HÖGSKOLAN
I GÄVLE

AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap

Gymkultur – om identitet, kroppar och kön

Johanna Östman Edlund & Emma Svensk

2012

Examensarbete, kandidatnivå, 15 hp
Pedagogik
Pedagogik C (61-90)
Hälsopedagogiska programmet

Handledare: Monika Vikner Stafberg
Examinator: Peter Gill

Abstract

Svensk, E. och Östman Edlund, J. (2012) *Gymkultur – om identitet, kroppar och kön.* Kandidatuppsats i pedagogik. Högskolan i Gävle, akademin för utbildning och ekonomi.

Syftet med denna studie har varit att undersöka hur gymkulturen tar sig uttryck i Sverige idag. Frågor som ställdes för att försöka besvara studien var bland annat; Finns det könsroller och identiteter på gym? Hur ser användandet av redskap, maskiner och övningar på gym ut? För att besvara dessa frågor har två studier genomförts. Inledningsvis gjordes en kvantitativ studie i form av en enkät där ett bekvämlighetsurval gjordes, där enkäten publicerades på Internet. Därefter gjordes en kvalitativ studie i form av en deltagande observation som genomfördes på ett gym i en mellanstor stad i Sverige. Under studien har författarna valt att använda sig utav det social konstruktivistiska synsättet då de bland annat önskat undersöka könroller och identiteter på gym. Resultatet visade att det finns skillnader mellan män och kvinnor som vistas på gym, bland annat när det kommer till redskap och sätt att träna. Studien styrker tidigare forskning som visat på att gymmet fortfarande tycks vara ett manligt fäste. Kvinnor tycks dock allt mer träda in i gymmet men flyr ännu de fria vikterna som tycks vara könskodade som manliga redskap. I studien framgår det att kvinnor i större utsträckning än män föredrar att träna i grupp eller med hög musik i hörlurarna för att inte bli störda medans männen i större utsträckning föredrar att träna själva men interagerar med andra eller att träna med en kompis eller två. Studien visar även på att män och kvinnor tycks trivas bra och mycket bra på gymmet. Slutsatsen vi har kunnat dra är att män fortfarande är det dominerande könet på gymmet och framför allt bland de fria vikterna, kvinnorna tycks ännu vara rädda för att göra entré bland de fria vikterna. Skillnad mellan män och kvinnor på gym finns det, framförallt när det gäller val av redskap och maskiner. Gymkulturen skapas av de män och kvinnor som genom att vistas på gym skapar sin egen och andras identitet samt könsidentitet.

Nyckelord: Identitet, Könsidentitet, Påverkan, Pedagogik, Gymkultur, Social konstruktivism

Innehåll

1. Inledning 1
1.1 Syfte och frågeställningar 1
1.2 Begreppsförklaringar 2
2. Forskningsmässig och teoretisk bakgrund 2
2.1 Gym förr och nu 2
2.1.2 Hur framväxten av gym i Sverige sett ut 2
2.2 Social konstruktivism 3
2.3 Identitet 5
2.3.1 Identitetsperspektiv 5
2.3.2 Identitet – grupp, livsstil, platser och kulturellt kapital 5
2.4 Påverkan 6
2.5 Självkänsla 7
2.6 Könsidentitet 7
2.6.1 Vad är kön? 7
2.6.2 Kön och idrott 8
2.6.3 Könsidentitet – manligt och kvinnligt på gym 8
2.7 Den skulpterade kroppen 10
2.7.1 Kroppsideal och media – jakten på den skulpterade kroppen 10
2.7.2 Kroppen som identitetskapande, stil och status 11
3. Metod 13
3.1 Etiska överväganden 13
3.2 Urval 14
3.3 Enkät 14
3.4 Observation 15
3.5 Tillvägagångssätt 16
4. Resultat 17
4.1 Enkät 17
4.2 Sammanfattning av enkät 24
4.3 Observation 24
4.3.1 Kön 24
4.3.2 Maskiner, redskap, tränande 24
4.3.3 Socialt 25

4.3.4 Kläder 25
4.4 Sammanfattning av observation 26
4.5 Resultat analys 26
4.5.1 Könskodning av träning, redskap och maskiner 26
4.5.2 Dresscode på gym 27
4.5.3 Träna ensam eller tillsammans med andra 28
4.5.4 Träning och trivsel 29
5. Diskussion 30
5.1 Identitet på gym 30
5.1.1 Kroppen som identitet och indikator på stil 31
5.1.2 Vikten av att visa sin identitet 32
5.2 Kvinnligt och mannligt på gym 33
5.2.1 Skillnader mellan kvinnligt och manligt 35
5.2.2 Könskodning på gym 36
5.3 Påverkan på gym 36
5.4 Trivsel 36
5.5 Metoddiskussion 37
5.5.1 Avslutande kommentarer av metoddiskussion 39
5.5.2 Förslag på vidare studier 39
6. Slutsats 39
7. Referenslista .....
8. Bilagor .....
8.1 Enkätfrågor .....
8.2 E-post till gym .....
8.3 Frågor/punkter som vi använt oss av under observationen .....

1. Inledning

Gymmens framväxt i Sverige har gått i en rasande takt. För några årtionden sedan existerande knappt några gym i Sverige medan det idag är en marknad som har exploderat (Ekström, 2001). Gymmens framfart i vårt avlånga land medför att det numera tycks finnas ett gym i var och vartannat gatuhörn. Denna framfart har lett till att en ny kultur vuxit fram, gymkulturen. Människan i förhållande till kulturen gör att det blir intressant att studera kulturen på ett gym och dess påverkan på identiteter och könsidentiteter. Om det finns skillnader eller likheter gällande manligt och kvinnligt tränande, vilka redskap som används samt vilka andra "regler" och normer som kan tänkas återfinnas på ett gym och därmed skapar en kultur.

När vi (som forskare) satt på varsin motionscykel längst bak i gymmets lokal och observerade den miljö som rådde på gymmet möttes vi av en miljö som ännu tycks domineras av det manliga könet. Bland de fria vikterna syntes kvinnorna knappt till, de tycktes föredra att röra sig bland de fasta maskinerna och konditionsmaskinerna. Tre kvinnor tog sig dock ann det som kunde uppfattas som det mansdominerade området och gjorde männen sällskap bland de fria vikterna. Människor behöver veta sin plats i tillvaron och genom att veta vem man inte är vet människan också vem de är. Genom att veta vad som är manligt vet man också vad som är kvinnligt och vad som förväntas av en och vice versa (Fagrell, 2002; Hammarén & Johansson, 2007). Detta är något som syntes på gymmet där skapandet av könen visade sig genom val av träningsredskap.

Gymkulturen som en kultur var intressant att studera då hälsa i dagens samhälle har fått en allt större betydelse för oss människor. Idag ses hälsa som ett livsvärde i sig, att vara pigg, fräsch och frisk är ett mål som vi människor lägger allt större vikt vid att uppnå, bland annat genom att träna på gym (Kallenberg, 1993).

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur gymkultur tar sig uttryck i Sverige idag?

För att besvara syftet har följande forskningsfrågor ställts:

- Finns det könroller och identiteter på ett gym? I så fall, hur yttrar dessa sig?
- Hur ser användandet av redskap, maskiner och övningar på ett gym ut? Framträder det några skillnader eller likheter i användandet mellan män och kvinnor? Om så är fallet, på vilket sätt?

1.2 Begreppsförklaringar

För att inte några missförstånd eller oklarheter ska uppstå under läsning har vi valt att göra en förklaring av de begrepp som kan tänkas ha olika betydelse för människor. Vi vill med hjälp av denna lista redogöra för vad vi menar och tänker kring de olika begrepp som vi använt oss av.

Dresscode - Med dresscode menar vi regler gällande klädval. På olika platser i samhället finns det olika förväntningar på vad man ska och inte ska bära. Man förväntas till exempel bära en viss typ av klädsel på arbetet eller på krogen.

Fria vikter - Hit hör redskap så som hantlar och stänger som används vid styrketräning. Hantlar är vanligtvis färdigmonterade medan viktstängerna oftast regleras med hjälp av viktplattor som manuellt sätts på stängerna efter önskemål.

Gym - Är en inomhusanläggning för fysisk träning och motion. En anläggning där människor rör sig fritt mellan fria vikter, maskiner och kardiomaskiner.

Konditionsmaskiner - När vi talar om konditionsmaskiner är det löpband, crosstrainer, motionscyklar, roddmaskiner och andra konditionskrävande maskiner som vi menar.

Maskiner - Med maskiner menar vi de träningsmaskiner som återfinns på gym. Några exempel på dessa är kabelhiss, axelpressmaskin eller bensparksmaskin. Dessa maskiner är byggda så att det ej går att göra “fel” rörelse, då maskinerna har en låst rörelse. Oftast är maskinerna försedda med bilder som instruerar hur och vilka övningar som går att genomföra med hjälp av maskinen.

2. Forskningsmässig och teoretisk bakgrund

Här kommer perspektiv och tidigare forskning att presenteras. Bakgrunden kommer att belysa de områden som vi ansåg vara viktiga för att förstå gymkulturen, kön och identitet.

2.1 Gym förr och nu

Intresset för träning, gymnastik och kroppsvård är inget nytt fenomen, enkla former av styrketräning har funnits i de flesta kulturer sedan tusentals år tillbaka. Styrketräning förekom redan under antiken, dock skiljer sig antikens och nutidens styrketräning på gym åt. Det nutida kroppsbyggandet är något som vuxit fram efter många års utvecklande av vetenskapliga träningsmetoder och kosthållning (Ekström, 2001).

2.1.2 Hur framväxten av gym i Sverige sett ut

I mitten av 1930-talet öppnades i Göteborg en kroppsbyggarlokal, i Stockholm startades Frisksportarnas gym och i Helsingborg invigdes vad som ansågs vara Sveriges första kommersiella gym. Gymmets besökare bestod av allt från friidrottare till kroppsbyggare. Det var under just 1930-talet som genombrottet för en ny syn på hälsa kom. Genom veckotidningar och annonser spred sig en ny syn på vad en sund och tränad kropp var. Det var

även under 1930-talet som skönhets- och kroppsidel för män växte fram och fick benämningen kroppskultur (Ekström, 2001).

1972 fanns det endast fyra gym i Stockholm och i början av 1980-talet uppgavs det finnas cirka trettio lokaler runt om i landet (Ekström, 2001). Det var under 1970-talet som gymmen fick sitt riktiga uppsving i Sverige, det var då kroppsbyggningen och bodybuildingen från USA på allvar nådde Sverige (Hammarén & Johansson, 2007). Bodybuilding handlar om att forma kroppen med hjälp av styrketräning, för att därefter ta fram synliga muskler genom att reducera fettet på kroppen. På 1980-talet började fler män och kvinnor få upp ögonen för denna typ av träning eller snarare denna form av omskapande av kroppen. Många människor som vistas på gym och tränar likt en bodybuilder har inte för avsikt att tävla i bodybuilding utan använder sig endast utav tekniken för att uppnå målet, en vacker och vältränad kropp. När gymmen kom till Sverige var det mest män som vistades på gym eftersom muskler och bodybuildingkulturen ansågs vara manligt (Hammarén & Johansson, 2007).

I början när gymmen kom till Sverige var det vanligt att de låg i källarlokaler där fokus låg på manlig bodybuilding och styrketräning. Gymmen har utvecklats till att i allt större utsträckning ha ett utbud av aktiviteter som lockar både kvinnor och män. I början av 1980-talet slog fitnesskulturen igenom med Jane Fonda i spetsen, med träningsformen aerobics. Denna kultur och träningsform vände sig framförallt till kvinnor. 1981 publicerade Jane Fonda en bok där hon förespråkar att kvinnor ska träna både aerobics och styrketräning (Ekström, 2001).

Gymmens utveckling har gått från svettluktande och instängda källarlokaler till allt fräschare lokaler med fönster och ljus. De "gym-skurkar"[1] som levde i de svettluktande källargymmen fick antingen sluta träna där eller gå hem och duscha. Vikten av ett gott ryckte på gymmen blev allt större då denna affärsverksamhet blommade. Ökningen av gym skedde lavinartat i början på 90-talet, från 350 gym 1990 till 600 stycken fem år senare och 1997 fanns det 2800 människor anställda inom kroppsvårdyrkena (Ekström, 2001). År 2004 var det enligt Riksidrottsförbundet 1,2 miljoner svenskar som tränade på gym, varav 80 000 av dem styrketränar (Riksidrottsförbundet, 2004).

