



# **Kroppsfixering hos kvinnor i samband med styrketräning**

En kvantitativ enkätundersökning

Rosanna Taha och Aleksandra Swiatek

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete på grundnivå 15:2021

Hälsopedagogprogrammet 2018-2021

Handledare: Magnus Lindwall

Examinator: Maria Ekblom

## **Sammanfattning**

### **Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna studie är att undersöka om det finns ett samband mellan frekvens av styrketräning och kroppsfixering hos kvinnor i olika åldrar. De frågeställningar som användes var: finns det skillnader mellan kvinnor som styrketränar mindre än 2 gånger i veckan jämfört med kvinnor som tränar 3 gånger i veckan eller oftare. Finns det någon skillnad i kroppsfixering hos kvinnor i olika åldrar? Har kvinnor i olika åldrar olika motiv till att styrketräna?

### **Metod**

För att besvara studiens frågeställningar utfördes en kvantitativ tvärsnittsstudie i form av en enkät. Frågeformuläret skapades med hjälp av frågor och påståenden från tidigare uppsatser och studier, förutom den del om sociala medier där påståendena är utvecklade av författarna själva. Urvalet bestod av 89 kvinnor som delades in i två grupper; en yngre grupp där kvinnorna var mellan 18–25 år och en äldre där kvinnorna var 26 år eller äldre. Enkätsvaren samlades in och analyserades i programmet SPSS. Inga personuppgifter samlades in då undersökningen var helt anonym.

### **Resultat**

Resultatet visade att det finns ett svagt samband mellan frekvens av styrketräning och kroppsfixering. Ju oftare kvinnorna angav att de styrketränar, desto högre nivå av kroppsfixering hade de. Vid analysen av nivån av kroppsfixering såg vi ingen signifikant skillnad mellan åldersgrupperna. Analysen av de bakomliggande motiven till styrketräning visade att de yngre kvinnorna styrketränar med syfte att förändra sin kropp i större grad än de äldre kvinnorna. Utöver det tränar kvinnor i stort sett av liknande motiv.

### **Slutsats**

Det finns ett svagt samband som tyder på att ju oftare kvinnor styrketränar, desto mer kroppsfixerade är de. Då det inte finns större skillnader i nivån av kroppsfixering i olika åldrar kan man dra slutsatsen att kvinnor i olika åldrar generellt sett är lika kroppsfixerade. De bakomliggande motiven till styrketräning är liknande för kvinnorna i de två grupperna. De två större skillnaderna är att yngre kvinnor tränar för att förändra sina kroppar och för att nå ett specifikt mål i större utsträckning än äldre kvinnor.

## **Abstract**

### **Purpose**

The purpose of this study was to investigate the relationship between the frequency of strength training and body fixation in women of different ages. The research questions used were; are there any differences between women who do strength training less than twice a week compared to women who train three times a week or more often. Is there any difference in body fixation in women of different ages? Do women of different ages have different motives for strength training?

### **Method**

To answer the research questions, a quantitative cross-sectional study was conducted via a questionnaire. The questionnaire was created with the help of questions from previous essays and studies, except for the part about social media where the statements are developed by the authors themselves. The study population consisted of 89 women who were divided into two groups: a younger group where the women were between 18-25 years and an older group where the women were 26 years or older. The questionnaire responses were collected and analysed in the SPSS program. No personal data was collected as the survey was completely anonymous.

### **Results**

The results showed that there is a weak correlation between the frequency of strength training and body fixation. The more often the women stated that they did strength training, the higher the level of body fixation they had. In the analysis of the level of body fixation, no significant difference was seen between the age groups. The analysis of the underlying motives for strength training showed that the younger women exercise for the purpose of changing their bodies to a greater extent than the older women, apart from that, women train mostly for similar motives.

### **Conclusion**

There is a weak correlation that implies that the more often women do strength training, the more fixated they are. As there are no major differences in the level of body fixation at different ages, it can be concluded that women of different ages are generally equally body fixated. The underlying motives for strength training are similar for the women in the two groups. The two major differences are that younger women train to change their bodies and to achieve a specific goal to a greater extent than older women. From this it can be concluded

that younger women do strength training for change and strive to achieve their goals to a greater degree than older women do.

## Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Bakgrund.....	2
1.3 Definitioner.....	4
1.3.1 Physicality.....	4
1.3.2 Kroppsfixering.....	4
1.3.3 Kroppsuppfattning.....	4
1.3.4 Självobjektivering.....	4
1.3.5 Självkänsla.....	4
1.3.6 Styrketräning.....	5
1.3.7 Hälsa.....	5
1.4 Existerande forskning.....	5
1.5 Syfte och frågeställningar.....	7
2. Metod.....	8
2.1 Urval.....	8
2.2 Studiedesign.....	8
2.3 Databearbetning.....	10
2.4 Statistiska analyser.....	10
3. Resultat.....	10
3.1 Frekvens av styrketräning och kroppsfixering.....	10
3.2 Skillnad i kroppsfixering i olika åldrar.....	11
3.3 Motiv till styrketräning.....	12
4. Diskussion .....	13
4.1 Resultat Diskussion.....	13
4.2 Metodkritik.....	15
5. Slutsats.....	15
6. Käll-och litteraturförteckning.....	17

Bilaga 1 Enkät information

Bilaga 2 Enkät

## Tabell-och figurförteckning

Tabell 1.....	8
Tabell 2.....	11
Tabell 3.....	12
Figur 1.....	11

# 1. Inledning

## 1.1 Introduktion

I dagens samhälle är det inte konstigt om man känner en press till att träna och hålla en sund livsstil då den vältränade kroppen anses vara en symbol för status, hälsa och attraktivitet (Lindgren & Eriksson, 2010). Fysisk aktivitet har många positiva effekter på välbefinnandet (FYSS, 2017), däremot kan för mycket träning bidra till negativa hälsoeffekter (Tunberger, 2010), (Frisen, et al. 2014). Träningsfrekvensen kan också ha betydelse när det gäller självkänsla och självobjektivering. Ackard med kollegor (2002) menar att vissa kvinnor kan få sämre självkänsla och ökat kroppsmisnöje ju mer de tränar. Därför söker vi i denna studie efter ett samband mellan kroppsfixering och frekvens av styrketräning och huruvida det finns några skillnader mellan kvinnor i olika åldrar.

Överdriven träning och ett stort intresse för sin kropp kallas för kroppsfixering och kan i en del fall få negativa påföljder (Strelan et al. 2003; Vartanian et al. 2011; Ackard, et al. 2002; Lindwall, 2003). Kroppsfixering med stort fokus på vikt kan leda till ätstörningar, vilket innebär att man har en onormal relation till kost (Socialstyrelsen, 2019). Ett exempel på en ätstörning är Anorexi då man är rädd för att bli överviktig (1177-Vårdguiden, 2020).

Träningsberoende innebär en besatthet av träning och kan orsaka både psykiska- och kroppsliga skador (Birgegård, 2017). Personer med träningsberoende löper större risk att drabbas av exempelvis ätstörningar än personer som inte är träningsberoende (Lindwall, 2003). Enligt Lindwall (2003) anses perfektionism samt behovet av kontroll vara faktorer som bidrar till ätstörningsbeteende. Författaren nämner även att idrott och träning som är redskap till att främja hälsan kan omvandlas till något farligt hos individer som har för syfte att exempelvis minska i vikt.

