna var 114 stycken från den psykologiska institutionen vid Stockholms universitet, av vilka antalet kvinnor var 61 stycken och män 53 stycken. Omkring 90 % av deltagarna var 20-35 år. Som mätinstrument användes tre självskattningsformulär. Resultaten tydde på att kvinnorna i undersökningen hade ett större perspektiv på sin kropp och upplevde större skam för sin kropp än vad män gjorde. Kvinnorna uppgav även lägre självuppskattning, en lägre nivå av tillfredsställelse av sin vikt och utseende men även ett större stöd från vänner jämfört med män. Testen gällande matvanor tydde på att kvinnor oftare än män åt restriktivt för att kontrollera sin vikt. Resultaten för motionsvanor tydde på att kvinnor motionerar för att hålla formen och för att gå ner i vikt medan män motionerar för att hålla formen men inte lika ofta för att kontrollera vikten. Utgående från resultaten kunde det tydas på att kvin-

nor är mindre tillfredsställda med sitt utseende och sin vikt jämfört med män. (Lexner, 2006)

I en undersökning gjord av Lindqvist år 2011 undersöktes ifall variablerna social fysisk ångest (ångest över att visa sin kropp offentligt), självförtroende och önskan att bli muskulös skiljde sig åt mellan datorspelare och styrketränare. Det slutliga samplet som deltog i undersökningen var 402 män som sedan klassificerades som styrketränare, datorspelare och kontrollgrupp. Resultaten tydde på att det inte fanns en signifikant skillnad angående sociala fysiska ångesten men dock en icke signifikant men stark tendens gällande självförtroendet där styrketränarna hade högre självförtroende. Den sista variabeln, önskan att bli muskulös, skiljde sig mest åt mellan grupperna där styrketränarna hade signifikant högre poäng och önskan att bli muskulösa jämfört med både datorspelarna och kontrollgruppen. (Lindqvist, 2011)

I tidskriften *Men and masculinities* har det publicerats en artikel av Grogan och Richards där kroppsuppfattning, motionsvanor och matvanor hos pojkar och män undersöks. I undersökningen deltog fyra åtta åringar, fyra 13 åringar, åtta 16 åringar och fyra stycken mellan åldrarna 19 och 25. Alla deltagarna hade en normal kroppsform och vikt jämfört med deras ålder, ingen var under- eller överviktig. Alla deltagarna blev intervjuade efter vilket materialet analyserades. Resultaten visade att alla pojkar och män ansåg att muskelmassa och muskelform är viktigt. De intervjuade ansåg dock att det finns en gräns för vad som anses vara godkänt och vad som skjuter över. I detta fall ansågs en bodybuilders kropp som något icke önskevärt, dessa ansågs vara för medvetna och besatta av sin kropp. Alla intervjuade hade en viss rädsla för fett och negativa tankar om fett och övervikt. En överviktig individ ansågs enligt de intervjuade ha dålig kontroll och disciplin. Utifrån resultaten kunde det konstateras att pojkarna och männen var väl medvetna om sin kropp och alla deltagarna ville ha en, enligt dem själv, perfekt kropp mest på grund av social acceptans. (Grogan & Richards, 2002)

## 4 FAKTORER SOM PÅVERKAR KROPPEN OCH UTSEENDET

Det kan kort sägas att dagens människa har lämnat det industriella samhället och befinner sig idag i det nya informations- och teknologisamhället. Individen glömmer lätt bort de enkla levnadsvanornas betydelse för den egna hälsan. Trots att samhället utvecklats i stormfart är individen fortfarande rent biologiskt kvar i samma stenålderskropp som tidigare. I dag kan det sägas att vi lever i ett så kallat ”ligg- och sitt-samhälle” där vår kropp oftast lider av alltför lite fysisk motion och där kroppen förlorar både styrka samt rörlighet. Snabbmaten har också en stark påverkan på kroppen och har blivit allt mer vanligt. Sömnvanorna har försämrats vilket också påverkar kroppen. Individen använder kroppens allmänna anpassningsförmåga vilket utvecklar kroppen och dess anpassningsförmåga i positiv riktning då individen tränar och motionerar. Det finns en massa olika faktorer som påverkar människans kropp och hälsa såsom kosten, skrattet, magnetfälten samt vårt sociala nätverk. (Winroth & Rydqvist, 2008, ss. 18,104-106)

I de följande kapitlen tas det upp de faktorer som i detta arbete anses vara väsentliga samt nödvändiga för denna studies frågeställning.

### 4.1 Träningens inverkan på kroppen och utseendet

Fysisk aktivitet ger en lyckokänsla åt många individer, medan motsatsen, att vara fysiskt inaktiv, får individen att bli mer deprimerad och på dåligt humör. Då individen motionerar producerar kroppen endorfiner som även kan kallas för hjärnans specifika morfinliknande ämne. Endorfinerna får individen att känna sig mer glad och energisk. Denna goda känsla uppstår under träning och är stark speciellt efter träning. Fysisk träning kan även hjälpa mot stress, smärta och rädsla eftersom endorfinerna har en smärtstillande effekt. Det är oklart hur endorfinerna verkligen fungerar, men det är säkert att individen under träning gör sig av med negativ stress. (Bo;Thune;& Winther, 2002, s. 13)

Träning har många positiva effekter på individen, både psykiska och fysiska. Individen får en bättre självkänsla, starkare muskler, bättre reglering av kroppsvikten, stärkt immunförsvar m.m. Träning har med andra ord många psykiska och fysiska hälsovinster. (Bo;Thune;& Winther, 2002, s. 12)

I de finska näringsrekommendationerna kan det läsas om flera hälsovinster än de som Bo skriver om i sin bok. Tillräcklig fysisk aktivitet hjälper individen att förebygga många sjukdomar som är starkt förknippade med den levnadsstil som individen i samhället i dag lever i. Lika viktigt som en hälsosam och mångsidig kost är för individen så är också en aktiv och regelbunden motion viktig för individen. Aktiv samt regelbunden fysisk träning påverkar också den kost som skall intas. (Finska näringsrekommendationer - kost och motion i balans, 2005, s. 42)

Finska näringsrekommendationerna- kost och motion 2005 rekommenderar vuxna att motionera dagligen minst 30 minuter med måttligt eller tungt tempo. Ett 30 minuters träningspass för en vuxen person motsvarar en energiförbrukning av cirka 630 kJ det vill säga cirka 150 kcal. Att motionera mer än 30 minuter dagligen är bara positivt och kan hindra individen att lägga på sig övervikt. (Finska näringsrekommendationer - kost och motion i balans, 2005, s. 42)

För barn och ungdomar så rekommenderar finska näringsrekommendationerna- kost och motion 2005 att den fysiska aktiviteten består av minst 60 minuters daglig motion. Den typ av motion skall gärna vara så mångsidig som möjligt och individen kan självklart dela upp passet i mindre etapper. Mångsidig träning är viktigt för hjärtats samt lungornas kondition, muskelkraften, snabbheten, vigheten, reaktionsförmågan, koordinationen samt rörligheten. (Finska näringsrekommendationer - kost och motion i balans, 2005, s. 42)

I en artikel ur *Medicinsk vetenskap* skriver Lund (2013) att de genetiska faktorerna påverkar individens kropp. Lund anser att samma sorts träning kan ha olika effekt på olika personer. Lund menar att individer i framtiden kommer att inneha mer skraddarsydda träningsprogram som passar precis för individen och även träningsrekommendationerna kommer att vara mera exakta. Studier visar att en del individer påverkas väldigt lite av träning. Detta kan ge individen en negativ syn på att vilja röra på sig då resultaten inte är positiva. Enligt Lund vet individen i dagens samhälle att det är nyttigt att motionera. Att röra på sig aktivt kan skydda mot många sjukdomar och det rekommenderas att promenera raskt en halv timme per dag eller träna på hög intensitetsnivå tre gånger i

veckan. Lund påstår att stillasittande kan ha direkt skadlig effekt på individens hälsa. (Lund, 2013)

I boken *Kost och idrott* skriver Ekblom et al. att en alltför ensidig, hård samt aktiv träning kan leda till överträning. Detta kan märkas på att idrottaren presterar sämre vilket kan leda till plötsliga formförsämringar. Andra faktorer som kan påverka kroppens prestationsresultat är självfallet också kosten. En alltför ensidig kost och alltför små portioner kan också påverka idrottarens prestation. (Ekblom;Bolin;& Bruce, 1992, s. 219)

BMI, Body mass index, är ett av de vanligaste sätten att få en uppfattning om ifall kroppsvikten är normal, för hög eller för låg. BMI är ett värde som fås genom att kombinera vikten med kroppslängden. BMI värdet uträknas genom att ta vikten i kilogram dividerat med kvadraten på kroppslängden i meter. Normalvärdet ligger runt 18,5 till 25, värden mellan 25 och 30 innebär övervikt och ett BMI värde på 30 eller mer innebär fetma. BMI värdet är skapat för att användas på populationsnivå, med andra ord för att användas då det vill fås reda på typiska värden för en större population. Då BMI värdet används på individnivå kan värdet ofta bli fel, t.ex. kan BMI värdet inte mätas på barn, gravida kvinnor, äldre individer eller muskulösa idrottare. (Andersson, 2011, ss. 19-21)

## **4.2 Kostens inverkan på kroppen och utseendet**

Energiintag består av fetter, proteiner samt kolhydrater och även vitaminer samt mineraler. Finska näringsrekommendationerna har sammanställt rekommendationer till befolkningen och rekommenderar för vuxna och barn över 2 år att då det gäller fetter så skall andelen fett av det totala energiintaget vara mellan 25 % och 35 %. Andelen kolhydrater skall vara mellan 50 % och 60 % av hela energiintaget. Det vill säga det rekommenderade intaget kostfiber hos vuxna skall ligga mellan 25 till 35 gram per dygn. Det rekommenderade proteinintaget skall ligga mellan 10 % och 20 % av hela energiintaget. (Statens näringsdelegation, 2005, ss.14,17,20)

För att prestationsnivån skall hållas på topp krävs det att energi- samt näringsbehoven tillfredsställs. I dagens samhälle kan energi- och näringsbehovet tillgodoses genom ett oändligt brett urval av olika livsmedel. Ekblom, Bolin och Bruce skriver i sin bok, att



valet av olika livsmedel idag har väldigt lite att göra med individens hunger och aptit. De matvanor som individen väljer har att göra med hans eller hennes allmänna beteendemönster, som i sin tur ger uttryck för individens livsstil. (Ekblom;Bolin;& Bruce, 1992, s. 97)

Den fysiska prestationsförmågan utvecklas och förändras drastiskt under barn- och ungdomsåren. Kroppen blir större och dess fysiska funktioner förändras. Detta leder i sin tur till att närings- och energibehovet kan variera då kroppen växer. Då kroppen rör sig aktivt krävs ett högt intag av energi- och näringsämnen. (Ekblom;Bolin;& Bruce, 1992, s. 131)

Det är vanligt i dagens samhälle att olika slag av kostbudskap samt kosttips sprids med stormfart via bland annat massmedia och hälsorådgivare. Tipsen samt råden handlar om vad som är rätt samt fel att äta ur hälsosynpunkt. Larsson, Magnusson och Rothenberg påpekar att det är vanligt att dessa kostbudskap ofta saknar koppling till vetenskapliga långtidsforskningar. Kost- och andra hälsorådgivare borde se det som en självklarhet att det är på deras ansvar att de ger ut fakta som är sanningsenlig. Individen i samhället kan ha svårigheter med att skilja på vad som är vetenskapligt korrekt och vad som grundar sig på författarens egna erfarenheter. (Larsson;Magnusson;& Rothenberg , 2008, ss. 8-9)

### **4.3 Samhällets syn på kroppen**

Enligt Featherstone (1994) i bok *Kultur, kropp och konsumtion* är konsumtionskulturen starkare nu än någonsin. Människan påverkas av bilder och tecken och är känslig för det som marknadsförs i samhället. Konsumtionskulturen kan med andra ord betyda en värld av varor. Inom konsumtionskulturen sprids bilder av kroppen t.ex. via marknadsföring, tidningar och TV. Individerna uppmuntras att bekämpa kroppens förstörelse och förfall genom att använda sig av olika bekämpningsstrategier. Belöningen med sträng träning och förbättring av kroppen upphör att vara en förbättring av hälsa och en mental avslappning och blir istället ett fokus på förbättrat utseende och ett mer användbart jag (Featherstone, 1994, ss. 69-70, 105).

