



UPPSALA
UNIVERSITET

Sociologiska institutionen
Socialpsykologi C, HT 2016

”Alla och hans moster tränar”

Icke-användares upplevelser av träningstrenden

Sara Carlén och Camilla Wasmuth

Handledare: Clara Iversen

Examinator: Vessela Misheva

Sammanfattning

Träning kan ses som en trend då det har blivit allt mer populärt att utföra någon form av fysisk aktivitet. Inom socialpsykologisk teori har trender förståtts som ett sätt för individer att tillfredsställa sina behov av att anpassa sig efter den sociala omgivning de lever i. Socialpsykologin har också visat att det är fruktbart att synliggöra normer genom att intervjua individer som definierar sig som normbrytare. Denna studie syftar därför till att undersöka träningstrenden ur icke-användares perspektiv genom tio kvalitativa intervjuer med individer som inte anser sig vara fysiskt aktiva. Resultatet visar att träningstrenden har en inverkan på individer som inte aktivt deltar i den då de upplever ett utanförskap. Dessutom finns det andra faktorer som tydliggör utanförskapet och individens upplevelse av det. Media och materiella ting är två sådana faktorer som båda har en stor del inom trenden. Icke-användares inställning till träningstrenden är delad på så sätt att träningens popularitet skapar förutsättningar för ett hälsosamt samhälle, samtidigt som dessa förutsättningar motarbetas då träningens popularitet medför en stress och press att prestera utefter ett ideal som är svårt att uppnå. Det innebär också en svårighet att gå emot träningstrenden då den speglar normen i samhället att vara hälsosam, vilket gör att ett icke-deltagande kan anses som avvikande från ett kollektivt handlande.

Nyckelord: Träningstrenden, icke-användare, kapitalism, avvikelse, stigma, norm, intervju.

Innehållsförteckning

1	Bakgrund.....	5
1.1	Syfte och frågeställningar.....	6
1.2	Disposition.....	6
2	Tidigare forskning	7
2.1	Träningens villkor och konsekvenser.....	7
2.2	Användare och icke-användare	8
2.3	Träningstrender och media.....	9
3	Teori.....	11
3.1	Behov och begär i det kapitalistiska samhället	11
3.2	Norm och avvikelse.....	12
3.3	Stigma.....	14
4	Metod.....	15
4.1	Motivering av urval och avgränsning.....	16
4.2	Planering och genomförande av intervjuer	17
4.2.1	Utformning av intervjuguide.....	17
4.2.2	Intervjuteknik.....	18
4.2.3	Intervjusituation	18
4.2.4	Transkription.....	19
4.2.5	Datahantering.....	20
4.3	Reflektion över studiens giltighet.....	20
4.3.1	Etiska överväganden	20
4.3.2	Reliabilitet och validitet.....	21
5	Resultat	22
5.1	”Jag skulle absolut säga att det är trendigt att träna” - Träningstrenden existerar	22
5.1.1	”Folk är så stolta över att dem tränar” – Att omges av träningsnormen.....	23
5.1.2	”Det är typ ett måste att ha ett gymkort” – Träningstrendens materiella sida	26
5.2	”Jag tycker det är bra att folk rör på sig men...” – Förhållningssätt till träningstrenden	30
5.2.1	”Det har blivit så att jag själv hittar på ursäkter” – Inställning till trenden och dess deltagare	30
5.2.2	”Jag vill inte höra att du kör mage, jag har inte kört mage idag” – Inställning till sig själv som avvikare.....	33

5.3 Fördjupad analys	35
6 Diskussion.....	39
6.1 Summering	39
6.2 Diskussion av relationen mellan resultat och tidigare forskning	41
6.3 Reflektion över studiens svagheter.....	41
6.4 Avslutande diskussion.....	43
Referenser	45
Bilaga 1, Missivbrev	48
Bilaga 2, Intervjuguide	49
Bilaga 3, Intervjufrågor	50
Bilaga 4, Kodningsschema	52

1 Bakgrund

Trender som ett socialt fenomen kan förstås som ett sätt för individer att tillfredsställa sina behov av att anpassa sig efter sin omgivning. Beckert (2013) menar att i ett modernt kapitalistiskt samhälle är trender och innovationer en grundläggande drivkraft. Genom en trend skapas behov och begär i förhållande till varor. Dessa begär präglas av att människor kan föreställa sig vad saker har för värde och därefter skapa ett behov efter detta värde (Beckert, 2013, s.219). I förhållande till andra människor kan en trend å ena sidan skapa gemenskap och tillhörighet samt en möjlighet att ge uttryck för personlighet, men å andra sidan utgöra ett hinder för gemenskap genom exkludering av de som inte följer trenden (Simmel, 1971, s.295-297).

Ett område som synliggör trender som fenomen är träning och fysisk aktivitet. Under de senaste åren har träning fått en större spridning och synlighet. Till exempel rapporteras att friskvårdsföretagens ekonomiska omsättning i Sverige har ökat de senaste åren (Olsson, 2013, 30 mars) och det förekommer ofta diskussioner om goda effekter av träning, till exempel i skola (Stensson, 2013, 20 september) och på arbetsplatser (Cederström, 2016, 26 juni). Via enkäter och listor presenteras träningstrender att följa. Allt oftare uppmärksammas träning i media genom artiklar, debatter och podcast som har träning som huvudfokus. Träning uppmärksammas också på sociala medier genom privata konton där bilder och inlägg om träning är vanligt förekommande och där individer delar med sig av sina träningsprogram och prestationer.

Träningstrender är dock inte bara kopplade till utökad träningsaktivitet utan fokus ligger också på nya träningsformer och nya träningsprodukter. American Collage of Sports Medicine (Thompson, 2015) rapporterar årligen en global enkät för att förutse årets trender. Dessa enkäter används av flera företag inom hälso- och träningsindustrin för att avgöra framtida investeringar för att skapa tillväxt och utveckling. Dessa träningstrender som presenteras via enkäter innefattar allt från yoga till styrketräning. Vissa träningsformer håller sig genom åren men presenteras i regel med en förnyelse. Det som är gemensamt för samtliga träningstrender som presenteras är att de motiveras med sin popularitet, men också som möjlighet till förbättring och större prestation. Detta kan ses som ett aktuellt exempel på hur trender och innovationer ser ut och presenteras i det moderna kapitalistiska samhället (Beckert, 2013).

Forskning om träning har genomförts inom ämnesdiscipliner såsom media, ekonomi och medicin (t.ex. Engström & Lindgärde, 2004; Eime, 2015; Reimer, 2004). Till skillnad från dessa discipliner, som ofta studerar träning ur ett instrumentellt nyttoperspektiv, kan en socialpsykologisk utgångspunkt utforska hur aspekter som tillhörighet, exkludering och popularitet upplevs av individer i förhållande till träning. Socialpsykologin har visat att det är fruktbart att synliggöra normer genom att intervjua individer som definierar sig som normbrytare (Thoits, 1995). Därför är det, utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv, intressant att undersöka vilka upplevelser individer, som inte ser sig själva som aktiva deltagare, har av denna trend. Dessa individer kan definieras som icke-användare av träningstrenden då de inte aktivt deltar inom den.

1.1 Syfte och frågeställningar

Denna studie syftar till att undersöka icke-användares upplevelser av träningstrenden med fokus på individer som inte ser sig själva som fysiskt aktiva. För att få en djupare förståelse innefattar studiens syfte även att undersöka socialpsykologiska och sociala konsekvenser av icke-användandet av träningstrenden. Detta kommer göras genom att försöka besvara följande frågeställningar:

- Märks träningstrenden i icke-användares liv?
- Vad har icke-användare för inställning till träningstrenden?
- Hur förhåller sig icke-användare till sin situation som icke-deltagare i träningstrenden?

1.2 Disposition

Denna uppsats disponeras på följande vis: Det första avsnittet presenterar tidigare forskning om Träningens villkor och konsekvenser, Användare och icke-användare, samt Träningstrender och media. Nästa avsnitt är ett teoriavsnitt där centrala begrepp och synsätt introduceras, bland annat kapitalism, avvikelse och stigma. Sedan följer metodavsnittet där metodval, insamling och bearbetning av empiri beskrivs. Därefter presenteras resultatet i tre delar: Träningstrenden existerar, Förhållningssätt till träningstrenden och Fördjupad analys. I den sistnämnda delen analyseras resultatet bland annat utifrån begreppen *behov* och *begär*, *avvikelse* och *stigma* som presenterats i teoriavsnittet. Det sista avsnittet i denna uppsats är ett diskussionsavsnitt som konkluderar uppsatsen alla delar, bland annat diskuteras teorivalen om

kapitalism och utanförskap utifrån vad det bidrar med och vad som skulle kunna kompletteras eller utvecklas. Även valet att utföra kvalitativ metod och dess begränsningar diskuteras, samt förslag på vidare forskning såsom hur träningstrenden kan inverka på individer känslomässigt.

2 Tidigare forskning

I detta avsnitt presenteras relevant forskning i forskningsfältet som rör träning och trender. Träning är ett ämne som det forskats om inom flertalet olika ämneskategorier, allt från medicin (Engström & Lindgärde, 2004) till ekonomi (Eime, 2015) och media (Reimer, 2004). Dessa inriktningar anses påverka träning och hälsa på ett eller annat sätt genom hälsoeffekter, livslängd och livskvalité. Nedan presenteras denna tidigare forskning.

2.1 Träningens villkor och konsekvenser

Flera studier har undersökt villkor för, och konsekvenser av, träning och hälsa samt trender kopplade till fenomenen. Ett vanligt fokus i denna forskning är i vilken utsträckning olika grupper utövar någon form av fysisk aktivitet, samt vilka effekter denna fysiska aktivitet får hos individen. Forskningen är i stort sett enig gällande positiva effekter av fysisk aktivitet (t.ex. Engström & Lindgärde, 2004; Gavin, Mcbrearty & Harveys 2013). Samtidigt finns det en annan bild i ungdomarnas berättelser. Gavin et al. (2013) fokuserar på ungdomars erfarenheter av idrottens konsekvenser. De visar att förutom positiva effekter, såsom utveckling av fysik kapacitet, ledarskap och känslor av självständighet och självidentitet berättade ungdomarna om negativa effekter såsom trötthet och aggression.

Likaså lyfter flera studier fram negativa aspekter av normer om träning. I en studie av råd om kost- och träningstrender som är riktade till kvinnor fann Duncan och Klos (2014) en motsägelse mellan kostråd och motionsråd som speglar vår kulturs absurda syn på kvinnokroppen. Studien menar att dessa trender har förväntningar som ingen kan leva upp till, de menar alltså att produktionen av kvinnliga kroppar är dömd att misslyckas på grund av dessa motsägelsefulla trender. Kost- och träningstrender skulle enligt denna studie kunna ses som något negativt, både för individen och samhället i stort. En annan studie visar på hur individer påverkas kost- och motionsmässigt av andra personer, som utför eller inte utför någon form av fysisk aktivitet. Denna studie visar också att individers motivation påverkas både av dess egna och andras fysiska kapacitet samt av kroppsligt utseende (Lockwood, 2005). Något som Johansson (1998) också intresserar sig för genom att studera hur en

övergripande kultur kan påverka vilka aktiviteter som hålls och utförs på gymmet. Studien undersöker olika roller inom gymvärlden, både individer som är erfarna och rutinerade inom fysisk aktivitet men också den mer oerfarne motionären.

Engström et al. (2004) menar att utvecklingen i västvärlden går i en riktning där fysisk aktivitet blir en allt mindre del av individers vardag, både på arbetet och i hemmet. Denna forskning beskriver dock inte det faktum att fysisk aktivitet är något som har blivit vanligare att utöva på fritiden, i form av aktiva transporter och fritidsintressen, vilket diskuteras vidare under rubriken Användare och icke-användare. Ur ett samhällsperspektiv menar Eime (2015) istället att det är viktigt att förstå hur deltagandet inom fysiska fritidsaktiviteter, som anses trendiga, utvecklas för att skapa ett sundare samhälle med ökad fysisk aktivitet.

Träningstrendens fördelar uppmärksammas alltså både hos individer och i samhället.

2.2 Användare och icke-användare

Ett annat tema som finns i den tidigare forskningen är beskrivningar av vilka individer som tränar eller inte. Träning, media och trender har även undersökts inom olika individgrupper såsom ungdomar och äldre, män och kvinnor samt grupper med olika socioekonomisk status. Vissa av dessa grupper kan ses som icke-användare, exempelvis sportsliga trender bland äldre pensionärer, något som Cozijnsen, Stevens och Van Tilburg (2013) undersöker. Petersen et al. (2010) påpekar att äldre generationer utför fysisk aktivitet i lägre utsträckning än de yngre. För denna studie är gruppen icke-användare central då individer som inte ser sig själva som fysiskt aktiva också kan ses som icke-användare av träningsrenden.

När icke-användare studerats sker det ofta bland äldre. Cozijnsen et al. (2013) undersöker under en längre period sportsliga trender bland pensionärer. De pekar på fördelarna för pensionärerna att ha lämnat stillasittande arbeten bakom sig för att nu ha mer fritid än någonsin att lägga på fysisk aktivitet. Studien hävdar att det blivit vanligare att pensionärer är delaktiga i sportsliga aktiviteter än vad det var för några decennier sedan, vilket visar på en trend att som äldre delta i sportsliga aktiviteter under 2000-talet. Något de skriver att pensionärerna själva anser vara positivt, då fysisk aktivitet höjer livskvaliteten, speciellt om det utövas tillsammans med andra. Sådana trender som denna behöver inte bara vara en positiv förändring för enbart pensionärerna, utan det går även att se detta ur ett större perspektiv såsom att pensionärernas fysiska aktivitet bidrar till folkhälsan.