Det finns individer som motionerar för att må bra medan andra tränar för att inte må dåligt av att inte träna (Socialstyrelsen, 2019). Friséen med kollegor (2014) beskriver två typer av motiv som kan förklara hur individen upplever träningen. Det ena är interna träningsmotiv och kommer från individen själv. Det kan handla om att individen upplever träning som något roligt eller att man får en bra känsla efter passet och att detta i sin tur är motiverande till fortsatt träning. Däremot har externa träningsmotiv med det ytliga att göra, att man tränar för en snyggare kropp eller för att bli bekräftad av omgivningen.

Det kan finnas olika bakomliggande orsaker till att individer väljer att lägga mycket tid och

pengar på att förbättra sitt utseende. En av anledningarna kan vara att vackra människor upplevs vara lyckligare än resten av befolkningen. Därmed kan man göra sig lyckligare genom att jobba på sitt yttre. (Brulde, 2012)

En person som ser bra och vältränad ut kopplas ofta till flitighet, lycka och att man är komplett (Lindgren & Eriksson, 2010). Men en överviktig person förknippas med lathet och slarvighet (Frisen et al., 2014). Det nämns även att fetma förknippas med fulhet, dumhet och karaktärssvaghet (Qvortrup, 2003).

Människor tenderar att tycka om sig själva bättre när de upplever framgång och får belöning. Bättre kondition, viktninskning m.m påverkar tilltron till den egna förmågan. Detta påverkar självuppfattningen och därmed självkänslan. (Lindwall & Johnson, 2010)

Kroppsliga förändringar som går att uppnå genom träning räcker inte för att nå upp till dagens kroppsideal och vara helt nöjd med sig själv. Att må bra i sig själv är oftast beroende av hur man trivs med sin kropp, men att endast fokusera på att tappa några kilon och förändra kroppsformen kan leda till att man missar andra positiva saker som sker i kroppen. (Skott, 2013)

Är man dessutom missnöjd med sin kropp och tränar för att förbättra sitt utseende finns det en risk för ökat kroppsmissnöje och större självobjektivering (Prichard & Tiggemann, 2008). Till följd av detta tillkommer bland annat dålig självkänsla, depression, negativ kroppsuppfattning och att man inte lyssnar på signaler som kroppen skickar såsom hunger, sexuell lust eller trötthet (Frisen et al., 2014).

## ***1.2 Bakgrund***

Kroppshets är inget nytt begrepp då det har existerat i årtal. Det som däremot förändras är idealet (Frisen et al., 2014). På medeltiden ansågs en rund mage, breda höfter och stora bröst vara perfekt. Idag ser man på det som övervikt. Den kurviga kvinnokroppen som var populär under 50-talet då Marilyn Monroe var förebild för många kvinnor, betraktas inte som ideal längre. Under 60-talet kom smalhetsidealet fram och trenden fortsatte i många år. Nutidens kvinnoideal anses däremot vara en vältränad och smal kropp. (Frisen et al., 2014)

Det är olika omständigheter som styr människans syn på kroppsideal, men oftast är det som är svårt och otillgängligt eftersträvansvärt. Förr i tiden var exempelvis den bleka hudtonen önskvärd, då det associerades med rikedom och solbrännan var ett tecken på att man var fattig och jobbade utomhus. Idag jobbar de flesta inomhus och därför kopplas solbrännan till rikedom och något åtråvärt. Man har helt enkelt råd att resa och bekosta sig semester. Samma



princip gäller kroppsidealet. När det var brist på mat, kopplades tjocka människor med rikedom och attraktivitet. Nuförtiden är det tvärtom, överviktiga människor associeras med dålig kosthållning, fattigdom och fulhet. (Polivy et al., 1986)

Qvortrup (2003) menar att kroppen är en biljett till ett socialt liv, då kroppen avser att visa vem man är. Vidare nämner skribenten att människan har ett medfött behov av att tävla och om man avstår från saker man gillar och njuter av, så är man en vinnare. Det krävs självkontroll för att leva sunt och för att inte "bryta" mot regler. När individen inte kan kontrollera sina beslut och inte klarar av att följa råd och vägledning, så upplever hen känslor som synd, skam, skuld, frustration och hat både till mat och till sin kropp. Därför säger författaren att övervikt i dagens samhälle är ett tecken på frånvaron av kontroll. Bristande kontroll över kroppen leder till förlorat avseende. Att vara smal i ett samhälle med överflöd bevisar att man tillhör den bättre och duktigare gruppen som har tid och framförallt råd att vara mager. (Frisen et al., 2014)

Marzano-Parisoli (2001) anser att massmedia och omgivningen medför att den naturliga kroppen ses som något dåligt i dagens samhälle. Skribenten jämför anorektiker och bodybuilders då båda strävar efter olika kroppsideal och betraktar den naturliga kroppen som ett hinder för att uppnå ett lyckligt liv (Marzano-Parisoli, 2001). Frisen med kollegor (2014) nämner dock att det inte bara handlar om vad media ger för information utan även om hur individer hanterar informationen. Är utseendet väldigt viktigt för individen så ägnar hen sig åt utseenderelaterad media. Detta gör att personen blir mer mottaglig för medias budskap och därmed mer sårbar mot negativ kroppsuppfattning. Enligt Strelan med kollegor (2003) tenderar kvinnor att träna av utseenderelaterade skäl oftare än män. Detta kan bero på att kvinnors kroppar oftare bedöms som att de består av olika delar, medan mäns kroppar bedöms som en helhet (Gervais et al., 2012).

Träningsmiljön kan vara en anledning till att kvinnor upplever en ökad självobjektivering enligt en studie gjord av Prichard och Tiggemann (2005). Studien visade att träning i gymmiljö ledde till större självobjektivering än träning utomhus. Vidare sägs det att bilder på kvinnokroppar, stora speglar, närvaro av män som observerar samt möjlighet till jämförelse med andra kvinnor är faktorer som kan bidra till ökad självobjektivering. Typ av träningskläder är också en av orsakerna till självobjektivering. Tajta träningskläder visade sig ha ökad effekt på självövervakning och självobjektivering i jämförelse med lösa kläder som hade den motsatta effekten.

## ***1.3 Definitioner***

### **1.3.1 Physicality**

Extremt fokus på den fysiska kroppen samt kroppens behov. (Your dictionary, 2021)

### **1.3.2 Kroppsfixering**

Definieras som intresset för kroppens utseende. Upptagenhet bland människor gällande deras utseende och fysiska förmåga. (Larsson & Fagrell, 2010)

### **1.3.3 Kroppsuppfattning**

Den uppfattning man har om sitt utseende och kropp (Nationalencyklopedin, 2021). Persson (2006) beskriver kroppsuppfattning som medvetna och omedvetna inställningar till individens egen kropp. Vidare säger Persson (2006) att kroppsuppfattning består av tre delar. Den ideala kroppsbilden, hur kroppen borde se ut. Realitet, hur kroppen ser ut i verkligheten. Den tredje delen är uppvisning av kroppen, hur den presenteras för andra individer. Dessutom säger Persson (2006) att kroppsuppfattning påverkas av personliga och kulturella normer, mode samt olika hjälpmedel som till exempel rullstol. Människan har tillgång till världen genom kroppen därför ger alla förändringar som sker i kroppen konsekvenser. När kroppen inte fungerar som den ska påverkas kroppsuppfattningen negativt. (Persson, 2006)

Frisen med kollegor (2014) beskriver kroppsuppfattning som individens upplevelser, känslor, attityder och beteenden i förhållande till kroppen.