I boken *Sociologi* förstärker Anthony Giddens det som Featherstone påpekat, den mängd information som individen i dagens samhälle utsätts för påverkar definitivt de val som individen gör. Detta påverkar i sin tur individens personliga syn på sin egen hälsa och de val individen gör för att påverka hälsan. Detta har i sin tur lett till en större vetskap samt förståelse över kroppen samt en större hälsokonsumtion. (Giddens, 2001, s. 146)

Giddens anser även att det fokuseras i allt större grad på kroppen och dess utseende. Detta har lett till att individen dagligen tvingas ta beslut som berör individens syn samt åsikt om den personliga kroppen. Kroppen ses inte längre som någonting som är givet av naturen utan något som den moderna individen själv kan forma och påverka. Kroppen ses mer som ett material som individen själv kan påverka och ha åsikter om. Hur individen själv vill att den ultimata kroppen skall se ut kan individen själv skapa. (Giddens, 2001, ss. 146-148)

I dagens postmoderna samhälle är det manliga idealet samt det kvinnliga i ständig växelverkan vilket i sin tur kan leda till en känsla av osäkerhet. Samhällets ideal påverkar nutidens individ vilket bland annat också kan ses i en mindre skala till exempel på gymmet då framförallt männens mål på gymmet kan ses ha samband med det mål som samhället kräver av individen. Här kan då lätt uppstå problem då individen i det postmoderna samhället inte klarar av att uppfylla de mål samt krav som sätts på individen. (Söderström, 1999, ss. 149-151)

## 5 MANNEN SOM SUBJEKT OCH OBJEKT

I den västerländska kulturen har könsskillnader alltid varit viktiga. Därför har också muskler samt kroppsträning varit viktigt och mera acceptabelt för män. I studier har det påvisats att kroppsbyggarkulturen alltid stått män nära och därmed legitimerar en dominant maskulinitet. (Söderström, 1999, ss. 18-19)

I bland annat svenska studier har det påvisats att män oftare är mer nöjda med sina kroppar än vad kvinnor är och att män över lag känner sig mera hemma på bland annat gym än vad kvinnor gör. Männen i dagens samhälle anses bygga upp sina kroppar för att det till naturen hör till att de skall vara överordnade kvinnorna. (Söderström, 1999, ss. 18-19)

### 5.1 Mansforskning

I boken *Det första könet?* anser Johansson att det är svårt att fastställa exakt när mansforskning, forskning som analyserar maskulinitet och manlig identitet, växt fram och ifall den uppnått någon akademisk status. Johansson skriver att mansforskning började etableras under 1980- och 1990 talet då det talades bland annat om faderskap, våld mot kvinnor, mäns känsloliv och jämlikhet mellan kvinnor och män. Män och forskning om män nåddes genom frågor om kön och jämlikhet. (Johansson, 2000, ss. 11-12)

I början av 1980-talet skedde det en förändring då forskningarna fick en annan tyngd då det började fokuseras på *mansforskning* och inte forskningar *om* män. Inom mansforskning går man djupare in på maskulinitet, manligt beteende, manlig identitet m.m. istället för att endast studera dessa från ett yttre perspektiv (forskning om män) och på det sättet dra slutsatser. Begrepp som makt, förtryck, patriarkat och hegemonisk maskulinitet förekommer ofta i mansforskning. (Johansson, 2000, ss. 17,26)

Ekstam (1998) fortsätter att beskriva mansforskning i sin bok *Rädd att falla* och skriver att det som i historien har framställts och skrivits om har i största del oftast handlat om män. Män har dominerat i samhället och dess offentliga liv och har oftare än kvinnan stått fram i samhället. Feminismen har en nära anslutning till mansforskning och femi-

nismen är en grund till att mansforskningen vuxit fram. Många av de forskningar som gjorts inom mansforskningen har inspirerats och nästan direkt kopierats ur den feministiska forskningen. Det som skiljer mansforskningen från feministiska forskningen är att mansforskningen inte utgår från upplevelsen av brist på makt och en underordnad position. Mansforskningen baserar sig snarare på en längtan efter ett mer jämlikt samhälle. En av de centrala frågorna inom mansforskningen har diskuterats att vara hur det kunde utvecklas en teoretisk förståelse av de nuvarande maskuliniteterna. (Ekenstam, Frykman, Johansson, Kuosmanen, Ljunggren, & Nilsson, 1998, ss. 7-25)

## **5.2 Synen på den manliga kroppen i samhället**

I dagens samhälle har mannens syn på kroppen ändrats en hel del. Speciellt då det ses på mannens kropp har det skett en förändring, muskler och styrka signalerar könsordning och makt. Styrkan sorterar graden av manlighet bland männen och har därmed blivit en viktig faktor. Detta har i sin tur lett till en stark osäkerhetskänsla hos män då det kommer till deras maskulina identitet. Oftast kan män uppleva en trygghet speciellt på gymmet där de känner att de befinner sig i rätt atmosfär och får en starkare känsla av hegemonisk maskulinitet. (Söderström, 1999, ss. 141-143)

Hegemonisk maskulinitet är en bild av det manliga som behärskar de flesta mäns självbilder. Den hegemoniska maskuliniteten är den maskulinitet som utan tvivel rangordnas högst i ett specifikt sammanhang och som dessutom är förknippat med förmåner. (Johansson, 2000, ss. 62-63)

Johansson (2000) påstår att det i dagens samhälle konstant sker en förändringsprocess som kan leda till en stor förändring i synen på män som könsvarer. Johansson anser att gymmet är en kulturell arena där centrala förändringar av manligheten pågår. Johansson delar in den manliga kroppen i fyra olika kroppstyper. Den estetiska kroppen är den manliga kroppen som oftast syns i media och som ger en bild av att vara den aktiva och kraftfulla kroppen. Den falliska kroppen är den kroppstyp som symboliserar mannens falliska kvaliteter, det biologiska könet. Den aktiva kroppen syftar på självaste aktören i mannen som tyder på att mannen är den aktiva individen. Eftersom mannen anses som den aktiva kan det lätt skapa problem då mannen visar tecken på svaghet samt

sjukdom. Den synliga kroppen betyder att kroppen blir objekt istället för subjekt. Mannens identitet försvinner, han förvandlas till objekt i andra individers ögon och han tvingas inse att även han drabbas av bl.a. sjukdomar. (Johansson, 2000, ss. 71-73)

Johansson (2000) anser att kroppskulturen som härskar är väldigt prestationsorienterad. Det pratas om den ”lyckade människan” som presterar bra t.ex. på gymmet samt på jobbet. Unga män strävar inte alla till att bli stora och överdrivet muskulösa utan många tränar för att bli måttligt muskulösa och passa in i den moderna och aktuella manskroppen. Fastän Johansson anser att den överdrivet muskulösa bodybuildarkroppen är något föråldrad finns det fortfarande klara tecken på män i samhället som strävar efter den hegemoniska maskuliniteten. (Johansson, 2000, ss. 76-77)

### **5.3 Sexualitet och kroppsideal**

Undersökningar visar att män relativt ofta upplever känslan av osäkerhet när det kommer till deras sexualitet. Förr var det mannen som skulle ses som den aktiva medan kvinnan skulle vara passiv. Dessa gamla mönster håller på att förändras vilket har lett till att mannen känner sig nervös samt tvivelaktig. Mannen är fortfarande överordnad kvinnan men när det kommer till sexualitet har samhället en komplex bild av det verkliga. Då en man till exempel har en dominant roll på jobbet så förväntas det också av honom att vara det i sin sexualitet. Samhället skapar enligt Johansson en färdig bild av vad manlighet är. Denna bild är sällan förankrad med verkligheten. (Johansson, 2005, ss. 11-18)

Det har blivit vanligare bland män att de besöker plastikkirurger för att ta itu med olika kroppskomplex. Förr var detta ett större intresseområde bland kvinnor. Individer blir konstant påmind om deras kroppar i olika former av media, såsom i televisionen samt i tidningar. Mannens förhållningssätt till sitt utseende har blivit allt mer aktuellt och har därför också förändrats. Krav utifrån ställs på mannen vilket leder till att nya ideal också uppkommer konstant. Johansson skriver att gränsen mellan det onaturliga och det naturliga har förändrats. (Johansson, 2006, ss. 158-159)

Johansson (2006) anser att individen i framtiden kommer att bedöma sin kropp och sitt utseende genom tränarens och läkarens ögon. Genom att forma sin kropp genom hård träning, plastikkirurgi eller terapi som blivit allt vanligare tror männen att det skall hjälpa dem att hitta sitt sanna jag. Genom att följa regler och normer tror sig individen handla korrekt vilket resulterar i att individen upplever sig vara helt ”rätt”. Johansson ställer sig frågan ifall det verkligen finns något rätt eller sant jag som individen kan uppleva eller om mannen i dagens samhälle bara måste acceptera sitt eget sanna jag och sig själv. (Johansson, 2006, ss. 158-159)

## 6 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med arbetet var att kartlägga manliga studerandes tankar och åsikter om kroppsuppfattning och kroppsideal och hur dessa påverkas. Respondenterna är studerande på yrkeshögskolan Arcada på linjerna idrott och hälsopromotion, fysioterapi samt informations- och medieteknik. Målet var även att kartlägga eventuella likheter och skillnader mellan utbildningslinjen informations- och medieteknik jämfört med utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion samt fysioterapi.

Utifrån syftet utarbetades följande frågeställningar:

1. *Hurudan är kroppsuppfattningen- och idealen hos de manliga studerandena?*
2. *Finns det eventuella skillnader inom temana kroppsuppfattning, utseende, träning, kost, mode och media samt attityder hos de manliga studerandena på de olika utbildningslinjerna på yrkeshögskolan Arcada?*

## **7 METOD OCH MATERIAL**

I följande kapitel kommer metoden och tillvägagångssättet för studien att beskrivas. Forskningsmetoden för tvärsnittsstudien var kvantitativ och enkätundersökning användes.

### **7.1 Tvärsnittsstudie**

En tvärsnittsstudie används då stora grupper skall undersökas och oftast under en viss tid. En tvärsnittsstudie används ofta då man vill undersöka och bestämma förändringen mellan två tidpunkter av någon parameter. I denna undersökning lämpar sig en tvärsnittsstudie som bäst då olika utbildningslinjers tankar kring kroppsuppfattning samt kroppsideal skall jämföras och grupperna är relativt stora samt att data skall samlas in under en kort tidsperiod. I en tvärsnittsstudie används ofta flera fall samtidigt vid samma undersökning. (Dahmström, 2000, s. 240)

### **7.2 Presentation av målpopulation och enkät**

Målpopulationen utgör den grupp som med enkätundersökningen vill nå (Ejlertsson, 2005, s. 18), i detta fall de manliga studerandena från de tre utbildningslinjerna, idrott och hälsopromotion, fysioterapi och informations- och medieteknik, på yrkeshögskolan Arcada. Målpopulationen är med andra ord alla som deltar i studien, medan målgrupperna syftar på de två grupper som jämförs. Målgrupper valdes på grund av de ämnen som finns i utbildningslinjernas läroplan. I läroplanerna finns det tydliga skillnader i kursupplägget. Idrott och hälsopromotion och fysioterapi består av många liknande kurser i bl.a. träning, anatomi och kroppen, medan informations- och medieteknik består av kurser i elektronik, matematik och fysik där kroppen inte är i fokus. Som grundlig orsak till val av målpopulation är hur målgrupperna i sin utbildning behandlar de teman som tagits upp i detta arbete.

En enkät (se bilaga 2) arbetades fram och användes i undersökningen. För den som genomför en enkätstudie kan det vara till hjälp att använda frågor som redan gjorts och



använts av andra. Enkäten är ett frågeformulär som innehåller frågor med ofta fasta svarsalternativ. (Ejlertsson, 2005, ss. 7-10)

I enkäten behandlas temana bakgrund, kropp och utseende, träning, kost, mode och media samt attityder. De flesta frågor besvaras på en skala från ett till fem där ett står för "Helt av annan åsikt" och fem står för "Helt av samma åsikt".

En stor fördel med att genomföra en gruppenkät är att det går snabbt och effektivt. Många personer kan undersökas samtidigt samt att metoden är billig. Att använda gruppenkät leder ofta också till ett litet bortfall på grund av vägran att delta. Undersökaren har bra kontroll över svaren vid självaste besvarandet samt att dataregistrering kan utföras relativt snabbt efter insamlandet av enkäten. De nackdelar som finns med att göra en gruppenkät är bland annat att forskaren kan påverka sina respondenter samt att respondenterna kan påverkas av grupstryck. Anonymiteten kan inte alltid skyddas samt finns det risk för variabelbortfall samt mätfel. Dessutom finns det inte någon chans för forskaren att kontakta respondenten för att t.ex. kontrollera oklara svar. (Dahmström, 2000, s. 68)

I denna studie har det valts att samla in data genom ett frågeformulär/enkät. Ett frågeformulär passar utmärkt då forskaren vill samla in information genom att fråga individer direkt om de teman som har att göra med självaste undersökningen (Denscombe, 2009, ss. 207-208). Orsaken till att genomföra en kvantitativ undersökning i denna studie var att populationen bestod av ett stort antal respondenter. Dessutom var informationen relativt okomplicerad samt relativt kortfattad i enkäten. De respondenter vi använde oss av i vår studie förstod frågorna och inga missförstånd uppkom.