Genom att undersöka gym och se på detta sociala rum som en spegelbild utav samhället måste vi förstå att gymmet som fenomen är en aktiv producent av föreställningar kring könsidentitet, identitet och kropp. Gymmet är inte enbart en träningslokal utan är idag en arena där könsidentiteter och skönhetsideal skapas (Johansson, 2006).

2.2 Social konstruktivism

Social konstruktivismens glasögon har vi använt oss av när vi gjort vår studie. Vad är då social konstruktivism? Det är en samhällsvetenskaplig inriktning där verkligheten eller hur den tros vara, konstrueras av det sociala. Verkligheten kan med andra ord ses som en produkt av de interaktioner och möten som sker mellan människor. Allt skapande sker i förhållande till andra, vår identitet är exempelvis konstruerad av de diskurser som finns kulturellt

[1] "Udda" män som vistas på gym, luktar svett, använder anabola steroider och är inte som "alla andra".

tillgängliga för oss och som vi använder för att kommunicera med andra människor (Burr, 1995).

Inom social konstruktivismen har personligheten en central plats för hur vi förstår oss själva och andra. En personlighet är relativt stabil, det vill säga den förväntas inte förändras från ett dygn till ett annat. Ofta är det starka händelser som är orsaken till att människors personligheter förändras. Vår personlighet tycks vara kopplad till vårt beteende. Vad vi gör och hur vi beter oss tycks vara beroende av vad vi har för personlighet. Snälla människor hjälper andra, snåla människor bjuder inte på en runda på krogen och blyga människor går inte på fester. Däremot tycks inte vårt handlande ha betydelse för vår personlighet. Bara för att du inte bjuder på en runda på krogen betyder det inte att du är dum och så vidare. Personligheter refererar till hur vi människor beter oss mot andra. Vänligheten, blygheten, omtänksamheten är inget som existerar i människor utan något som existerar i relation till andra. Att fråga sig vilken personlighet som är den riktiga är inte lönt då alla ens personligheter är den "rätta", det vill säga varje version av "du" är en produkt av din relation med andra. Varje ”du” är socialt konstruerat av sociala möten och relationer med andra människor. Istället för att se personlighet som något som finns inom oss i form av drag och kännetecken, kan vi se personen som att vi är en produkt av sociala möten och relationer - som är socialt konstruerade. Vilket innebär att vi snarare skapar än upptäcker oss själva och andra (Burr, 1995).

> The point is that it is you that is doing the identifying, and the identity you confer has more to do with your purposes than the ”nature” of the thing itself. The same applies to the things that make up human identities, such as masculinity/femininity, hetro-/homosexual, sane/insane, black/white, working-/middle-class and so on – these may be seen as socially bestowed identities rather than essences of the person, and this is why the term identity is often found in social constructionist writing (Burr, 1995, s. 30).

Identitet ska enligt social konstruktivismen alltså ses som något som skapas, det vill säga något som konstrueras i det sociala och inget som finns inom var och en när man föds (Burr, 1995).

Social konstruktivismen anser att det inte finns någon given natur när det kommer till världen och människor. Det vill säga att det inte finns någon essens i varken saker eller människor som gör dem till vad de är, då världen, inkluderat oss människor, är en produkt av sociala processer (Burr, 1995).

Om kunskapen om världen och vårt sätt att se på den inte härstammar från naturen, vart kommer den då ifrån? Social konstruktivismen menar att det är genom de dagliga interaktionerna med människor i det sociala livet som vår version av kunskap skapas. Det vi människor anser är sant gällande vårt sätt att förstå världen är inte en produkt av objektiva observationer av världen utan en produkt av sociala processer och interagerande med människor (Burr, 1995).

Förståelsen för världen kommer inte från den objektiva verkligheten utan från andra människor i nu och dåtid. Vi föds in i en värld där människorna i vår kultur redan använder sig av begreppsramar och kategorier. Dessa kategorier och begrepp förvärvas och återskapas genom att människor dagligen utvecklar användandet av språket med alla som delar språket och kulturen. Vilket innebär att människors sätt att tänka, gällande de kategorier och koncept som skapar en meningsfull ram för dem, tillhandahålls av det språk som används. Språket är med andra ord en förutsättning för skapandet av tankar ska kunna ske (Burr, 1995).

2.3 Identitet

Identitetsbegreppet är komplext. Det går inte enkelt och entydigt att säga vad identitet och identitetsbegreppet innebär, då det kan ha olika betydelser för olika människor. Hur du tolkar begreppet beror till exempel på om du är kvinna eller man, vilken din familj är, hur din kropp ser ut eller vilka kläder du bär. Dessa faktorer kan i sin tur påverkas av vilken historisk tidsperiod eller kultur du lever i (Hammarén & Johansson, 2007).

Bara genom att vara människa skapas en rad olika identitetsfrågor som vi människor kommer att genomgå under årens lopp. Så som att åldras, bli vuxen, bilda familj, utbilda sig, hitta ett arbete och pensionera sig. Identitet handlar med andra ord om att leva i nuet och möta alla de utmaningar som livet ställer oss inför. Identiteter formas utifrån samhällets förutsättningar, den kulturella och sociala omgivningen, av oförutsägbara händelser, upplevelser, kriser och livserfarenheter (Stier, 2003).

“Identitet är i stället det som förenar dig med samhället och ger dig en känsla av vem du är. Den anger också vem eller vilka som du uppfattar är lik respektive olik dig.”(Hammarén & Johansson, 2007, s.6). Enligt Hammarén och Johansson (2007) är det ett mänskligt behov att veta sin “plats i tillvaron”. Om vi människor inte vet vilka vi är, vad vår identitet är och vad vi har för plats i tillvaron blir vi ofta förvirrade och vilsna. Något som i värsta fall kan leda till depression eller ångest.

2.3.1 Identitetsperspektiv

När det talas om identitet så talas det ofta om två perspektiv, essentialistiskt och konstruktivistiskt. Det essentialistiska perspektivet anser att vår identitet är en fast ”inre kärna” som vi föds med och som vi sedan växer upp med. Identiteten är en kärna som förblir densamma när en individs alla sociala identiteter skalas bort. Konstruktivistiska perspektivet anser däremot att identiteten är en process som hela tiden förändras i och med de människor vi möter och de händelser vi upplever. Identiteten hänger ihop med vår omgivning och anses här inte vara något som vi har i ”förhand” utan något som skapas i relation till vår omgivning (Hammarén & Johansson, 2007). När vi talar om identitet i vår studie så menar vi liksom det konstruktivistiska perspektivet att identitet är en process som hela tiden förändras i och med de upplevelser, händelser och människor vi möter i livet.

2.3.2 Identitet – grupp, livsstil, platser och kulturellt kapital

Människors behov att veta vem dem är har redan klartgjorts, lika viktigt som att veta vem man är behöver människan känna tillhörighet. Något som ofta eftersöks inom olika grupper eller

organisationer där olika former av gruppidentiteter skapas. Dessa tar sig ofta uttryck i lojalitet, samhörighet, laganda och gemenskap. Inom gruppen förändras även individernas identiteter av det samspel och de sociala relationer som finns inom gruppen samt dess grupptillhörighet (Stier, 2003).

Olika livsstilar signalerar människors gruppidentiteter. Dessa gruppidentiteter kan vara uppbyggda kring musik, religion eller idrott, praktiskt taget kring vad som helst. Livsstilen i sig blir en symbol för den grupp man tillhör men ska inte enbart ses som en symbol utan även som ett sätt att vidmakthålla sin identitet. Något som görs med hjälp av språk, klädstil och värderingar som tillsammans håller samman gruppen och gör att gruppen överlever. Människors livsstil bestäms alltid utifrån sin motsättning, genom att veta vad man inte är så vet man också vad man är (Hammarén & Johansson, 2007; Stier, 2003).

Det är inte sällsynt att människors identiteter är sammankopplade med platser, det kan vara allt från en skogsdunge till ett gym som medför att människor känner sig hemma (Stier, 2003). Om vi tar gymmet som exempel kan vikterna, maskinerna och människorna som vistas på gym tillsammans ge en kollektiv identitet för dem som vistas på gymmet. Enligt Hammarén och Johansson (2007) finns det ingen oskyldig konsumtion. De tjänster och varor som människor köper säger alla något om vilka de är eller vill vara. Saker och tjänster som exempelvis kläder, medlemskort eller bilar som omger människor i vardagslivet säger alltid något om dem som kulturella och sociala varelser. Studeras människors yttre form av konsumering av stil och objekt går det att avläsa var människor hör hemma. Ta en bodybuilder som exempel, denne är det relativt lätt att placera i facket ”gymmare” både med hjälp av dennes muskulösa kropp samt dennes kläder som ofta är någon form av träningskläder.

2.4 Påverkan

När påverkan används i studien menas den form av påverkan som uppstår inom en kultur eller ett samhälle. En form av påverkan där människas beteende förändras, framför allt på en människas psykologiska plan. Det vill säga känslor, tankar och attityder (Edfeldt, 1992).

Det finns människor som säger att de inte låter sig påverkas, ett påstående som enligt Edfeldt (1992) inte är lönt att uttala. Han säger att så länge vi människor är vakna påverkas vi av allt vi ser, känner och hör. Denna påverkan sker både medvetet och omedvetet och när vi människor möts sker en påverkan i båda riktningar, vi lämnar alla förändringar efter oss hos de människor vi möter. Även vårt eget handlande lämnar spår hos oss själva. Påverkan kan ses som en process, en process som hela tiden pågår inom varje människa.

När människor påverkas sker en beteendeförändring som i sig är ett tecken på att en människa har förändrat sitt beteende och tagit in nya preferenser, färdigheter och kunskap. Dessa inlärningar täcker alla de olika former av beteenden så som att känna och tycka, veta och vilja liksom göra. Om man lyckas få till en beteendeförändring som man eftersträvat kan man kort sagt säga att ens påverkan varit god (Edfelt, 1992).

Påverkan i förhållande till gymkulturen och träning är ett område som berörs och undersöks i vår studie. Johansson (2006) tar i sin bok upp massmedias, modeindustrin och gymmets del i påverkan av kroppsideal och modeideal.

> Om gymet är själva verkstaden där produktionen av kroppar sker, så står massmedia och modeindustrin för cirkulationen av kroppsbilder på en global marknad (...) Bilderna av dessa idealkroppar koloniserar människors omedvetna och skapar ett begär efter skönhet och en estetik som utgör en bas i den ambivalens som kännetecknar den moderna människans identitet (Johansson, 2006, s.178).

Utifrån detta citat har vi valt att se på gymmet.

Gymmen påverkas av den omslutande konsumtionskulturen, något som Söderström (1999) menar påverkar till hur gymkulturen i sin tur framställs. Även människorna och deras kroppar medverkar till hur gymkulturen framställs och därmed påverkar det rådande konsumtionssamhället. Människor, gymkulturen och konsumtionssamhället går alltså hand i hand och påverkar varandra.

2.5 Självkänsla

Självkänsla är hur vi människor ser på oss själva, vår bild av vem och vad vi tror oss vara. Självkänslan är det som avgör hur vi människor reagerar och agerar, hur vi väljer våra värderingar, sätter upp mål och möter de utmaningar vi ställs inför. En god självkänsla kan enligt Branden (1998) göra oss gott. Han skriver; “En positiv självkänsla fungerar i själva verket som ett själens immunsystem och ger motståndskraft, styrka och förmåga till återhämtning. “ (Branden, s. 17, 1998) En människa med stark självkänsla tar sig gärna an nya utmaningar medan en människa med låg självkänsla ofta fortsätter i samma spår och därmed begränsar sig själv. Något som i sin tur leder till att självkänslan försvagas desto mer. Han menar att genom att ha en stark självkänsla så bevarar och förstärker vi oss själva. Samt att de människor som har stark självkänsla inte blir lika känslig för förändring så som de med låg självkänsla blir (Branden, 1998).

2.6 Könsidentitet

Här nedan följer ett stycke som är en stor del av människor identitet, nämligen deras kön. Även kön i förhållande till idrott och gym kommer att tas upp.