### **1.3.4 Självobjektifiering**

Kroppen anses inte vara ett subjekt utan ett objekt som är till för att manipuleras och behaga andra. Ett objekt som ska bedömas utifrån dess utseende. (Frisen et al., 2014) Utseendet har stor påverkan på individens syn på sig själv. Personen ser sig själv som ett objekt. Detta kan leda till att man kritiskt granskar och korrigerar sin kropp och sitt utseende. Perspektivet på individens egen kropp handlar inte om hur kroppen mår eller vad individen kan göra med sin kropp utan den handlar om hur kroppen ser ut. (Lexner, 2009)

### **1.3.5 Självkänsla**

Hur man värderar sig själv som person (Frisen et al., 2014). Medvetenhet om den egna personlighetens värde (Allen et al, 2004). UMO (u.å) beskriver självkänsla som hur individen tycker om sig själv. Svag självkänsla betecknas med att personen tror att andra är bättre än

hen, att man bryr sig mycket om vad andra tycker och säger, att man inte är värd tillräckligt, personen försöker vara bäst på allt hen gör och blir ledsen om hen misslyckas. Det innebär att individen inte tror att någon gillar hen och gör saker som inte är bra för hen själv. Dålig självkänsla kan bero på olika saker. En av anledningarna kan vara att individen ställer för stora krav på sig själv, inte lyckas nå upp till dem och därför aldrig blir nöjd med resultatet. En annan anledning kan vara att individen haft en svår barndom. Faktorer som mobbning, stress, depression och ångest påverkar självkänsla negativt.

### **1.3.6 Styrketräning**

Enligt Svenska Akademiens Ordböcker (2009) är "hård träning av kroppens muskler med hjälp av olika redskap" definitionen för begreppet styrketräning. Fyss (2017) definierar styrketräning som en typ av fysisk aktivitet som belastar muskler och ställer krav på muskelstyrkan. Intensitet, antal repetitioner, frekvens, antal set, rörelsehastighet samt vilotid mellan varje set anpassas beroende på vilket mål individen vill uppnå. Men generellt handlar det om att trötta ut musklerna.

Enligt Styrkeprogrammet (u.å) är styrketräning all träning där man utsätter muskler för belastning.

### **1.3.7 Hälsa**

Definieras som tillstånd av välbefinnande och fullgoda kroppsfunktioner hos människan (Allen et al. 2004). Enligt Nationalencyklopedin (2021) är hälsa frihet från sjukdom. Svenska Akademiens Ordböcker (2015) beskriver hälsa som gott kroppslig och själsligt tillstånd. Folkhälsomyndighetens (2018) definition av hälsa är "hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller svaghet."

## ***1.4 Existerande forskning***

Träning har många positiva effekter på hälsan (FYSS, 2017). Redan i små doser kan fysisk aktivitet minska risken för förtidig död samt minska risken att drabbas av ett flertal sjukdomar som exempelvis diabetes och hjärt-och kärlsjukdomar (Ekelund et al., 2015; FYSS, 2017). Vilken effekt just styrketräning har på kroppsuppfattningen är idag inte tillräckligt studerad. Enligt Seguin med kollegor (2013) undersökte man vad för effekt ett 10-veckors styrketräningsprogram hade på 341 kvinnor. Resultaten visade att kvinnorna hade utvecklat en förbättrad kroppsuppfattning, de kände sig mer hälsosamma, hade ökad tilltro till sig själva och trivdes i att vara fysiskt aktiva.

Det finns dock en del studier som visar att fysisk aktivitet kan omvandlas till något negativt

beroende på de bakomliggande motiven till träningen. En studie visade att kvinnor som tränade exempelvis kondition, hade för syfte att förändra kroppens utseende. Däremot valde de kvinnor som tränade för inre relaterade skäl att utöva yoga. Studien visade också att kvinnor som tränar för utseendets skull, upplever mer kroppsmisnöje jämfört med de med inre relaterade tränings skäl. (Prichard & Tiggemann, 2008) Många studier visar att media och samhället har stor påverkan på individens kroppsuppfattning, självkänsla samt motivation till träning. I en metaanalys beskrivs att den ideala kroppsbilden som visas i massmedia påverkar människor negativt. Hur starkt beror på typ av media, exempelvis kan musikvideor ha en större negativ effekt på individen än en tv-reklam (Huang et al., 2020). Ju mer tid man ägnar åt utseende relaterad media, desto mer upptagen är man av att uppnå idealen vilket leder till sämre kroppsuppfattning (Levin, 2012). Jutel (2005) säger att kroppsidealet ändras konstant. Författaren nämner att vi bedömer varandra utifrån utseendet, det vi ser är mer pålitligt än det vi hör, känner eller smakar. I en studie gjord på barn mellan 3–5 år, ser man redan att man i en så tidig ålder associerar stora kroppar med negativa egenskaper (Spiel et al., 2012). Enligt Hill och Silver (1995) förknippar 9-åriga pojkar och flickor en tjock kropp med dåligt hälsa, sämre resultat i skolan, låg attraktivitet och dålig social förmåga. En annan studie gjordes på 90 kvinnor i åldrarna 18–35. Där delades deltagarna in i tre grupper där första gruppen fick en tidning med bilder på olika produkter, andra gruppen fick tidningar med bilder på kvinnor med ideala kroppar och tredje gruppen fick tidningar med bilder på både kvinnor och män. Studien visade att skrifter med bilder på fina människor har en negativ påverkan på kroppsuppfattningen. Oavsett om det bara är kvinnor eller kvinnor och män, ökar självobjektifieringen, det negativa tankesättet samt ångesten över utseendet. Studien visade också att kvinnors kroppsuppfattning kan påverkas negativt utan att relatera direkt till deras egna kroppar. (Harper & Tiggemann, 2008) En annan studie gjord på 205 kvinnliga studenter visar att om individer tränar för att ändra utseendet har det negativ effekt på deras kroppsuppfattning. Dessa individer har större risk att drabbas av ätstörning, ökat kroppsmisnöje, ångest och sämre självkänsla. Att träna för att minska i vikt kan leda till strikta dieter, ätstörningar, att man undviker vissa produkter, måltider och använder laxerande medel. Däremot anses de individer som tränar av hälsosamma skäl ha bättre självkänsla och välmående. Dessutom är risken för att de kommer använda strikta dieter mindre. (Vartanian et al., 2011)