Det har även gjorts studier på grupper under längre tidsperioder för att se hur individers relation till träning och fysisk aktivitet förändras (Petersen et al. 2010; Engström, 2010). En sådan studie undersöker fysisk aktivitet på fritiden hos den danska befolkningen under 28 år. Denna studie visar på att individer lägger mer och mer av sin fritid på fysiska aktiviteter. Studien hävdar även att dessa aktiviteter är vanligare hos de yngre generationerna, alltså att yngre individer är mer fysiskt aktiva på sin fritid än äldre (Petersen et al. 2010). I en annan studie undersöks det hur individens smak för motion kan användas som social markör, men även hur erfarenheter av motion påverkar intresset för fysisk aktivitet senare i livet. Studien menar att det finns samband mellan utbildning och grad av motion, även att det finns ett samband mellan tillgången till kulturellt kapital under uppväxten och motionsvanor senare i livet (Engström, 2010).

Det finns en avsaknad av forskningsintresse kring den yngre generationen som icke-användare, vilket är individer som denna studie vill synliggöra. Den yngre generationen har högre förväntningar på sig att ha en aktiv livsstil än den äldre generationen och tillhör därför träningstrendens målgrupp i större utsträckning.

2.3 Träningstrender och media

Det tredje temat är hur trender och träning i media studeras, såsom hur sociala medier används för att motivera individer till fysisk aktivitet och därmed får en positiv effekt (t.ex. Santtila et al, 2014; Reimer, 2004). Även hur media kan ha en negativ inverkan på individer (t.ex. Halvorsen, 2015; Serrano-Puche, 2016).

Forskning kring trender och internetanvändning är något som visar på vikten av mediers roll i individers liv. Det finns flertalet studier som visar att internet och sociala medier har en betydande roll i samhället och används på olika sätt. En sådan studie skriver om idrott och television, att när idrott sänds i media gör det att idrotten blir mer högaktad. Vidare menar Reimer (2004) att idrott och media kommer allt närmare varandra och sammanflätas, vilket skapat följder både globalt och nationellt. På så sätt att idrott och sport har en allt större kommersiell kraft, där meningsskapande för idrott- och sportevenemang är i fokus.

Santtila et al. (2014) har visat att vissa sociala medier har en positiv inverkan på användarna, när det gäller motivera sina användare till att minska stillasittande och öka mängden fysisk aktivitet. Närmare bestämt hur en social medieplattform kan ha för effekter på utövandet av

fysisk aktivitet. De skriver att sociala medier är en ny plattform för fysisk aktivitetsfrämjande tjänster som försöker motivera individer till att minska sitt stillasittande och öka mängden av fysisk aktivitet. Motivationen till detta skapas med hjälp av andras delningar i sociala medier, samt att enkelt få tillgång till instruktionsvideor samt råd om träning. Studien menar att vissa sociala medier har en positiv inverkan på användarna. De påpekar även att de anser att individer bör motiveras till fysisk aktivitet av arbetsgivare för att minska stillasittandet under arbetsdagarna och därmed minska hälsorisker. De menar därför att arbetsgivarna borde ta ett större ansvar.

Det finns även forskning som visar en negativ påverkan, en studie pekar på att träning- och kostbloggare kan påverkas negativt i form av ambivalenta känslor. Känslor som skapas i jakten på ett visst utseende, då de i och med deras livsstil strävar efter ett visst kroppsideal (Halvorsen, 2015). Serrano-Puche (2016) beskriver också media som en plattform där individer måste kunna uttrycka sina egna känslor och skapandet av en identitet online. Detta kan dock innebära konsekvenser då individer kan bygga upp en bild av sig själva som kan vara svår att upprätthålla. Genom trender skapas en måttstock av vilka träningsprestationer som är av värde att visa upp för andra i sociala medier. Wang et al. (2016) påpekar att genom det sociala mediet Twitter är det nu möjligt att på ett enkelt sätt ta del av information om individers hälsa, tankar och känslor vilket är något som kan anses vara privat information.

Sammanfattningsvis finns det mycket forskning inom olika discipliner om fysisk aktivitet och vilka effekter det har för individer och grupper i samhället. Det går även att se att forskning inriktar sig mer och mer på hälsoeffekter av fysisk aktivitet men också utvecklingen av internet och medias genomslag, som skapar förändring för flera generationer. Mycket av tidigare forskning pekar på att det finns en trend gällande träning och fysisk aktivitet, denna studie å andra sidan kommer fokusera på upplevelser av träningstrenden.

Det har gjorts flertalet studier på olika individer och grupper, men en grupp som är återkommande är den äldre generationen. Några som i detta fall kan ses som icke-användare på grund av sin ålder och därmed kroppens naturliga begränsningar, och det i sig kan ses som en legitim anledning till inte vara fysiskt aktiv. Det finns forskning om äldre som icke-användare av träningstrenden, dock säger den inte något om icke-användare i lägre åldrar. Vilket gör det intressant för denna studie att undersöka icke-användare som är unga vuxna, då det är en grupp som inte studerats i någon större utsträckning samt att det är en grupp som mer tillhör träningstrendens målgrupp. Unga vuxna är en grupp som denna studie avser att

undersöka med fokus på individer som inte anser sig vara fysiskt aktiva, då de i det här sammanhanget kan ses som icke-användare av fysisk aktivitet. Denna grupp är av intresse att undersöka då de inte har haft en framträdande roll i förhållande till träningstrenden och är därför något denna studie vill fokusera på för att se vilka upplevelser individer, som inte anser sig vara fysiskt aktiva, har av den rådande träningstrenden.

3 Teori

I detta teoriavsnitt presenteras centrala begrepp och utgångspunkter för kommande analys. För att lokalisera studien i ett kapitalistiskt samhälle teoretiseras träningstrenden utifrån begreppen *behov* och *begär*. Eftersom individer som inte anser sig vara fysiskt aktiva är en grupp som bryter mot normer i förhållande till träningstrenden används även begrepp som synliggör utanförskap och exkludering. Begreppet *avvikande* i förhållande till begreppet *norm* kompletteras av begreppet *stigma*. Samtliga begrepp kommer användas som bakgrund för att besvara denna studies forskningsfrågor.

3.1 Behov och begär i det kapitalistiska samhället

Trender är en del av det kapitalistiska samhälle som individer lever i. Ett kapitalistiskt samhälle präglas av att allt går att värdera och samhället blir till en marknad där produkter och tjänster köps och säljs. För att produkter och tjänster ska kunna säljas krävs det att de värderas som något användbart och därmed skapar ett behov hos individer. För att skapa ett behov hos individer krävs innovationer och genom dessa kan nya saker introduceras på marknaden som uppfyller tidigare icke uppfyllda behov för att sedan skapa nya behov (Beckert, 2016, s.136).

Ett kapitalistiskt samhälle präglas också av människors förmåga att föreställa sig sitt eget behov och därmed skapa ett begär för de produkter och tjänster som existerar. I och med att människor kan föreställa sig vad saker har för värde innebär det att produkter och tjänster kan skapa behov och begär utan att det påvisar faktiska förändringar eller förbättringar, om dessa produkter och tjänster marknadsförs på rätt sätt i det kapitalistiska samhället (Beckert, 2016, s.14). Trender kan alltså, om det marknadsförs på rätt sätt, komma åter utan någon förbättring eller förändring genom att väcka människors behov och begär. Träningsformer och specifika produkter kan alltså bli trendiga på nytt, trots att det existerat i liknande form tidigare, genom att de presenteras på ett sätt som gör att människors behov och begär väcks på nytt.

Trender och hur det marknadsförs förankras i sociala strukturer som skapas genom diskurser i samhället. Hur ett samhälle ser och talar om en viss trend kan avgöra hur människor ser på den och därmed i vilken grad de skapar ett behov och begär. Man kan alltså se trender som fiktiva förväntningar som gör att hur samhället ser på en viss produkt eller tjänst avgörs utifrån rådande diskurser (Beckert, 2016, s.78-79). Att konsumera inom ett visst område är ett sätt att vara aktiv och delta inom det, om detta inte görs så riskerar individer att skilja sig från mängden då konsumtion är en viktig del i ett modernt kapitalistiskt samhälle. Det läggs allt större vikt i samhället på att utföra någon form av fysisk aktivitet, vilket gör att det skapas ett intresse hos individer att vara delaktiga i träningstrenden. Trender har alltså sin grund i behov och begär hos människor som skapas utifrån ett kapitalistiskt tankesätt.

Beckerts (2016) syn på kapitalism förklarar hur och varför träningstrenden kan existera och hur ett behov och begär att konsumera och delta i trenden skapas hos individer. Dock bidrar det inte med förståelse kring de individer som inte aktivt deltar i träningstrenden och därmed står utanför den, vilket begreppet avvikelse i förhållande till norm till viss del kan förklara. Detta presenteras i kommande avsnitt.

3.2 Norm och avvikelse

Varje samhälle och grupp avgör själva vilka medel de avser sig använda för att kategorisera och utgöra vilka egenskaper som uppfattas som normala och naturliga. Detta gör också att varje samhälle och grupp skapar egna regler och normer för att skapa en slags ordning, då detta gör att människor inte behöver lägga någon eftertanke på vad som är det normala och naturliga. Denna ordning baseras på identitetsmönster som skapas för att påvisa vad som är normalt som individer följer för att undvika den risk det innebär att räknas som avvikande (Goffman, 2011, s.10). Detta identitetsmönster innefattar acceptabla attityder och värderingar för att rama in beteenden som bör efterföljas (Brown, 2000, s.56). Normer kan därför utgöra ett socialt tryck på individer genom att skapa ett behov av att tillhöra en majoritet, då tillhörandet av en majoritet innebär en känsla av att ens attityder, värderingar och beteenden valideras genom andra. Att inte efterfölja vissa normer innebär att gå emot ett socialt tryck och därmed tillhöra en minoritet med en avsaknad av gemenskap och validering av andra (Brown, 2000, s.165).

Individer som inte anser sig vara fysiskt aktiva kan ses som avvikande från träningstrenden, och därmed tillhör en minoritet. Enligt en socialpsykologisk förståelse är *avvikelse* ingen

egenskap som finns hos individer, utan istället ser man det som att avvikelse skapas i interaktionen mellan personer som handlar och de som reagerar på handlingen (Becker, 2006, s.26). Becker (2006, s.22) menar att individers handlingar styrs av normaliserade regler som upprätthålls av sociala grupper i samhället. Dessa regler skapas utifrån huruvida andra reagerar på vissa handlingar. Avvikelse skapas när dessa regler bryts eller överträds. Om en handling och personer som utför dessa handlingar anses och stämplas som avvikande, är det svårt att förändra det (Becker, 2006, s.24-25). En avvikande handling måste upptäckas och utpekats genom att människor känner ett behov av att just den handlingen behöver förändras. Detta är sedan något som måste uppmärksammas och accepteras av allmänheten genom starka känslor för denna förändring, för att det ska bli en regel (Becker, 2006, s.135). Becker (2006, s.148-149) menar att detta ska ses som ett kollektivt handlande. Människor agerar med insikt om hur andra agerar, eller har agerat alternativt kommer att agera. Ett kollektivt handlande innebär att människor försöker få sina handlingar att stämma överens med andras handlingar, i kontexten att de i sin tur också anpassar sina handlingar efter vad andra ser ut och förväntar sig göra. Ett annat begrepp som kan hjälpa till att förtydliga hur handlingar anpassas är *maskning*, ett begrepp som ofta används i relation till arbete och arbetsplatser. Paulsen (2010, s.20) förklarar det genom att beskriva personer som avsiktligt begränsar sina prestationer utan att riskera sin position. Maskning innebär en strävan att komma undan med minsta möjliga arbetsinsats genom att endast göra och uppvisa det nödvändigaste, för att anpassa sig efter ett kollektivt handlande. Om handlingar inte anpassas till normer kan det leda till konsekvenser.

För att ett avvikande beteende ska synliggöras agerar individer utefter vissa ramar och regler, och bryts dessa ramar och regler så införs *sanktioner* (Becker, 2006, s.61). Det finns formella och informella sanktioner. Formella sanktioner innebär samhällets rättsliga system för att tillrättavisa individer om de agerar utefter ett avvikande beteende, såsom att innehav av droger sanktioneras med arrestering (Becker, 2006, s.66). Informella sanktioner har liknande syfte, att tillrättavisa individers eventuella avvikande beteende, men på ett mer abstrakt sätt. Informella sanktioner kan ske genom utfrysning eller genom att handlingar och åsikter ifrågasätts (Becker, 2006, s.79). Formella regler är oftast exakta och tydliga, medan informella regler allt som oftast är vaga och har skilda tolkningar (Becker, 2006, s.115). Sanktionerna används alltså för att tydligt utpeka avvikande handlingar eller åsikter genom att använda sig av straff i form av nedsättande faktorer som sker informellt. Man kan kalla informella sanktioner för sociala kontrollmekanismer som i först hand påverkar individuella beteenden genom maktutövning. Ett beteende som värdesätts högre och därmed icke-

avvikande belönas, medan ett beteende som är negativt värderat bestraffas, med sådant som utfrysning eller ifrågasättande (Becker, 2006, s.61). Om en person handlar avvikande så är avvikelsen inte primärt en kvalité utan snarare kan man se det som en konsekvens då andra har tillämpat informella sanktioner och regler mot denna person och dess handlingar.

Avvikande handlingar i förhållande till normer i samhället kan förklara hur individer som är icke-användare av träningstrenden förhåller sig till den. Det bidrar med förståelsen för hur individers handlingar anpassas utefter ramar och regler som skapas utifrån normer i samhället. Dock behöver det kompletteras med begreppet stigma då avvikande handlingar inte förklarar hur det är att vara och se sig själv som avvikande individ samt vad det innebär för ens självbild. Begreppet stigma presenteras i nästkommande avsnitt.

3.3 Stigma

Den yttersta konsekvensen av avvikelse är att bli stigmatiserad. Stigma var ursprungligen en märkning som grekerna använde sig av för att kategorisera avvikelse i form av fysiskt handikapp men också moraliskt underläge. Stigma kan idag förstås på ett liknande sätt som kategorisering av individer för dess synliga och dolda avvikelser (Goffman, 2011, s.10).