2.6.1 Vad är kön?

När vi talar om kön menar vi genus, alltså inte det biologiska könet som människan föds med, utan det kön som skapas av sociala och kulturella föreställningar och normer (Miegel & Johansson, 2002). Elvin-Nowak och Thomsson (2003) menar att kön skapas i relation till andra. Genom att veta vad som är kvinnligt kan människan också säga vad som är manligt. Det biologiska könet är något som människan föds med. Men könen som vi talar om i studien är de kön som skapas, det vi uppfostras till att vara, våra kön. Vi menar att det biologiska könet är en del av den inre kärnan, det menar vi är oföränderligt (se identitet). Vad vi anser är manligt och kvinnligt är beroende utav de normsystem som vi känner till menar Elvin-Nowak

och Thomsson (2003). De människor som anser att köra lastbil inte är kvinnligt försöker då söka efter fel på den kvinna som kör lastbil. De försöker finna manliga attribut som därmed blir en förklaring till varför hon gör något som enligt dem anses vara manligt (Elvin-Nowak & Thomsson 2003).

Med begreppet könsidentitet kan man förstå och urskilja de sociala och kulturella föreställningar som finns när det gäller manligt och kvinnligt. Dessa faktorer påverkar hur män och kvinnor beter sig, hur könen förhåller sig till varandra samt vad som anses vara manligt och kvinnligt (Hammarén & Johansson, 2007).

2.6.2 Kön och idrott

Banerjee och Lintern (2000) studie visade att barn redan i tidig ålder vet vad som är manligt respektive kvinnligt. Barnen som deltog i studien kategoriserade saker och ting utifrån kön, det vill säga det stereotypa; manliga och kvinnliga. Även Fagrell (2002) menar att barn i ung ålder vet om vilka idrotter som är manliga respektive kvinnliga. Barnen i Fagrells (2002) studie gav uttryck för att killarna var starka och tävlade medan flickorna oftare lekte utan tävlingsmoment. Något som framkom när barnen besvarade frågor gällande idrott och kön.

När kvinnor utövar idrotter som anses vara manliga, exempelvis hockey eller boxning, kan det uppstå problematik. Kvinnorna måste då förhålla sig till manligheten och idrotten samt den problematik som uppstår när de jämförs med sina manliga utövare. Larsson (2002a) menar att män idrottar och tävlar för att de vill och kan, för att samhällets historia har byggt upp idrotten på så vis att män ska tävla och vara starka. Medan kvinnor mest idrottar för att träffa kompisar och inte för att tävla. Att vara stark och tävlingsinriktad är ingenting som förknippas med kvinnlighet. En studie i USA gjordes gällande hur kvinnliga och manliga atleter i USA framställdes i tidningarna Sports Illustrated och Sports Illustrated for Women. Studien visade att de manliga atleterna i större utsträckning än de kvinnliga syntes i tidningarna. Även sättet de syntes på varierade, männen var ofta kopplade till sin sport och fotograferade ”in action” medan de kvinnliga atleterna allt oftare fotograferades i helt andra sammanhang än den sport de utövade. Exempelvis nakna eller i sina vardagskläder. Sättet tidningarna publicerade och framställde manliga och kvinnliga atleter indikerade att de kvinnliga atleterna fortfarande anses vara mindre ”värda” än de manliga. Idrottsvärlden tycks med andra ord fortfarande vara en mansdominerad värld där det främst är männens resultat som räknas (Flink & Kensicki, 2002).

”På gymet konstrueras inte bara kroppar, utan även identiteter och då inte minst könsidentiteter.” (Johansson, 2006, s.180). Utifrån detta har vi valt att se på gymkulturen och hur gymmet som socialt rum skapar kön. Andrews, Sudwell och Sparkes (2005) menar att gymmet kan ses som ett socialt rum dit människor inte bara går för att träna utan även för att interagera med andra människor. De menar att det är just det sociala som sker i detta rum som skapar gymmet och därmed dess kultur.

2.6.3 Könsidentitet – manligt och kvinnligt på gym

Gymmet är inte enbart en träningslokal utan enligt Johansson (2006) även ett koncept uppbyggt ur en manlig kontext. Något som kan förklaras genom att, idrott är en aktivitet som

är skapad av män för män (Larsson, 2002b). Att träna på gym handlar om att satsa på sig själv, vara prestationsinriktad och därmed endast fokusera på sig själv och sin kropp. Ett klassiskt manligt recept på framgång och det goda livet enligt Johansson (2006). Manlighet på gym kännetecknas enligt Johansson (2006) av en stark målinriktning, disciplin och renlevnad. Männens kropp ska vara hård, fettlös och stor, egenskaper som inte förknippas med kvinnlighet. Fagrell (2002) förklarar hur det patriarkaliska samhället är uppbyggt, där männen har makt endast på grund av sitt biologiska kön. Att män som agerar prestationsinriktat och aggressivt blir hyllade medan kvinnor som beter sig likadant inte belönas.

Många kvinnor ägnar sig åt aerobisk i större utsträckning än styrketräning och dessa skillnader beror till stor del på olika ideal vad gäller könen (Johansson, 2006). Ser vi till gymmens historia började gymmen som männens rum men har med tiden blivit mer jämlikt då fler och fler kvinnor har frigjort sig från de tidigare traditionella könsrollerna. Kvinnor kämpar för emotionell och intellektuell självständighet genom att ta sig ann de tidigare ”manliga fästena” det vill säga att kvinnor tar sig ut på arbetsmarknaden, startar egna företag och därmed utmanar gamla fördomar om hur kvinnorna förväntas vara (Branden, 1998). Även inom bodybuildingen börjar kvinnor allt mer träda fram. Som vi tidigare nämnt är muskler och bodybuilding något som kopplats samman med männen (Hammarén & Johansson, 2007), men i och med att kvinnorna allt mer letar sig in på gymmen, letar de sig även allt mer in i den manliga bodybuildingkulturen. En mansdominerad kultur där muskler är idealet såväl för män som för kvinnor. De kvinnor som väljer att vara en del av bodybuildingkulturen får ständigt jobba för att stå emot den press som Grogan, Evans, Wright och Hunter (2004) menar att samhället, media och modevärlden sänder ut. En press gällande kvinnors ideal som innefattar att du som kvinna ska vara slank och smal (Grogan, 2007).

Även om kvinnorna har tagit sig in på gymmen finns det fortfarande skillnader mellan könen. Johansson (2006) och Söderström (1999) menar båda att det finns kulturella föreställningar om olika maskiner, övningar och muskelgrupper. Johansson (2006) nämner att övningar för insida lår anses vara kvinnliga medan att träna tjurnacken[2] anses vara manligt. Söderström (1999) i sin tur nämner att kvinnor föredrar att träna ben och rumpa, vilket troligen beror på att det är kroppsdelar som är starkt kopplade till kvinnlighet, medan männen i sin tur föredrar att träna bröst och armar.

Salvatore och Marecek (2010) tog i sin studie upp vilka skillnader de fann mellan män och kvinnor som tränade på gym. Genom att undersöka vad män respektive kvinnor tränade när de vistades på gym fick de fram skillnaderna gällande hur de tränade. Att träna för att bränna fett, det vill säga använda kardiomaskiner, var det merparten kvinnor som gjorde. Skillnaden mellan könen var dock inte nämnvärt stor. Samma gällde maskiner, fast tvärtom, där var det merparten män som använde sig av maskiner men inte heller där var skillnaden mellan könen stor**.** Största skillnaden mellan könen fann Salvatore och Marecek (2010) när de undersökte de fria vikterna. Användningen av de fria vikterna var klart dominerat av det manliga könet. Deltagarna i undersökningen ansåg att bänkpressen var manlig medan trappmaskinen ansågs

[2] Välutvecklade nackmuskler, M. Trapezius/Kappmusklen.

vara kvinnlig. För att se om deltagarnas upplevelse av manliga och kvinnliga maskiner och tränande stämde överrens med verkligheten studerades även användandet av olika redskap och träningsformer i praktiken. Det visade sig stämma, kvinnor använde oftare trappmaskinen än männen medan männen använde bänkpressen i större utsträckning än kvinnorna.

I sin undersökning talar Salvatore och Marecek (2010) om könskodning av maskiner och redskap, att vissa redskap på gymmet har en könskodning som gör att kvinnor inte använder de redskap som de anser vara manliga, det vill säga framförallt fria vikter och maskiner. En förklaring till varför kvinnorna använde trappmaskinen oftare än bänkpressen tycktes var av anledningen att kvinnor fann trappmaskinen som mer passande träningsform för deras träningsmål. Kvinnorna angav att de inte ville bli stora och muskulösa och ansåg därmed att träning med fria vikter inte var ett bra alternativ.

Kvinnorna uppgav i undersökningen att de upplevde en viss obekvämhet då de kände sig uttittade och granskade på gymmet, framförallt om de använde maskiner och redskap som var könskodade som manliga. Även männen uppgav en obekvämhet på gymmet men inte alls i lika stor utsträckning som kvinnorna. Männen upplevde denna obekvämhet när de var en annan man på gymmet som var starkare eller i bättre fysiskt form. Männen kände sig alltså obekväma när de i jämförelse med andra män ansågs vara svaga, de menade att deras manlighet förminskades i jämförelse med de andra, starkare männen (Salvatore & Marecek, 2010).

Könsrollerna på gym har förändrats för männen, vad som anses manligt är inte längre en hårig bröstkorg utan männen ska vara renrakade för att visa ”tvättbrädemagen” som visar på hård träning och disciplin (Hammarén & Johansson, 2007). Dagens man är den traditionella mannen dock i en ny narcissistisk förpackning (Johansson, 2006). Att kvinnor tagit sig in på gymmen allt mer och börjat konstruera sina kroppar till mer muskulösa och starka, medför att gränserna mellan könen och vad som anses vara manligt och kvinnligt suddas ut. När dessa gränser suddas ut blir det svårt för könen att veta hur de ska förhålla sig till varandra. Att kvinnor bygger muskler är enligt Johansson (2006) en frigörelse från männen då kvinnan inte blir lika beroende av mannens styrka vilket leder till att hon då kan vara mer självständig.

2.7 Den skulpterade kroppen

Här nedan följer ett kapitel om jakten på den skulpterade kroppen som finns i dagens samhälle. Samt hur kroppen är en indikator på stil, status och identitet.

2.7.1 Kroppsideal och media – jakten på den skulpterade kroppen

I dagens samhälle och framförallt i media framställs den unga, vackra, smala och vältränade kroppen som ett måste för att människan ska uppnå lycka och framgång i livet (Hammarén & Johansson, 2007; Söderström, 1999; Grogan, 2007). Kvinnors ideal är främst smal och slank medans männens ideal är sammankopplat med muskler (Grogan, 2007). Men bara för att du tillbringar ditt liv på gym betyder inte det att du får ett bra arbete eller ett lyckligt liv, även om media och samhället framställer det som att den skulpterade kroppen är ett måste för att lyckas i livet (Johansson, 2006). Reklam och media spelar en stor roll till varför människor

väljer att spendera mycket tid på gym för att skapa sig en vältränad kropp, en sådan som finns i reklamen. Men också för att fysiken säger någonting om vem du är och vilka egenskaper du har (Hammarén & Johansson, 2007). Söderström (1999) påvisar att spridandet av den skulpterade kroppen som kroppsideal måste framgå till människor idag eftersom gymmen bara ökar och ökar.

Bilder av idealkroppar påverkar människors omedvetna och skapar ett begär efter skönhet och den skulpterade kroppen. Den moderna människans identitet påverkas av dessa bilder av den unga, fasta och attraktiva kroppen (Johansson, 2006). Det är svårt att värja sig för dessa bilder och ideal som skapas (Hammarén & Johansson, 2007). För den moderna människan är det viktigt att kunna framställa sig som den man vill vara och inte nödvändigtvis som den man är. Detta menar Söderström (1999) är en förklaring till varför människor drivs till att skulptera sina kroppar på gym.

Söderström (1999) menar att disciplinen som återfinns på gym tilltalar människor eftersom det ökar trygghetskänslan hos människor i ett samhälle där osäkerhetskänslorna bara ökar. I dagens samhälle har människan en möjlighet att själva påverka sina kroppar i den riktning de vill, allt som oftast mot en ung, vältränad och frisk kropp (Nilsson, 2002). Den spridning som sker av vältränade kroppar genom media i dag har gjort att kroppsidealen har blivit mer lika. I dagens samhälle har till exempel tjänstemännen inom medelklassen och kroppsarbetare samma ideal: den hårda, vältränade och skulpterade kroppen (Hammarén & Johansson, 2007). De kroppsideal som finns för många goda egenskaper med sig, framförallt en bättre hälsa. Men det skapar också problem för en del människor. Framförallt ungdomar, då de befinner sig i en känslig ålder där en stor del av identitetsskapandet sker. Det blir då lätt att ungdomarna dras med i jakten på den skulpterade kroppen. Att inte uppnå de kroppsideal som finns kan också leda till att människor utvecklar ett starkt missnöje med den egna kroppen, får dålig självkänsla och i värsta fall även ätstörningar (Hammarén & Johansson, 2007). De narcissistiska störningar i självbilden som ökar menar Johansson (2006) kan förklaras med att människor ifrågasätter sig själva, sin kropp och sina livsprojekt mer än förr. Nilsson (2002) menar att i dagens samhälle är kroppen ett projekt, något som ska presenteras och visas upp för bedömning. Skillnaden mellan personen (de inre) och kroppen (de yttre) blir mindre då människan är sin kropp och bedöms utifrån den.