### **7.3 Pilotundersökning**

Syftet med en pilotundersökning är att få fram eventuella brister i enkätfrågornas utformning. Frågorna kan vara självklara för den eller de som konstruerat frågorna, men andra personer kanske inte uppfattar frågorna på samma sätt. Det krävs att en eller flera pilotundersökningar utförs före själva undersökningen för att försäkra sig om att målgruppen förstår de frågor som ställs i enkäten. Pilotundersökningen kan även bekräfta

ifall det som vill mätas verkligen mäts med hjälp av de frågor som ställts. (Ejlertsson, 2005, s. 35)

Ejlertsson (2005) anser att det är bra och nödvändigt att utföra två pilotundersökningar, där den första pilotens målpopulation är en mindre grupp individer, som t.ex. familjemedlemmar, vänner, arbetskamrater osv. De påståenden och frågor som ställs i enkäten konfronteras i den första pilotundersökningen vilket ofta leder till en grundlig ändring av enkäten. Pilotundersökning två ska utföras på helt utomstående personer, helst på en grupp som står så nära själva undersökningens målpopulation som möjligt med tanke på ålder, kön m.m. (Ejlertsson, 2005, s. 36)

Pilotundersökning nummer ett utfördes på fem frivilliga deltagare. Efter pilotundersökning nummer ett förbättrades och förnyades enkäten med hjälp av handledare eftersom den inte uppfyllde de krav som yrkeshögskolan Arcadas etiska råd ställer på enkäter som utförs på skolans studerande.

Pilotundersökning nummer två gjordes på yrkeshögskolan Arcada där frivilliga studerande deltog. Alla deltagare var manliga och inom åldern 18-30 för att vara så nära målgruppen som möjligt. Enligt deltagarna var enkäten tydlig och frågorna välformulerade. Vissa små finslipningar gjordes efter pilotundersökning nummer två efter vilket den enkäten godkändes.

## **7.4 Etiska principer, validitet och reliabilitet**

De etiska principerna har tagits i beaktande enligt vad Ejlertsson (2005) refererar till i sin bok *Enkäten i praktiken*. Då det görs en enkätundersökning ska det oberoende av forskningsmetod skall följande krav uppfyllas; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. (Ejlertsson, 2005, ss. 29-30)

Informationskravet har uppfyllts genom att deltagarna informerades om studien, vilket syftet var och att det var frivilligt deltagande. Denna information finns även i pappersform, se bilaga 1. Samtyckeskravet har uppfyllts genom att deltagarna förstod syftet med studien och frivilligt valde att delta. I enkäten (bilaga 2) kommer det fram vem som

utför studien, vad studiens syfte är och det bekräftas att alla deltagarna är anonyma och ingen kan spåras. Dessa faktorer uppfyller konfidentialitetskravet. Nyttjandekravet uppfylls då de insamlade uppgifterna endast används till den aktuella undersökningen och det ändamål som enkäten avser. (Ejlertsson, 2005, ss. 29-30)

Då enkäten fylldes i av respondenterna var undersökarna närvarande och observanta för att dels kunna svara på frågor gällande enkäten eller eventuella missförstånd samt för att kunna undvika ett stort internt bortfall. Under ifyllandet av enkäterna i klassrummen var det också viktigt att respondenterna inte samarbetade med varandra eller tittade på vad de andra klasskamraterna fyllde i. Här kan det påstås att validiteten har stärkts på grund av att eventuella misstolkningar samt frågor kunnat besvaras.

Datainsamlingstekniken som genomfördes anses vara valid då självaste studiens syfte samt frågeställning granskas. Därmed kan det påstås att det inte har hittats några likheter med någon annan studie då denna typ av studie inte gjorts tidigare på yrkeshögskolan Arcada med samma målgrupp.

Reliabiliteten kan inte kommenteras då själva enkäten inte testades på någon tidigare studie utan endast genom pilotundersökning. Pilotundersökningen kan ha inverkat marginellt på reliabiliteten.

Ett större urval hade absolut gjort det enklare att dra klara slutsatser gällande studien men detta kunde tyvärr inte göras på grund av att antalet manliga studerande på utbildningslinjerna var relativt få. Det kan konstateras att studien är användbar trots låg generaliserbarhet då den framförallt ger information om unga mäns tankar kring kroppsupfattning samt kroppsideal.

## 8 RESULTAT

I resultatdelen kommer resultat som svaras på forskningsfrågorna att tydliggöras. Resultaten hänvisas med hjälp av tabeller samt diagram. Konfidensen för resultat är 95 %, allting som ligger under det anses inte ha en signifikant skillnad.

Medelvärde är ett genomsnittligt värde för en målpopulation, t.ex. det genomsnittliga svarsalternativet för ett påstående eller en fråga. Standardavvikelse ("Std. Deviation") förklarar hur mycket de olika värdena för målpopulationen avviker från medelvärdet.

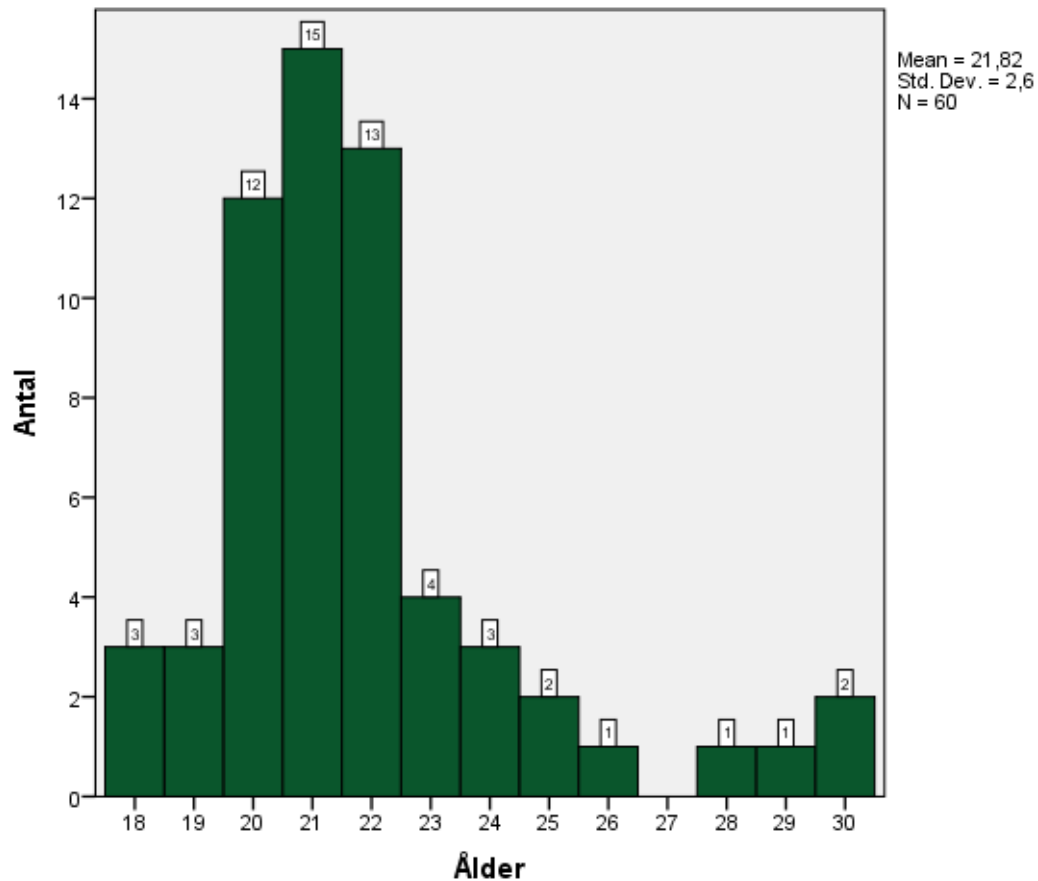
### 8.1 Urval

I studien användes bekvämlighetsurval, där urvalet hade enbart 64 stycken respondenter totalt. Vid ett bekvämlighetsurval används respondenter som råkar finnas på plats. Enkäterna delades ut åt studerande från utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion, fysioterapi samt informations- och medieteknik på yrkeshögskolan Arcada. Efter att materialet samlades ihop och granskats blev det ett bortfall på fyra stycken enkäter. De enkäter som inte togs med i studien var inte fullständigt besvarade eller var svårtolkade. Resultaten i undersökningen byggde på 60 besvarade frågeformulär. 30 fullständiga och korrekta besvarade enkäter av studerande från utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion samt fysioterapi och 30 besvarade enkäter av studerande från utbildningslinjen informations- och medieteknik. Detta betyder att procent-andelen för bägge grupperna är 50 %. Den totala svarsprocenten var 100 % varav 93,75 % analyserades. Studiens slutliga material kan ses i tabell 1.

Urval	Antal/%
Utdelade	64
Returnerade	64
Refuserade	4
Användbara	60
Användbara %	93,75 %

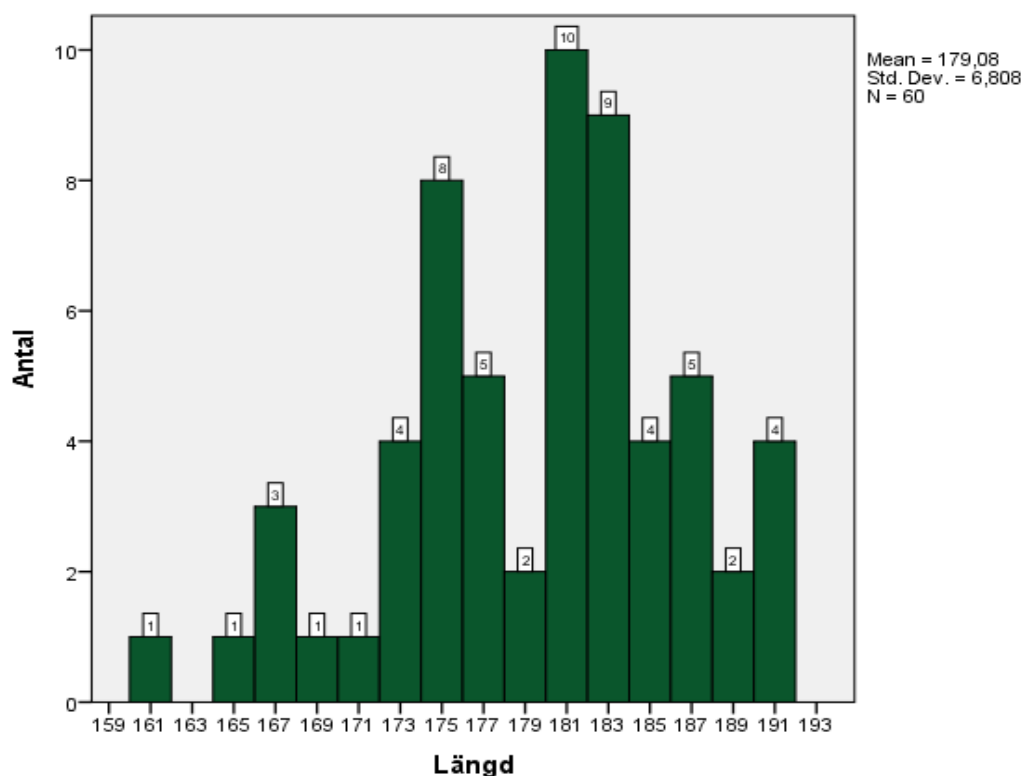
*Tabell 1. Urvalets slutgiltiga material*

De första frågorna i enkäten som sammanlagt bestod av sex antal frågor behandlar deltagarens bakgrundsinformation. En viktig faktor inom bakgrunden är ålder. Om deltagaren inte uppfyller ålderskriterium blir detta deltagande ett bortfall. I detta fall föll alla deltagare inom ramen 18-30 år med ett medelvärde på 21,82 år. Åldersfördelningen för målpopulationen är med andra ord 18-30 år, tydligare fördelning kan ses i figur 1.



Figur 1. Åldersfördelning, hela målpopulationen

Till bakgrundsinformationen hör även längd och vikt. Till följande presenteras längden. Medellängden för hela gruppen är 179,08 cm. I figur 2 kan vi se längdfördelningen för hela målpopulationen. I tabell 2 kan ses längdens medelvärde för de två grupperna skilt för sig. Längdens medelvärde i idrott och hälsopromotion och fysioterapi är 179,33 cm och i informations- och medieteknik är medelvärdet 178,83 cm.