Strelan med kollegor (2003) påpekar att utseenderelaterad motivation till träning tenderar att vara större bland kvinnor än män. Edlund (2003) nämner att flickors kroppar ändras under

puberteten. Under den tiden då unga tjejer är som mest medvetna om sina kroppar, fördubblas kroppsfettet på grund av hormonförändringar. Detta fett sätter sig oftast runt lår och höfter, vilket leder till att tonårstjejer oftare känner att de vill minska i vikt. Vidare nämner skribenten en studie där unga män och kvinnor skattade den ideala kroppen hos motsatta könen. Studien visade att män ville att kvinnor skulle vara större än kvinnorna själv önskade. Däremot tyckte kvinnorna att det motsatta könet skulle vara smalare än vad männen själva önskade. Thurfjell med kollegor (2004) påpekar att flickor blir missnöjda med sin kropp redan vid 13-års ålder och denna inställning kvarstår fram till vuxen ålder. Enligt Strelan med kollegor (2003) är anledningen till detta att det finns förväntningar i samhället att kvinnan ska se ut på ett visst sätt. Den typen av press kan leda till ökad självobjektivering. En studie gjord på 104 kvinnor i åldrarna 16–25 visade att en hög självobjektivering i kombination med utseenderelaterade skäl till träning hade en signifikant negativ påverkan på deltagarnas kroppsuppfattning, kroppsnöjdhet samt självkänsla. (Strelan et al., 2003)

Det finns många studier om kroppsuppfattning, motiv till träning, omgivningen och medias påverkan samt vilken typ av träning kvinnor ägnar sig åt. Däremot finns det väldigt få studier om just styrketräning.

### ***1.5 Syfte och frågeställningar***

Syftet med denna studie är att undersöka om det finns ett samband mellan frekvensen av styrketräning och kroppsfixering hos kvinnor i olika åldrar. Vi vill undersöka:

- Om det finns skillnader mellan kvinnor som styrketränar mindre än 2 gånger i veckan jämfört med kvinnor som tränar 3 gånger i veckan eller mer.
- Finns det någon skillnad i kroppsfixering hos kvinnor i olika åldrar?
- Har kvinnor i olika åldrar olika motiv till att styrketräna?

## 2. Metod

### 2.1 Urval

Urvalet för denna studie var kvinnor som styrketränar, från 18 år och uppåt. Deltagarna delades upp i två kategorier baserat på sin ålder, de mellan 18–25 år räknades som unga kvinnor och de från 26 år och uppåt räknades som äldre kvinnor. Totalt samlades det in svar från 89 deltagare, 22 av dessa var unga kvinnor och 67 var äldre kvinnor. Dessa kvinnor delades i sin tur upp i de som tränar sällan, ofta och väldigt ofta baserat på svaren som samlades in.

Ålder	<u>Träningsfrekvens</u>		
	Sällan	Ofta	Väldigt ofta
18–25	3st (13,7%)	8st (36,3%)	11st (50%)
26<	21st (31,3%)	29st (43,3%)	17st (25,4%)
Alla kvinnor	24st (27%)	27st (41,6%)	28st (31,4%)

Tabell 1. (Visar antalet kvinnor i de olika åldersgrupperna som tränar sällan, ofta och väldigt ofta. Visar även det totala antalet kvinnor i de olika kategorierna)

### 2.2 Studiedesign

För att på bästa sätt besvara de frågeställningar och syftet med studien tillämpades en kvantitativ tvärsnittsstudie. Med anledning av covid-19 passade en kvantitativ analys bäst för att undvika mötet med människor. En digital enkät konstruerades och en pilotstudie utfördes för att minimera risken för fel. Enkäten korrigerades efter feedback och skickades ut via sociala medier för att få så stor spridning som möjligt. I början av enkäten skrevs en introduktion om syftet med studien och vilken målgrupp som söktes, där specificerades att kvinnor i alla åldrar över 18 år söktes som styrketränade sällan eller ofta. Efter 10 dagar avslutades insamlingen, då hade 89 kvinnor valt att delta i studien.

Den digitala enkäten se *Bilaga 1*, bestod av frågor i form av påståenden uppdelade i fyra kategorier; träningsmotiv, kroppsuppfattning, kroppsfixering och sociala medier. Kategorin

träningssmotiv hade 13 påståenden där ett av dem var “Jag tränar för att jag ska må bra”. Kroppsuppfattning hade 8 påståenden där ett av dem var “Jag trivs i min kropp”. Kroppsfixering hade 7 påståenden där ett av dem var “Jag brukar ofta observera min kropp i spegeln”. Den sista kategorin sociala medier hade 5 påståenden där ett av dem var “Jag följer fitnessprofiler på sociala medier”. Vid varje påstående fanns fyra svarsalternativ: Stämmer dåligt, stämmer ganska dåligt, stämmer ganska bra, stämmer bra. Deltagarna informerades om att de endast skulle välja ett svarsalternativ per påstående.

Påståendena inhämtades från två tidigare studier där frågorna utformats med hjälp av tidigare forskning (Petersson, 2019), (Lindwall et al., 2011). I början av enkäten informerades deltagarna om att inga personuppgifter inhämtas eller sparas och att alla svar är helt anonyma. Varje svarsalternativ blev tilldelad en viss poäng som talade om för oss hur kroppsfixerad deltagaren är. Vid påståendet “jag tränar för att förändra vissa delar av min kropp” innebar svarsalternativet “stämmer dåligt” en bra nivå av kroppsfixering och därför fick man 1 poäng om man svarat det och alternativet “stämmer bra” innebar en hög nivå av kroppsfixering och därför fick man 4 poäng vid detta svar. Men vid påståendet “jag tränar för att jag tycker att det är roligt” så innebar svaret “stämmer dåligt” något negativt och därför fick man 4 poäng för det svaret. Påståendena analyserades noggrant och poängen justerades efter dem.

Förutom ovan påståenden ställdes frågan om vilket åldersspann deltagaren befann sig i: 18–25, 26–35, 36–45 och 46<. Fler än två kategorier valdes för att öppna upp möjligheten för att jämföra fler åldersgrupper med varandra. Vid sammanställningen och påbörjandet av analysen bestämdes att endast två åldersgrupper skulle jämföras. De mellan 18–25 år representerade gruppen med de yngre kvinnorna och de resterande åldersgrupperna representerade gruppen med de äldre kvinnorna.

Därefter ställdes frågan om träningsfrekvens där svarsalternativen var: 1 gång/månaden, 2–3 gånger/månaden, 1 gång/veckan, 2–3 gånger/veckan, 4–6 gånger/veckan, varje dag och flera gånger per dag. Dessa svar delades sedan in i kategorier som sällan, ofta och väldigt ofta. Sista frågan gällande träning var träningstiden som delades upp i 5 kategorier: 10–30 minuter, 31–45 minuter, 46–60 minuter, 61–90 minuter och 90 minuter eller längre. Träningstiden var tänkt att bidra till träningsfrekvensen, dock märktes snabbt att tiden varierade mycket

oberoende av träningsfrekvensen, därför har inte tiden varit en del av analysen.

### ***2.3 Databearbetning***

Svaren fördes in i SPSS för att kunna utföra analyser. Svartalternativen tilldelades siffror från 1–4-som stod för graden av kroppsfixering. Ju högre siffra, desto högre grad av kroppsfixering. Därefter räknades en totalpoäng ut för varje individ och jämfördes sedan med träningsfrekvensen.