Stigma grundas i fördomar och normer i samhället som gör att individer sorterar och kategoriserar andra individer redan vid första anblick. I och med denna sortering och kategorisering tillges individer en social identitet som inräknar personliga egenskaper såsom utseende och hederlighet. Den tilldelade sociala identitet kallas även för *den virtuella sociala identiteten*. Individers egen bild av sig själv kallas för *den faktiska identiteten*. Stigmatisering kan innebära en diskrepans mellan den faktiska identiteten och den tilldelade virtuella sociala identiteten, alltså en skillnad mellan vad andra identifierar individen som och hur individen identifierar sig själv (Goffman, 2011, s.10).

Stigma uppstår i tre olika kategorier. Den första kategorin inräknar kroppsliga missbildningar, exempelvis fysiska handikapp. Den andra kategorin innefattar något som Goffman (2011, s.12) menar är fläckar på den personliga karaktären, såsom att man är viljesvag eller har psykiska rubbningar. Den tredje och sista kategorin innefattar stambetingande stigma i form av ras, religion och nation. Det kan vara ett medfött stigma eller något man får senare i livet, exempelvis genom att byta miljö eller kultur. Det gemensamma för dessa typer av stigma är att det ofta handlar om en vändpunkt i livet eller ett ställningstagande som anses avvikande.

Att identifieras och stigmatiseras är ofta kopplat till skam som påverkar individens självförtroende och förutsättningar för självvärdering. Denna skam kan också sätta press på att anpassa sig för att både vara och känna sig normal.

Stigmatiserade individer kan antingen ha en *misskrediterad situation* eller *misskreditabel situation*. Om en individ tar för givet att dess stigma är synligt och uppenbart för andra, så är deras situation misskrediterad. Om en individ är medveten om dess stigma men samtidigt antar att stigmat inte nödvändigtvis är omedelbart märkbart för omgivningen, så är deras situation misskreditabel. Stigma kan både bidra till ett upprätthållande av en upplevd normal värld men också förändra den då stigmat innebär vetskap om avvikande egenskaper och beteenden. Stigmats styrka kan ligga i att förklara att något avvikande inte nödvändigtvis behöver vara avvikande för alla, vilket skapar en relativ syn på världen på gott och ont. Stigma kan också ge förklaring till och visa på olika synsätt på samhället, och därmed finns möjlighet att bryta och förändra normer (Goffman, 2011, s.12).

Denna studie utgår inte från att icke-användning av fysisk aktivitet innebär ett stigma. Däremot används Goffmans begrepp om stigma som teoretisk bakgrund för att kunna förklara risker med att avvika från trenden. Båda begreppen stigma och avvikelse handlar om ett utanförskap. Begreppet stigma fokuserar mer på avvikande individer, medan begreppet avvikelse fokuserar mer på avvikande handlingar. Båda dessa synvinklar på utanförskap är av intresse för denna studie då fokus ligger på både individers upplevelser av dem själva som inte fysiskt aktiva samt vad det innebär för deras handlingar inom fysisk aktivitet. Båda att individerna ser sig själva som avvikande och deras handlingar kring detta kan upplevas som avvikande. Begreppsliggörandet av det kapitalistiska samhälle individer lever i som innebär fiktiva förväntningar som skapar behov och begär kan bidra till en förståelse för hur individer väljer att handla inom träningstrenden. Tillsammans kompletterar dessa begrepp varandra och kan bidra till en djupare förståelse för träningstrenden som fenomen.

4 Metod

I detta avsnitt kommer vårt metodval att motiveras utifrån den tidigare forskningen och teori samt våra frågeställningar. Då denna kvalitativa studie har för avsikt att undersöka individers upplevelser kring ett visst fenomen är en hermeneutisk ansats passande. En hermeneutisk ansats passar sig när individers berättelser och handlingar ska tolkas (Bryman, 2002, s.32), då hermeneutiken betonar tolkning och förståelse. Denna förståelseprocess skapas i en

växelverkan mellan delen och helheten där helheten försöker förstås utifrån delen och tvärtom, något som benämns som den hermeneutiska cirkeln (Dalen, 2004, s.18-19). En hermeneutisk ansats kan även hjälpa oss att förstå individers, som inte anser sig vara fysiskt aktiva, upplevelser av träningstrenden i förhållande till ett större perspektiv. Där individernas upplevelser utgör delen och träningstrenden helheten, och genom växelverkan mellan delen och helheten kan vi nå en ökad förståelse kring fenomenet.

Kvalitativ metod innebär att man ifrågasätter de antaganden för ett fenomen som i grunden är förgivettagna. Ifrågasättandets syfte är att försöka förstå och studera antagandena, genom att via närmanden skapa distinktioner mellan fenomenet och det förgivettagna (Aspers, 2011, s.14). Det handlar också om att försöka förstå mer än att förklara något (Aspers, 2011, s.40). Kvalitativ metod innebär mellanmännsliga metoder – man interagerar med det och dem man undersöker i form av etnografi genom intervju eller deltagande observationer som metod (Aspers, 2011, s.34). Vi har valt intervjuer som insamlingsmetod av empiri för att informanterna kan på ett mer öppet sätt berätta om sina upplevelser av träningstrenden som fenomen genom att få mer utrymme för egen beskrivning och reflektion.

4.1 Motivering av urval och avgränsning

Vi har genomfört totalt tio intervjuer med individer som inte anser sig själva som fysiskt aktiva. Av dessa tio intervjuer har vi genomfört fem stycken vardera. Vi har också valt att fokusera på informanter i åldrarna 20 till 35 år. Informanter i denna ålder ses som vuxna och tillhör de generationer som är uppvuxna med internetanvändning. Detta kan vara av vikt då forskningen å ena sidan pekar på sociala medias inflytande över trender och å andra sidan framförallt fokuserat på pensionärer som icke-användare. Genom att undersöka unga vuxna som inte ser sig själva som fysiskt aktiva får vi se hur de som är målgruppen för en trend hanterar sitt normbrytande. Urvalet ökar också chansen att informanterna har liknande erfarenheter och kunskap om detta. Detta urval innebär avgränsningar i relation till ålder då de individer som faller utanför det valda åldersspannet inte kommer få något fokus i denna studie. Urvalet av informanter fokuserar främst deras syn på sig själva som icke fysiskt aktiva samt att de faller inom det valda åldersspannet. Skillnader inom kön, etnicitet och sysselsättning kommer inte i denna studie vara av relevans att undersöka, då det hade krävts ett skifte i fokus samt ett mer omfattande arbete i form av fler informanter och en större tidsram för att kunna visa på faktiska skillnader.

När vi sökte informanter till denna studie så vände vi oss till personer i vår närhet. Då vi sökte informanter som själva skulle anse sig vara icke fysiskt aktiv är vi medvetna om att det kan vara något som är känsligt för individen, därför är det också lättare för oss att närma oss personer i vår närhet och kunna fråga hur de ser på sig själva när det gäller fysisk aktivitet snarare än att fråga främlingar. Det kan även vara lättare för personer i vår närhet att vara öppna och villiga att prata om sin syn på sig själva då de är redan bekanta med oss och därmed kan känna sig bekväma.

Vidare skedde urvalet till viss del av ett snöbollsurval, vilket innebär att vi använde vårt kontaktnät för att inledningsvis söka intervjupersoner och därefter bad vi om tips av dessa intervjupersoner på ytterligare informanter som de ansåg kunna vara lämpliga, vilket vi fick (Trost, 2010, s.141). Denna metod är inte ideal men lämpar sig för denna studie då vi hade kort tid på oss att få tag på intervjupersoner. Då tidsbristen var ett faktum ansåg vi att till exempel sätta upp lappar eller annonsera i tidningar skulle vara för riskabelt med tanke på vårt planerade tidsschema. Att använda oss av informanternas hjälp bidrog därför till att effektivisera urvalsprocessen. Trots att dessa individer inte är direkt bekanta med oss, så har vi en gemensam bekant vilket gjorde att informanterna upplevdes öppna och villiga att dela med sig av sina erfarenheter kring fysisk aktivitet.

4.2 Planering och genomförande av intervjuer

I detta avsnitt presenteras utformningen av intervjuguiden som användes i de kvalitativa intervjuerna som utfördes. Även en redogörelse för de tankar vi hade kring vår intervjuteknik samt intervjusituation. Därefter presenteras hur transkribering och datahantering gick till.

4.2.1 Utformning av intervjuguide

Vi har genomfört semistrukturerade intervjuer med våra informanter. För att hålla intervjun öppen och flexibel utformades ett tankeschema där vårt centrala tema *träning och fysisk aktivitet* stod i centrum, runt detta huvudtema utformade vi mindre teman. Dessa var *egna vanor, erfarenheter, mål, önskningsar, känslor, upplevelser, träningsformer samt trender*. Detta tankeschema fanns tillgänglig för informanten under hela intervjun, (se bilaga 2). På detta sätt kunde intervjun hållas öppen och bred, där informanten hade mycket utrymme för fritt berättande av sina upplevelser och erfarenheter rörande träning. I och med att informanten kunde vara med och styra intervjun håller den sin utgångspunkt i informantens

livsvärld, vilket Aspers (2011, s.149) menar är en fördel då det används begrepp på första ordningens nivå. Med första ordningens konstruktioner menas aktörers naturliga inställning till den värld och de sammanhang de lever i, sådant som aktörerna tar för givet (Aspers, 2011, s.46).

Intervjufrågor kopplade till tankeschemats teman för att säkerställa att vi fick ut information som var relevant för vår undersökning (se bilaga 3). Intervjuguiden är utformad med inledande frågor för att få information om informantens ålder, kön samt sysselsättning. Dessa inledande frågor är även till för att få informanten känna sig avslappnad innan det fokuseras på det centrala temat (Dalen, 2004, s.35). För att skapa en fortsatt avslappnad situation för informanten gick vi in på allmänna frågor angående träningstrenden efter bakgrundsfrågorna, för att senare gå in på mer känsliga frågor rörande informantens erfarenheter, upplevelser och känslor kopplade till träningstrenden.

4.2.2 Intervjuteknik

För att ta lärdom av vår intervjuteknik, skapa möjlighet att förbättra samt undvika fortsatta eventuella misstag planerade vi att genomföra en intervju tidigare än de övriga. Avsikten med detta var att skapa en så liten intervju effekt och kontrolleffekt som möjligt då vi är medveten om att det är en nackdel som kan uppkomma i och med intervjuer. Exempelvis kan detta visa sig genom att vi som intervjuare påverkar intervjuresultatet genom subtila och omedvetna handlingar, såsom att inte låta informanten prata till punkt (Larsen, 2009, s.87-88). Vi fortsatte även att skapa utrymme för förbättringsmöjligheter genom att diskutera intervjuerna allt eftersom och därmed komma fram till saker vi skulle ha i åtanke i resterande intervjuer.

4.2.3 Intervjusituation

Intervjuerna genomfördes på platser som informanterna var bekanta med sedan tidigare, för att skapa en så trygg situation som möjligt. Dessa platser valdes ut i samråd med informanterna och i god tid innan intervjutillfället. Vi säkerställde även att miljön var lugn och att det existerade så få störningsmoment som möjligt. Detta är något Trost (2010, s.65) påpekar är av vikt när platsen för intervjun väljs ut. Allt detta för att skapa förutsättningar för en så givande intervju som möjligt.

Informanterna var väl informerade om vad de kunde vänta sig av intervjun innan mötet, genom ett missivbrev de fick tillgång till via mail före intervjun. Missivbrevet innehöll

information om studiens syfte samt deras rättigheter som informanter. I intervjun följde vi sedan den ordning vi bestämt i intervjuguiden, som innebar att gå från mer lättsamma bakgrundsfrågor till djupare frågor om deras upplevelser, erfarenheter och känslor kopplade till träningstrenden.

Informanterna hade under hela intervjun tillgång till ett utskrivet tankeschema med olika centrala teman, som nämnt under rubriken Utformning av intervjuguide. Vi hade även tillgång till den utarbetade intervjuguiden i form av frågor kring undertemanen i tankeschemat som stöd för att försäkra oss om att rätt frågor ställdes under intervjun. Däremot försökte vi i största möjliga mån undvika att ta hjälp av den utarbetade intervjuguiden som var utskriven på papper, då det skulle kunna vara ett störningsmoment för informanten om vi tittade ner i pappret. På så sätt fick även informanterna möjlighet att styra intervjun utifrån de centrala teman som de hade framför sig (Trost, 2010, s.71). Vi var dock väl pålästa på den utarbetade intervjuguiden för att försäkra oss om vi inte missade något viktigt och centralt för studien.

Intervjuerna spelades in för att vi under intervjun skulle kunna ge informanterna vår fulla uppmärksamhet, samt för att senare kunna komma ihåg exakt vad som sagts. Vi valde att spela in med hjälp av våra mobiltelefoner, då vi anser att telefonerna är ett objekt som informanterna är vana vid och skulle därmed inte utgöra ett så stort störningsmoment som en exempelvis en diktafon hade gjort. För att säkerställa att telefonen inte blev ett störningsmoment satte vi även telefonen på flygplansläge för att undvika eventuella notiser eller samtal.

4.2.4 Transkription

Något vi vet med oss sedan tidigare är att behandling av data i form av transkribering är tidskrävande i och med kvalitativ metod, vilket vi har haft i åtanke när vi har distribuerat vår tid (Larsen, 2009, s.27). Transkriberingen av intervjuerna skedde så fort som möjligt efter genomförandet av intervjuerna, av den av oss som hade genomfört intervjun. Vi bestämde på förhand hur vi skulle transkribera så vi gjorde det på liknande sätt, bland annat att vi inte behövde transkribera ordagrant såsom att inkludera pauser och tonlägen då de inte kändes betydelsefullt för vår studie. Informanterna döptes om utefter den ordning intervjuerna genomfördes, till informant ett till och med tio, vilket även gav namn åt transkripten, detta för att enkelt kunna skilja de olika transkripten och informanterna åt. Därefter bekantade vi oss

med varandras transkriptioner genom att läsa dem. Vilket gjorde att vi fick en bekräftelse på att vi hade transkriberat på liknande sätt.