Gymmet som fenomen blir intressant med tanke på hur samhället sprider kroppsideal. Det är på gym som kroppen framhävs och det är där som arbetet med kroppen sker. I dagens samhälle är det viktigt för människor att presentera sig väl, den tydligaste indikatorn på stil och identitet är kroppen (Nilsson, 2002; Söderström, 1999).

2.7.2 Kroppen som identitetskapande, stil och status

Johansson (2006) menar att i dagens samhälle anses den unga, vackra och hårda kroppen vara ett tecken på lycka och status. Vilket i sin tur leder till ett förakt mot fetma i samhället. Övervikt kopplas samman med lathet, avsaknad av kontroll och viljestyrka (Grogan, 2007). Din kropp säger mycket om vem du är, vilket identitet du tillskriver dig själv och vilken identitet andra tillskriver dig. I dagens västerländska samhälle har den vältränade kroppen

enligt Sassatelli (2010) på många sätt ersatt andra former av kroppslig dekoration som en stark symbol för status och karaktär, både för män och för kvinnor. Sassatelli (2010) menar även att kulturen på gym inte enbart ska ses som en kommersialisering av fysisk aktivitet och idrott. Hon anser att det bör finnas en djupare förståelse för kulturen och se en mer komplex institution med växelverkande mekanismerna, där stöd och delaktighet är ett brett spektrum av betydelser och identiteter för dem som befinner sig inom kulturen.

Hedblom (2009) menar att muskler indikerar på att du är en målinriktad person. Att ha ett mer muskulöst utseende, alltså likt de i reklamen, gör att du som person inger mer respekt, både innanför och utanför gymmet. Identiteten sitter på utsidan, genom att ha en vältränad kropp påvisar det moraliskt föredöme och en god självdisciplin. Medan en ful, tjock och otränad kropp visar på slapphet och bristande självdisciplin (Nilsson 2002). På gymmet blir de mer muskulösa kropparna de människor som blir kulturbärare och det är de människorna som anses ha kunskapen om hur man kan skulptera sin kropp. Denna ”elit” blir enligt Hedblom (2009) allt oftare tillfrågade om tips och råd från människor som önskar skulptera sin kropp. På gym märker och värderar människor varandra utifrån kroppen. Andrews, Sudwell och Sparkes (2005) hävdar att den sociala hierarkin på gym bestäms utifrån människans fysik, ju bättre fysisk form enligt de normer som finns, desto högre upp i hierarkin.

Men det gäller att inte skulptera sin kropp för mycket. Hedblom (2009) fann att bodybuilders upplevde att de kände sig utanför samhället och som onormala. Det var endast på gymmet som de kände sig hemma och inte utpekade. Män med mycket muskler både hånas och dyrkas. Att vara bodybuilder betyder att du spenderar mycket tid på gym och lever även ditt sociala liv där. Gymmet är inte endast en plats där skulpterandet av kroppen sker utan gymmet är ett socialt rum där identiteter bildas. Vart du än flyttar kan du alltid finna ett gym. När man talar om gym är det viktigt att ha i åtanke att det är ett socialt rum (Hedblom, 2009). Andrews, Sudwell och Sparkes (2005) menar att ett medlemskap på gym handlar om mer än att endast ha ett kort. Genom att vara medlem på ett gym medföljer vissa formella och informella uppförandekoder. Utifrån hur människan som vistas på gym ser ut, hur mycket muskler denne har och hur den agerar visar detta på kunskap om hur man skulpterar sin kropp och även hierarki på gymmet.

Kroppsidealen förändras och under 1990-talet blev ”tvättbrädemagen” det främsta tecknet på en skulpterad kropp där hård tränings har skett. För att denna symbol av hård träning ska kunna visas upp så krävs det att mannen är hårlös. För inte så länge sedan ansågs en hårig bröstkorg maskulin. Medan det idag symboliserar oordning och kaos (Hammarén & Johansson, 2007). Dagens man är inte nödvändigtvis en ny man, utan snarare en traditionell man i ny förpackning. Det vill säga att dagens man ägnar sig mer åt att finjustera sin kropp och detta kan då förklaras med att kroppen indikerar på vem du är (Hedblom, 2009; Johansson, 2006).

I sin undersökning har Söderström (1999) kategoriserat människorna som vistades på gym. Han fann likheter mellan hur vissa personer tränade, agerade och framförallt klädde sig på gymmet. Utifrån dessa likheter och olikheter kunde han kategorisera och skapa olika gymtyper. Gemensamt för de olika gymtyperna som fanns på gymmet tycktes vara hur de

presenterade sig själva med hjälp av beteende-, kläd- och träningsstil. Något som Söderström (1999) menar till stor del handlade om att söka uppmärksamhet. När det kom till klädseln fann han att kvinnornas klädstil var mer enhetlig än männens, då majoriteten av kvinnorna tränade i någon form av tights. Detta förklarar han genom att människor som vistas på gym vill visa upp de delar av kroppen som de är nöjda med. Kvinnors val av tights kan därför tänkas förklara att kvinnorna får visa upp det hårda jobb som de lagt ned på att få ett par snygga ben. Gymmet liksom badstranden är ställen där kroppen är i fokus och där det gäller att framhäva kroppen på bästa möjliga vis. Är det någonstans som kroppen ska visas upp så är det där den skapas, på gymmet (Johansson, 2006; Söderström, 1999).

3. Metod

För att öka studiens reliabilitet och validitet valde vi att använda oss av två metoder, enkät och observation. Under metoddelen kommer vi att presentera de etiska överväganden som gjorts, beskriva vilka metoder och urval som gjorts samt beskriva tillvägagångssätten.

3.1 Etiska överväganden

Innan våra val av metoder genomförts har etiska övervägande gjorts enligt vetenskapsrådets hänvisningar. Alla deltagare i både enkät och observation är anonyma och alla svar har behandlats konfidentiellt då det inte finns några klara beskrivningar av enskilda individer från observationen eller tillgång att nå enkätsvaren utan lösenord. Det insamlade resultat kommer endast att förekomma i denna studie vilket uppfyller nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002).

Det finns etiska aspekter att ta hänsyn till när en enkät skapas. Det är av stor vikt att respondenterna blir informerade om att deras medverkan är anonym och frivillig samt att de när som helst kan välja att avbryta sin medverkan i studien (Vetenskapsrådet, 2002). För att respondenterna som besvarade enkäten skulle ha kännedom om detta medföljde ett missiv i början av enkäten, där respondenterna uppmärksammades om sina rättigheter vid deltagande i studien (för missiv, se bilaga 8.1). I missivet framgick det även att det material som samlades in under studien skulle komma att behandlas konfidentiellt (Vetenskapsrådet, 2002).

Vid skapandet av enkäten försökte vi undvika att använda oss av frågor som kunde tänkas komma att upplevas som integritetskränkande, då enkäter generellt ofta gör någon form av intrång i respondenternas liv (Trost, 2007).

Eftersom vi ville komma den verkliga gymkulturen så nära som möjligt valde vi att inte informera människorna som vistades på gymmet under observation. Om vi hade berättat om observationen för människorna som vistades på gymmet hade studien inte varit genomförbar. Då människor beter sig annorlunda om de vet om att de är observerade (Cohen Manion & Morrison, 2000). Det vill säga att om människorna på gymmet hade fått reda på att de observerats hade de troligtvis agerat och tränat annorlunda utan att själva reflekterat över det, vilket hade inneburit att vi inte hade fått ett så sanningsenligt resultat som önskat. Att medvetet bli observerad kan även tänkas väcka en obehaglig och otrevlig känsla, något vi ville undvika.

När det gäller gymkulturen som vi valt att studera ansåg vi att risken att något gränsöverskridande skulle ske var minimal. Speciellt med tanke på att människor som vistas på gym redan studerar och granskar varandra under tiden de tränar. Något som medförde att vi inte ansåg att det skulle göra någon större skillnad om vi gjorde en deltagande observation för att se på samspelet och kulturen som människorna på gymmet skapade. Samt hur människorna som vistades på gymmet skapade sig en identitet och könsidentitet.

3.2 Urval

Ett urval valdes att göras där en del av befolkningen valdes ut för att besvara enkäten, detta på grund av att det både är dyrt och komplicerat att försöka samla in data från alla människor i samhället. När urval görs brukar man dela upp dem i slumpmässiga respektive icke-slumpmässiga urval. Vi valde att sprida vårt formulär på olika Internetsidor vilket innebär att vi gjorde ett icke-slumpmässigt urval i form av ett bekvämlighetsurval som handlar lite om att man tager vad man haver (Trost, 2001).

Vårt urval av gym där den deltagande observationen ägde rum gick till som följande. Vi började med att använda oss utav en av Sveriges största sökmotorer på Internet där sökning på företag och privatpersoner kan ske. I sökfältet vad vi söker skrev vi “gym” och i sökfältet var vi söker skrev vi in namnet på staden där observationen skulle genomföras. Vi fick fram 28 gym på den aktuella orten, var på vi började besöka de olika gymmen hemsidor som fanns länkade via sökmotorn, för att kunna bilda en uppfattning om det var ett gym som passade in i vår beskrivning av gym. Efter att ha hittat fem stycken gym som vi ansåg passade in på vår beskrivning av gym, skickade vi ut e-post till de utvalda gymmen. I e-posten (se bilaga 8.2) beskrev vi syftet med studien samt frågade om vi skulle kunna få genomföra en eller flera observationer på deras gym. Vi fick svar från fyra gym varav tre av dem svarade att vi fick genomföra vår observation hos dem. Efter dessa svar gjordes ännu ett urval då vi endast skulle välja ett gym för observation. Vi valde det gym som vi trodde skulle representera ett bra urval av respondenter, det vill säga en stor blandning av människor i olika åldrar och kön. Gymmet vi valde ansåg vi vara det mest neutrala gymmet utifrån våra tidigare erfarenheter och förutfattade meningar om hur gymmen är nischade mot specifika grupper i samhället.

3.3 Enkät

Termen enkät kommer från franskans *enquête* som betyder rundfråga, vilket betyder att även intervju i sig är en form av enkät. I svenska språkbruket har enkät med tiden kommit att betyda frågor som den svarande besvarar på egenhand. Förutom att enkäter besvaras på egenhand så är det en till sak som skiljer enkäter och intervjuer åt och det är att intervjuaren sällan närvarar vid genomförandet av enkäter medan en intervjuare alltid närvarar vid en intervju (Trost, 2001).

Varför vi valde att använda oss av enkät framför intervju som metod berodde på ett flertal orsaker. Vi önskade exempelvis att nå så många respondenter på så kort tid som möjligt, vilket lättas görs genom en enkät då enkät inte kräver att vi författare närvarar, vilket intervju gör. Något som medför att fler enkäter hinner besvaras och genomföras än intervjuer då de som sagt kräver vår närvaro. Enkät som metod kräver heller inte att de som besvarar

formuläret befinner sig på en samlad plats eller att det görs på en specifik tid vilket intervju kräver. Enkät ansågs med andra ord vara den mest passande metoden för att nå så många respondenter som möjligt, på så kort tid som möjligt.

En annan anledning till att vi valde enkät som metod är för att enkät fungerar som ett mätinstrument som mäter människors åsikter, beteenden och känslor (Trost, 2001). Enkäten gjordes som ett underlag för vad vi skulle komma att titta efter i vår observation där vi betraktade hur människor agerade. Men innan vi observerade hur människor på gym agerar ville vi ta reda på hur de ansåg sig agera samt resonera kring träning och gym. För att ta reda på detta gjorde vi en postenkät som publicerades den 29 mars på olika Internetsidor däribland Facebook. Valet av enkätform gjordes av förhoppningen att nå så många människor som möjligt, vilket vi anser oss ha lyckats med då 191 respondenter besvarade enkäten innan den stängdes den 16 april och svaren sammanställdes.