### ***2.5 Statistiska analyser***

De statistiska analyser som utfördes var en korrelationsanalys för att undersöka huruvida det fanns något samband mellan frekvensen av styrketräning och kroppsfixering hos kvinnor i alla åldrar, samt ett oberoende t-test för att undersöka skillnaderna mellan de olika åldersgrupperna och de olika träningsmotiven.

## **3. Resultat**

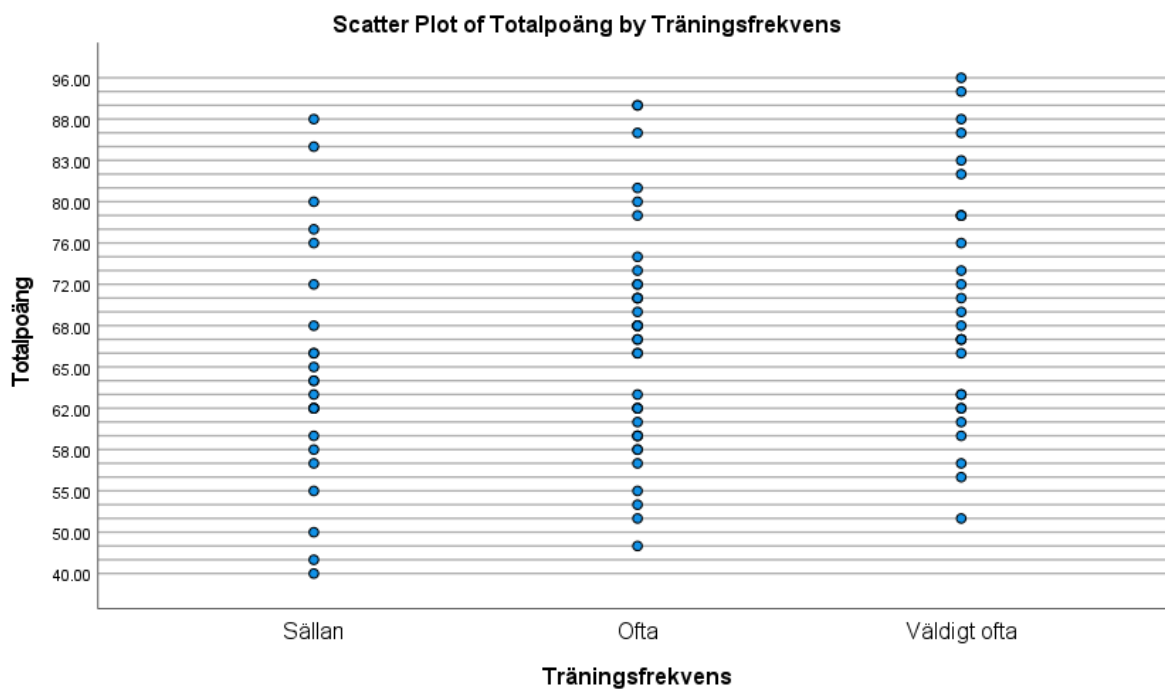
### ***3.1 Frekvens av styrketräning och kroppsfixering***

För att få fram om det finns ett samband mellan frekvensen av styrketräning och kroppsfixering hos kvinnor så utfördes en korrelationsanalys av dessa två variabler.

Korrelationsanalysen visade att det fanns ett svagt positivt samband mellan de två variablerna ( $r=0,24$ ) och att resultatet är statistiskt signifikant ( $p=0,027$ ). För att göra detta tydligt så presenteras resultatet i form av en scatterplot.

Figur 1. (Y-axeln visar den totala poängen som räknats ut för varje deltagares svar i enkäten. Ju högre totalpoäng, desto högre nivå av kroppsfixering. På x-axeln syns frekvensen av styrketräning hos deltagarna. Figuren visar alltså sambandet mellan frekvensen av styrketräning och nivån av kroppsfixering)





De som angav att de tränar sällan hade lägst poäng när det kommer till nivån av kroppsfixering. De som angav att de tränade väldigt ofta hade högst poäng när det kommer till nivån av kroppsfixering.

### 3.2 Skillnad i Kroppsfixering i olika åldrar

När det kommer till skillnaden mellan kvinnor i olika åldrar så har ett oberoende T-test utförts för att jämföra kvinnorna i de två åldersgrupperna.

	Ålder	N	Medel- värde	Std. avvikel- else	Std. fel medelvärde
Kroppsfixeringtotal	18–25	23	17,22	3,98	,83
	26–99	66	17,14	4,52	,56

Tabell 2. (Jämförelse av medelvärdet för kroppsfixeringen i de två olika grupperna)

Ett oberoende t-test utfördes och visade inte någon signifikant skillnad mellan åldersgrupperna ( $p=0,936$ ), vilket innebär att kroppsfixeringen inte skiljer sig mellan kvinnor i olika åldrar. Medelvärdet av totalpoängen när det kommer till kroppsfixering hos yngre

kvinnor (17,2) var nästintill identiskt med de äldre kvinnornas medelvärde (17,1).

### **3.3 Motiv till styrketräning**

För att ta reda på om det finns olika motiv till styrketräning hos kvinnor i olika åldrar så utfördes ett oberoende t-test. Vid analys av de 13 olika motiven till träning så fanns en tydlig skillnad i ett av motiven.

Träningsmotivet lyder "Jag tränar för att förändra vissa delar av min kropp". Det oberoende t-testet visade en signifikant skillnad mellan de två olika åldersgrupperna ( $p=0,024$ ). Yngre kvinnor styrketränar för att förändra vissa delar av sina kroppar i högre grad än vad äldre kvinnor gör.

Nedan tabell visar medelvärdet för de olika träningsmotiven uppdelat i de olika grupperna. En lägre poäng närmre siffran 1 tolkades som en bättre kroppsuppfattning och som något hälsosamt, en högre poäng dvs närmre siffran 4 tolkades som en sämre kroppsuppfattning och något negativt.

<b>Träningsmotiv</b>	<b>Medelvärdet av totalpoäng per fråga</b>	
<b>1.Jag tränar för att jag tycker att det är roligt</b>	Yngre: 1,52	Äldre: 1,65
<b>2.Jag tränar för att jag ska må bra</b>	Yngre: 1,2	Äldre: 1,5
<b>3.Jag tränar för att bli starkare</b>	Yngre: 3,83	Äldre: 3,64
<b>4.Jag tränar för att se starkare ut</b>	Yngre: 3,17	Äldre: 3,11
<b>5.Jag tränar för att minska i vikt</b>	Yngre: 2,4	Äldre: 2,41
<b>6.Jag tränar för att gå upp i vikt</b>	Yngre: 1,65	Äldre: 1,36