4.2.5 Datahantering

Efter alla intervjuer var färdigtranskriberade så läste vi igenom samtliga transkriptioner för att bekanta oss med allt insamlat material. Först efter det arbetade vi fram centrala teman som vi ansåg vara passande för materialet och studien. Därefter bearbetade vi fram koder utifrån de centrala teman vi funnit i materialet, som sedan kunde kopplas till signifikanta uttalanden i transkripten. De centrala temana och koderna arbetades sedan ut till ett kodningsschema där varje centralt tema fick en färg och koderna inom temana fick olika nyanser av den färgen (se, bilaga 4). På så sätt underlättade det att hitta gemensamma ämnen som informanterna pratade om och i vilka sammanhang de nämndes. Färgerna underlättade även sammanställningen av koderna i intervjuerna, då vi kunde räkna samman varje färg och varje nyans för att se vårt kodningsschema var användbart. På så sätt att alla koder förekom flertalet gånger och därmed var signifikanta. Vi delade slumpmässigt upp intervjuerna mellan oss och kodade en intervju i taget. När samtliga intervjuer var kodade tittade vi igenom och plockade ut signifikanta uttalanden utifrån varje färg och därmed centralt tema. Detta gjorde att materialet var lättöverskådligt vilket var till en fördel under arbetet med analysen av materialet.

4.3 Reflektion över studiens giltighet

I detta avsnitt reflekterar vi över de etiska överväganden som tillgodosetts samt uppsatsens reliabilitet och validitet.

4.3.1 Etiska överväganden

Via ett missivbrev, som informanten fick tillgång till innan intervjun via mail, (se bilaga 1) meddelade vi vad studien syftar till att undersöka samt informera om informantens rättigheter såsom att intervjun är frivillig samt att den kan avbryta när som helst. Informanten fick även information om rätten till sin anonymitet som innebär att vi i forskningsstudien inte kommer gå ut med informantens namn. Vidare berättade vi att materialet endast kommer användas i forskningssyfte samt av behöriga som innefattar oss som uppsatsförfattare, handledare samt examinator. Informanten fick även kontaktuppgifter till uppsatsförfattare samt vår handledare. Vi läste också upp brevet för informanterna innan intervjun startade för att försäkra oss att de tagit del av informationen. Detta gjorde vi för att både bemöta informanten på ett rättvist sätt

men även utföra undersökningen korrekt och därmed skapa en giltighet i studien (Vetenskapsrådet, 2011, s.16).

Under arbetet med transkripten döptes informanterna om i och med att deras riktiga namn togs bort. Personer som informanterna nämnde under intervjun, så som exempelvis namn på barn eller respektive, döptes också om. Vi var även noga med hur vi hanterade inspelningarna, genom att se till att inspelningarna inte spreds till andra enheter och att de raderades när transkripten var färdigskrivna. Allt detta gjordes för att säkerhetsställa informanternas anonymitet.

4.3.2 Reliabilitet och validitet

Att uppnå hög reliabilitet i en kvalitativ studie är svårt då alla delar i studien behandlas och tolkas av individer, vilket gör att det inte går att undkomma den mänskliga faktorn. Detta gör också att en undersökning blir svår att upprepa med samma resultat (Trost, 2010, s.131). För att en undersökning ska gå att upprepa med samma resultat krävs det att samma verktyg används. Ett verktyg som används i denna studie är intervjuguiden. Problemet som uppstår om denna ska användas igen är att alla frågor som ställdes under intervjuerna finns inte med i guiden, då det var följdfrågor som uppkom under intervjun. Något som i detta fall gör att verktygen kommer vara de samma men hur dessa används kommer att skilja sig åt i de olika intervjuerna, då det finns en mänsklig påverkan. Därför är det istället en fördel att tala om en studie som har mer eller mindre pålitlighet (Larsen, 2009, s.81). För att öka reliabiliteten och pålitligheten i studien har vi lagt vikt på att vi ska ha en enhetlig bild av studien. Därför har vi under studiens gång noga diskuterat arbetet för att öka möjligheterna att vi ska tolka vårt insamlade material på liknande sätt. Vi genomförde även all transkribering, kodning samt analys tillsammans för att säkerställa detta.

En fördel med kvalitativa studier är att det under insamlingen av empiri går att justera verktygen och be informanten om ytterligare förklaringar. Justeringar som dessa gör det möjligt att säkerställa att insamlingen blir relevant utifrån det som är tänkt att undersöka, och därmed stärka studiens validitet (Larsen, 2009, s.27). Att stärka studiens validitet innebär att det skapas en giltighet i studien (Trost, 2010, s.133). Vi genomförde en intervju några dagar innan vi startar arbetet med resterande intervjuer, detta för att skapa tid för transkribering och analys av den första intervjun. På så sätt lärde vi oss om intervjuguidens begränsningar och möjligheter och därmed hade vi tid för eventuella förändringar av den. Genom denna typ av

arbete stärkte vi validiteten och därmed försäkrade vi oss om att vi samlade in relevant material för vår studie.

5 Resultat

Resultatet presenteras i två delar, Träningstrenden existerar och Förhållningssätt till trenden, som baseras på empirin från de tio intervjuer som genomförts. Därefter fördjupas analysen av resultatet utifrån de teoretiska begrepp som presenterats i teoriavsnittet.

Samtliga informanter definierar sig som icke fysiskt aktiva. Det som låg till grund för deras definition av sig själva som icke fysiskt aktiva var ofta en jämförelse med andra. En återkommande definition av vad det innebär att vara fysiskt aktiv hade med regelbundenhet och rutin att göra. Regelbundenhet preciserades bland annat genom att fysiskt aktiva tränar två, tre gånger i veckan och inte endast i perioder utan rutinmässigt. Rutin var ytterligare något informanterna inte ansåg sig ha vad det gäller träning och fysisk aktivitet. För att se sig själv som fysiskt aktiv krävs det mer än bara den vardagliga motionen i form av aktiva transporter till och från arbete eller skola. Det krävs ytterligare regelbundna aktiviteter i form av exempelvis en specifik träningsform eller sport som utövas på fritiden, enligt informanterna.

5.1 ”Jag skulle absolut säga att det är trendigt att träna” - Träningstrenden existerar

När vi frågade om träningens popularitet påpekade informanterna att det idag är trendigt att träna överlag. Detta var något de uppmärksammade bland personer i deras närhet såsom familj, vänner och kollegor där träning ofta var ett återkommande samtalsämne. På sociala medier uppmärksammades det även att bekanta och främlingar gärna delade med sig av sina träningsprestationer. Informanterna gav olika exempel på träningsformer som de anser är trendiga och även träningstillbehör som används i utövandet av de olika träningsformerna. Löpning var ett exempel som nämndes flera gånger som en träningsform som anses vara populär, då många väljer att utöva det med ett tävlingslopp som drivkraft. Produkter kopplade till löpning var också något som nämndes som ett tecken på att det är en rådande trend. Exempelvis mobilhållare passande för löpning samt mobilapplikationer med funktioner som ska underlätta ett löparpass. En annan återkommande träningsform som ansågs trendig var

crossfit. Detta motiverades med att det ofta syntes i sociala medier, men även att de hade personer i deras närhet som brann för träningsformen. Det framkom under intervjuerna att det inte endast är specifika träningsformer som anses trendiga utan att det allmänt är populärt att träna med fokus på att aktiviteten utförs ofta, oavsett träningsform. Detta var något som informanterna upplevde positivt i form av motivation men även negativt då de kände sig tvungna att anpassa sig till denna rådande trend att prestera och vara delaktiga inom träning.

Detta avsnitt är uppdelat i två delar, i den första delen beskrivs det närmare hur träningstrenden upplevs och uppmärksammas i vardagen på olika sätt. I den andra delen presenteras den materiella sidan av, och dess innebörd för träningstrenden.

5.1.1 ”Folk är så stolta över att dem tränar” – Att omges av träningsnormen

Ett av de tydligaste tecknen på omfattningen av träningstrenden är hur våra informanter, som ser sig själva som icke fysiskt aktiva, beskriver hur de ändå omges av träning i sin vardag. Som nämnt ovan finns det en rådande träningstrend i samhället, detta är något informanterna påpekar genom att konstatera att det är populärt att träna bland personer i deras närhet ”...jag skulle absolut säga att det är trendigt att träna. De flesta gör det på något sätt” (Informant 3). Att det är populärt att träna är även något informanterna ser bland främlingar. ”När jag bodde i Stockholm så träffades de alltid i Vasaparken, och så ser man 20 vuxna människor som håller på och stretchar, tränar och hoppar och peppar varandra liksom” (Informant 4). Att många tränar är något informanterna medger sig bli påverkade av. Som Informant 10 nämner: “Alla och hans moster tränar på gym och det har nog påverkat mig. Absolut. Det var liksom det man skulle göra, så det har nog definitivt påverkat”. Informanterna möter träningstrenden i flertalet olika sammanhang, både i deras närhet men också i deras vidare omgivning, vilket går att tolka som att träningstrenden är ett större samhällsfenomen.

Vidare menar informanterna att i och med träningstrenden finns det även en trend att visa upp sin träningsaktivitet då många gärna delar med sig av att man ska eller har tränat.

Det är så himla mycket nu att folk ska visa upp att dem tränar, sen är det klart jag tror att väldigt många tränar utan att visa upp det men folk är så stolta över att dem tränar så det känns nog, alltså det är ju en bra trend men jag tror att det är en trend att folk vill visa upp det också. (Informant 5).

Att det är populärt att visa upp sin träningsaktivitet för andra gör att många individer möter träningstrenden i sin vardag. Informanterna berättar att de möter träningstrenden i olika medier, såsom på Facebook, Instagram och i bloggar.

Ja, asså att folk är och tränar och tar en bild på det, absolut det är väl en klyscha att man ska lägga upp en bild på instagram eller fejan, att man lägger upp bilder på att man tränar och vad man kåkar. (Informant 10)

Informant 10 menar att folk visar upp sina träningsvanor i många sammanhang, vilket ytterligare kan påvisa att det är en trend och till och med så pass vanligt att denna informant ser det som en klyscha. Även Informant 1 berättar om hur hen möter träningstrenden i media.

...jag följer ju ganska mycket bloggar och sånt, då var det ju att alla gick på anti gravity yoga och hängde upp och ner och sånt. Det var ju en kort period, när alla gjorde det. [...] Och sen har jag hört att jag har bekanta som går på ett sats-gym och då har de börjat med det där. Så det är ju en liten trend som sprider sig. [...] Jag tyckte i och för sig att den såg lite rolig ut. (Informant 1)

Informant 1 har en positiv underton när hen berättar om träningsformer hen mött i media. Det finns ytterligare exempel på där informanter har en positiv upplevelse av träningstrenden i media. "Allmänt när jag ser youtube-klipp med starka tjejer eller någonting, då kan man bli inspirerad..." (Informant 6). Att stöta på träning i sina mediaflöden kan alltså upplevas som inspirerande. Ytterligare ett exempel på hur mediaflöden kan inspirera till träning visas i följande citat:

...eftersom att jag inte kunde göra magövningarna så gick jag in på en träningsblogg. Hon kör väl både gravid och mammaträning, hon har i alla fall varit med på nyhetsmorgon och gjort lite reklam och tips och råd och övningar. Så då gick jag in på hennes hemsida och kollade lite men det blev nog bara två gånger tror jag. Sen så blev det faktiskt så att jag kontaktade en personlig tränare som riktade in sig på gravid och mammaträning så då tog jag en timme med henne och hon gav mig massa övningar jag kunde göra, dels under graviditeten och sen efter. Det blev att jag testade hennes övningar en gång efter träningstillfället, sen har det bara blivit en papperslapp som blivit bortglömd. (Informant 9)

Informant 9s mediaflöden inspirerade till att anlita en personlig tränare för att utföra liknande övningar som presenterats i en träningsblogg. Trots att bloggen inspirerade hen till att skaffa

sig mer information om träning så ledde det inte till en långsiktig effekt till att faktiskt fortsätta träna, detta då det eventuellt var så att det som framställdes i träningsbloggen var svårare att uppnå i praktiken. Det finns också flera exempel på hur träning i media har fått motsatt effekt och istället väcker negativa känslor.

Alla facebookinlägg, som läggs upp från gymmet. [...] Jag har en nära vän som, [...] han lägger upp varje dag, och då blir jag såhär ”men gubben, lägg ner det där” haha. [...] Det finns bättre saker att dela än det där liksom. Jag tänker att sådana som visar upp det mår ju dåligt. De behöver bekräftelse... (Informant 4)

Att dela med sig av sina träningsprestationer i media kan väcka negativa känslor såsom irritation och en oförståelse för fenomenet. Informant 4 anser att dela med sig av sina träningsprestationer kan bero på att individer vill ha bekräftelse. Det finns även exempel på där informanter menar att träningstrenden i mediaflöden kan skapa osunda ideal då dessa individer som vill dela med sig av sina träningsprestationer ofta framställer en bild av sig själva som inte stämmer överens med verkligheten. Något som Informant 6 påpekar: “Det är väl skönhetsideal, hur man ska se ut, bilder på folk i sociala medier perfekta och retuscherade”. Dessa osunda ideal som skapas via tillgjorda bilder i sociala medier är något informanterna upplever som negativt.

När träningstrenden presenteras av bekanta i vardagliga samtal tenderar det istället till att väcka nyfikenhet och en mer angelägenhet hos informanterna.