När det talas om enkäter brukar de delas upp i gruppenkäter och postenkäter. Vi har använt oss av en så kallad postenkät då vi valde att publicera vår enkät på olika Internetsidor. Postenkäter kan som namnet beskriver sändas ut via post, de kan även sändas ut så som vi gjorde, via Internet eller inom den interna posten på ett företag (Trost, 2001). Valet att lägga ut enkäten på olika Internetsidor gjordes för att nå så många människor som möjligt samt ge dem möjligheten att besvara enkäten när de ansåg sig ha tid.

När enkätformulären ska sändas ut finns det riktlinjer att följa, formulären ska till att börja med se likadana ut. Det ska sedan sändas ut samtidigt eller finnas tillgängliga för alla de som förväntas svara. Önskvärt är enligt Trost (2001) att förhållandena när människor svarar ser likadana ut, dessvärre går inte den sociala verkligheten att styra. När, var och hur människor väljer att besvarar enkäten kan därmed nästintill variera i oändlighet.

Vår enkät är en strukturerad enkät i dubbel bemärkelse. Det vill säga den är strukturerad både när det kommer till svarsalternativen och själva frågeformuläret. Med strukturerade svarsalternativ menas att vi valt att göra ett formulär med fasta svarsalternativ, med ett undantag där vår sista fråga har ett öppet svarsalternativ. Vårt frågeformulär är även det strukturerat då de frågor som ställs i formuläret handlar om det ämne som vår studie önskar att undersöka (Trost, 2001).

Vid utformandet av enkäten har vi lagt stort fokus på vårt val av språk. Vi försökte göra så enkla och utförliga frågor, för att göra det så förståeligt för så många som möjligt samt för att i sådan stor utsträckning som möjligt undvika missförstånd. Trost (2001) menar att vikten av vilket språk man väljer att använda i en enkät spelar en stor roll.

3.4 Observation

Genom att göra en observation ges möjligheten att fånga “(...) the dynamics of situations, the situations, the people, personalities, contexts, resources, roles. “ (Cohen, Manion & Morrison, 2000, s. 311). Vi valde att göra en strukturerad observation, vilket innebär att vi redan innan observationen genomfördes visste vad det var vi ville titta efter. Vi gjorde våra observationsfrågor utifrån den data som vi samlat in genom enkäten. Att ha en strukturerad

observation kräver mer förarbete än en ostrukturerad observation. En strukturerad observation gjorde det lättare att kategorisera och därmed finna resultat, något även Cohen et al. (2000) talar om. Innan observationen genomfördes gjordes frågor/punkter (se bilaga 8.3) utifrån enkäten, dessa frågor/punkter var sedan det vi utgick ifrån under observationen. För att vi inte skulle missa viktiga detaljer antecknade vi våra observationer genom att anteckna på mobilen eller i en träningsdagbok. För att på så vis inte missa eller glömma viktiga detaljer. Cohen et al. (2000) tar upp just vikten av att anteckna direkt då det ger en så sann bild av situationen som möjligt. Vi valde sedan att kategorisera observationen utifrån de frågor och svar som vi fått på enkäten. Enkätens reslutat påverkade hur vi utförde observationen och hur vi valde att titta på gymmet och människorna som vistades där under observationen. Vi valde att kategorisera observationen utifrån enkäten för att sedan kunna göra en resultatanalys och därmed se på likheter och olikheter dem emellan.

För att vi skulle kunna komma nära inpå och "känna" kulturen som vi trodde oss finna på gym krävdes att vi gjorde en deltagande observation. En observationsform som krävde att vi var delaktiga, det vill säga att vi gjorde som de andra och tränade. Detta gjordes för att på bästa sätt smälta in och kunna observera på nära håll. En deltagande observation handlar om att vi som observatörer försökte vara en fluga på väggen, det vill säga att vi inte skulle dra till oss onödig uppmärksamhet, utan följa den kultur som finns på den plats som vi undersöker (Cohen et al. 2000). Under vår deltagande observation var det otroligt viktigt att vi var medvetna om våra egna, personliga åsikter och skilde på våra privata jag och på studien. Det viktiga och det svåra i den deltagande observationen var att vara objektiv och att själva inte påverka situationen. Därför var det viktigt att vi som observatörer uppförde oss enligt de normer och den kultur som fanns där. Cohen et al. (2000) menar att det är lätt för observatören att denne blir meddragen i den kultur som finns och därmed inte ser på situationen med de glasögon som det från början var tänkt. Men de positiva egenskaperna med att göra en deltagande observation är överhängande. Eftersom vi vill "känna" situationen och fånga det som verkligen händer var vi tvungna att göra en deltagande observation och det kändes som den rätta metoden för att besvara vårt syfte. När den deltagande observationen skulle äga rum lade vi väldigt mycket vikt vid att personerna som befann sig på gymmet inte skulle uppfatta att de var observerade utan att vi var två helt vanliga kvinnor som tränade tillsammans. För om människor vet om att de är observerade så kommer de genast att bete sig annorlunda menar Cohen et al. (2000).

3.5 Tillvägagångssätt

Här nedan följer hur vi har gått tillväga när vi skapade enkäten samt hur det gick till under observationstillfället.

För att nå människor runt om i landet beslöt vi oss för att skapa en enkät. Skapandet gick till som så att vi använde oss av Google plus som är ett verktyg som finns på Internet. Google plus i sin tur har ett flertal verktyg där ett av dem är möjligheten att konstruera enkäter som kan läggas ut på Internet. När enkäten var designad och klar lade vi upp en länk på vår respektive Facebooksida som är ett socialt-nätverk på Internet där människor publicerar bilder, chattar, gör statusuppdateringar och är med i olika grupper. I några av de grupper som vi är medlemmar i publicerades länken samt på våra respektive bloggar, som kan liknas vid en

öppen dagbok på Internet. Länkarna som vi delade på de olika Facebookgrupperna och Internetsidorna låg ute under en två veckors period.

Observationen gjordes en torsdag klockan 17.30 på ett gym i en mellanstor stad i Sverige. Observationen gick till på så vis att vi tillsammans under ca en timme och 30 minuter tillbringade tid i gymlokalen. För att smälta in på gymmet klädde vi oss i relativt täckande, svarta träningskläder, som vi ansåg vara intetsägande. Under den första halvtimmen satt vi på varsin motionscykel. Cyklarna var praktiskt placerade längst bak i lokalen vilket gav oss en överblick över hela lokalen och vi kunde se vad som skedde runt om i lokalen. För att dra så lite uppmärksamhet som möjligt till oss förde vi våra anteckningar på våra mobiltelefoner så att vi "smälte" in i mängden där vi satt på cyklarna. Hade vi suttit med anteckningsblock på en motionscykel hade vi riskerat att dra onödiga blickar till oss. Efter 30 minuter på motionscyklarna rörde vi oss tillsammans runt i lokalen. Vi började träna längst ned i lokalen för att successivt röra oss uppåt. Några övningar gjordes med maskiner och vi tänkte hela tiden på att inte sticka ut, utan vi försökte vara två flugor på väggen. När vi tränade och observerade förde vi våra anteckningar i träningsdagböcker eller i mobiltelefonen för att återigen inte väcka misstankar. Vi rörde oss planerat över rummet, från ena änden till den andra. Den sista tiden av observationen spenderade vi vid stretchavdelningen där vi satt och talade om vardagliga ting, återigen för att inte sticka ut, samtidigt som vi observerade vad som skedde runt omkring oss i lokalen.

4. Resultat

Här nedan redovisas de resultat som samlats in från enkäten och observationen. Först kommer resultatet från enkäten och observationen att redovisas var för sig. Sedan följer en resultatanalys som redovisar de likheter och skillnader resultaten emellan samt se om de stämmer överrens eller motsätter sig tidigare fakta och studier som gjorts på gym.

4.1 Enkät

När vi efter två veckor stängde ned enkäten hade vi fått svar ifrån 191 respondenter. Här nedan följer ett sammanställt resultat.

Av de 191 respondenterna som besvarade enkäten var 75 % kvinnor och 25 % män. Varav hälften var mellan 15-24 år och 39 % mellan 25-34 år. Av de svarande var alltså 89 % mellan 15-34 år.

På frågan hur ofta respondenterna tränade uppgav majoriteten (77 %) att de tränar flera gånger i veckan. Därefter fann vi en spridning på hur ofta respondenterna sade sig träna, några respondenter uppgav att de tränar någon gång i veckan (16 %) medans några uppgav sällan (5 %). Det var även ett fåtal respondenter som sade sig träna endast någon gång i månaden (1 %).

Enkätens resultat visar på att respondenterna främst tränar styrketräning med fria vikter, följt av kondition ute och gruppträning. På fjärde- och femteplats kom styrketräning med maskiner och kondition inomhus, sist på listan kom kategorin annat. Resultatet visade även att

respondenterna främst tränar för att det är roligt/rogivande. Andra orsaker som hamnade högt upp på listan var bland annat av hälsoskäl och för att bli starkare. Därefter tycks utseendet ta vid då respondenterna på fjärdeplats angav att de tränar för att bli snyggare och smalare. Däremot tycks det inte vara vanligt förekommande bland respondenterna att de tränar för att gå upp i vikt. Endast 11 av 191 respondenter angav det som orsak.

När det kom till frågan om de upplevde att det fanns någon dresscode på gym eller inte tycktes det råda enade meningar. 72 % av männen och 61 % av kvinnorna sade sig inte finna någon dresscode på sina gym. 15 % av männen och 17 % av kvinnorna höll dock inte med utan sade sig visst finna dresscode på sina gym. Resterande respondenter sade sig inte veta om det fanns någon dresscode.

Av respondenterna som besvarade enkäten tycktes majoriteten trivas på gymmet. 38 % av männen och 40 % av kvinnorna sade sig trivas bra på gymmet och nästan lika många män (38 %) och kvinnor (33 %) sade sig trivas mycket bra på gymmet. 12 % av kvinnorna och 11 % av männen ansåg att det varierade. En liten skillnad gick att se bland männen och kvinnorna när det kom till att sällan trivas, där var det 4 % av männen och endast 1 % av kvinnorna som sade sig sällan trivas. Av de svarande respondenterna var det 14 % av kvinnorna och 7 % av männen som angav att de inte tränar på gym.

När det kommer till vad respondenterna helst tränar när det tränar skiljer det sig markant åt. Männen säger sig främst träna själva men interagerar med andra människor, detta uppger 45 % av männen. Endast 21 % av kvinnorna är villiga att hålla med. Kvinnorna tycks istället föredra att träna i grupp, det har 30 % av kvinnorna uppgett att de föredrar. Något männen inte riktigt är villiga att hålla med om, då endast 4 % av männen sade sig föredra att träna i grupp. Som nummer två anger männen att de föredrar att träna med en kompis eller två (32 %), medans kvinnorna föredrar att träna med hög musik i hörlurarna för att inte bli störd (24 %). Kvinnorna anger sedan att träna med en kompis eller två (19 %) medans männen placerar att träna med hög musik i hörlurarna för att inte bli störda (19 %) på sin tredjeplats.

Både de manliga och kvinnliga respondenterna anser att det finns en skillnad mellan manligt och kvinnligt tränande, maskiner och redskap. 62 % av männen och 62 % av kvinnorna ansåg att det finns skillnader. 28 % av männen och 23 % av kvinnorna sade sig dock inte finna några skillnader medans 15 % av kvinnorna och 10 % av männen uppgav att de inte visste.

Citat från den öppna frågan i enkäten;
I slutet av enkäten fanns en öppen fråga utifall respondenterna önskade tillägga någonting och det var det flera som gjorde. Här kommer ett urval av de mest intressanta och talande kommentarer för vårt syfte:

“På gym och styrketräningsanläggningar där man tränar på riktigt finns ingen dresscode. "Tränar" man däremot på friskis eller dylikt kan dresscode vara mer förekommande”

“Kvinnor tror att dom ska få allt för tydliga muskler om dom kör med tunga vikter. Det är väl största skillnaden.”

“Jag upplever mer att fler kvinnor/tjejer går på gruppträning jämfört med män. I själva gymmet ses dock både kvinnor och män, och jag skulle vilja påstå det i samma uträckning.”

“Angående sista frågan så SER jag att det finns skillnader eftersom tjejerna håller sig till cardio och undviker de fria vikterna. Däremot är det inget jag själv bryr mig om eftersom jag bara styrketränar.”

“En notering är att det knappt är några killar alls som går på pass, annat än bodypump. De flesta killar gymmar.”