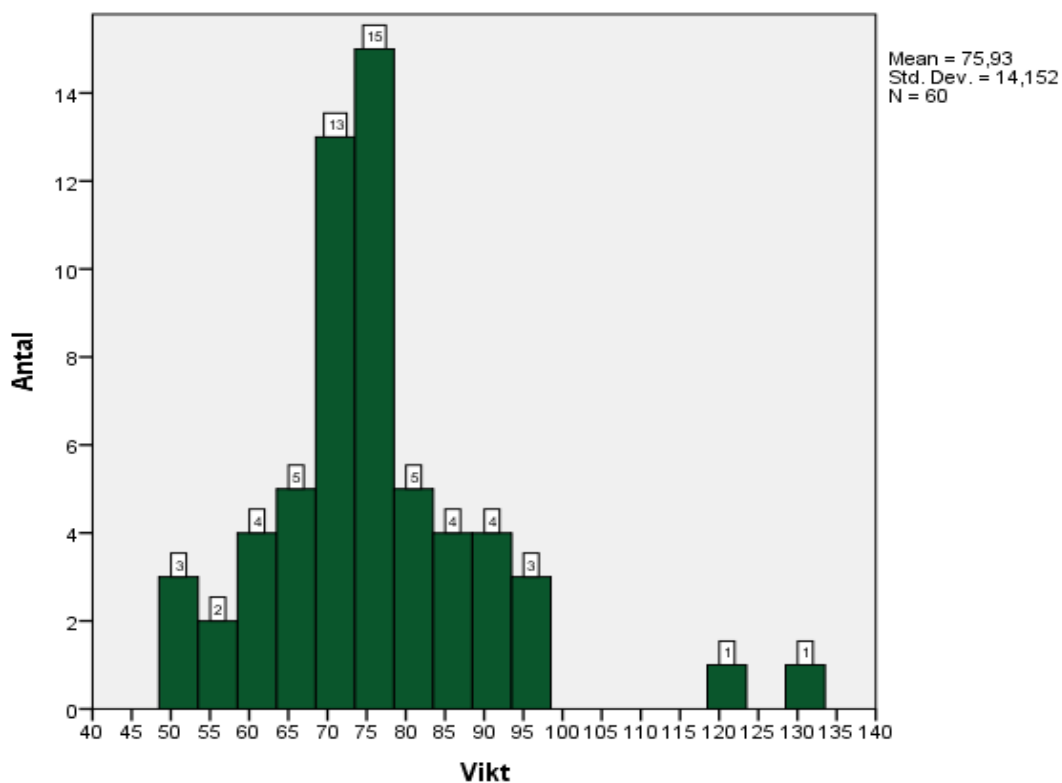
Figur 2. Längd, fördelning och medelvärde för hela målpopulationen

#### Längd, medelvärde för målgrupperna

Idrott och hälsopromotion/Fysioterapi	N	Valid	30
		Missing	0
	Mean		<b>179,33</b>
	Std. Deviation		7,823
Informations- och medieteknik	N	Valid	30
		Missing	0
	Mean		<b>178,83</b>
	Std. Deviation		5,742

Tabell 2. Längd, medelvärde och standardavvikelse för målgrupperna

I följande figur och tabell presenteras vikten. Medelvärdet för vikten för hela målpopulationen är 75,93 kg. Medelvärdet och viktfordelningen kan ses i figur 3. Medelvärden för de skilda målgrupperna kan ses i tabell 3. Viktens medelvärde för idrott och hälsopromotion och fysioterapi är 74,53 kg och medelvärdet för informations- och medieteknik är 77,33 kg.



Figur 3. Vikt, fördelning och medelvärdet för hela målpopulationen

Vikt, medelvärde och standardavvikelse

Idrott och hälsopromotion/Fysioterapi	N	Valid	30
		Missing	0
	Mean		<b>74,53</b>
		Std. Deviation	11,322
Informations- och medieteknik	N	Valid	30
		Missing	0
	Mean		<b>77,33</b>
		Std. Deviation	16,589

Tabell 3. Vikt, medelvärde och standardavvikelse för målgrupperna

## 8.2 BMI värdet

I detta kapitel presenteras resultaten angående målpopulationen och BMI värdet.

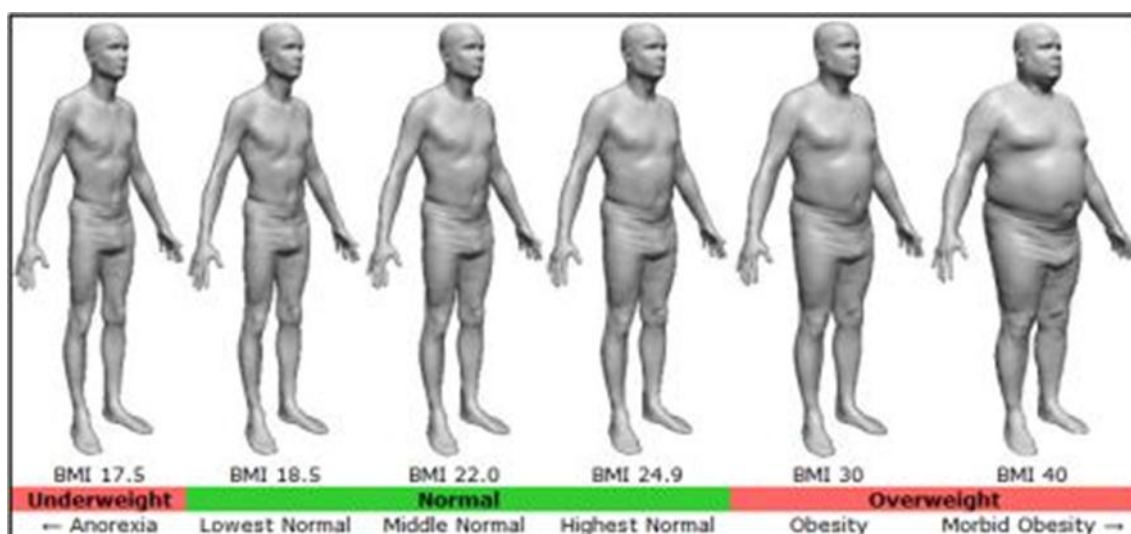
I tillägg till bakgrundsfrågorna vikt, längd, utbildningslinje och ålder hörde även frågor om kroppsuppfattning och -ideal. Deltagarna besvarade två frågor gällande bilden av kroppar som kan ses i figur 4 (Scientific Psychic, 2013). Bilden av kroppar som inkluderade i enkäten innehöll dock inte de BMI värden som kan ses i figur 4. Detta för att inte påverka respondentens svar. Kropparna i figur 5 symboliserar ett medelvärde för den kroppsfigur individen har med ett visst BMI värde.

En del av frågorna som ställdes i enkätens bakgrundsinformation var:

Vilken kropps bild nedan anser du att du liknar mest idag?

Vilken av följande kropps bild nedan skulle du vilja vara?

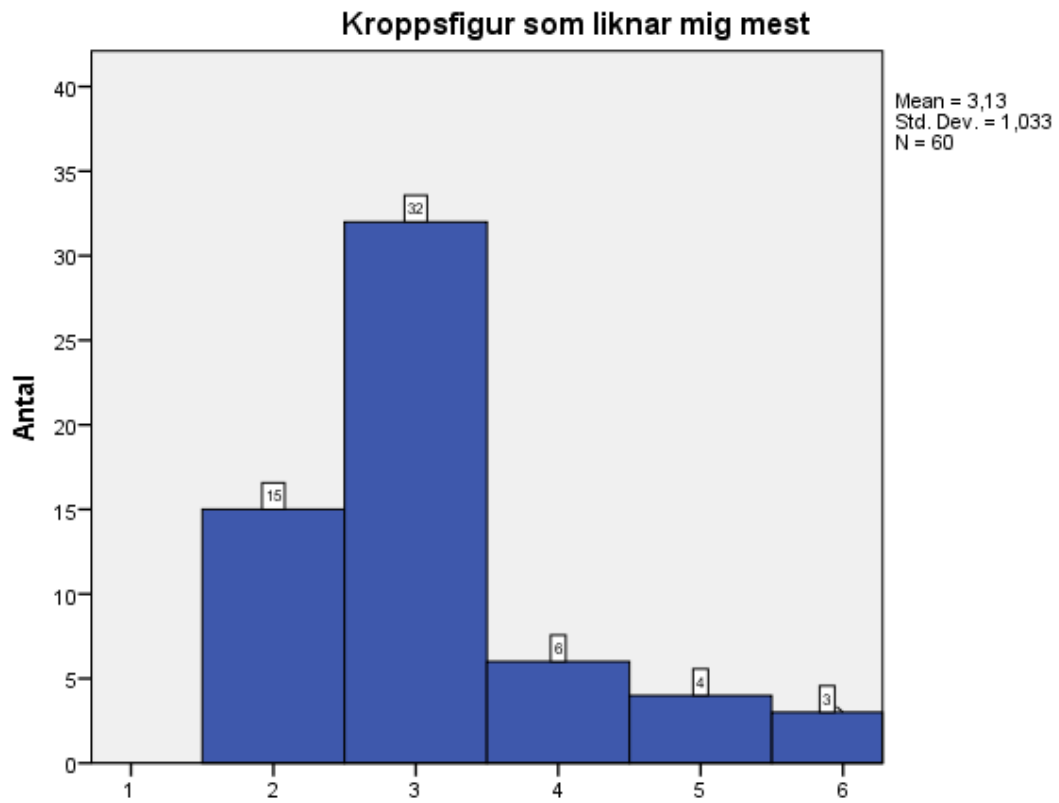
Fråga ett har en koppling till självbilden, det vill säga hur individen upplever och ser sig själv och sin kropp. Resultaten av alla 60 stycken svar på fråga ett kan ses i figur 5. I figur 5 kan vi se att den mest förekommande kroppsfigur är den tredje kroppstypen. Enligt figur 4 är då det mest vanliga BMI värdet enligt deltagarnas egen värdering värdet 22, då vi räknar fram till den tredje kroppen från vänster i figur 4.



Figur 4. Body mass index för män

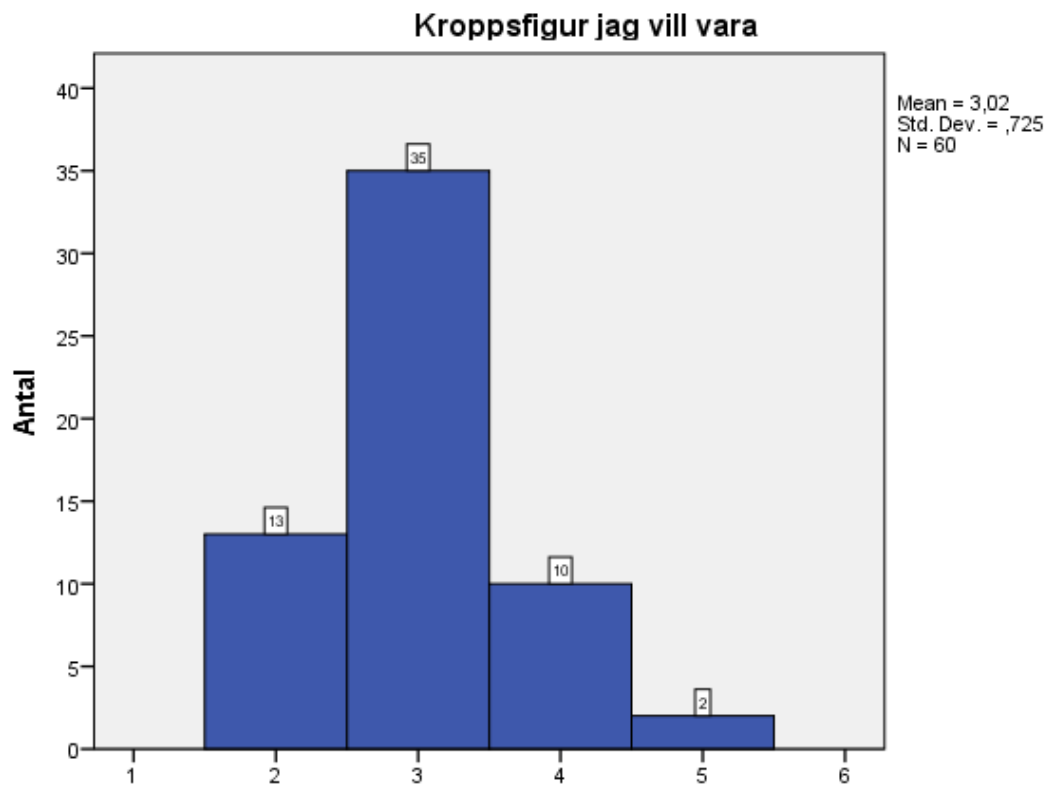


Figur 5 visar den mest förekommande kroppsfiguren för hela målpopulationen. Enligt resultaten är den tredje kroppen i figur 4 den mest förekommande kroppsfiguren för studiens målpopulation.