Min bror testade en yogaform och han tyckte att det var kul så att, tror han till och med försökte få med mig och tyckte vi borde gå och träna eller testa det. Så det är närmare till hands att man provar det. (Informant 2)

När folk i informanternas närhet presenterar träningsformer kan det upplevas mer genuint. Till exempel visar Informant 3 detta genom att ha testat en träningsform som en bekant visat upp i sociala medier.

Jag testade det en gång för att det var en kurs, eller när jag gick till gymmet så var det en precis då. Så var det kettlebells, och då testade jag det för att jag hade hört om det. [...] Min sambos kusin är en personal trainer så hon, hennes sambo lägger upp ganska mycket tränings... eller la förut ut mycket träningsgrejer på internet, facebook. (Informant 3)

Att informanterna blir motiverade av bekanta är något som även går att se i följande citat, där informanten motiveras av en närstående som utför en träningsform som känns lockande.

Jag har några kompisar som springer maraton och min syster har också börjat springa en del så det är klart att det påverkar en lite att man känner att det kanske är dags att man själv också börjar ta tag i det. (Informant 5)

När träning presenteras av bekanta så upplever informanterna det mer nära till hands och det kan därmed påverka deras faktiska handlingar. När träning presenteras i media väcker det blandade känslor, det kan både upplevas som positivt och intresseväckande, men kan också upplevas som ouppnåeligt i form av de osunda ideal som skapas.

I detta avsnitt presenteras att informanterna anser det vara trendigt att träna då det är något de upplever att både bekanta och andra personer i deras omgivning gör. Träningstrenden innebär inte bara att alla tränar utan det kopplas även samman med att det även ska visas upp att man tränar, ofta via sociala medier men också genom att träna synligt på offentliga platser för att visa att man är aktiv.

Att trenden är synlig påverkar informanterna på olika sätt. De upplever det som något roligt att se och att de tänker att det kan inspirera dem till att testa olika träningsformer och börja träna. Dock kan det också upplevas som frustrerande att det visas redigerade träningsprestationer i media då det skapar ett ouppnåeligt ideal och därmed en press på att man bör prestera utefter det. Informanterna påpekar även att behovet att dela med sig av sina träningsprestationer ofta handlar om ett behov av bekräftelse vilket de anser vara fel, då fokuset på prestationen blir allt för stor. Däremot om träning presenteras av bekanta kan det upplevas mer nära till hands och därmed mer motiverande att efterfölja. Alltså, hur träningstrenden framställs påverkar hur informanterna tar emot den.

I nästkommande avsnitt presenteras träningstrenden i förhållande till materiella ting.

5.1.2 ”Det är typ ett måste att ha ett gymkort” – Träningstrendens materiella sida

Informanterna kopplade samman träningstrenden med materiella ting, detta gick att utläsa då de påpekade att dessa materiella ting var något de antingen hade skaffat sig eller något de skulle vilja införskaffa på grund av att det finns ett begär att erhålla dessa materiella produkter.

Träningsrend, för mig är att någon kommer på någonting som folk behöver, som mattor och sånt. [...] Den här spikmattan som blev årets julklapp för några år sedan. [...] Sen mattor och snören som folk står och drar i hemma, det är typ det, vad kan det mer vara, plagg och attiraljer. Som mobilhållare och skit som folk springer ut med. (Informant 7)

I intervjuerna framkom det att behovet av att införskaffa dessa träningsrelaterade produkter ofta hade sitt ursprung i träningsrenden som presenterades i olika medier, då de sågs som en del av och ett komplement till trenden.

...man läser om det i Aftonbladet och liknande att promenera, som en träningsform då. Att det är mer fokus på hur - med sådana där Fitbit, hur många steg man har gått. Det blir lite mer tävling typ också [...] man blir sporrade... (Informant 2)

Träningsarmbandet Fitbit som mäter hur många steg man tagit under en dag ansågs i detta fall som ett komplement till promenader som en trend som presenterats i media. Informanterna kopplade ofta samman träningsrenden med materiella ting som attribut till olika träningsformer, exempel på detta som togs upp var appar, träningsklocka och gymkort. Materiella ting kan alltså ses som ett peppande attribut, men även som ett hinder.

Men det tycker jag är spännande. Jag har ju haft en klocka själv, eller har en klocka vilket är roligt. Men lite stressande också när man ser att man inte har gått ett visst antal steg på en dag, för då har man suttit jävligt still. (Informant 3).

En träningsklocka blev ett hinder i form av en stressfaktor för Informant 3. Materiella ting kopplade till träning kan alltså vara ett peppande attribut när det införskaffas men tillhandahållandet av det har inte samma effekt utan kan istället upplevas som negativ, eller att produkten upplevs som mindre användbart än man trott.

Jag köpte faktiskt nån sån här grej som man använder för att glida på golvet, tänkte att jag skulle köra lite hemma men det var också slöseri med pengar. [...] Det var min svärfar som hade köpt en sån så då tänkte jag att en sån där ska jag ha och köra lite med hemma, men den står i garderoben och samlar damm. (Informant 7)

Att informanterna köper produkter som hör träningen till kan bli kostsamt då de har olika effekt men också på grund av att de köps produkter av fel anledning och därmed inte används. Trots vetskapen om detta lockas ändå informanterna till att köpa produkter tillhörande träning.

Tidigare citat visar på att om träningsprodukter presenteras på rätt sätt, via media eller från bekanta, så skapar det ett begär hos individer. Informant 10 påpekar att det kan handla om att det finns någon eller några bakom trenden som vill dra vinning av den. "...Var kommer de egentligen trender ifrån, eller det är väl folk som vill tjäna pengar på det, och locka nya kunder till sina gym. Det är väl därifrån det kommer och sen sprids det på olika sätt..." (Informant 10). Informanten uppmärksammar alltså det faktum att det är dyrt att träna för någon eller några har insett det faktum att det går att tjäna pengar på träningstrenden.

Ett tydligt exempel på detta är träningsanläggningar. Många av dagens gym står till tjänst med personliga tränare som lockar kunder med att hjälpa dem med att komma igång med och förbättra sin träning. Dock påpekar Informant 9 att detta är kostsamt. "...så var det lite stressande också eftersom att det kostar mycket pengar, så då tänkte man att nu måste jag få ut så mycket som möjligt på den här timmen...". Det upplevdes som stressigt för Informant 9 att anlita en personlig tränare då det var kostsamt och därmed viktigt för informanten att få så mycket ut av sitt köp som möjligt.

Medlemskap på gym är även kostsamt och kan därför vara ett hinder för att delta i träningens värld kontinuerligt. Informant 10 berättade att hen inte hade råd att förnya sitt medlemskap på gymmet, vilket i slutändan ledde till att informanten omvärderade sina prioriteringar.

Jag hade nog nån tanke att jag skulle komma tillbaka till träningen nästa månad. [...] Sen så när nästa månad kom så var det så här, nej dom här 800 kronorna vill jag ha och lägga på något annat istället och sen så har jag inte tränat sen dess på gym.
(Informant 10)

Informant 10 anser att det finns andra saker att prioritera än medlemskap på gym då det är så dyrt. Det finns även gym som är kända just för att vara mer kostsamma än andra, som till och med lyckats använda det för att locka till sig kunder då det upplevs som mer exklusivt, något som Informant 4 påpekar:

Jag tänker på alla som går runt med Sats-kläder på stan eller på jobbet, sätter på sig och ba "ska bara iväg och träna", [...] För mig är Sats ett trendställe. För mig är Sats, alla är jättepolarare med varandra som tränar där, och tränar du inte på sats då är man inte med i gruppen, det är en sådan upplevelse jag har haft och jag känner att det verkar vara sådana människor. Det är en sluten grupp. [...] Sats är ju den dyraste stället som man kan träna på vilket också känns exkluderande.

Produkter såsom träningskläder kan alltså användas för att visa att man har råd att träna på ett dyrare gym. Det exklusiva kan vara lockande men också upplevas som exkluderande för de som inte har råd att träna på ett dyrare gym. Att träna är kostsamt, både i form av olika produkter och medlemskap på träningsanläggningar. Träningstrenden skapar en marknad för detta som individer deltar i med tillhörande behov och begär. Individer som inte anser sig vara fysiskt aktiva kan uppleva sig behöva anpassa sig efter detta genom att köpa produkter, PT-timmar och medlemskap på gym. Informanterna upplever att man idag bör vara delaktig i träningens värld genom att äga ett gymkort, vilket flera av informanterna gjorde just av den anledningen. "...Ingen kan säga, nej jag gör ingenting. Det är typ ett måste att ha ett gymkort eller att man cyklar till jobbet, alltså någonting måste man ha." (Informant 6).

De flesta informanterna påpekade att de någon gång ägt eller äger ett gymkort som antingen används sporadiskt eller inte alls. Informant 3 påpekar att hen äger ett gymkort men som inte används: "Jag har ett gymkort som jag har glömt att säga upp i tre månader.". Detta tyder på att materiella ting är ett sätt att delta i träningstrenden, trots att man inte utövar någon fysisk aktivitet så kan man ändå genom gymkort känna sig eller bevisa sig vara inkluderad i träningens värld.

I detta avsnitt presenteras informanternas upplevelse av att träningstrenden hör ihop med materiella ting, då det ofta säljs produkter som hör träningen till och att det finns ett begär att erhålla dessa produkter för att delta i trenden. Informanterna belyser det faktum att det skapas begär för dessa produkter och tjänster kopplade till träning, såsom träningsklocka och personlig tränare, för att någon eller några ska dra vinning av att det är populärt att erhålla dessa materiella ting. Informanterna vill köpa eller har införskaffat sig dessa produkter tillhörande träningstrenden då de upplever dessa som ett motiverande attribut till att börja träna. Dessa produkter kan dock också innebära negativa känslor kopplade till stress då produkterna inte används så mycket som man trott, vilket då upplevs som ett slöseri av pengar. Informanterna påpekar att begäret för dessa materiella ting är kostsamt, så som exempelvis medlemskap på gym. Trots denna kostnad investerar de i träningsprodukter och medlemskap då de upplever att de bör vara delaktiga i träningens värld, på ett eller annat sätt.

5.2 ”Jag tycker det är bra att folk rör på sig men...” – Förhållningssätt till träningstrenden

Det har visat sig att informanterna har tankar och åsikter om träningstrenden i sig och om de individer som är delaktiga inom trenden. Även att de både har ett förhållningssätt gentemot dessa som deltar, men också gentemot sig själva som avvikare. Detta avsnitt är uppdelat i två delar, i den första delen presenteras informanternas inställning till träningstrenden och dess deltagare. I den andra delen presenteras informanternas inställning till sig själva som icke-användare av träningstrenden och därmed sitt utanförskap.

5.2.1 ”Det har blivit så att jag själv hittar på ursäkter” – Inställning till trenden och dess deltagare

Hur informanterna tar emot träningstrenden baseras på hur den framställs. De nämner att de inte aktivt söker information om träningstrenden, men trots att det inte är något de aktivt söker eller nödvändigtvis tar del av är de ändå positivt inställda till att trenden existerar. Detta är något som Informant 8 tar upp:

Man kan ju tycka att det är lite töntigt, men jag tycker ändå att det är bra med träningstrender. Även fast de är många som hoppar av en trend så är det bra att de existerar. För att det kanske är några som gillar det och då är det väl bra att det varit en trend för att då är det några som kommer fortsätta och då blir dom hälsosammare, det tycker jag är bra.

Informanterna upplever det som positivt att träningstrenden lockar individer till att leva hälsosammare och visar en förståelse inför att träning har sina fördelar, trots att de inte är lockade att utföra det själva. Under intervjuerna framkom det att det är av vikt att träning utförs av rätt anledningar, rätt anledning definierades bland annat som följande: “Jag tycker det är bra att folk rör på sig men man ska göra det för att man tycker det är roligt, inte för att man ska se ut på ett visst sätt eller vara på ett visst sätt.” (Informant 7).

Det nämns att träning inte ska utföras endast på grund av dess popularitet eller för att eftersträva ett ideal, utan det ska göras av egen vilja och sann inspiration något även Informant 3 nämner:

För att jag skulle aldrig träna för att någonting, för att det kom någon och sa att det här är ett bra sätt att träna på eller...det skulle inte inspirera mig på något sätt [...] För att det inte är sådant jag inspireras utav. Jag inspireras av musik eller sociala aktiviteter...

Informanterna nämner att de tror att trender påverkar människor. Följande berättar en av informanterna om hur hen tänker kring träningstrenden: "...jag känner lite äsch va fan, som om jag inte bryr mig. Men uppenbarligen gör jag väl det. Men jag tror de pressar väldigt många människor till att göra något de egentligen inte vill..." (Informant 6). Att träningstrenden eventuellt pressar människor kan även ses i informanternas syn på hur de själva känner att de borde prestera. "...Kände väl lite att jag borde fortsätta att hålla igång så det blev väl lite att jag la lite skuld över mig kanske..." (Informant 9). "Ibland tänker jag att jag borde börja röra på mig..." (Informant 8). Dessa citat visar på att träningstrenden gör så att informanterna ifrågasätter sin egen prestation.

Samtliga informanter kopplar träning och träningstrenden både till positiva och negativa känslor i olika grader beroende på tidigare erfarenheter och förutsättningar idag. De flesta nämner att de känner positiva känslor inför träning då de är medvetna om träningens fördelar men också deras egna behov av att ta del av dem fördelarna. Dessa positiva känslor grundas ofta i tidigare erfarenheter av att ha utfört träning och fysisk aktivitet, och att de i dessa tillfällen kunnat tagit del av träningens fördelar och känt glädje inför det, något de ofta nämner att de fortfarande är medvetna om idag. Dock kan träningens popularitet skapa negativa känslor såsom stress inför att utföra någon form av fysisk aktivitet. Denna stress kan bygga på en medvetenhet om att man bör träna. Informant 2 nämner: "Nej men det är väl att jag kanske borde träna mer. Så att det, inte att man blir stressad men kanske att man känner att man kunde göra bättre liksom.". Det som hindrar idag är en ovilja som kan innebära en eventuell stress och ångest inför ett träningspass, trots denna vetskap om positiva känslor under och efter träning. Informanterna menar att utföra träning och fysisk aktivitet bör inte påverkas av träningens popularitet och upplevd press från andra utan ska utföras av egen vilja inifrån som skapas av sann inspiration.