> Den sista frågan beror helt på. Personligen tycker jag inte att det borde vara någon skillnad, men tyvärr har främst media gjort att det nog har blivit så. Exempelvis finns det två tidningar ute just nu från Hälsa & fitness-redaktionen "Kom i form", där den ena riktar sig till kvinnor och den andra till män. Den riktad till målgruppen män innehåller "den kompletta träningsguiden" och 278 olika övningar för muskelbygge och fettförbränning på gymmet, medan den med kvinnlig inriktning pryds med rubriken "Träna hemma" och 10000 olika övningar som man kan göra på en pilatesboll. Killarna ska alltså gå till gymmet medan tjejerna ska sitta hemma och studsa på sin pilatesboll.

Diagram 1

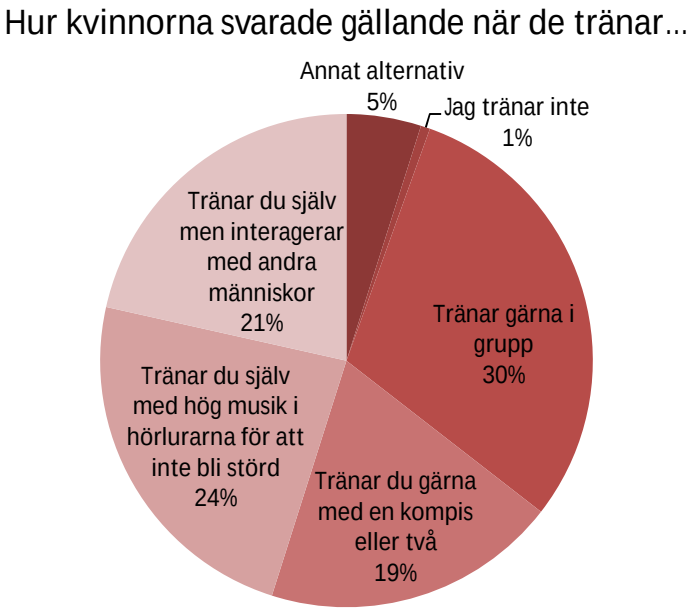


Diagram 2

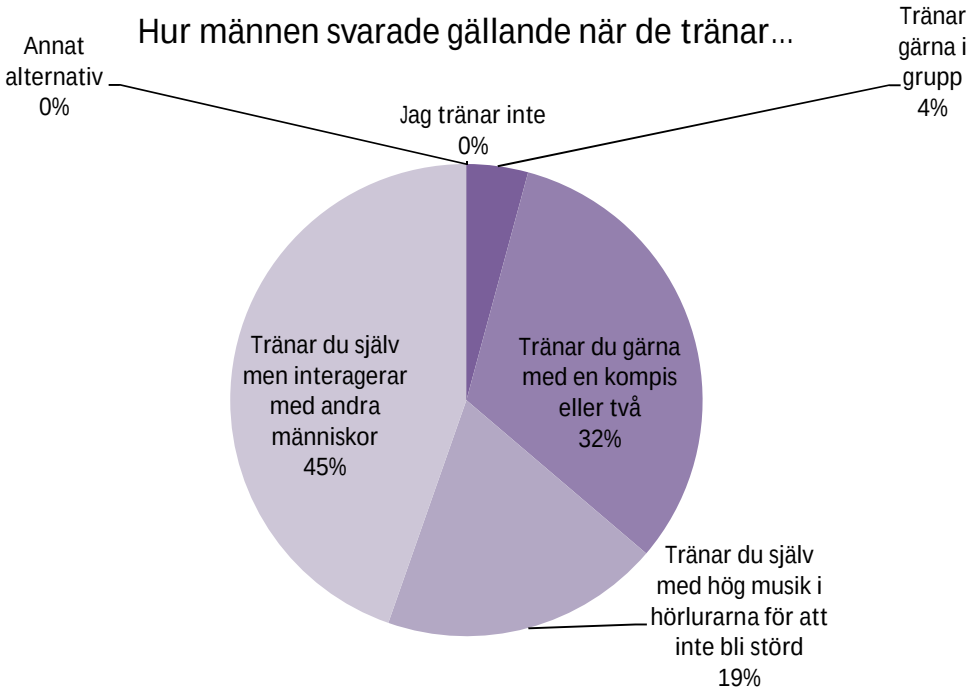


Diagram 1 och 2 visar på hur respektive kvinnor och män föredrar att tränar när de tränar. I diagram 1 går det att utläsa att kvinnor föredrar att träna i grupp, det är majoriteten (30 %) av kvinnorna som föredrar detta. Något som diagram 2 visar på att endast 4 % av männen säger sig föredra. I diagram 2 kan vi utläsa att männen främst föredrar att träna själv, men interagerar med andra människor. Det går även att utläsa, i diagrammen, att kvinnorna i större utsträckning än männen föredrar att träna med hög musik i hörlurarna för att inte bli störda när de tränar.

Diagram 3

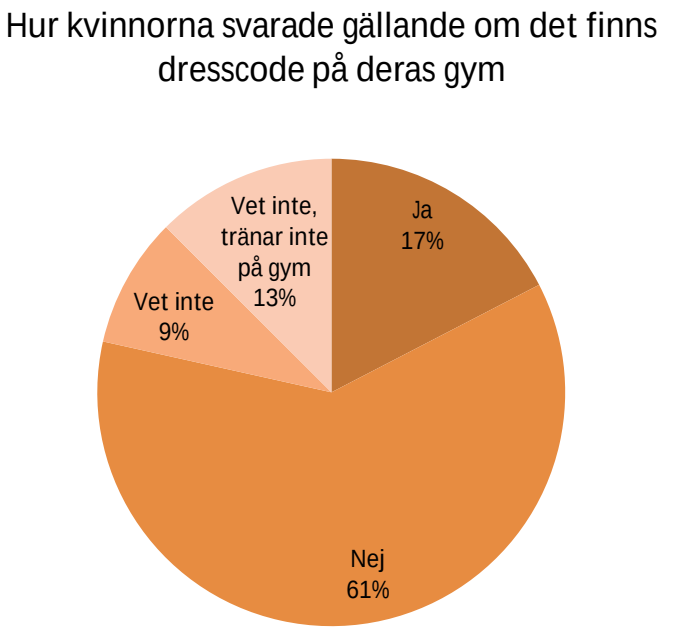
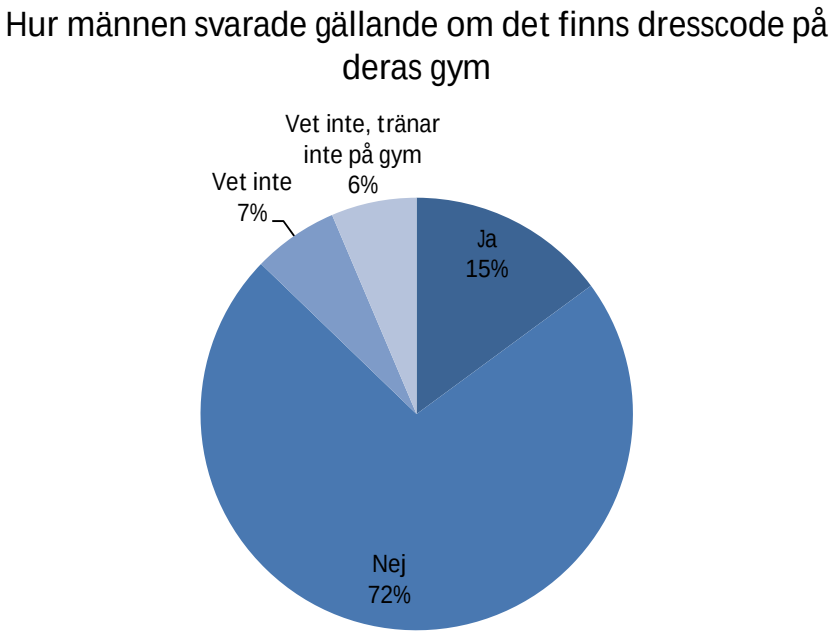


Diagram 4



I diagram 3 och 4 går det att utläsa hur kvinnor respektive män resonerar kring om det finns någon dresscode på sina respektive gym eller inte. Diagrammen visar på att majoriteten av männen (72 %) och kvinnorna (61 %) inte tycker sig finna någon dresscode på sina gym. Det framgår även i diagrammen att det är fler män än kvinnor som inte tycker sig finna någon dresscode på sina gym. Annars tycks den största skillnaden mellan könen vara antalet

svarande som säger sig inte veta på grund av att de inte tränar på gym. Där är det 13 % kvinnor som säger sig inte veta medans det endast är 6 % män.

Diagram 5

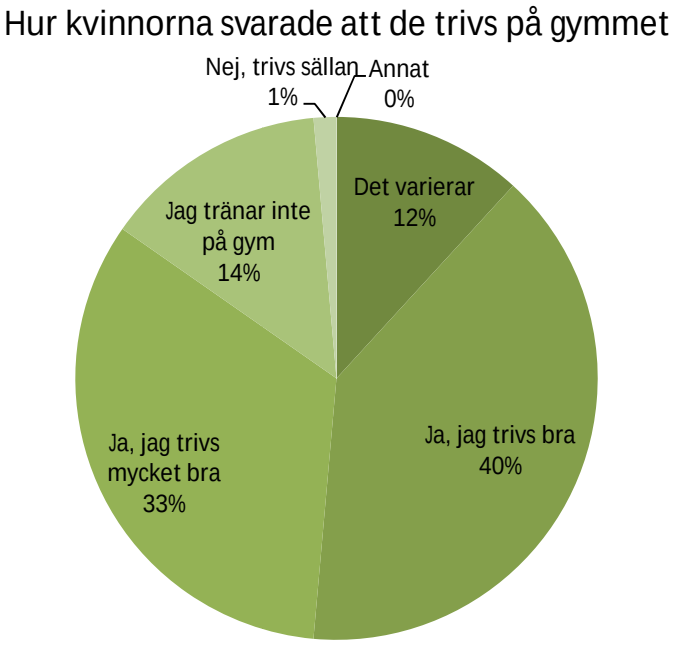


Diagram 6

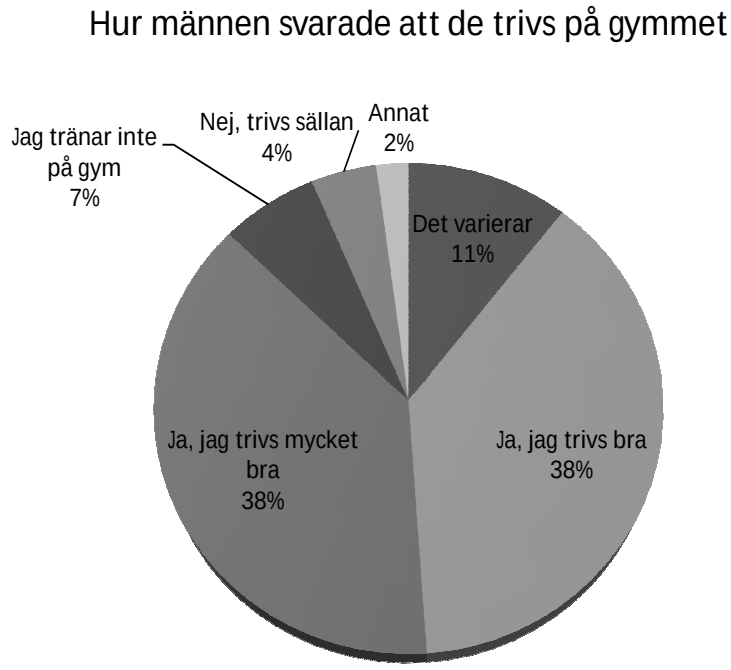


Diagram 5 och 6 visar på hur kvinnor respektive männen trivs på gymmet. Diagrammen visar på att båda könen trivs både bra och mycket bra på gymmet. Den största skillnaden som går

att finna mellan kvinnor och män är att kvinnor i lite större utsträckning än männen svarat att de inte tränar på gym (14 %) och att männen i lite större utsträckning än kvinnorna svarat att de sällan trivs (4 %) samt att de i något större utsträckning än kvinnorna svarat att de trivs mycket bra. 38 % av männen säger sig trivas mycket bra jämfört med kvinnornas 33 %.