Figur 5. Kroppsfigur som liknar mig mest, hela målpopulationen

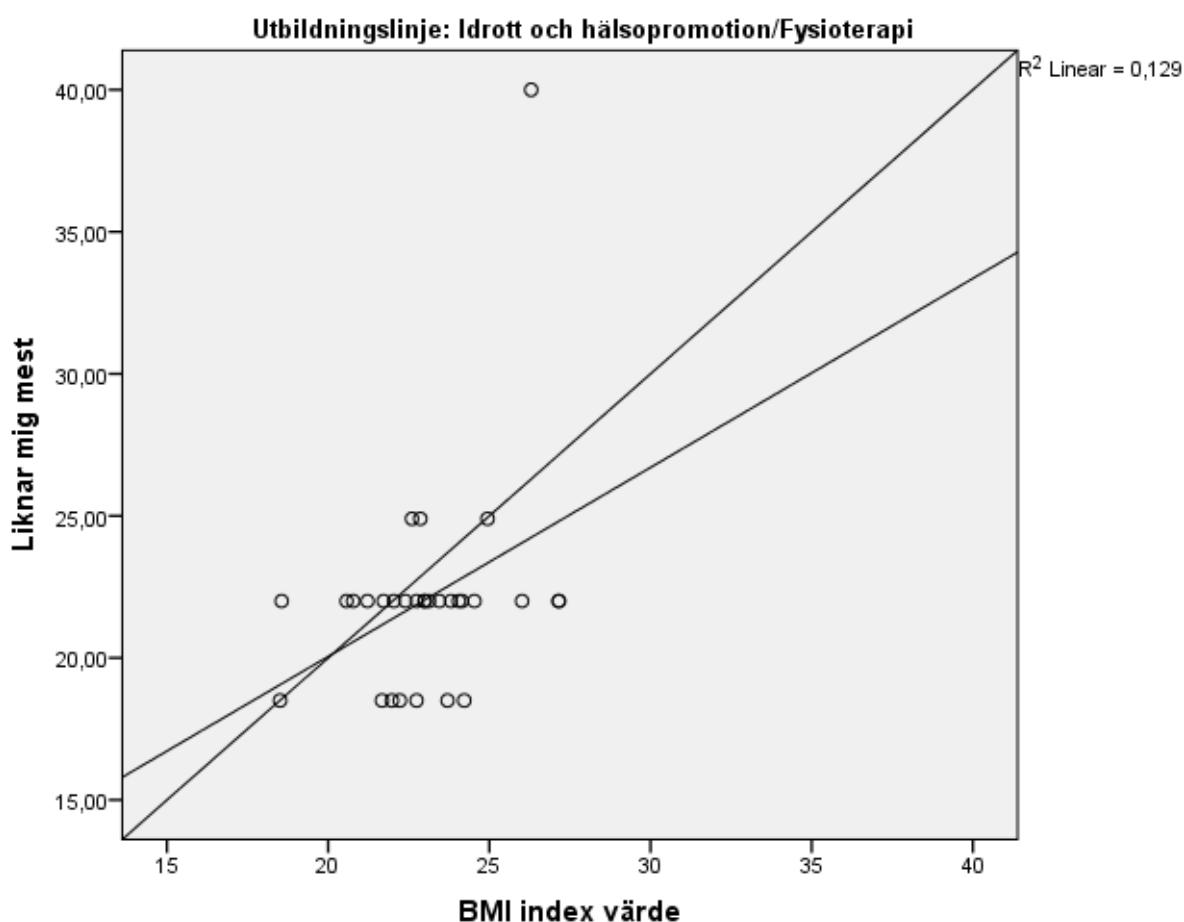
Fråga två har en koppling till kroppsidealet, det individen strävar till att efterlikna. Figur 5 visar vilken kroppsfigur respondenterna skulle vilja vara. Resultaten visar att kroppsfigur tre är den som största delen av respondenterna skulle vilja vara, vilket ger ett BMI värde på 22 som står för normalvikt.



Figur 6. Kroppsfigur jag vill var, hela målpopulationen

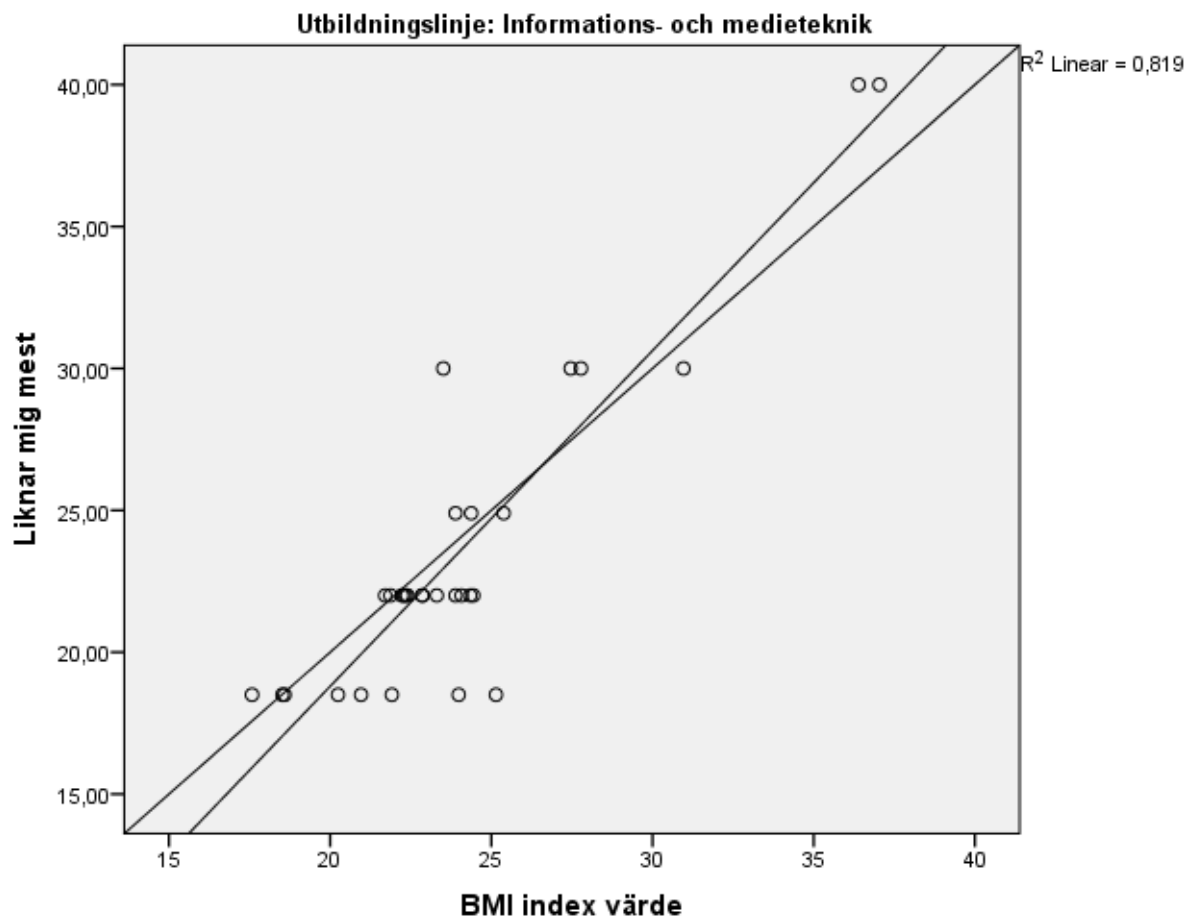
Följande fyra figurer (figur 7-10) förklarar sambandet mellan x- och y-axeln. Ifall korrelationslinjen följer diagonalen som kan ses i figurerna finns det ett starkt positivt samband mellan x- och y-axeln.

I figur 7 kan vi se sambandet mellan BMI värdet och kroppsfiguren för utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion och fysioterapi. I detta fall förklarar y-axeln endast med 12,9 % det som står på x-axeln. Med andra ord finns det ett litet samband mellan dessa variabler och BMI värdet inverkar inte på kroppsfiguren som respondenten anser sig likna mest. Denna målgrupp har med andra ord inte en så realistisk kroppsuppfattning. Detta resultat bör dock diskuteras då respondenterna inte vet vilket BMI värde står för de olika kroppsfigurerna och då BMI värdet inte rekommenderas att användas på individnivå och speciellt inte på muskulösa individer.



Figur 7. Sambandet mellan BMI värdet och kroppsfiguren, idrott och hälsopromotion/fysioterapi

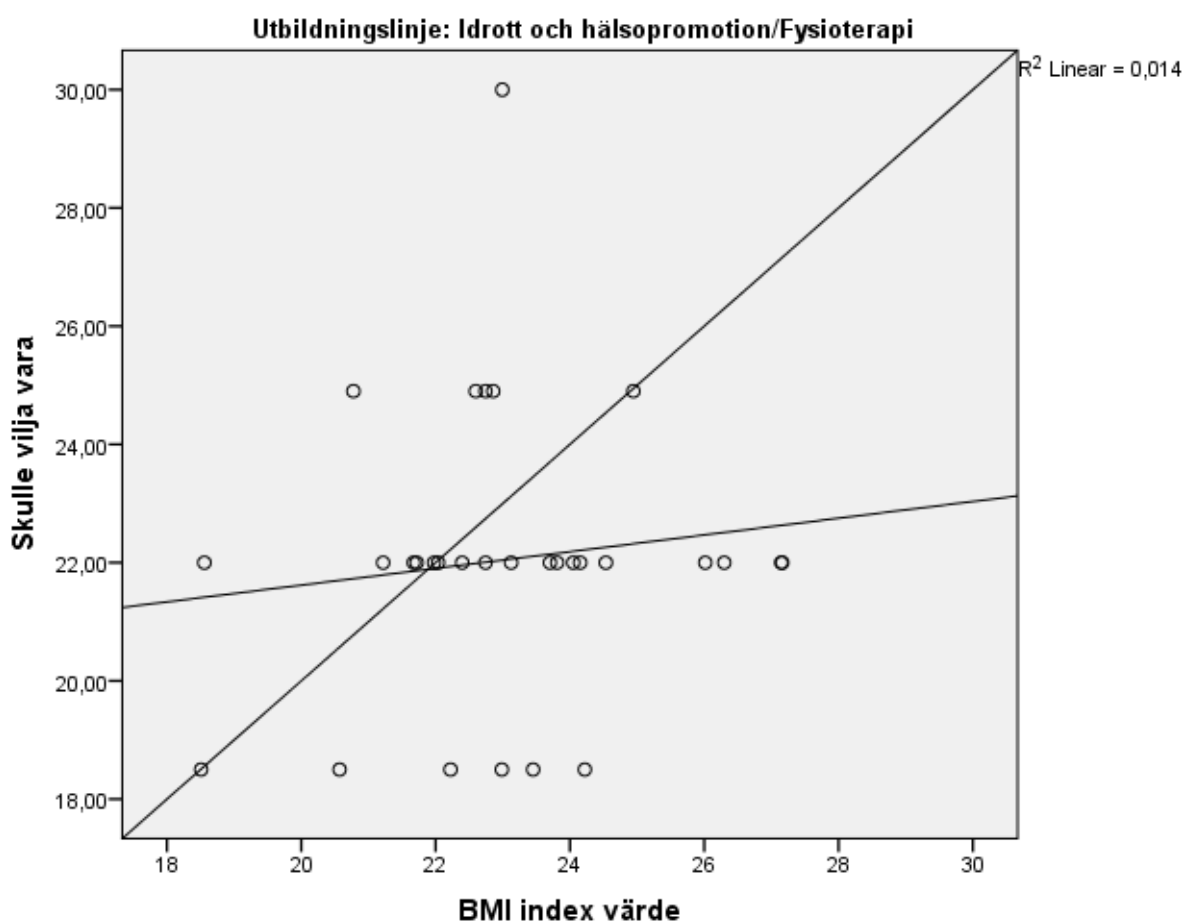
Figur 8 förklarar sambandet mellan BMI värdet (x-axel) och kroppsfiguren (y-axel) för respondenterna på utbildningslinjen informations- och medieteknik. Sambandet är större än för idrott och hälsopromotion/fysioterapi då värden på x-axeln förklarar värden på y-axeln med 81,9 %. Det finns med andra ord ett starkt samband då respondentens BMI värde och den uppskattade kroppsfiguren och dess BMI värde stämmer överens med varandra. Slutgiltigt kan det påstås att respondenterna i denna målgrupp har en realistisk kroppsuppfattning och BMI värdet troligen inte blivit lika förvrängt som för utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion samt fysioterapi.



Figur 8. Sambandet mellan BMI värdet och kroppsfiguren, informations- och medieteknik

Figur 9 visar sambandet mellan BMI värdet och den kroppsfigur som respondenten vill vara för utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion samt fysioterapi. Sambandet mellan x- och y- axeln är inte stark då linjen nästan är lodrät. Ifall linjen skulle vara linjär med diagonalen skulle det finnas ett starkt samband mellan BMI värdet och vad respondenten skulle vilja vara.