På samma sätt som informanterna känslomässigt upplever träningstrenden som något de bör följa, kan de också utse negativa sidor hos de som följer trenden och därmed utveckla en känsla av att inte vilja delta i den. En informant uppmärksammar personer som tar plats på gymmet: "Jag ser ju killar på gymmet som är såhär, vill lyfta så tungt och skryter om, personbästa. [...] Töntar haha. [...] det finns ju vissa som så här breder ut sig och brölar och tar

plats liksom.” (Informant 1). Informanten upplever dessa individer som töntiga då de tar mycket plats och tydligt visar att de är en del av träningens värld.

Trots att informanterna kan känna att de inte vill tillhöra den större massan som följer träningstrenden kan de ändå uppleva behovet av att ursäkta sitt ställningstagande av att vara mindre aktiv i trenden. Att inte vilja träna upplevs inte därför som en godtycklig ursäkt utan informanterna kände att de var tvungna att ta till andra argument för sina träningsvanor.

Och om man inte gör det så är det någon slags, du måste ha en ursäkt liksom, ”ah jag har inte varit på gymmet på fyra månader, ah har varit för upptagen”, man måste ha en ursäkt om man inte gör det. Det är nästan en förväntan på en att man ska göra det, att man ska vara där. [...] Det stör mig inte så mycket, men ändå den faktorn att jag själv är medveten om att jag själv; ”ah men nej du vet jag har inte varit och tränat på ett tag, jag vet det”. Det har blivit så att jag själv hittar på ursäkter, fast sanningen är att jag inte har haft lust och jag tycker inte att det är kul. Jag skulle inte säga att jag ljuger men jag känner ändå en press om att hitta på en ursäkt till varför jag inte tränar...

(Informant 10)

Att inte träna är alltså något som upplevs behöva bekännas, men att den sanna anledningen till det sällan är bra nog utan en förskönad verklighet behövs tas till i form av vad personen upplever vara en mer giltig anledning, såsom tidsbrist.

Informanterna är eniga om att det är bra att det är populärt att träna då det i sig endast har fördelar för människor att röra på sig, däremot ska inte trenden motivera individer till att träna utan vilja och motivation ska komma inifrån, inte utifrån i form av krav och press. De upplever sig vara tvungna att legitimera sig som mindre fysiskt aktiva genom att ta till argument som egentligen inte är de sanna anledningarna bakom deras icke-deltagande, utan väljer argument som är mer moraliskt accepterade.

I kommande avsnitt presenteras informanternas inställning till sig själva som avvikare från träningstrenden.

5.2.2 ”Jag vill inte höra att du kör mage, jag har inte kört mage idag” – Inställning till sig själv som avvikare

Trots sin inaktivitet inom träning så satte ändå informanterna upp mål för sig själva och sin träning. Dessa mål var inriktade på att förbättra något exempelvis välmående, prestation och utseende. Informanterna medgav att träning kunde bidra till att må bättre såsom att känna sig pigg och utvilad som ansågs vara en positiv effekt av att röra på sig. De påpekade även träningsmål kopplade till prestationer som innebar att vara i bättre fysisk form och känna sig starkare. De mål informanterna satt upp för sig själv var även kopplade till utseende och kroppsideal. Som nämnt i rubriken Att omges av trenden, så anser informanterna att träningstrenden skapar kroppsideal som innebär att man ska se ut på ett visst sätt. ”Att jag inte vill bli ohälsosam, man vill ju se bättre ut, man vill ju inte bli tjock liksom. Ärligt sagt.” (Informant 8). Informanten påpekar sin ovilja att det ska bli synligt att hen är mindre fysiskt aktiv, då träningstrenden ofta även inkluderar ett kroppsligt ideal.

Det är tydligt att samtliga informanter har en ovilja att det ska vara synligt att de är inte är fysiskt aktiva. Detta visar sig även när informanterna berättar att de upplever att de borde uppvisa sig kunniga inom träningstrenden för att inte synliggöra sitt ointresse. Detta var något som var ett återkommande tema i intervjuerna och kan tolkas som att det påverkade deras upplevda självbild. Detta grundas i bland annat att informanterna säger: ”...Man är rädd för att göra fel [...] Det var jobbigt, men jag är lite sån som person också så att det är inget så här, jag är ganska självmedveten på det negativa sättet alltså...” (Informant 10). Hur deras självbild ser ut kan alltså påverka deras trygghet och känsla inför och inom träningens ramar. Informant 2 påpekar även denna osäkerhet genom att påstå följande: ”Jag tror att om man känner att man är mycket sämre på någonting så jämför man sig mer kanske. Det är svårare att komma igång med det.” (Informant 2). Att uppleva sig som okunnig jämfört med andra kan påverka hur man väljer att handla inom aktiviteten. Det finns exempel på där informanterna har överraskat sig själva. ”Att jag kände att nej men springa det kan inte jag. [...] men sen upptäckte jag ganska snabbt att jo det kan jag visst. Det var ju mer bara någon psykisk spärr.” (Informant 1). I och med att informanten formade och omformade sin självbild, förändrades även individens syn på sin egen roll inom träning, från någon som inte kunde springa till någon som kunde springa.

I intervjuerna framkommer det ofta att informanterna sorterar sig själv och andra inom träning och utefter det skapar roller. Samtliga informanter definierar sina roller som mindre

framträdande, de nämner att de ser på sig själva som tillbakadragna och osäkra när det gäller träning och vill därför ta så lite plats som möjligt i träningsammanhang.

...Det är jobbigt att gå på gym som ny, det tog mig en stund innan jag vågade gå själv till gymmet. Man är rädd för att göra fel och man, jag vet att jag inte är ensam om det här, men man är ständigt på vakt och har koll på hur mycket bänkar den här personen, hur mycket vikter har dom på och så vet man att man själv blir så här undersökt. Eller undersökt att folk tittar på en medan man tränar. Och så är man väldigt självmedveten och det tog ett tag innan jag kunde släppa det och tänka att jag är här för att göra det jag ska göra. ” (Informant 10).

Att Informant 10 upplevde det som jobbigt att vistas på gymmet själv kan ha sin grund i att träningstrenden förväntar sig av individer att de ska vara kunniga och intresserade av träning. När så inte är fallet upplever informanten att hen befinner sig i en utsatt situation. Hur trenden presenteras och sprids kan även väcka negativa känslor av man inte gör tillräckligt, samt ett obehag inför att det populärt att dela med sig av sina träningsprestationer.

Ja det dyker ju dagligen upp i nyhetsflödet på min Facebook. [...] så är det mycket gymbilder, det är väl framförallt tre stycken bekanta, inte så nära vänner, som lägger upp dagligen att ”det är så skönt att vara här och träna nu, jag är så himla duktig”, ”åh nu klarar jag att ta så här mycket”. [...] Till en början blir jag ju irriterad såklart och det är väl lite avundsjuka i det också, här sitter jag hemma och inte kom iväg till gymmet alls och jag kunde inte ens sätta mig på min träningsmatta. (Informant 9)

I och med att träningstrenden är så synlig i medier kan den påverka personer negativt och få de att uppleva sitt utanförskap ännu tydligare. Pressen att prestera inom träningen kan få som effekt att vissa blir ännu mer omotiverade och därmed mindre aktiva, då det skapar känslor såsom avundsjuka och ångest.

...man ser bara deras status. ”Kör mage idag” och checkat in på Friskis och Svettis. Då blir det såhär “varför delar du med dig av det där liksom, jag vill inte höra att du kör mage. Jag har inte kört mage idag,” sådana saker. [...] jag tycker bara att det är jobbigt i och med att jag inte är fysiskt aktiv. Det är ångestframkallande liksom. Det är inte så här ”ah shit nu ska jag gå dit, nu ska jag fan börja träna” på grund av en trend utan tvärtom. Du bara ”aja, men då skiter jag i träningen idag också” bara för att det väcker upp för starka känslor. (Informant 4)

När andra delar med sig av sina träningsprestationer på sociala medier kan det synliggöra informanternas icke-deltagande i trenden och därmed göra så att individer som inte anser sig vara fysiskt aktiva ytterligare väljer att avstå från fysisk aktivitet. Träningstrenden kan leda till att informanterna jämför sig med andra vilket väcker känslor av att ens prestationer inte räcker till. En känsla av att göra revolt mot träningstrenden kan därför vara en effekt av träningens popularitet.

...Man eller jag i alla fall fungerar lite så att om det är något som är för populärt eller för mycket hets kring så är det så här, nej jag måste gå mot strömmen och göra någonting annat... (Informant 10)

Informant 10 medger sig aktivt ta avstånd av träningstrenden just på grund av dess popularitet, medan andra informanter endast medger sig bli påverkade av den på så sätt att de får ångest och att det därmed påverkar deras val till att vara mindre fysiskt aktiva.

I detta avsnitt presenterades informanternas ovilja i att öppet visa att de är mindre aktiva inom träningens värld. Då de riskerar att avslöja sin okunskap om och sitt ointresse för träning. De finns också en eftersträvan att följa skönhetsideal då de upplever att motsatsen skulle kunna visa deras ovilja inför att följa träningstrenden. Det presenteras även hur träningstrenden väcker en känsla hos informanterna att inte vilja följa den. Både genom att uppvisandet av träning i sociala medier leder till en synlig bekräftelse att informanterna inte följer trenden som andra, vilket skapar press och ångest inför deras låga deltagande. Uppvisandet av träningstrenden skapar också irritation då den kan upplevas som högaktad och därmed fånig vilket leder till att informanterna tar avstånd från träningstrenden av den anledningen. Det finns även en önskan hos informanterna att inte vara som alla andra, och därmed att inte följa trenden skapar en tillfredsställelse hos informanterna.

I kommande avsnitt sammanställs resultatet och analyseras i förhållande till de teoretiska begrepp som presenterats i teoriavsnittet.

5.3 Fördjupad analys

Denna studies forskningsfrågor har för avsikt att undersöka om träningstrenden märks i icke-användares liv, vad icke-användare har för inställning till träningstrenden, samt hur icke-användare förhåller sig till sin situation som icke-deltagare av träningstrenden. Resultatet har presenterats utifrån två huvudrubriker med tillhörande underteman. Den första rubriken som

presenterades var Träningstrenden existerar. Informanterna menar att de omges av både bekanta och främlingar som deltar i trenden, något som märks i deras omgivning och i olika medier. De anser alltså att det idag är trendigt att träna, med fokus på att det utförs ofta samt att ens prestationer visas upp för andra på olika sätt. Träningstrenden har även en materiell sida, något som informanterna uppmärksammade. Informanterna anser att träningstrenden hör ihop med materiella ting då det finns ett begär att erhålla produkter. Att erhålla produkter kan ses som ett sätt att delta i trenden.

Den andra rubriken som presenterades var Förhållningssätt till träningstrenden. Det har visat sig att informanterna i denna studie har en viss inställning till både träningstrenden i sig och trendens deltagare, men även till sig själva som icke-användare. Informanterna anser att det är bra att träningstrenden existerar, men att anledningen till att man tränar inte ska bli resultatet av en yttre press utan komma från sann inspiration. Något som kan få effekterna att vilja gå mot strömmen och slippa den press träningstrenden kan innebära. Dock visar det sig att ställningstagandet att gå mot strömmen inte är en godtycklig anledning till att inte delta i trenden, utan informanterna upplever att de måste legitimera sitt icke-deltagande och därmed sitt utanförskap i träningens värld. Vidare analyseras dessa teman utifrån de teoretiska begrepp som presenterats i teoriavsnittet.

Utifrån det bearbetade materialet framgick det att träningstrenden väcker känslor hos informanterna, både av positiva och negativa slag. De ser träning i allmänhet som något positivt men de upplevda kraven och pressen som träning kan innebära skapar negativa känslor. Det finns en antydning till att de icke-användare som undersökts har en vilja att göra motstånd mot träningstrenden för att undvika att bli manipulerade av dess sociala tryck med tillhörande normer. Träningstrenden innefattar en rad attityder och värderingar som främjar ett aktivt liv (Brown, 2000, s.165), vilket informanterna är positivt inställda till. Dock anser de att viljan att träna ska komma inifrån för att det ska kännas som ett positivt attribut i ens vardag. Det ska därmed inte baseras på behovet att tillhöra en majoritet då det kan innebära att man faller för det sociala trycket. Problematiken i detta är att det upplevs som svårt att göra motstånd mot det sociala tryck träningstrenden innebär, då det kan uppfattas som att de är kritiska till idealet om ett hälsosamt liv.

Det finns en önskan hos informanterna att utföra någon typ av träning, en av anledningarna till detta är att de inte vill avvika från rådande kroppsideal som träningen medför, exempelvis en önskan om att inte gå upp i vikt och därmed riskera att bli överviktig. Detta kan med hjälp

av Goffman (2011, s.12) förstås utifrån hans teoretisering av att bära på en synlig avvikelse, och därmed riskera att bli misskrediterad. Detta visar sig även genom att de berättar om en rädsla för att göra fel och att andra mer kunniga individer inom träning ska uppmärksamma deras bristande kunskaper. Informanternas rädsla baseras på de konsekvenser synliga avvikelser kan innebära genom informella sanktioner, i form av att exempelvis bli dömd och ifrågasatt av andra (Becker, 2006, s.79). Det kan också innebära en skam att identifiera sig som avvikande som i sin tur påverkar ens självvärdering (Goffman, 2011, s.12), något informanterna visade genom hur de presenterade sin syn på sig själva, inom träning såsom att de ansåg att de inte presterade tillräckligt och därmed kände sig dåliga.