<b>7.Jag tränar pg.a påtryckningar av andra</b>	Yngre: 1,3	Äldre: 1,17
<b>8.Jag tränar för att jag får skuldkänslor om jag inte utför träningen</b>	Yngre: 1,96	Äldre: 2,1
<b>9.Jag tränar för att förändra vissa delar av min kropp</b>	Yngre: 3,3	Äldre: 2,74
<b>10.Jag tränar för att jag anser att det är viktigt att träna regelbundet</b>	Yngre: 1,3	Äldre: 1,2
<b>11.Jag tränar för att nå ett specifikt mål</b>	Yngre: 3,2	Äldre: 2,8
<b>12.Jag tränar för att se bättre ut</b>	Yngre: 3,43	Äldre: 3,2
<b>13.Jag finner ingen anledning till att träna</b>	Yngre: 1	Äldre: 1,03

Tabell 3. (Medelvärde för de olika påståendena uppdelat i de två olika grupperna)

## 4. Diskussion

### 4.1 Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var primärt att undersöka om det fanns ett samband mellan frekvensen av styrketräning och kroppsfixering hos kvinnor i olika åldrar. Analysen gjordes i form av en korrelationsanalys som visade på ett svagt positivt samband mellan de två variablerna. Sambandet innebär att ju högre frekvens av styrketräning (ju oftare man styrketränar) desto mer kroppsfixerad är man. Analysen visade att kvinnor har olika nivåer av kroppsfixering och att den nivån inte är direkt relaterad till hur ofta de styrketränar. Urvalet bestod av 89 deltagare varav 23 kvinnor utgjorde den yngre gruppen och 66 kvinnor utgjorde den äldre. Det innebär att den yngre gruppen utgjorde ca 26% av den hela populationen och

den äldre ca 74%. Hade vi haft en mer jämn fördelning i grupperna så kanske sambandet hade visat sig vara ett starkare samband, detsamma gäller för om studiepopulationen hade varit större.

Den andra frågeställningen var, finns det någon skillnad i kroppsfixering hos kvinnor i olika åldrar? Analysen av denna frågeställning visade ingen signifikant skillnad. Även i detta fall kan en störfaktor vara den ojämna fördelningen i urvalet, hade det varit en mer jämn fördelning skulle det kanske funnits tydligare skillnader. Enligt Edlund (2003) tenderar tjejer redan i ung ålder att vilja minska i vikt och Thurfjell med kollegor (2004) nämner att flickor börjar bli missnöjda med sina kroppar vid tonåren. Detta tankesätt fortsätter fram till vuxen ålder. Baserat på deras teorier skulle man kunna dra den slutsatsen att yngre kvinnor tenderar att vara mer missnöjda och mer kroppsfixerade än äldre kvinnor. Vid påståendet "Jag tränar för att se bättre ut" låg medelvärdet på 3,43 hos tjejerna i den yngre gruppen, vilket kan tolkas som att de inte är nöjda med sitt nuvarande utseende. Jämför vi med den äldre gruppen där medelvärdet var 3,2 så ser vi att de yngre tjejernas medelvärde är något högre. Dock är dessa skillnader inte signifikanta och därför utgår vi från att det inte finns skillnader mellan yngre och äldre kvinnor. Det vi kan säga är att kvinnor styrketränar för att se bättre ut. Men för att kunna diskutera skillnader i åldersgrupper vid kroppsfixering krävs det ytterligare forskning inom detta område och en större population.

Den tredje och sista frågeställningen berörde kvinnors motiv till styrketräning. Vid ett av påståendena fanns en signifikant skillnad mellan de två åldersgrupperna, nämligen "Jag tränar för att förändra vissa delar av min kropp". Medelvärdet för de yngre kvinnorna låg på 3,3 och för de äldre kvinnorna var medelvärdet 2,74. Yngre kvinnor tränar för att förändra vissa delar av sin kropp till en betydligt högre grad än vad äldre kvinnor gör. Prichard och Tiggemann (2008) säger att det finns en del studier som visar att fysisk aktivitet kan omvandlas till något negativt beroende på de bakomliggande motiven till träningen. De kvinnor som i deras studie tränade för att förändra kroppens utseende hade lägre självkänsla och större kroppsmissnöje än de kvinnor som tränade för inre relaterade skäl.

Kollar man vidare i tabellen så kan man se ytterligare ett påstående som skiljer sig stort mellan kvinnorna, nämligen "Jag tränar för att nå ett specifikt mål". Medelvärdet för de yngre kvinnorna var 3,2 jämfört med de äldre kvinnornas 2,8. Detta påstående kan kopplas till det tidigare nämnda motivet, då de yngre kvinnorna tränar för att ändra vissa delar av sin kropp och då troligtvis har mål uppsatta för det.

Den studien som gjordes på 104 kvinnor i åldrarna 16–25 visade att hög självobjektivering i kombination med utseenderelaterade skäl till träning hade en signifikant påverkan på deltagarnas kroppsuppfattning, kroppsnöjdhet och självkänsla. Yngre kvinnor tenderar alltså att fokusera mycket på utseende och vill förändra eller “förbättra” sitt utseende till större grad än vad äldre kvinnor tenderar att göra. (Strelan et al., 2003)

## **4.2 Metodkritik**

Enkätfrågorna är validerade i tidigare studier vilket är en bra grund för validiteten även i denna studie. Resultaten har visat på ett svagt eller inget samband och har diskuterats kring varför i diskussionen.

Det finns en del brister i studien, bland annat användandet av enkät som mätmetod. Vid användandet av enkäter kan man aldrig vara helt säker på att deltagaren svarar ärligt. Påståendena i denna enkät är tolkningsbara och man bör ha god självkänedom för att kunna svara korrekt på varje fråga. I en del fall kan det kännas bättre att försköna sanningen för att inte få dåligt samvete över att svaret, exempelvis vid påståendet “jag tränar på grund av påtryckningar av andra”.

En annan brist i studien kan vara uppdelningen av åldersgrupperna, dvs vad som klassas som “yngre” och “äldre” kvinnor. Här togs inspiration från andra studier och hur de delat upp yngre och äldre åldersgrupper, men om åldersgrupperna hade varit exempelvis 18–29 och 30+ så kanske resultaten hade sett annorlunda ut.

En annan brist är att enkäten skickades ut digitalt. Även om det tydliggjordes vilka målgruppen var (styrketränande kvinnor) så kan vi aldrig vara riktigt säkra på att det är just styrketränande kvinnor som svarat på enkäten.

## **5. Slutsats**

Det finns ett svagt samband som tyder på att ju oftare kvinnor styrketränar, desto mer kroppsfixerade är de. Då det inte finns större skillnader i nivån av kroppsfixering i olika åldrar kan man dra slutsatsen att kvinnor i olika åldrar generellt sett är lika kroppsfixerade. De bakomliggande motiven till styrketräning är liknande för kvinnorna i de två grupperna. De två större skillnaderna är att yngre kvinnor tränar för att förändra sina kroppar och för att nå ett specifikt mål i större utsträckning än äldre kvinnor. Av detta kan man dra slutsatsen att yngre

kvinnor styrketränar för förändring och strävar efter att nå sina mål i högre grad än vad äldre kvinnor gör.

## Käll- och litteraturförteckning

Ackard, D. M., Brehm, B. J., & Steffan, J. J. (2002). Exercise and eating disorders in college-aged women: Profiling excessive exercisers. *Eating Disorders*, Vol. 10, ss. 31-47.