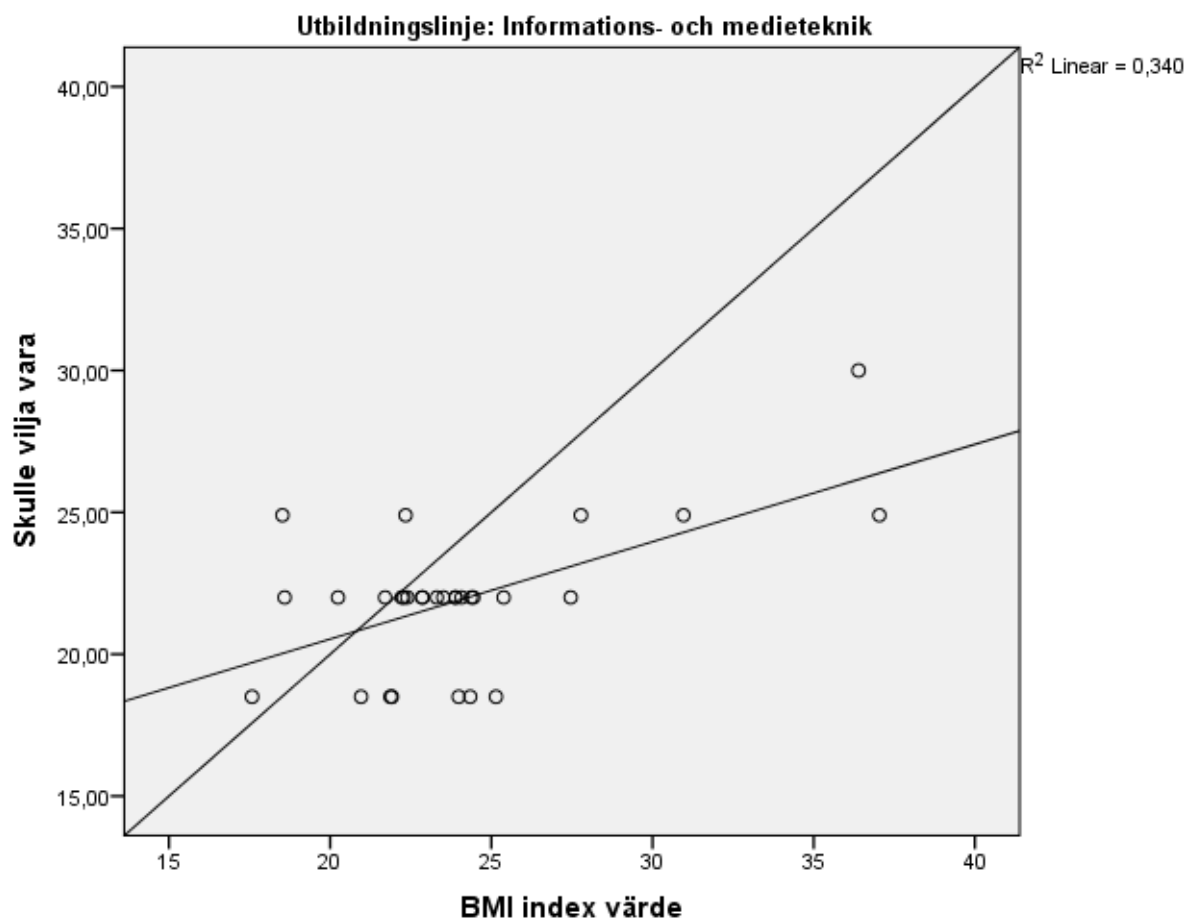
Det kan diskuteras att då linjen är lodrät vill respondenterna ha en annan kroppsfigur. Det är dock viktigt att minnas att BMI värdet ofta blir fel för en muskulös person, vilket i detta fall kan ha inverkat på resultaten som ses i figur 9. Detta betyder att fastän respondenterna, i detta fall studerande på idrott och hälsopromotion och fysioterapi, skrivit att de är samma kroppsfigur som de skulle vilja vara, kan deras verkliga BMI värde ha inverkat på resultaten.



Figur 9. Sambandet mellan BMI värdet och den kroppsfigur respondenten vill ha, idrott och hälsopromotion/fysioterapi

I figur 10 kan vi se samma resultat som i figur 9, men i detta fall för utbildningslinjen informations- och medieteknik. Figuren visar att BMI värdet och den kroppsfigur som respondenten skulle vilja vara har ett större samband än de andra utbildningslinjerna, men att det inte går att göra en slutsats då resultatet inte är tillräckligt starkt. Det går dock att säga att BMI värdet bättre stämmer ihop med denna målgrupp då det ur figur 8 kan läsas att respondenterna på utbildningslinjen information- och medieteknik har en realistisk kroppsuppfattning. Här bör dock diskuteras de fel som uträkning av BMI värdet har på individnivå.

Utgående från de resultat som angår BMI värdet och den kroppsfigur som respondenterna skulle vilja vara är det omöjligt att säga vad respondenterna verkligen vill ha för kroppsfigur då det för varje individ är väldigt personligt och påverkas av flera faktorer.



Figur 10. Sambandet mellan BMI värdet och den kroppsfigur respondenten vill ha, informations- och medieteknik

### 8.3 Jämförelse av målgrupperna

I följande fem kapitel av resultatpresentation presenteras de värden som erhållits med hjälp av analysdataprogrammet SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Av dessa värden kommer speciellt medelvärdet, standardavvikelsen och P-värdet att hantearas och presenteras. Då P-värdet (står i kolumn med namnet "Sig.") ligger under 0,05 finns det en signifikant skillnad. De signifikanta skillnaderna är märkta med rött i tabellerna med P-värde för att underlätta läsandet.

I den första tabellen i varje kapitel presenteras medelvärde och standardavvikelse för frågorna som målpopulationen besvarat. M1 och M2 står för medelvärde, 1 är för idrott och hälsopromotion/fysioterapi och 2 för informations- och medieteknik. S1 och S2 står för standardavvikelse. Medelvärde berättar vilket är medelvärdet för svarsalternativen 1-5 i den enkät som målpopulationen besvarat. Standardavvikelsen förklarar hur mycket värdena i målgrupperna avviker från medelvärdet.

### 8.3.1 Utseende

I tabell 4 kan ses medelvärde och standardavvikelse för svaren angående utseendet. I M1 och M2 kan ses skillnader i målgruppernas svar. Alla påståenden är enligt resultaten något viktigare för idrott och hälsopromotion/fysioterapi då M1 är större än M2, men är inte signifikanta vilket kan ses i tabell 5.

*Utseende, medelvärde och standardavvikelse*

Påstående	M1	S1	M2	S2
Utseendet är mycket viktigt för mig	3,67	0,844	3,30	0,877
Jag funderar mycket på mitt utseende	3,40	0,855	3,07	0,828
Jag är mycket nöjd med min nuvarande vikt	3,80	0,961	3,50	0,974
Jag har stor hjälp av mitt utseende för att nå framgång	2,77	0,935	2,43	0,858

Valid N (listwise)

N1=30    N2=30

M1= Medelvärde för Idrott/fysioterapi

S1= Standardavvikelse för idrott/fysioterapi

M2= Medelvärde för informations- och medieteknik

S2= Standardavvikelse för informations- och medieteknik

*Tabell 4. Utseende, medelvärde och standardavvikelse*



Resultaten visar att det inte finns signifikanta skillnader för påståenden angående utseendet. I tabell 5 kan vi se att skillnaderna för frågorna angående utseendet har en ca 10-25 procents sannolikhet att vara fel ifall det påstås att det finns en skillnad. Med andra ord finns det inte en signifikant skillnad mellan utbildningslinjernas åsikter om utseendet.

*Utseende, resultat*

Påstående		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Utseendet är mycket viktigt för mig	Between Groups	2,017	1	2,017	2,722	,104
	Within Groups	42,967	58	,741		
	Total	44,983	59			
Jag funderar mycket på mitt utseende	Between Groups	1,667	1	1,667	2,354	,130
	Within Groups	41,067	58	,708		
	Total	42,733	59			
Jag är mycket nöjd med min nuvarande vikt	Between Groups	1,350	1	1,350	1,442	,235
	Within Groups	54,300	58	,936		
	Total	55,650	59			
Jag har stor hjälp av mitt utseende för att nå framgång	Between Groups	1,667	1	1,667	2,068	,156
	Within Groups	46,733	58	,806		
	Total	48,400	59			

*Tabell 5. Resultat för Utseende*

### 8.3.2 Träning

Ur tabell 6 kan läsas att M1 är högre än M2, vilket betyder att de påståendena är viktigare för idrott och hälsopromotion/fysioterapi än för informations- och medieteknik. Då medelvärdet är högre än tre betyder det att respondenten har svarat närmare svarsalternativ fem, vilket står för ”Helt av samma åsikt”. De första tre påståendena har en signifikant skillnad, vilket tydligare kan ses i tabell 7.

#### *Träning, medelvärde och standardavvikelse*

Påstående	M1	S1	M2	S2
Fysisk träning är mycket viktigt för mig	4,50	0,777	3,70	1,208
För mig är daglig fysisk träning viktigt	3,93	1,112	2,60	1,192
Att vara fysiskt stark är mycket viktigt för mig	4,07	1,112	3,33	0,922
Jag tränar för att nå mitt kroppsideal	3,33	1,241	3,00	1,232

Valid N (listwise)

N1=30

N2=30

M1= Medelvärde för Idrott/fysioterapi

S1= Standardavvikelse för idrott/fysioterapi

M2= Medelvärde för informations- och medieteknik

S2= Standardavvikelse för informations- och medieteknik

*Tabell 6. Träning, medelvärde och standardavvikelse*

Ur tabell 7 kan läsas att det finns flera skillnader mellan målgrupperna då det kommer till temat träning. Frågan ”jag tränar för att nå mitt kroppsideal” är den enda frågan där det inte finns en signifikant skillnad, medan det i de tre övriga frågorna finns en signifikant skillnad. För målgruppen idrott och hälsopromotion/fysioterapi är fysisk träning i allmänhet mycket viktigt och daglig fysisk träning mycket viktigt samt att vara fysiskt stark mycket viktigt. Dessa påståenden har under 0,5 % sannolikhet att vara fel. Med andra ord kan det konstateras att det finns skillnader mellan målgrupperna angående träning.

*Träning, P-värde*

Påstående		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Fysisk träning är mycket viktigt för mig	Between Groups	9,600	1	9,600	9,311	<b>,003</b>
	Within Groups	59,800	58	1,031		
	Total	69,400	59			
För mig är daglig fysisk träning viktigt	Between Groups	26,667	1	26,667	20,069	<b>,000</b>
	Within Groups	77,067	58	1,329		
	Total	103,733	59			
Att vara fysiskt stark är mycket viktigt för mig	Between Groups	8,067	1	8,067	7,729	<b>,007</b>
	Within Groups	60,533	58	1,044		
	Total	68,600	59			
Jag tränar för att nå mitt kroppsideal	Between Groups	1,667	1	1,667	1,090	,301
	Within Groups	88,667	58	1,529		
	Total	90,333	59			

*Tabell 7. Resultat för Träning*

### 8.3.3 Kost

I tabell 8 presenteras medelvärde och standardavvikelse för påståenden angående kosten. Så som även i föregående kapitel där temat träning hanteras är även här flera av påståendena viktigare för målgruppen idrott och hälsopromotion/fysioterapi. Idrott och hälsopromotion/fysioterapi studerandes medelvärde är högre än för informations- och medieteknik studerandes medelvärde, då dess medelvärde för varje påstående tydligt ligger under svarsalternativet tre.

*Kost, medelvärde, standardavvikelse*

Påstående	M1	S1	M2	S2
Jag tänker mycket på vad jag äter	3,47	1,106	2,73	1,015
För mig är kosttillskott mycket viktigt	3,10	1,213	2,43	1,194
För mig är snabbmat helt oacceptabelt	2,40	1,163	1,83	0,913
Att äta enligt ett visst mönster är viktigt för mig	1,83	0,986	1,43	0,728
Jag äter strikt enligt ett visst mönster för att nå mitt kropps-ideal	2,60	1,248	1,80	1,095

Valid N (listwise)

N1=30

N2=30

M1= Medelvärde för Idrott/fysioterapi

S1= Standardavvikelse för idrott/fysioterapi

M2= Medelvärde för informations- och medieteknik

S2= Standardavvikelse för informations- och medieteknik

*Tabell 8. Kost, medelvärde och standardavvikelse*

Ur tabell 9 kan läsas att flest signifikanta skillnader hittas inom temat kost. Av de fem påståendena som ställs finns det i fyra av dem en signifikant skillnad. De fyra påståendena har ett P-värde som ligger mellan 0,010-0,040, vilket betyder att procenten för att den signifikanta skillnaden är korrekt är 95 %. Det kan med andra ord konstateras att det finns märkbara skillnader i utbildningslinjernas åsikter kring kost.

Det är bra att poängtera att ifall studiens konfidens för resultaten varit 90 % skulle alla påståenden i tabell 9 gällande kost ha haft en signifikant skillnad. Då skulle även påstående ”att äta enligt ett visst mönster är viktigt för mig!” ha fallit under konfidensvärdet.