Informanterna upplever sig behöva ange acceptabla ursäkter för sin låga aktivitet inom träning då det inte räcker med att anse sig vara ointresserad. Utifrån intervjuerna gick det att tolka att informanternas behov av att legitimera sin låga aktivitet inom träning baserades på upplevd press utifrån sin omgivning. Att vara icke-deltagande i träningstrenden innebär fördomar från andra, menar informanterna, samt att man blir tilldelad en social identitet med personliga egenskaper som att man är ohälsosam eller liknande, medan informanternas faktiska identitet upplevs annorlunda (Goffman, 2011, s.10). Att vara mindre fysiskt aktiv kan utifrån andras fördomar anses som att individerna är motståndare till träningens fördelar och därmed sätta fläckar på den personliga karaktären (Goffman, 2011, s.12), medan ur informanternas synvinkel är fallet något annat. Informanterna är positiva till träning och fysisk aktivitet, men de prioriterar egen vilja och eget intresse högre. Dock går det att tyda utifrån intervjuerna att informanterna ändå upplever den skam det innebär att vara avvikande från en majoritet och därmed ökar den press informanterna upplever utifrån, att anpassa sig för att både vara och känna sig normal (Goffman, 2011, s.12).

Att informanterna upplever en press från omgivningen att på något sätt vara delaktiga i träningstrenden trots att de inte nödvändigtvis har ett eget intresse eller egen vilja, gick att tyda då flera informanter ägde ett gymkort trots att användandet av det skedde väldigt sporadiskt eller inte alls. En anledning till detta kan vara att informanterna känner ett behov av att vara en del av träningstrenden då de anser att de som tränar tillhör en majoritet och informanterna i sin tur räknas som avvikande från ett kollektivt handlande (Becker, 2006, s.148-149). Att exempelvis äga ett gymkort kan därför dölja denna avvikelse men också skapa en känsla av att om man äger ett gymkort så ökar chanserna att träna och därmed tillhöra majoriteten. Då majoriteten tränar kan det också upplevas som det normala, vilket gör att informanterna kan uppleva sig skyldiga till att upprätthålla den ordning som existerar i

samhället när det gäller träning och fysisk aktivitet. Informanterna försöker därför i största möjliga mån handla efter ett identitetsmönster, som skapats för att visa vad som är normalt (Goffman, 2011, s.10). I detta fall innebär det att informanterna handlar efter ett identitetsmönster som är skapat för och av fysiskt aktiva, exempelvis genom att köpa träningsutrustning som senare aldrig kommer till användning.

Attiraljer som fyller någon funktion inom träning var något informanterna kopplade samman med träningstrenden. I och med denna träningstrend har informanterna en förhoppning om att dessa materiella ting kan hjälpa dem att börja med samt underlätta sin träning. Detta innebär alltså att informanterna kan med hjälp av media och trender föreställa sig vad dessa attiraljer har för värde och därefter skapa ett behov (Beckert, 2016, s.14). Det skapas alltså fiktiva förväntningar hos informanterna som dem materiella ting de införskaffar eventuellt kan uppfylla (Beckert, 2016, s.78-79). Dessa fiktiva förväntningar baseras också på hur träning presenteras som något väldigt positivt i samhället och därmed bör vara något alla aktivt tar del av. Detta går att förstå utifrån det kapitalistiska samhälle människor lever i idag där det ständigt marknadsförs nya innovationer med fokus på att dra så mycket vinning av det som möjligt (Beckert, 2016, s.136). Detta görs genom att träningsprodukter presenteras i media på ett sätt som framhäver produkternas fördelar samt individers behov av att införskaffa dessa med fiktiva förväntningar och begär (Beckert, 2016, s.75). Trots att de inte alltid lever upp till dessa lika bra i verkligheten, något som gick att utläsa ur intervjuerna.

Maskning är ett begrepp som ytterligare kan beskriva informanternas situation som icke-användare av träningstrenden. Maskning är något som tidigare använts för att undersöka arbetsplatser (Paulsen, 2010, s.20), men i denna studie visar det sig att maskning är ett fenomen som sträcker sig utanför arbetsplatsen. I denna analys kan maskning bidra med en förståelse kring icke-användares handlande inom träningstrenden. De uppvisar ett deltagande i form av att konsumera inom träning för att uppvisa och uppleva en tillhörighet utan att aktivt behöva delta inom träningens värld, något som kan förstås som maskning. Beckerts (2016) teoretisering av kapitalismen och Paulsens (2010) syn på maskning kan bidra till förståelsen om hur avvikelsen att inte träna kan tonas ned genom att man köper sig till en normalitet, i och med att erhålla de objekt som kan infria förväntningarna om vem man är.

Oavsett grad av fysisk aktivitet går det att utläsa att träningstrenden har betydelse för individer. Samtidigt upplevs trenden på olika sätt. Träningens popularitet kan å ena sidan leda till att individer som inte anser sig vara fysiskt aktiva medvetet tar avstånd från att träna.

Träningens popularitet kan å andra sidan göra att man blir motiverad till att utföra någon form av fysisk aktivitet. Dock om motivationen inte leder till några faktiska handlingar skapas istället en press som leder till att individerna får dåligt samvete. Hos dem som tar avstånd från träningstrenden finns det även en medvetenhet om ett behov att följa träningstrenden för att uppfylla de ideal som skapas via den. Att inte vara delaktig i träningstrenden innebär också en skam som utökar den rädsla det innebär att göra fel och avslöja sin okunskap och sitt ointresse. Individer som inte anser sig vara fysiskt aktiva dras mellan en önskan att smälta in i majoriteten samtidigt som de värderar att vara sanna mot sig själv och sin egen vilja.

6 Diskussion

Detta avsnitt består av en diskussion av vårt resultat i förhållande till tidigare delar som presenterats i uppsatsen. Först summeras uppsatsen i förhållande till syfte och dess forskningsfrågor. Vidare diskuteras tidigare forskning i förhållande till resultatet samt pekar på denna studies bidrag för forskning om träning ur ett socialpsykologiskt perspektiv. Det förs även en kritisk reflektion över svagheter och begränsningar av de teoretiska och metodologiska val som gjorts. Avslutningsvis diskuteras hur denna studies resultat kan utvecklas i vidare forskning, genom att fördjupa sig i icke-användares upplevelser och erfarenheter av träningstrenden.

6.1 Summering

Syftet med denna uppsats var att undersöka träningstrenden som fenomen och för att få en djupare förståelse för fenomenet fokuserar studien på att utforska individers upplevelser av denna trend. Denna studie har för avsikt att svara på de forskningsfrågor som berör hur träningstrenden märks i icke-användares liv, vad de har för inställning till träningstrenden samt hur de förhåller sig till sitt icke-deltagande i träningstrenden. Dessa forskningsfrågor har besvarats i föregående resultatavsnitt, men i detta avsnitt förtydligas det ytterligare.

Samtliga informanter upplevde att det råder en träningstrend som de ansåg att majoriteten av samhället deltog i. Då de anser sig vara mindre fysiskt aktiva innebar det att de inte upplever sig tillhöra denna majoritet som följde träningstrenden i samhället, och därmed vara icke-användare av den. Hos informanterna existerade det en rad olika upplevelser av träningstrenden och deras avvikande. Dessa upplevelser innebar bland annat en upplevd press

från sin omgivning och kan därför leda till en rädsla för att göra fel. Andra upplevelser av träningsrenden inkluderade en positiv inställning till att den existerar då de såg det som en motiverande faktor till att förändra deras träningsvanor.

Då informanterna står utanför denna träningsrend går de att se de som avvikare från ett kollektivt handlande. Detta blir extra tydligt när de visar upp en rädsla för att göra fel då deras okunskap om ämnet kan avslöjas. Utifrån informanternas berättelser om deras upplevelser går det att tyda att de är rädda för synliga avvikelser då det kan innebära konsekvenser såsom att bli dömd och ifrågasatt av andra för deras bristande aktivitet inom träning.

De gick även att tyda att informanterna upplever sig behöva legitimeras sitt ointresse och ovilja att följa trenden för att undvika eventuell press från andra så mycket som möjligt. Trots detta ointresse fanns det en vilja hos informanterna att erhålla produkter kopplade till träning då dessa materiella ting kunde skapa en motivation till att delta i träningsrenden och därmed uppleva en tillhörighet. Viljan att erhålla produkter kopplade till träning hade dock sin baksida i form av höga kostnader och falska förhoppningar. Empirin tolkades på så sätt att individerna som intervjuades å ena sidan inte var motståndare till det populära i att träna, då de ansåg att det förde med sig positiva hälsoeffekter. Å andra sidan upplevde de att det finns negativa aspekter av träningens popularitet såsom ohälsosamma ideal och press. Något som inte borde påverka individer till att känna sig tvungna att delta i trenden, utan snarare att det är viktigt att de finner en inre motivation och glädje kopplat till träning. På så sätt är individerna sanna mot sig själva och sin omgivning, vilket borde värderas högt.

Träningsrenden märks i icke-användares liv på så sätt att den alltid är närvarande i deras omgivning genom bekanta och främlingar, bland annat i olika medier där individer delar med sig av sina träningsaktiviteter och prestationer. Icke-användarnas inställning till träningsrenden är tudelad på så sätt att de inser och vill lyfta fördelarna med träningens popularitet då det skapar förutsättningar för ett hälsosamt liv, dock menar de att träningens popularitet och vad det medför kan innebära en press vilket inte bör vara den faktor som motiverar individer till att utföra fysisk aktivitet utan motivation ska komma från sann inspiration. Att vara icke-användare av träningsrenden väcker en rädsla att göra fel, vilket gör att de förhåller sig på så sätt att de försöker göra sitt utanförskap så osynligt som möjligt. Genom att försöka delta i trenden på subtila sätt, såsom att försöka ge legitima ursäkter till sin omgivning samt erhålla träningsprodukter. Både för att vara och känna sig normal som ett deltagande inom trenden innebär.

6.2 Diskussion av relationen mellan resultat och tidigare forskning

I likhet med Eime (2015) och Petersen et al. (2010) visar även denna studie att det råder en trend att utföra någon form av träning eller fysisk aktivitet. Eime (2015) pekar på att träningstrenden har utvecklats för att skapa ett sundare samhälle, då det inte bara gynnar enskilda individer utan något som skapar positiva effekter på många olika samhällsnivåer. Petersen et al. (2010) lyfter det faktum att individer lägger mer tid av sin fritid på att utöva fysisk aktivitet. Trots denna studies informanternas inaktivitet inom träningens värld så upplever de att träning är något majoriteten utför och deltar i. Detta visar på att det finns en enighet i att det råder en träningstrend mellan vår undersökning och tidigare forskning.

Att media har en stor påverkan på träning samt upplevelsen av den är även något denna studie har kommit fram till i enlighet med tidigare forskning. Santtila et al. (2014) har till exempel visat att sociala medier kan bidra till motivation för att öka graden av träning och fysisk aktivitet. Motivationen skapas utifrån andras inlägg i sociala medier som kan innehålla bland annat instruktioner och råd om träning. Media kan även ambivalenta känslor hos användarna då de påverkar och bidrar till en strävan efter ett visst kroppsideal, något Halvorsen (2015) skriver om. Detta är även något som uppmärksammats i denna studie, att media är en stor del av träningstrenden idag då informanterna som intervjuats påpekar att det existerar en trend i att visa sina träningsprestationer på exempelvis sociala medier. Det tycks alltså som att det är i media trender till största del skapas och sprids.

Denna uppsats har synliggjort icke-användares upplevelser av träningstrenden, vilket är något som inte har uppmärksammats i tidigare forskning då fokus till största del har legat på effekten av fysisk aktivitet i samhället, såsom bättre hälsa och större livskvalité. Det denna studie har lagt fokus på är individers upplevelser, både positiva och negativa, av att det blivit mer populärt i samhället att utföra träning och fysisk aktivitet. I och med att denna studie har visat på att individers olika upplevelser av träningstrenden inte har fått så mycket uppmärksamhet i tidigare forskning, gör det till ett ämne som borde undersökas vidare i större omfattning för att tydligare kunna klargöra vad träningstrenden har för innebörd för individer.

6.3 Reflektion över studiens svagheter

Begreppen stigma och avvikande hjälpte studiens förståelse för informanternas avvikelser från trenden genom att exempelvis förklara vad deras utanförskap kan innebära för dem samt på

vilket sätt det eventuellt kan upplevas. Teorin har även grundat förståelsen för deras val de tagit kopplat till träningsrenden, såsom deltagande genom materiella ting och icke-deltagande genom att avvika från träning och fysisk aktivitet. Träningsrenden, ur ett kapitalistisk synsätt, har hjälpt till att förstå betydelsen av materiella ting i samhället och därmed hur det influerar individer genom att skapa ett behov och begär hos dem.

En brist med de teorival som gjorts är att fokus lätt hamnar på de konsekvenser ett avvikande beteende kan innebära, vilket kan leda till att det ges en onödigt negativ bild av informanternas situation. Ett teoretiskt komplement skulle kunna belysa de individer som gör ett aktivt val av att vara avvikande, samt framhäva vilka fördelar det medför att vara sann mot sig själv och sin vilja. Detta är något som skulle kunna ställas mot de negativa aspekterna av att bli stigmatiserad och anses som avvikare, och därmed ge en ökad förståelse för att vilja gå emot ett kollektivt handlande.

Denna studie har använt sig av kvalitativa intervjuer och därmed består den insamlade empirin av individers berättelser om deras upplevelser av träningsrenden. Detta leder till att det inte går att veta med säkerhet att dessa berättelser om upplevelser och erfarenheter är sanningsenliga, då den mänskliga faktorn är inblandad och detta kan ha påverkat resultatet. Det går inte heller att generalisera resultatet till alla individer som inte anser sig vara fysiskt aktiva då det kan vara problematiskt att överföra denna studies resultat till en större grupp i samhället. Det är något som gäller för kvalitativa studier överlag, istället ska kvalitativa studier generaliseras till teori (Bryman, 2002, s.271). För att skapa en bättre överförbarhet i denna studie bör ett mer optimalt urval ha gjorts samt att fler intervjuer bör ha utförts. Att kvalitativa studiers resultat inte går att överföra på en population i samhället (Larsen, 2009, s.27), är en begränsning som vi var medvetna om när vi gjorde detta metodval.