Allen, S., Malmgren, S-G., Berg, S., Ernby, B., Lövförs, S., Sjögren, Ch. (2004). *Norstedts Svenska Ordbok*. (1 uppl.). Norstedts.

Brulde, B. (2012). *Vacker och lycklig? Om identitet konsumtion och risk*. Konsumentverket. [https://publikationer.konsumentverket.se/produkter-och-tjanster/ovriga-omraden/rapport-vacker-och-lycklig? t\\_id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg%3D%3D& t\\_q=vacker%20och%20lycklig& t\\_tags=language:sv,siteid:85c53a28-7d7e-4a9b-8091-1b7472c8e025& t\\_ip=80.217.205.188:64115& t\\_hit.id=web\\_content%2F55ad08fd22de500f0ba91633b732630cba25da97& t\\_hit.pos=1](https://publikationer.konsumentverket.se/produkter-och-tjanster/ovriga-omraden/rapport-vacker-och-lycklig? t_id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg%3D%3D& t_q=vacker%20och%20lycklig& t_tags=language:sv,siteid:85c53a28-7d7e-4a9b-8091-1b7472c8e025& t_ip=80.217.205.188:64115& t_hit.id=web_content%2F55ad08fd22de500f0ba91633b732630cba25da97& t_hit.pos=1)

Birgegård, A. (9 maj 2017). *Träningsberoende*. <http://www.atstorning.se/forskning-utbildning-2/manadens-artiklar/manadens-artikel-januari/>

Edlund, B. (2003). Smalhetsideal och bantning bland barn och ungdomar: En översikt av aktuell forskning. I B. Meurling (Red.), *Varför flickor?: Ideal, självbilder och ätstörningar*. (s.111-123). Studentlitteratur.

Ekelund, U., Ward, H., Norat, T., Luan, J., May, A., Weiderpass, E., Sharp, S., Overvad, K., Nautrup-Ostergaard, J., Tjonneland, A., Fons-Johnsen, N., Mesrine, S., Fournier, A., Fagherazzi, G., Trichopoulou, A., Lagiou, P., Trichopoulos, D., Li, K., Kaaks, R., Ferrari, P., Licaj, I., Jenab, M., Bergmann, M., Boeing, H., Palli, D., Sieri, S., Panico, S., Tumino, R., Vineis, P., Peeters, P., Monnikhof, E., Bueno de Mesquita, B., Quiros, R., Agudo, A., Sanchez, M.J., Huerta, J.M., Ardanaz, E., Arriola, L., Hedblad, B., Wirfält, E., Sund, M., Johansson, M., Key, T., Travis, R., Khaw, K.T., Brage, S., Wareham, N., & Riboli, E. (2015). Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study. *American Journal of Clinical nutrition*, 101(3), s. 613-621.

Frisen, A., Holmqvist Gattario, K., & Lunde, C (2014). *Projekt perfekt : om utseendekultur och kroppsuppfattning* (1 uppl.). Natur & Kultur Akademisk.

Folkhälsomyndigheten. (14 September 2018). *Definitioner, mål, ramverk och uppföljningssystem för miljörelaterad hälsa*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/d/definitioner-mal-ramverk-och-uppfoljningssystem-for-miljorelaterad-halsa-/?pub=53919>

FYSS 2017 - Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA) och Läkartidningens företag AB, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

[www.fyss.se](http://www.fyss.se)

Gervais, S.J., Vescio, T.K., Förster, J., Maass, A. & Suitner, C. (2012). Seeing women as objects: The sexual body part recognition bias. *European Journal of Social Psychology*. (42). s.743-753.

Harper, B., & Tiggemann, M. (2008). The Effect of Thin Ideal Media Images on Women's Self-Objectification, Mood, and Body Image. *Sex Roles* 58, 649–657.

<https://proxy01.gih.se:2585/10.1007/s11199-007-9379-x>

Hill, A. J., & Silver, E.K. (1995). Fat, friendless and unhealthy: 9-year old children's perception of body shape stereotypes. *international journal of obesity*, 19(6), 423-430. <https://europepmc.org/article/med/755052>

Huang, Q., Peng, W., & Ahn, S. (2020). When media become the mirror: a meta-analysis on media and body image, *Media Psychology*, DOI: 10.1080/15213269.2020.1737545

Jutel, A. (2005) Weighing Health: The Burden of Obesity. *Social Semiotics*, 15:2, 113-125.

<https://doi.org/10.1080/10350330500154717>

Larsson, H., & Fagrell, B. (2010). *Föreställningar om kroppen: kropp och kroppslighet i pedagogisk praktik och teori*. (1 uppl.). Liber.

Levine, M.P. (2012). Media influences on female body image. I T.F Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance*. (s.540-546). Elsevier

Lexner, M. (2009). Psykologisk empowerment och utseendefokusering som prediktorer av självobjektivering.

<https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=1472026&fileId=1472030>

Lindgren, E-C., & Eriksson, L. (2010). Fantastiska levnadsvanor för hälsa eller kroppsligt utseende?. I L. R-M Hallberg (Red.), *Hälsa & Livsstil: forskning & praktiska tillämpningar* (1:a uppl., s.228-232). Studentlitteratur.

Lindwall, M., & Johnson, U. (2010). Fysisk aktivitet och psykologisk hälsa. I L. R-M Hallberg (Red.), *Hälsa och livsstil: forskning & praktiska tillämpningar* (1:a uppl., s.181-184). Studentlitteratur.

Lindwall, M. (2003). Idrottens vikt på kroppen: Ätstörning och kroppsuppfattning inom idrotten. *Svensk Idrottsforskning*, 27-29. <https://www.idrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Atstorning-kroppsuppfattning-idrotten.pdf>



Marzano-Parisoli, M. (2001) The Contemporary Construction of a Perfect Body Image: Bodybuilding, Exercise Addiction, and Eating Disorders, *Quest*, 53:2, 216-230, DOI: 10.1080/00336297.2001.10491741

Nationalencyklopedin. (2021). *Kroppsuppfattning*.  
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/kroppsuppfattning>

Nationalencyklopedin. (2021). *Hälsa*.  
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/h%C3%A4lsa>

Persson, E. (30 september 2006). *Kroppsuppfattning*. <https://www.sskr.nu/Kroppsuppfattning>

Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Elsevier*. Vol.9, ss. 855-866.

Prichard, I., & Tiggemann, M. (2005). Objectification in Fitness Centers: Self-Objectification, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating in Aerobic Instructors and Aerobic Participants. *Sex roles*, Vol.53, ss. 19-28.

Polivy, J., Garner D-M., Garfinkel, P-E. (1986). Causes and Consequences of the Current Preference for Thin Female Physiques. *ResearchGate* (3), s. 89-112.  
[https://www.researchgate.net/publication/260831546\\_Causes\\_and\\_consequences\\_of\\_the\\_current\\_preference\\_for\\_thin\\_female\\_physiques](https://www.researchgate.net/publication/260831546_Causes_and_consequences_of_the_current_preference_for_thin_female_physiques)

Qvortrup, S. (2003). Moraliskt korståg mot fetma: Om kostreglering och kroppskontroll i en medieinfluerad verklighet. I Meurling, B. (Red.), *Varför flickor?: Ideal, Självbilder och ätstörningar*. (s.67-90). Studentlitteratur.