#### Kost, P-värde

Påstående		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Jag tänker mycket på vad jag äter	Between Groups	8,067	1	8,067	7,161	<b>,010</b>
	Within Groups	65,333	58	1,126		
	Total	73,400	59			
För mig är kosttillskott mycket viktigt	Between Groups	6,667	1	6,667	4,600	<b>,036</b>
	Within Groups	84,067	58	1,449		
	Total	90,733	59			
För mig är snabbmat helt oacceptabelt	Between Groups	4,817	1	4,817	4,409	<b>,040</b>
	Within Groups	63,367	58	1,093		
	Total	68,183	59			
Att äta enligt ett visst mönster är viktigt för mig	Between Groups	2,400	1	2,400	3,198	,079
	Within Groups	43,533	58	,751		
	Total	45,933	59			
Jag äter strikt enligt ett visst mönster för att nå mitt kroppsideal	Between Groups	9,600	1	9,600	6,960	<b>,011</b>
	Within Groups	80,000	58	1,379		
	Total	89,600	59			

Tabell 9. Resultat för Kost

### 8.3.4 Mode och media

Ur tabell 10 kan läsas att medelvärden för påståendena för målgrupperna ligger nära varandra. Respondenternas svar har med andra ord varit väldigt liknande och åsikter om mode och media skiljer sig lite. Det påstående som dock skiljer sig för grupperna är ”Jag följer mycket med aktuella tips i massmedia”. I tabell 11 kan ses att det för detta påstående finns en signifikant skillnad.

#### *Mode och media, medelvärde och standardavvikelse*

Påstående	M1	S1	M2	S2
Jag funderar mycket på hur jag klär mig	3,43	0,935	3,20	0,761
För mig är skönhetsprodukter mycket viktiga	2,77	1,006	3,00	0,871
Jag följer mycket med aktuella tips i massmedia	2,50	1,106	1,97	0,809
Massmedia ger mig viktig information om hur kroppen ska se ut	2,07	0,980	1,90	0,662

Valid N (listwise)

N1=30

N2=30

M1= Medelvärde för Idrott/fysioterapi

S1= Standardavvikelse för idrott/fysioterapi

M2= Medelvärde för informations- och medieteknik

S2= Standardavvikelse för informations- och medieteknik

*Tabell 10. Mode och media, medelvärde och standardavvikelse*

Ur tabell 11 kan läsas att det inom temat mode och media endast finns ett påstående med signifikant skillnad där P-värdet är 0,037. Påståendet behandlar hur mycket respondenten följer med aktuella tips i massmedia. Studerande på utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion samt fysioterapi anser tips i massmedia mer väsentligt än vad studerande på informations- och medieteknik anser det vara. Slutgiltigt finns det inte andra märkbara skillnader mellan utbildningslinjerna angående mode och media.

*Mode och media, resultat*

Påstående		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Jag funderar mycket på hur jag klär mig	Between Groups	,817	1	,817	1,123	,294
	Within Groups	42,167	58	,727		
	Total	42,983	59			
För mig är skönhetsprodukter mycket viktiga	Between Groups	,817	1	,817	,922	,341
	Within Groups	51,367	58	,886		
	Total	52,183	59			
Jag följer mycket med aktuella tips i massmedia	Between Groups	4,267	1	4,267	4,543	<b>,037</b>
	Within Groups	54,467	58	,939		
	Total	58,733	59			
Massmedia ger mig viktig information om hur kroppen ska se ut	Between Groups	,417	1	,417	,596	,443
	Within Groups	40,567	58	,699		
	Total	40,983	59			

*Tabell 11. Resultat för Mode och media*

### 8.3.5 Attityder

Temat attityder behandlar figur 11, en bild av en manlig modell från internetsidan Hennes & Mauritz. (H&M, 2013)



Figur 11. En bild av en manlig modell från internetsidan Hennes & Mauritz

Ur tabell 12 läses medelvärde och standardavvikelse för påståendena angående attityder och åsikter om figur 11. Tabell 12 visar att informations- och medieteknik studeranden har en något mer positiv attityd till figur 11 och de påståenden som ställts kring figuren. Medelvärdet visar dock att medelvärdet för vissa svar rör sig kring svarsalternativ tre vilket står för ”Varken för eller emot/neutral”. Den minsta skillnaden kan ses för påstående ”Jag tycker att personen på bilden är mycket manlig”. Här har båda målgrupperna varit väldigt ensidiga och svarat väldigt liknande.

#### *Attityder, medelvärde och standardavvikelse*

Påstående	M1	S1	M2	S2
Jag tycker att personen på bilden är mycket manlig	3,60	1,163	3,63	0,890
Jag tycker att personen på bilden har en utmärkt kropp	3,63	1,159	3,90	0,759
Jag tycker att personen på bilden är en god förebild	2,80	1,424	3,03	0,999
Jag strävar att få den kropp som personen har på bilden	2,47	1,196	2,73	0,907

Valid N (listwise)

N1=30

N2=30

M1= Medelvärde för Idrott/fysioterapi

S1= Standardavvikelse för idrott/fysioterapi

M2= Medelvärde för informations- och medieteknik

S2= Standardavvikelse för informations- och medieteknik

Tabell 12. Attityder, medelvärde och standardavvikelse



I tabell 13 kan ses att det inte finns signifikanta skillnader angående attityderna och åsikterna kring mannen och hans utseende som kan ses i figur 11. Resultaten visar att båda målgrupperna har väldigt liknande åsikter speciellt om mannens manlighet. P-värdet för frågan ”jag tycker att personen på bilden är mycket manlig” är 0,901, vilket betyder att båda utbildningslinjerna tycker väldigt lika. Med andra ord finns det inte signifikanta skillnader i attityderna kring figur 11.

*Attityder, P-värde*

Påstående		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Jag tycker att personen på bilden är mycket manlig	Between Groups	,017	1	,017	,016	,901
	Within Groups	62,167	58	1,072		
	Total	62,183	59			
Jag tycker att personen på bilden har en utmärkt kropp	Between Groups	1,067	1	1,067	1,111	,296
	Within Groups	55,667	58	,960		
	Total	56,733	59			
Jag tycker att personen på bilden är en god förebild	Between Groups	,817	1	,817	,540	,466
	Within Groups	87,767	58	1,513		
	Total	88,583	59			
Jag strävar att få den kropp som personen har på bilden	Between Groups	1,067	1	1,067	,947	,335
	Within Groups	65,333	58	1,126		
	Total	66,400	59			

*Tabell 13. Resultat för Attityder*

## 9 DISKUSSION

Syftet med studien var att kartlägga manliga studerandes tankar och åsikter om kroppsuppfattning och – ideal. Annan målsättning var även att kartlägga eventuella skillnader och likheter mellan utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion/fysioterapi och informations- och medieteknik. I studien deltog 64 stycken manliga studerande av vilka 60 stycken svar användes i studien. Åldersfördelningen var 18-30 år med ett medelvärde på 21,82 år.

### 9.1 Resultatdiskussion

Den vanligaste kroppsfiguren enligt respondenternas egen bedömning för hela målpopulationen var den tredje kroppsfiguren. Den mest eftersträvbbara kroppsfiguren var också den tredje. Denna kroppsfigur kan konstateras vara ett allmänt ideal hos manliga studerande då 53,3 % har valt den som respondenterna skulle vilja vara. Med detta kan det överlag konstateras att respondenterna har en relativt klar bild över hur de ser ut och vill inte göra radikala kroppsförändringar. Detta är positivt då det konstant i samhället upplyses om kroppsförändringar, hälsa och utseende men inte verkar ha en negativ påverkan på respondenterna. Detta påstår även Giddens i sin bok Sociologi där han konstaterar att det fokuseras allt mer på kroppen och utseendet vilket leder till en större medvetenhet om sin egen kropp och en större hälsokonsumtion (Giddens, 2001, ss. 146-148).

Som det tidigare nämnts kan BMI värdet inte tillämpas på individnivå och speciellt inte på barn, gravida kvinnor samt muskulösa individer (Andersson, 2011, ss. 19-21). Detta är viktigt att ta i beaktande då studiens resultat kan ha påverkats av att BMI värdet räknades på individnivå och kan ha gett felaktiga resultat för t.ex. muskulösa individer.

Enligt Johansson blir individen konstant påmind om sin kropp i olika former av massmedia som television och tidningar (Johansson, 2006, ss. 158-159). Enligt resultaten i studien finns det en signifikant skillnad mellan grupperna angående påståendet ”Jag följer mycket med aktuella tips om mode, kost och träning i massmedia!”. Båda målgrupperna förhåller sig neutralt eller har en motsatt åsikt till påståendet. Skillnaden är dock att informations- och medieteknikstuderandena är mer av en annan åsikt än idrott och

hälsopromotion samt fysioterapi studerandena. Detta anses vara positivt eftersom tips från massmedia inte alltid vilar på vetenskaplig grund. Larsson, Magnusson och Rothenberg (2008) kommenterar detta med att det som skrivs i massmedia ofta saknar koppling till vetenskapliga långtidsforskningar (Larsson;Magnusson;& Rothenberg , 2008, ss. 8-9).

I tidigare forskning har det konstaterats att utseendet spelar en roll. Statistik visar att 81,4% av finländska ungdomar som deltagit i ungdomsbarometer undersökningar anser att utseendet till en viss grad är viktigt/inte helt likgiltigt då enbart 8,6 % anser att utseendet är likgiltigt (Wilska, 2005, s. 44). Studien gjord på yrkeshögskolan Arcadas manliga studerande kan till en viss nivå förstärka den tidigare forskningen då resultaten visar att få svarat att utseendet inte spelaren en viktig roll. De flesta svarade att de har en neutral ställning till utseende eller att utseendet delvis är viktigt.

Resultaten visar att det finns signifikanta skillnader inom området träning. Påståenden med signifikanta skillnader är; ”Fysisk träning är viktigt för mig!”, ”För mig är daglig fysisk träning viktigt!” och ”Att vara fysisk stark är viktigt för mig!”. Alla dessa påståenden är mer viktiga för studerande på utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion och fysioterapi än vad de är för studerande på informations- och medieteknik.

Enligt Söderström signalerar muskler och styrka könsordning och makt (Söderström, 1999, ss. 141-143). Idrotts- och fysioterapistuderanden har eventuellt en större medvetenhet om kroppen och träning och har antagligen därför ett större intresse för träning, styrka och muskler. Söderström påstår även att män ofta kan uppleva en trygghet på gymmet då de känner att de befinner sig i rätt atmosfär och får en starkare känsla av hegemonisk maskulinitet (Söderström, 1999, ss. 141-143).

Påståenden inom kost med signifikant skillnad var; ”Jag tänker mycket på vad jag äter!”, ”För mig är kosttillskott mycket viktigt!”, ”För mig är snabbmat helt oacceptabelt!” och ”Jag äter strikt enligt ett visst mönster!”. För studerande på utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion samt fysioterapi är det något viktigare att fundera på vad de äter och också kosttillskott är mera vanligt. Resultaten visar dock att svaren till på-

stående är ganska neutrala då medelvärdet för svaren är 3,47 och 3,10 till påstående ett och två.

Båda grupperna anser att snabbmat är något oacceptabelt och att äta enligt ett visst mönster inte är så viktigt. Studerande på informations- och medieteknik är dock mer okej med att äta snabbmat, då det att äta enligt ett visst mönster är något viktigare för idrott och hälsopromotion/fysioterapi. Ekblom, Bolin och Bruce anser att valet av olika livsmedel har väldigt lite att göra med individens hunger och aptit och istället är det individens allmänna beteendemönster som påverkar matvanorna (Ekblom;Bolin;& Bruce, 1992, s. 97). Med andra ord kan det eventuellt konstateras att olika utbildningslinjer har speciella beteendemönster beträffande matvanor m.m., vilket kan ha inverkat de svar som fåtts.

## **9.2 Metoddiskussion**

I detta kapitel diskuteras den metod som används. I studien kunde ha ingått flera respondenter men det gjordes ett så kallat bekvämlighetsurval. Om enkäten delats ut till dubbelt fler respondenter hade reliabiliteten ökat.

Då enkäten delades ut framkom det att de unga männen var obekväma med att svara på frågorna gällande den bifogade bilden av den manliga modellen, vilket gjorde att de kanske inte tog deltagandet på allvar. Frågan angående efterliknande av kroppsfigur ställde till med problem då det inte fanns tillräckligt med svarsalternativ enligt respondenterna. Detta poängterade vissa respondenter genom att kommentera det i enkäten. Dessa svar kunde inte tas med i studien då de inte var fullständiga.

Då idrottare i allmänhet räknar ut sitt BMI värde så kan resultatet sällan tolkas som för en så att säga ”normal” person som inte har en så stor muskelmassa. Detta beror på att muskler i allmänhet väger mer än fett vilket i sin tur har lett till att idrottarnas BMI värde egentligen kan vara missvisande. Detta kan ha haft en stor inverkan på de resultat som fåtts.

Resultaten visade att det finns skillnader men även likheter mellan målgrupperna, med andra ord fungerade metoden bra då frågeställningarna kunde besvaras med tydliga resultat. Studien och dess metoder är användbar på olika grupper av män, men även på kvinnor ifall frågeformuläret omformuleras något.

### **9.3 Fortsatt forskning**

Under studiens gång har det kommit upp flera intresseområden som tvingats ignoreras i och med att arbetet annars blivit allt för brett samt svårt att utföra. Det skulle vara intressant att fördjupa sig mera i en jämförelse mellan unga kvinnor och unga män på yrkeshögskolan Arcada och studera ifall det skulle ha funnits eventuella signifikanta skillnader i synen på kroppen och kroppsidealet.