Denna studie har en hermeneutisk ansats vilket gör att det är av vikt att inse vilka begränsningar det medför. Inom hermeneutiken innebär forskarens roll ett problem i och med att det är forskaren som både läser och tolkar materialet och därmed ger det dess mening. Det är därför viktigt att i största möjliga mån distansera forskarens tolkning av materialet från förförståelse av ämnet samt förutfattade meningar (Aspers, 2011, s.68-69). Det är därför relevant att påpeka att i denna studie så har materialet även tolkats utifrån våra upplevelser av det som berättades under intervjun. Dock behöver inte den förförståelse vi hade för ämnet innebära direkta konsekvenser utan kan istället ses som ett bidrag för tolkningen.

6.4 Avslutande diskussion

Att det är populärt att visa att man är aktiv inom träningstrenden kan vara ett sätt att visa att man deltar i det kapitalistiska samhället, då ett deltagande i träningstrenden har visats sig innebära att köpa och erhålla produkter och tjänster som är kostsamma. Detta skulle kunna innebära att ett deltagande i träningstrenden är något individer gärna visar upp då det innebär att dessa både har tid och pengar, vilket är två positiva saker att erhålla i det kapitalistiska samhälle individer lever i. Individer strävar alltså efter att följa de normer och ideal som träningstrenden har skapat, då det innebär att andra människor kommer uppleva en som mer framgångsrik i det kapitalistiska samhället, då det är underförstått att idealet kräver tid och pengar för att det ska uppnås. Detta gör alltså att individer som uppfyller idealet har tillräckligt med resurser för att göra det och därmed definieras som mer framgångsrika.

För att skapa ytterligare förståelse kring hur individer, som inte anser sig vara fysiskt aktiva, upplever träningstrenden, vore det av intresse att undersöka detta ur ett emotionssociologiskt perspektiv. Detta då det utifrån denna studies insamlade material gick att förstå att informanterna ofta kopplade samman träningstrenden med känslor, positiva som negativa, samt att dessa känslor på ett eller annat sätt påverkade deras självbild. Informanterna jämförde sig ofta med personer i deras omgivning och hade åsikter om både sig själva som mindre delaktiga samt om andra som deltog i träningstrenden. Det vore därför av intresse att undersöka hur roller är kopplade till träningstrenden och vad detta har för innebörd för individers identitet inom träningens värld.

Denna studie har visat på att det finns en tendens hos icke-användare av träningstrenden att göra motstånd mot ett socialt tryck. Träningstrenden kan ses som en industri där deltagare av den blir till konsumtionsvaror, vilket kan vara en orsak bakom motståndet. Detta motstånd är dock subtilt då dessa icke-användare har en önskan om att inte avvika från majoriteten samt inte vill framstå som svaga och odisciplinerade människor. Denna tendens hos icke-användare av träningstrenden kan ses som en del av en ny form av utanförskap. Ett utanförskap där individer aktivt väljer att göra motstånd mot det moderna samhället. Detta för att inte behöva tillhöra den moderna människan, som endast ger utrymme för vissa normer som baseras på framgångsrik konsumtion. Denna nya form av utanförskap kan därför vara av intresse att undersöka vidare, för att tydliggöra vad deras vilja att göra motstånd grundar sig i. I denna studie har det till största del visats sig komma ifrån en önskan om att större autenticitet ska lyftas fram inom träning, bland annat genom att vara sann mot sig själv och sin omgivning.

Icke-användare av träningstrenden brottas mellan att uppvisa sig vara delaktiga samtidigt som de vill göra motstånd mot de rådande normerna i samhället. Detta gör det även intressant att forska vidare om hur individer ständigt formar och omformar sina identiteter i det moderna samhället. En teoretiker som kan vara gynnsam att analysera detta fenomen utifrån är Giddens (1999) och hans syn på moderniteten och självets reflexivitet. Dessa begrepp i vidare forskning skulle kunna bidra med att förtydliga samt skapa större förståelse kring icke-användares situation i det moderna samhället.

Då individer är unika och har olika erfarenheter kopplade till träning samt ständigt kommer bidra med nya upplevelser av det, kommer det alltid finnas ett intresse för att undersöka vad dessa erfarenheter och upplevelser av träningstrenden bidrar till i samhället. Att undersöka samtliga individers erfarenheter och upplevelser är något att eftersträva då det skulle tillgodogöra alla sorters viljor och känslor. Att göra det kan innebära en större förståelse för vad träning och fysisk aktivitet har för påverkan på samhället. Denna förståelse kan då inkludera alla individer och därmed bidra till ett mer tillmötesgående och hälsosammare samhälle.

Referenser

- Aspers, P., 1970. (2011). *Etnografiska metoder: Att förstå och förklara samtiden* (2 uppl.) Malmö: Liber.
- Becker, H. S., & Sandin, G., 1940-2012. (2006). *Utanför: Avvikandets sociologi*. Lund: Arkiv.
- Beckert, J. (2013). *Imagined futures: Fictional expectations in the economy. Theory and Society*, 42(3), 219-240.
- Beckert, J. 1967. (2016). *Imagined futures: Fictional expectations and capitalist dynamics*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Brown, R. (2000). *Group processes: Dynamics within and between groups* (2 uppl.). Malden, Mass: Blackwell.
- Bryman, A. (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber ekonomi.
- Cederström, C. (2016, 26 juni) "Fixeringen vid hälsa leder till klasshat". *Svenska Dagbladet*. Hämtad 2016-09-26, från <http://www.svd.se/fixeringen-vid-halsa-leder-till-lasshat/om/traning>
- Cozijnsen, R., Stevens, N. L., & Van Tilburg, T G. (2013). The trend in sport participation among dutch retirees, 1983-2007. *Ageing and Society*, 33(4), 698-719.
- Dalen, M. (2004). *Intervju som metod*. (2 uppl.) Malmö: Gleerups utbildning
- Duncan, M C., & Klos, L A. (2012). Paradoxes of the Flesh: Emotion and Contradiction in Fitness/ Beauty Magazine Discourse. *Journal of Sport and Social Issues*, 38(3), 245-262.
- Eime, R M. (2015). Integrating public health and sport management: Sport participation trends 2001-2010. *Sport management review*, 18(2), 207.
- Engström, L M., & Lindgärde, F. (2004). Motion och upplevd hälsa bland medelålders män och kvinnor. Fysiskt aktiva mår bättre. *Läkartidningen*. 101(1387), 15-16.
- Engström, L M. (2010). *Smak för motion: Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Stockholms universitets förlag.
- Gavin, J., Mcbrearty, M., & Harvey, W. (2013). Involvement in Physical Activity: Adolescents' Perceptions of Outcomes. *SAGE Publications*, 3(2), 1-10.
- Giddens, A. (1999). *Modernitet och självidentitet: Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos.

- Goffman, E. (2011). *Stigma: Den avvikandes roll och identitet*. Stockholm: Norstedt
- Halvorsen, J. (2015). Kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger. *Norsk Medietidsskrift*, 21(2).1-20.
- Johansson, T. (1998). *Den skulpterade kroppen: Gymkultur, friskvård och estetik*. Stockholm: Carlsson.
- Larsen, A. (2009). *Metod helt enkelt: En introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Malmö: Gleerup.
- Lockwood, P., Wong, C., McShane, K., & Dolderman, D. (2005). The Impact of Positive and Negative Fitness Exemplars on Motivation. *Basic & Applied Social Psychology*, 27(1), 1-13
- Olsson, M. (2013, 30 mars) Gymträning ökar - men inte folkhälsan. *SVT Nyheter*. Hämtad 2016-09- 26, från <http://www.svt.se/nyheter/lokalt/orebro/gymtraningen-okar-men-inte-folkhalsan>
- Paulsen, R., Humanistisk-samhällsvetenskapliga vetenskapsområdet, Sociologiska institutionen, Uppsala universitet, & Samhällsvetenskapliga fakulteten. (2010). Maskning = motstånd?: En typologi över tomt arbete. *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, 16(1), 11.
- Petersen, B C. Thygesen, C L. Helge W J. Grønbæk, M. & Tolstrup, S J. (2010) Time trends in physical activity in leisure time in the Danish population from 1987 to 2005. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(2), 121-128.
- Reimer, B. (2004). Nya upplevelser, nya erfarenheter. Televiserad idrott i förändring. *Norsk medietidsskrift*. 11(2),165-182.
- Santtila, M., Grönqvist, K., Räisänen, J., & Kyröläinen, H. (2014). Impact on physical fitness of exercise promotion service utilizing social media. *Biomedical human kinetics*, 6(1), 84-89.
- Serrano-Puche, J. (2016). Internet and Emotions: New Trends in an Emerging Field of Research. *Comunicar (Huelva, Spain)*, 24(46), 19-26.
- Simmel, G., & Levine, D. N. (1971) *On Individuality and Social Forms: Selected Writings*. Chicago: University of Chicago Press.
- Stensson, S. (2013, 20 september) Mer idrott i skolan ger bättre betyg. *Svenska Dagbladet*. Hämtad 2016-09-26, från <http://www.svd.se/mer-idrott-i-skolan-ger-battre-betyg>
- Thoits, P. A. (1995). Social psychology: The interplay between sociology and psychology. *Social Forces*, 73(4), 1231-1243
- Thompson, W. R. (2015). WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2016: 10th anniversary edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 19(6), 9-18.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. (4 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Wang, W., Hernandez, I., Newman, D A., He, J., & Bian, J. (2016) Twitter Analysis: Studying US Weekly Trends in Work Stress and Emotion. *Applied psychology*, 65(2), 355-378.

Bilaga 1, Missivbrev



UPPSALA
UNIVERSITET

Hej!

Vår c-uppsats kommer att undersöka individers upplevelser och erfarenheter av träningstrender. För att nå kunskap om detta område kommer vi att genomföra tio intervjuer med människor som ser sig själva som mindre fysiskt aktiva.

Intervjun kommer att ta cirka 45 minuter. Medverkan är frivillig och du kan när som helst under intervjun avbryta ditt deltagande. Du är anonym i den grad att vi inte kommer gå ut med ditt namn i forskningsstudien. Intervjun kommer att spelas in för att vi efteråt ska kunna se exakt vad som sagts, men personuppgifter kommer att tas bort i alla presentationer. Inspelningen kommer endast att användas i forskningssyfte och vara tillgänglig för uppsatsförfattarna, handledare och examinator.

Denna forskning utförs av Sara Carlén (Sara.Carlen.3779@student.uu.se) och Camilla Wasmuth (Camilla.Wasmuth.3769@student.uu.se). Om du har några frågor kring intervjun eller forskningen är du välkommen att kontakta oss eller vår handledare Clara Iversen, postdoktor vid Sociologiska institutionen, Uppsala universitet (Clara.Iversen@soc.uu.se, 018-471 1501).

Bilaga 2, Intervjuguide



Bilaga 3, Intervjufrågor

Bakgrundsfrågor

Vad heter du?

När är du född?

Vilket kön har du?

Vad har du för sysselsättning?

Träning & Fysisk aktivitet

Vad innebär träning för dig?

Vad innebär fysisk aktivitet för dig?

Trender & Träningsformer

Vad anser du att en träningstrend är?

Har du uppmärksammat någon träningstrend de senaste åren?

Har du kommit i kontakt med en träningstrend?

Hur?

Vilken/vilka?

Har du någonsin utövat en träningsform som varit populär?

Vad var det som gjorde att du började med denna träningsform?

Hur länge tränade du?

Tränar du fortfarande?

(Om Ja)

Vad fick dig att fortsätta med denna träningsform?

(Om Nej)

Vad fick dig att sluta med denna träningsform?

Fortsatte du träna annat?

Vad tränade du då?

Tror du att trender påverkat ditt val av träningsformer?

På vilket sätt?

Har du någon gång valt bort en träningsform för att den är populär?

Varför?

Tar du del av information om träning?

Vilken typ av information?

Hur tar du del av informationen?

Brukar du aktivt söka information om träning?

Tar du del av information om trender?

Vilken typ av information?

Hur tar du del av informationen?

Brukar du aktivt söka information om trender?

På vilka sätt kan man skaffa sig information om träning?

Möter du information om träning i media?

Sociala medier?

Erfarenheter & Egna vanor

Utför du någon form av fysisk aktivitet?

Vilka former av fysiska aktivitet?

Hur ofta anser du att du utför fysisk aktivitet?

Vad har du för relation till träning?

Vad har du haft för relation till träning?

Utförde du någon form av fysisk aktivitet när du va yngre?

Var du motiverad till fysisk aktivitet när du va yngre?

Kan du berätta mer?

Gillar du att träna på egen hand?

Gillar du att träna i sällskap med andra?

Föredrar du något framför de andra?

Mål & Önskningar

Har du några önskningar med din träning?

Har du några mål med din träning?

Hur sätter du upp dessa mål?

Vad är anledningen till att du väljer att sätta upp mål?

Vad gör du för att uppnå dessa mål och önskningar?

Känslor & Upplevelser

Vad är din inställning till träning?

Har du några känslor kopplade till träning?

Tycker du att det finns roller inom fysisk aktivitet?

Känner du att du har en viss roll?

Bilaga 4, Kodningsschema

Känslor kopplade till träning och trender

Positiv känsla

Negativ känsla

Faktorer som påverkar motivationen till träning

Positiv påverkan

Negativ påverkan

Effekter av träning och trender

Positiv effekt

Negativ effekt

Självbild i förhållande till träning och trender

Bra självbild

Mindre bra självbild

Självmedveten

Mål och önskningar med träning

Roller inom träning och trender

Egna roller

Andras roller