Seguin, R. A., Eldridge, G., Lynch, W., & Paul, L. C. (2013). Strength Training Improves Body Image and Physical Activity Behaviors Among Midlife and Older Rural Women. *Journal of extension*, 51(4), 4FEA2.

Skott, J. (2013). *Kroppspanik: fett, lögnar och sjuk onödigt ångest* (1 uppl). Natur kultur akademisk.

Spiel, E.C., Paxton, S.J., Yager, Z. (2012). Weight attitudes in 3-to 5-year-old children: Age differences and cross-sectional predictors. *Elsevier*. Vol. 9, s.524-527.

Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Self- Objectification and Esteem in Young Women: The Mediating Role of Reasons for Exercise. *Sex Roles*, 48, 89-95.

Styrkeprogrammet. (u.å). *Träna rätt nå dina mål*.  
<https://www.styrkeprogrammet.se/traningsguide/11>

Socialstyrelsen (2019). *Vård av ätstörningar. Aktuellt kunskapsläge och behov av kunskapsstöd hos hälso-och sjukvården.*

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2019-11-6439.pdf>

Svenska Akademiens Ordböcker. (2009). *Styrketräning.*

<https://svenska.se/tre/?sok=styrketr%C3%A4ning&pz=1>

Svenska Akademiens Ordböcker. (2015). *Hälsa.*

<https://svenska.se/tre/?sok=h%C3%A4lsa&pz=1>

Thurfjell, B., Edlund, B., Arinell, H., Hägglöf, B., & Garner, D. M. (2004). Eating Disorder Inventory for Children (EDI-C): effects of Age and Gender in a Swedish Sample. *Beat Eating Disorders*, 12(4), 256-264.

<https://proxy01.gih.se:2121/doi/abs/10.1002/erv.583>

Tunberger, M. ( 22 oktober 2010). *Besatt av träning.* Svenska dagbladet.

<https://www.svd.se/besatt-av-traning>

UMO. (u.å) *Självkänsla.*

<https://www.umo.se/jag/sjalvkansla-och-blyghet/sjalvkansla/>

Vartanian, L. R., Wharton, Ch. M., & Green, E. B. (2011). Appearance vs. health motives for exercise and for weight loss. *Elsevier*, 13(3), 251-256.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.005>

YourDictionary. (2021). *Physicality.*

<https://www.yourdictionary.com/physicality>

1777 Vårdguiden. (6 November 2020). *Anorexi.* <https://www.1777.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/atstorningar/anorexi/>

## ***Enkäter***

Lindwall, M., Aşçı, F.H., & Hagger, M.S. (2011). Factorial Validity and Measurement Invariance of the Revised Physical Self-Perception Profile (PSPP-R) in Three Countries. *Psychology, Health & Medicine*, 16, 115-128.doi: 10.1080/13548506.2010.521567

Petersson, J. (2019). *Träningsmotiv och kroppsuppfattning bland högskolestudenter.*

[Examensarbete, Mälardalens Högskola Eskilstuna Västerås]. DiVA.

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1317731/FULLTEXT01.pdf>

## **Bilaga 1**

Information som delats på sociala medier och innan påbörjandet av enkäten:

# **KROPPSFIXERING HOS KVINNOR I SAMBAND MED STYRKETRÄNING**

Syftet med denna studie är att undersöka om det finns ett samband mellan frekvensen av styrketräning och kroppsfixering hos kvinnor i olika åldrar. Studien riktar sig till alla kvinnor över 18 år som styrketränar ofta eller sällan.

Alla svar är helt anonyma och är till stor hjälp för vår studie.

Enkäten tar ca 2-5 minuter att svara på.

Tack för att du medverkar i vår studie.

## Bilaga 2. Enkät

### 1.\*

Inga personuppgifter samlas, de svar som anges är 100% anonyma.

Jag väljer att delta i studien  
och godkänner att  
Gymnastik- och  
idrotthögskolan, GIH  
behandlar mina  
personuppgifter i enlighet  
med gällande  
dataskyddslagstiftning och  
lämnad information.



### 2. Hur gammal är du?\*

Var vänlig och markera endast ETT alternativ, ej flera.

18-25

26-35

36-45

46 eller äldre

### 3. Hur ofta styrketränar du?\*

Var vänlig och markera endast ETT alternativ, ej flera.

1 gång i månaden

2-3 gånger i månaden

1 gång i veckan

2-3 gånger i veckan

4-6 gånger i veckan

Varje dag

Flera gånger per dag

 survio



Skicka

### 4. Hur länge uppskattar du din träningstid per

### 4. Hur länge uppskattar du din träningstid per träningstillfälle?\*

Var vänlig och markera endast ETT alternativ, ej flera.

10-30 minuter

31-45 minuter

46-60 minuter

61-90 minuter

90 minuter eller längre

 survio



Skicka

### 5. Träningsmotiv\*

Var vänlig och markera endast ETT svar för varje påstående, ej flera.

	Stämmer dåligt	Stämmer ganska dåligt	Stämmer ganska bra	Stämmer bra
Jag tränar för att jag tycker att det är roligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar för att jag ska må bra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar för att bli starkare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar för att se starkare ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar för att minska i vikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar för att gå upp i vikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar p.g.a påtryckningar av andra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar för att jag får skuld känslor om jag inte utför träningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar för att förändra vissa delar av min kropp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar för att jag anser att det är viktigt att träna regelbundet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar för att nå ett specifikt mål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar för att se bättre ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag finner ingen anledning till att träna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 8. Kroppsuppfattning\*

Var vänlig och markera endast ETT svar för varje påstående, ej flera.

	Stämmer dåligt	Stämmer ganska dåligt	Stämmer ganska bra	Stämmer bra
Jag trivs i min kropp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag respekterar min kropp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tycker att jag väger för mycket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tycker att jag väger för lite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag finner många styrkor med min kropp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag accepterar min kropp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är nöjd med min kropp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 9. Kroppsfixering\*

Var vänlig och markera endast ETT svar för varje påstående, ej flera.

	Stämmer dåligt	Stämmer ganska dåligt	Stämmer ganska bra	Stämmer bra
Jag brukar ofta observera min kropp i spegeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag håller koll på min vikt genom att väga mig på en våg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag mäter olika kroppsdelar med måttband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag jämför min kropp med andra individer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag vill fortsätta förändra min kropp trots att jag nått mina mål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är noggrann med vad jag äter och vad jag inte borde äta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag brukar gå på diet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag håller koll på min kroppsmassa (min fett- och muskelmassa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 10. Sociala medier\*

Var vänlig och markera endast ETT svar för varje påstående, ej flera.

	Stämmer dåligt	Stämmer ganska dåligt	Stämmer ganska bra	Stämmer bra
Jag följer fitnessprofiler på sociala medier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag lägger upp bilder på min kropp på sociala medier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag jämför min kropp med fitnessprofiler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag följer samma träningsupplägg som de fitnessprofiler jag följer på sociala medier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag uppnår samma resultat som fitnessprofilerna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>