Ett annat intressant ämne skulle vara att lägga mera fokus på träning samt idrott och jämföra om det finns stora skillnader i hur de unga männen tränar och vad för slags träning de helst föredrar. Nu har det i studien enbart frågats allmänt om träning medan det skulle vara intressant att få veta om utbildningslinjerna idrott och hälsopromotion och fysioterapi tränade på ett annat sätt än medie- och informationstekniklinjen.

Förutom dessa två intresseområden hade det ytterligare varit intressant att ställa frågor kring plastikkirurgi. Det skulle ha varit spännande att se ifall någon utbildningslinje skulle ha varit mer tolerant och/eller haft en positivare ställning till plastikkirurgi.

### **9.4 Arbetslivsrelevans**

Denna studie är relevant och aktuell eftersom mansforskning inte varit lika vanligt som kvinnoforskning (Johansson, 2000, ss. 11-12). Det är viktigt att utföra mansforskning för att få en grundlig förståelse för t.ex. vilka krav på den manliga kroppen män upplever att det finns och för att veta vilken kroppsuppfattning männen har. Denna studie kan hjälpa idrottsinstruktörer i deras arbete då de kommer i kontakt med unga män på fältet. Unga män i dagens samhälle kan vara relativt vilsna då det kommer till egna val kring träning, kost samt allmänna hälsotips från massmedia och uppfattningen om kroppen kan vara förvrängd. Idrottsinstruktören kan stötta den unga individens val, och hindra

individens från att göra felaktiva eller förhastade val angående den egna kroppen, kosten, träningen m.m.

## KÄLLOR

- Andersson, Gunnar. 2011, *Nya konditionstest - på cykel*. Stockholm: SISU idrottsböcker, 213 s.
- Bo, Kari, Thune, Christine & Winther, Beate. 2002, *Livslust! Motivation, motion och mat*. Stockholm: Wahlström och Widstrand 128 s.
- Dahmström, Karin. 2000, *Från datainsamling till rapport – Att göra en statistisk undersökning*. Lund: Studentlitteratur, 328 s.
- Denscombe, Martyn. 2009, *Forskningshandboken – För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur, 445 s.
- Ejlertsson, Göran. 2005, *Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB, 157s.
- Ekblom, Björn, Bolin, Lisbeth, & Bruce, Åke. 1992, *Kost & Idrott; matens betydelse för prestation och hälsa*. SISU. 357 s.
- Ekenstam, Claes. 1993, *Kroppens idéhistoria; Disciplinering och karaktärsdanning i Sverige 1700-1950*. Hedemora: Gidlunds bokförlag 444 s.
- Ekenstam, Claes & Frykman, Jonas et.al. 1998, *Rädd att falla; Studier i manlighet*. Södertälje: Gidlunds bokförlag, 390 s.
- Featherstone, Mike. 1994, *Kultur, kropp och konsumtion*. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag, 143 s.
- Hennes & Mauritz*. 2013, Tillgänglig <http://www.hm.com/fi/department/MEN> Hämtad 22.02.2013
- Giddens, Anthony. 2001, *Sociologi*. Lund: Studentlitteratur AB, 743 s.
- Giddens, Anthony. 2002, *Modernitet och Självidentitet; självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos AB, 277 s.
- Grogan, Sarah, & Richards, Helen. 2002, Body image: Focus groups with boys and men. *Men and masculinities*, 4(3), 219-232.

- Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring; Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur AB, 316 s.
- Jerlang, Espen & Egeberg, Sonja Et.al. 1994, *Utvecklingspsykologiska teorier* (4 uppl.). Arlöv: Berlings, 310 s.
- Johansson, Thomas. 2000, *Det första könet? Mansforskning som reflexivt projekt*. Lund: Studentlitteratur AB, 202 s.
- Johansson, Thomas. 2005, *Manlighetens omvandlingar*. Göteborg: Daidalos AB, 245 s.
- Johansson, Thomas. 2006, *Makeovermani*. Stockholm: Natur och Kultur, 240 s.
- Larsson, Ingrid; Magnusson, Maria & Rothenberg, Elisabeth. 2008, Mat & hälsa i media försvårar saklig information. *Nordisk nutrition*, 3. sid. 8-9
- Lexner, Maria. 2006, *Att vara subjekt eller objekt; Kroppsbild hos kvinnor och män*. Stockholm : Stockholms universitet. 21 s.
- Lindqvist, J.Axel. 2011, *Kroppsbild och självförtroende hos manliga datorspelare och styrketränare*. Södertörn: Institutionen för kultur och kommunikation, 12 s.
- Lund, Annika. 2013, Det orättvisa träningslotteriet . *Medicinsk vetenskap, 1*.
- Nationalencyklopedin*. 2013, Tillgänglig ideal: <http://www.ne.se/lang/ideal> Hämtad 22.03.2013
- Roxendal, Gertrud. 1987, *Ett helhetsperspektiv - sjukgymnastik inför framtiden*. Lund: Studentlitteratur, 124 s.
- Roxendal, Gertrud, & Winberg, Agneta. 2002, *Levande människa - Basal kroppskännedom för rörelse och vila*, upplaga 3, Flaköping: Natur och kultur, 250 s.
- Scientific Psychic*. 2013, Weight control Tillgänglig  
<http://www.scientificpsychic.com/fitness/weight.html> Hämtad 22.02.2013



*Statens näringsdelegation*. 2005, Finska näringsrekommendationer - Kost och motion i

balans Tillgänglig

[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/se/naringsrekommendationer/hel\\_a\\_befolkningen/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/se/naringsrekommendationer/hel_a_befolkningen/) Hämtad 25.03.2013

Sveen, Karin. 2000, *Det kultiverade lidandet*. Uddevalla: Daidalos AB, 131 s.

Söderström, Tor. 1999, *Gymkulturens logik; Om samverkan mellan kropp, gym och samhälle*. Umeå universitet: Pedagogiska institutionen, 210 s.

Wilska, Terhi-Anna. 2005, *Erilaiset ja samanlaiset*. Helsingfors: Yliopistopaino, 139 s.

Winroth, Jan, & Rydqvist, Lars-Göran. 2008, *Hälsa och hälsopromotion - Med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU idrottsböcker, 288 s.

## **BILAGOR**

Bilaga 1. Frågebrev

Bilaga 2. Enkät

## *Bilaga 1. Frågebrev*

Hej!

Vi studerar till idrottsinstruktörer på linjen idrott- och hälsopromotion på Svenska yrkeshögskolan Arcada. Denna enkät som du nu skall besvara är en del av vårt examensarbete. Vårt syfte med studien är att dels få en uppfattning om hur de manliga studerandena på Arcada uppfattar sin kropp samt om det finns några eventuella skillnader och likheter hos de manliga studerandena på linjerna Idrott och hälsopromotion/fysioterapi och informations- och medieteknik på yrkeshögskolan Arcada.

Det är självklart frivilligt deltagande för dig, men vi skulle vara väldigt tacksamma om du kunde medverka i denna studie.

Vi vill försäkra dig om att enkäten kommer att vara anonym och att dina svar inte kommer att användas till något annat än till vår egen studie. Dina svar kommer inte att kunna spåras då vi delar ut denna enkät till cirka 60 studenter på yrkeshögskolan Arcada.

Vi hoppas att ni tar er tiden att delta i vår undersökning och fylla i enkäten enligt anvisningarna.

Vi är väldigt tacksamma för din tid och ditt deltagande!

*Med vänliga hälsningar,*

*Linn Ek och Miranda Roms*

*Arcada Svenska Yrkeshögskola*

## ÅSIKTER OCH TANKAR OM KROPPEN

Nr: \_\_\_\_\_

Med denna enkät har vi som målsättning att undersöka mäns tankar och åsikter om den egna kroppsbilden och kroppsidealet. Som deltagare kommer du att besvara på frågor angående teman kroppsbild och kroppsideal.

Som deltagare kommer du att vara anonym och deltagandet är frivilligt.

Vänligen besvara alla frågor genom att ringa in ett svarsalternativ ifall andra instruktioner inte ges. Skalan för de flesta frågor är från ett till fem där ett står för *helt av annan åsikt* medan fem står för *helt av samma åsikt*.

- 1 = Helt av annan åsikt
- 2 = Delvis av annan åsikt
- 3 = Varken för eller emot, neutral
- 4 = Delvis av samma åsikt
- 5 = Helt av samma åsikt

### **BAKGRUND**

Ange din utbildningslinje, ålder, längd och vikt:

- Idrott och hälsopromotion/Fysioterapi
- Informations- och medieteknik
- Annan, vilken? \_\_\_\_\_

Ålder: \_\_\_\_\_ år

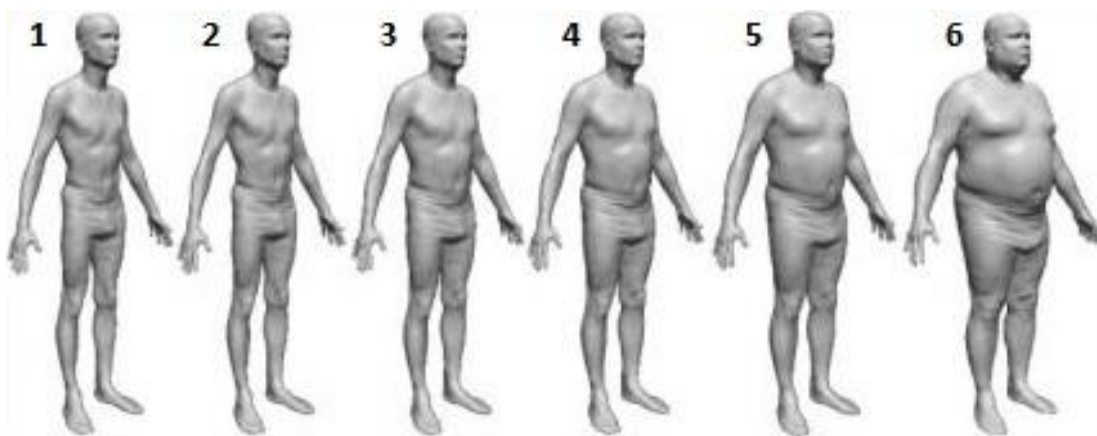
Längd: \_\_\_\_\_ cm

Vikt: \_\_\_\_\_ kg

Nedan finns sex kroppsbilder angivna. Ange en siffra.

1. Vilken kroppsbild nedan anser du att du liknar mest idag? \_\_\_\_\_

2. Vilken av följande kroppsbild nedan skulle du vilja vara? \_\_\_\_\_



### **KROPP OCH UTSEENDE**

3. Utseendet är mycket viktigt för mig!

Helt av annan åsikt    1    2    3    4    5    Helt av samma åsikt

4. Jag funderar mycket på mitt utseende!

Helt av annan åsikt    1    2    3    4    5    Helt av samma åsikt

5. Jag är mycket nöjd med min nuvarande vikt!

Helt av annan åsikt    1    2    3    4    5    Helt av samma åsikt

6. Jag har stor hjälp av mitt utseende för att nå framgång!

Helt av annan åsikt    1    2    3    4    5    Helt av samma åsikt

## TRÄNING

7. Fysisk träning är mycket viktigt för mig!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma åsikt

8. För mig är daglig fysisk träning viktigt!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma åsikt

9. Att vara fysiskt stark är mycket viktigt för mig!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma åsikt

10. Jag tränar för att nå mitt kroppsideal, det vill säga den kropp jag skulle vilja ha!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma åsikt

## KOST

11. Jag tänker mycket på vad jag äter!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma åsikt

12. För mig är kosttillskott (protein, vitamin, mineral m.m.) mycket viktigt!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma åsikt

13. För mig är snabbmat helt oacceptabelt!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma åsikt

14. Att äta enligt ett visst mönster/en diet (t.ex. LCHF, Atkins, Finska näringsrekommendationerna) är viktigt för mig!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma åsikt

15. Jag äter strikt enligt ett visst mönster för att nå mitt kroppsideal!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma åsikt

## **MODE OCH MEDIA**

16. Jag funderar mycket på hur jag klär mig!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma åsikt

17. För mig är skönhetsprodukter (parfym, makeup, deodorant, hårprodukter m.m.)  
mycket viktiga!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma åsikt

18. Jag följer mycket med aktuella tips om mode, kost och träning i massmedia (television,  
radio, tidningar m.m.)!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma åsikt

19. Massmedia ger mig viktig information om hur kroppen ska se ut!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma åsikt

## **ATTITYDER**

*Frågorna 20-23 behandlar bilden till höger.*

20. Jag tycker att personen på bilden är mycket manlig!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma  
åsikt

21. Jag tycker att personen på bilden har en mycket utmärkt kropp!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma  
åsikt

22. Jag tycker att personen på bilden är en mycket god förebild för mig!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma  
åsikt

23. Jag strävar att få den kropp som personen har på bilden!

Helt av annan åsikt    1       2       3       4       5       Helt av samma  
åsikt



*Tack för ditt deltagande!*

Mvh. Miranda Roms och Linn Ek,  
Yrkehögskolan Arcada, Idrott och hälsopromotion