Diagram 7

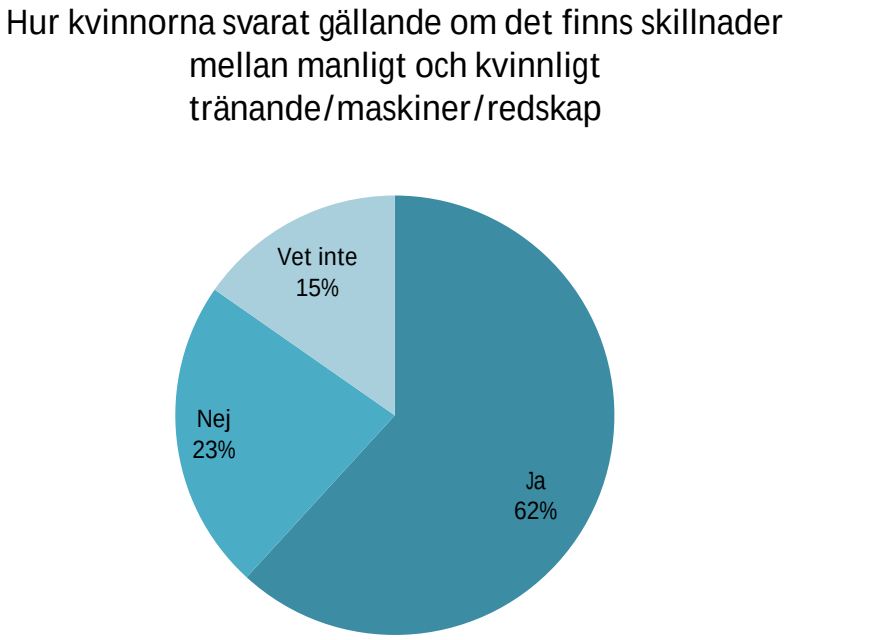


Diagram 8



I diagram 7 och 8 går det se hur kvinnorna och männen svarat gällande om det finns skillnader när det kommer till manligt och kvinnligt tränande/maskiner/redskap. Diagrammen visar på en enighet där både kvinnor och män anser att det finns skillnader, 62 % av kvinnorna och 62 % av männen svarade ja på frågan. Den lilla skillnad som gick att finna var

att kvinnorna i lite större utsträckning än männen svarade att de inte vet. Annars var det bara någon ynka procents skillnad mellan de kvinnor och män som svarade nej på frågan.

4.2 Sammanfattning av enkät

Av de respondenter som besvarade enkäten var de flesta kvinnor i relativt ung ålder. De flesta angav att de tränade flera gånger i veckan och då främst på gym med fria vikter för att det var roligt/rogivande. De flesta respondenter svarade att de inte ansåg att det fanns någon dresscode på gymmet men sa sig se skillnad på manligt och kvinnligt tränande/maskiner/redskap och majoriteten av respondenterna säger sig trivas på gymmet.

4.3 Observation

Observationen ägde rum en torsdag i april under en timme och 30 minuter på ett gym i en mellanstor stad i Sverige. På gymmet befann sig mestadels män men även en del kvinnor, uppskattningsvis 75 % män och 25 % kvinnor. Antalet människor som vistades i gymmets lokal uppskattades till cirka 30 människor under observationstillfället. Människorna på gymmet var relativt unga, de flesta mellan 20-30 år. Här nedan följer resultatet utav observationen som presentera utifrån olika kategorier.

4.3.1 Kön

Under observationen såg vi en klar dominans av män som höll i sig under hela observationen. Männen var inte bara flest utan de lät även mest. En man tog i när han tränade och lät när han tränade, pustade och stönade. Mannen som pustade och stönade bar ett linne som avslöjade hans fysik i stor utsträckning. En annan man som tränade vid boxningssäcken lät också en heldel när han tränade, han hade även ett aggressivt uttryck när han tränade. Varje gång han slog på säcken lät det i lokalen. Under observationen uppmärksammades inga kvinnor som lät när de tränade. Däremot gjordes observationer gällande kvinnornas kroppsspråk som tydde på osäkerhet när de tränade, dessa kvinnor använde främst maskiner när de tränade. Dock var det några kvinnor som använde fria vikter när de tränade och även dessa visade en viss osäkerhet med sitt kroppsspråk. De verkade med andra ord inte helt säker på vad de gjorde. Ett redskap som enbart användes av männen under observationen var bänkpressen.

4.3.2 Maskiner, redskap, tränande

Gymmet är uppbyggt på så vis att de fria vikterna är i fokus med speglar. De som använder kardiomaskinerna har sina blickar vända in mot gymmet och framförallt mot området med fria vikterna.

När det kom till de olika konditionsmaskinerna som fanns på gymmet fann vi tre män och tre kvinnor på crosstrainern, en man använde roddmaskinen. Medans tre kvinnor och en man befann sig på löpbandet samtidigt som en annan man cyklade. Kvinnorna på löpbandet tycktes promenera i större utsträckning medans mannen tycktes springa/jogga. Under tiden vi observerar människorna som använder konditionsmaskinerna så tillkom ännu en man som började använda en roddmaskin. En kvinna som stod på crosstrainern (kardiomaskin) stack ut från mängden då hon körde väldigt intensivt och fokuserat.

En kvinna sågs använda de fria vikterna när hon tränade, en annan kvinna stod samtidigt och tränade insidan lår i kabel-maskin (maskin). Kvinnan vid de fria vikterna var länge ensam tills en till kvinna kom och började använda de fria vikterna. Innan observationen var över hann ännu en kvinna börja träna med de fria vikterna. Hon stod dock ej kvar bland de fria vikterna när hon tränade, utan sökte sig avsides till ett annat hörd av lokalen. En kraftigare kvinna i färggrann topp kliv in i gymmet och såg självsäker ut när hon kom in. Hon gick rakryggad och såg bekväm ut. Hon började med att träna nedre delen av ryggen och bytte sedan och körde knäböj med fri stång (fria vikter). En annan kvinna som tränade ben med tung kettlebell (fria vikter) upplevdes istället undvika fokus och stod mer i bakgrunden. En man körde knäböj samtidigt som en annan man körde bänkpress (fria vikter). Två män körde i ”gynstolen” (maskin) medans en tredje man körde en övning som kallas för ”kissande hunden”, en övning som kan anses vara väldigt kvinnlig.

4.3.3 Socialt

Två män kom och satte sig i varsin roddmaskin (kardiomaskin), den ene instruerade den andre i hur han skulle göra och förklarade att rodd är en jättebra uppvärmning eftersom de skulle träna överkroppen. Han som instruerade såg ut att vara mer van vid att vistas på gym, främst på grund av att han såg vältränad ut samt bar gymhandskar. Två män körde bänkpress ihop, sedan tillkom en tredje man och de började träna marklyft (fria vikter).

Två män tränade tillsammans med en kvinna. De tävlade emot varandra i olika övningar exempelvis jägarvila och roddmaskin (kardiomaskin). (Enda kvinnan använde roddmaskinen under observationstiden) När de använde roddmaskinen frågade kvinnan hur hon skulle göra och vilket motstånd hon skulle ha.

Under observationen uppmärksammade vi även två män som tränade tillsammans bland maskinerna, de skrattade och tycktes ha roligt ihop. En annan man frågade en annan om ett redskap var ledigt. Ett flertal andra män tycktes träna ihop två och två, två män hjälpte tillexempel varandra med en magövning. Kvinnorna tycktes däremot främst träna själva. Många av de som tränade hade hörlurar i öronen när de tränade. Många som tränade tittade ofta ned i golvet, men kollade då och då upp på andra. Det vill säga det såg ut som att de observerade gymmet och människorna som vistades där. Exempelvis observerades tre män som tränade ihop. De satt och pratade med varandra samtidigt som de tycktes observera andra genom att använda sig av speglarna på väggarna.

Av dem som samtalade med varandra på gymmet verkade de flesta redan känna varandra. De pratade ofta en stund och skrattade lite innan de skildes åt och fortsatte träna. En kvinna som tog över crosstrainern (kardiomaskin) efter en man tittade honom i ögonen och tackade så mycket när de växlade plats.

4.3.4 Kläder

När det kom till klädseln på gymmet bar många män shorts och t-shirt i neutrala färger så som svart och vitt. En vältränad man skilde sig ur mängden då han bar tights och ett linne som avslöjade hans fysik. En annan man skilde sig lite från mängden då han bar en tröja med kosttillskottlogga på. En man bar ett par shorts med sponsring på, vilket kan tänkas indikera

på att han tillhört eller tillhör ett lag. Ytterligare två män stack ut under observationen. Förutom deras klädval så som ”pikétröja” och avsaknaden av skor var det även deras beteende som väckte uppmärksamhet. De gick fram till kabelhissen (maskin) och tittade lite innan de vände och gick därifrån.

Kvinnorna som vistades på gymmet använde främst tights med linne eller t-shirt. Kvinnorna verkade främst föredra att använda färggranna överdelar till ett par svarta tights. Det var en kvinna som stack ut ur mängden då hon bar tjocka mjukisbyxor och ett svart linne. Något som blev markant då nästintill alla andra kvinnor som vistades på gymmet bar åtsittande tights.

Under vår observation märkte vi inte av att det fanns olika klädstilar utan det tycktes främst vara samma stil på de tränande.

4.4 Sammanfattning av observation

När det kom till könsfördelningen på gymmet tycks männen vara det dominerande könet. Även vid området med de fria vikterna visar sig männen vara överrepresenterade. Under observationen var det endast ett fåtal kvinnor som “vågade” sig till området med fria vikter och en av kvinnorna som tränade med de fria vikterna stod inte kvar bland männen utan drog sig avsides.

Bänkpressen var ett redskap som vi noterade att endast männen använde under observationen. Annars fann vi ingen större skillnad när det kom till användandet av maskiner och kardiomaskiner gällande män och kvinnor.

En viss dresscode tycks finnas på gymmet, nästintill alla män använde t-shirt och shorts i neutrala färger medan kvinnorna främst använde tights och färgglada överdelar. De män och kvinnor som inte bar kläder enligt dresscoden stack ut och syntes tydligare i våra ögon som observatörer. Det flesta som befann sig på gymmet under observationen var som sagt män och under observationen var det mer förekommande att män tränade tillsammans med en eller två kompisar än att kvinnor gjorde det. Ett undantag var gruppen som bestod av två männen och en kvinna. Men denna grupp skilde sig ut ur mängden på flera vis, bland annat genom att de tävlade mot varandra i olika “grenar” vilket skilde sig från hur andra på gymmet tränade under observationen.

4.5 Resultat analys

Här kommer de resultat vi fått fram att analyseras och återkopplas med den fakta som går att finna i bakgrunden. Resultatanalysen är till för att lättare kunna se vilka likheter/skillnader det kan tänkas finnas mellan de resultat vi fått fram och den bakgrundsfakta som vi använt oss av.

4.5.1 Könskodning av träning, redskap och maskiner

Respondenterna i enkäten fick förfrågan om de upplever att det finns skillnader mellan män och kvinnor när det kommer till träning, redskap och maskiner. 62 % av kvinnorna och 62 % av männen ansåg att det fanns en skillnad, vilket stämmer överrens med vad tidigare forskning visat (Johansson, 2006; Salvatore och Marecek 2010) samt vad vi såg under vår observation. Det intressanta här är de manliga respondenterna (28 %) och de kvinnliga

respondenterna (23 %) som inte ansåg att det finns skillnader mellan män och kvinnor när det kommer till val av träning, redskap och maskiner. En uppfattning som inte delas eller styrks av vår observation eller tidigare studier (Johansson, 2006; Salvatore och Marecek 2010; Söderström, 1999). Under vår observation såg vi bland annat att de fria vikterna var ett mansdominerat redskap något som Salvatore och Marecek (2010) studie styrker. Deras studie visade på att det fanns skillnader mellan manligt och kvinnligt tränande genom vilka redskap som könen valde att använda. Fria vikter var de redskap där det gick att se störst skillnad mellan könen, då de fria vikterna ansågs vara könskodade som manliga redskap. Även Johansson (2006) nämner att det finns skillnader mellan könen när det kommer till träning på gym. Han menar att det finns kulturella föreställningar om vilka redskap, övningar och muskelgrupper som kvinnor respektive män ska använda och träna.

Större delen av respondenterna, vilket främst bestod av kvinnor, uppgav att de främst tränade styrketräning med fria vikter, vilket kan tyckas vara en aning paradoxalt då varken Salvatore och Marecek (2010) studie eller vår observation visade på detta. Under observationen använde endast ett fåtal kvinnor sig av de fria vikter när de tränade. Verkligheten tyder med andra ord på att de fria vikterna fortfarande är könskodade som manliga och därmed inte används av kvinnor i lika stor utsträckning som män. Johansson (2006) instämmer och säger att även fast kvinnor i allt större utsträckning börjat ta sig in på de tidigare så kallade “manliga gymmen”, råder fortfarande kulturella föreställningar om vilka övningar, redskap och muskelgrupper som anses vara manliga respektive kvinnliga. Salvatore och Marecek (2010) studie styrker Johanssons (2006) påstående om könskodning. Studien visade på att kvinnor i större utsträckning än män använde konditionsmaskinerna. Något som vi till viss del såg i vår observation, då de få kvinnor som var på gymmet använde sig av konditionsmaskiner i större utsträckning än männen med tanke på att de var färre. Vi noterade även att endast män använde bänkpressen vilket kan tyda på att även den är könskodad som manlig eller så är det att kvinnorna inte finner bänkpressen som ett passande redskap för att nå sina träningsmål. I Salvatore och Marecek (2010) studie uppgav nämligen kvinnorna att de använde trappmaskinen (kardiomaskin) i större utsträckning än bänkpressen då de ansåg att det var en mer passande träningsform för deras träningsmål.

4.5.2 Dresscode på gym

På frågan om respondenterna upplever att det finns någon dresscode på gym svarade majoriteten av männen och kvinnorna nej. 72 % av männen och 61 % av kvinnorna sade sig inte finna någon dresscode på sina gym. Något som inte överrensstämmer med vår observation, som snarare visade på motsatsen, att det finns en dresscode på gym. Söderström (1999) fann i sin studie likheter med hur personer som vistades på gym klädde sig. Han menade att genom klädstilar presenterar människorna på gymmet sig själva. Under observationen tyckte vi oss se två typer av klädstilar, en manlig och en kvinnlig. Männens klädstil, även kallad dresscode, bestod av shorts och t-shirt i neutrala färger, medan kvinnornas dresscode var tights och färggranna toppar något som även Söderström (1999) fann i sin studie. Han noterade att kvinnor framför allt bar tights när de tränade, något han menade kunde bero på att det var benen och rumpan som kvinnorna främst tränade och därmed de kroppsdelar de önskade framhäva. Hammarén och Johansson (2007) talar även de

om vikten av kläder och om hur kläder, träningskort och platser visar på vår identitet. Genom att ha en viss klädstil visar människor vilka de är som kulturella och sociala varelser, genom klädseln vidmakthålls även deras identitet. Valet av klädsel är med andra ord viktig för att passa in i den grupp, miljö och omgivning de vistas i. Det är även ett måste för att vidmakthålla gruppens överlevnad (Stier, 2003; Söderström, 1999).

En respondent valde att i den övriga frågan skriva sin åsikt gällande dresscode på gym; “På gym och styrketräningsanläggningar där man tränar på riktigt finns ingen dresscode. "Tränar" man däremot på friskis eller dylikt kan dresscode vara mer förekommande”. Det kan tänkas vara så att om det finns en dresscode eller inte på gymmet, beror på vilket gym du tränar på. Att en sådan stor del av respondenterna i enkäten svarade att det inte finns någon dresscode på gym kan tänkas bero på olika orsaker, något som vi får återkomma till i diskussionen.

4.5.3 Träna ensam eller tillsammans med andra

Förutom att männen överlag var det överrepresenterade könet på gymmet var de även männen som var det överrepresenterade könet när det kom till vilka som tränade tillsammans. Att känna tillhörighet är viktigt för oss människor, något vi ofta söker inom olika grupper (Stier, 2003). Av respondenterna som besvarade enkäten var det något fler män än kvinnor som uppgav att de gärna tränade med en kompis eller två, något även vi såg under vår observation. Då det nästan enbart var män som tränade tillsammans, bortsett från en grupp som bestod av en kvinna och två män. Vår uppfattning att kvinnor i större utsträckning än män föredrar att träna ensamma stärktes av vår enkät där kvinnorna i något större utsträckning än männen svarade att de gärna “tränade själv med hög musik i hörlurarna för att inte bli störda”. Dock svarade majoriteten av kvinnorna i enkäten att de gärna tränade i grupp. Att vara delaktig i en grupp skapar ofta en känsla av samhörighet, laganda eller gemenskap hos oss människor (Stier, 2003). Vilket kan vara en förklaring till varför många kvinnor angav att de gärna tränar i grupp dvs. går på gruppträningspass. Vilket i sin tur skulle kunna förklara varför männen är så pass överrepresenterade i antal när det kommer till gymmet.

Salvatore och Marecek (2010) fann i sin studie att män kände sig obekväma om en man som var mer vältränad och framför allt starkare kom in i gymmet och tränade. Att män kan känna sig obekväma när någon starkare och mer vältränad man kommer in i gymmet kan enligt Hammarén och Johansson (2007) ha att göra med att människors fysik säger någonting om vem du är och vilka egenskaper du har. Något som dagens samhälle står ansvarig för, i media framställs vackra, smala, vältränade och unga kroppar som ett måste för att kunna uppnå framgång och lycka i livet (Johansson, 2006; Söderström, 1999; Grogan, 2007). Så genom att veta vem du inte är, vet du vem du är, det vill säga genom att vet att mannen bredvid dig är starkare och mer vältränade än dig, vet du automatiskt vilka “egenskaper” och “kvalitéer” du själv saknar (Hammarén och Johansson 2007). Detta var dock ingen vi märkte av varken i enkäten eller under observationen. Under observationen vistades en man som enligt vår mening var mer vältränad än många andra män som vistades på gymmet, detta verkade dock inte vara något som påverka de andra männen.

4.5.4 Träning och trivsel

Johansson (2006), Söderström (1999) och Grogan (2007) beskriver hur media och samhället framställer den unga, vackra, smala och vältränade kroppen som ett måste för att lyckas i livet. Den skulpterade kroppen är enligt samhället och media ett måste för att nå lycka och framgång i livet. Söderström (1999) menar att det är viktigt för den moderna människan att kunna framställa sig som den man vill vara och inte nödvändigtvis som den man är. Vilket han anser förklarar varför människor drivs till att träna och skulptera sina kroppar på gym. Något som respondenterna i enkäten inte verkar hålla med om, då de på frågan varför de tränar svarade att de tränar för att det är roligt/rogivande. Att observera varför människorna på gymmet tränade var inte möjligt, däremot var det möjligt att observera människors kroppsspråk och blickar och på så vis göra antaganden om människorna verkade trivas gymmet. Under observationen uppmärksammades människor som hade osäkra blickar och kroppsspråk som tydde på att de inte var särskilt bekväma i gymmet, något som kan tänkas bero på att de antingen inte trivs på gymmet eller inte finner vistelsen på gymmet nämnvärt rolig/rogivande. Majoriteten av de manliga respektive kvinnliga respondenterna i enkäten uppgav att de trivdes på gymmet, vilket kan kopplas samman med att många även svarade att de tränade för att de var roligt/rogivande. Om du finner vistelsen på gymmet rolig/rogivande ökar troligen dina chanser att du trivs på gymmet och vice versa.

Under observationen upplevdes merparten av människorna på gymmet vara bekväma. Vilket troligen tyder på att de finner vistelsen rolig/rogivande samt trivsam, något som i sin tur kan tyda på att de återkommer till gymmet flera gånger i veckan. Något som respondenterna i enkäten sade sig göra, de svarade i stor utsträckning att de trivdes samt att de tränade flera gånger i veckan. Trivsel, roligt/rogivande och hur ofta du tränar anser vi är tre komponenter som går hand i hand och att det ena leder till det andra. Om du inte trivs på gymmet är sannolikheten inte särskilt stor att du väljer att tillbringa din tid där eller inte är där mer än nödvändigt.

Salvatore och Marecek (2010) fann i sin studie att både kvinnor och män kände sig obekväma på gymmet. Kvinnorna uppgav att de främst kände sig obekväma när de använde maskiner och redskap som ansågs vara könskodade som manliga medan männen kände sig obekväma när någon annan man var starkare än dem själva, männen kände sig inte obekväma i lika stor utsträckning som kvinnorna. I enkäten tyder inget på att kvinnor och män känner sig obekväma på gymmet, då de främst säger sig trivas bra eller mycket bra på gymmet, endast två kvinnor och två män sade sig sällan trivas på gymmet. Dock gick det under observationen att urskönja kvinnor med osäkra blickar och ett kroppsspråk som tydde på att de antingen var osäkra eller obekväma i sin situation. Exempelvis observerade vi en kvinna som ställde sig avsides när hon tränade med de fria vikterna. Vilket skulle kunna tolkas som ett försök till att hitta en “tryggare” zon och därmed minska chansen att bli observerad och iakttagen, något som kvinnorna i Salvatore och Marecek (2010) studie sade sig bli.

5. Diskussion

Här kommer det att diskuteras kring de svar vi fått från enkät, vad vi såg under vår observation samt den tidigare forskning och fakta som vi tagit del av. Vi ska under denna del av studien försöka väva ihop och diskutera kring de skillnader och likheter som framkommit under studiens gång.

5.1 Identitet på gym

Hammarén och Johansson (2007) talar om det mänskliga behovet att veta sin plats i tillvaron, att veta vem du är. Något som kan tänkas bli allt svårare för människor i dagens samhälle, då människor i större utsträckning ifrågasätter sig själva och sin identitet, det vill säga kroppen. Om vi som människa inte vet vem vi "är" kan vilsenhet och depression uppstå, något som kan kopplas samma med det Johansson (2006), Söderström (1999) och Nilsson (2002) talar om. Att dagens moderna människa i allt större utsträckning börjat ifrågasätta sig själva och sina livsprojekt, där den skulpterade kroppen tycks vara ett av livets största projekt som vi människor arbetar med under livets gång och som vi även granskas utifrån. Om den skulpterade kroppen nu är ett så viktigt "livsprojekt" för oss människor. Är det då i dagens samhälle okej att inte vilja skulptera sin kropp och att inte vilja delta i jakten på den perfekta kroppen? En kropp som Hammarén och Johansson (2007), Söderström (1999) och Grogan (2007) menar att dagens samhälle anser behövs för att vi människor ska kunna uppnå lycka och framgång.

Att vi människor i allt högre grad tycks jaga en perfekt och skulpterad kropp skulle kunna tänkas ha ett samband med den lavinartade framväxt som skett gällande gymmen i Sverige. Antalet gym och dess besökare tycks öka i en rasande fart och redan 2004 rapporterade Riksidrottsförbundet (2004) att 1,2 miljoner svenskar tränar på gym, varav 80 000 tränar styrketräning. En siffra som troligtvis hunnit öka markant under de åtta år som passerat sen rapporten släpptes. Liksom Johansson (2006) menar vi på att gymmet inte enbart är en träningslokal utan även ett socialt rum där samhällets normer och värderingar speglas och där föreställningar och konstruktioner gällande vår identitet, könsidentitet och våra kroppar görs. Med våra social konstruktivistiska glasögon kan gymmet ses som en plats där vi i samspel med andra konstruerar föreställningar gällande oss själva och vår omgivning. Precis som Burr (1995) menar vi att identitet, könsidentitet och vår kunskap gällande hur världen ska vara inte finns inom oss när vi föds, utan det är något som konstrueras i interaktion med en omvärld och dess människor. Med de social konstruktivistiska glasögon kan vi även se hur vi människor gör kön och föreställningar om hur de ska vara, det vill säga hur en kvinna ska bete sig för att klassas som kvinna och vise versa. Enligt Grogan (2007) är det kvinnliga idealet främst att vara smal och slank medans männens ideal tycks vara sammankopplat med muskler, något som kan tänkas förklara varför vi under vår observation såg en klar manlig dominans på gymmet. Då gym och styrketräning ofta är sammankopplat med muskler (Hammarén & Johansson, 2007). Detta ideal som Grogan (2007) talar om tycks under de senaste åren ha förändrats, i alla fall om vi ska tro Sassatelli (2010), som menar att den vältränade kroppen har blivit en stark symbol för status och karaktär i dagens västerländska samhälle. Både när det kommer till män och kvinnor. Vilket bör innebära att de kvinnor som väljer att beträda vad som förr ansågs vara männens värld, gymmen och bodybuildingen, inte

längre ska behöva möta samma press från samhället, modevärlden och media om att vara kvinnliga, det vill säga smala och slanka. En press som Grogan, Evans, Wright och Hunter (2004) menade att kvinnor inom bodybuildingen tidigare har fått utstå. Om det stämmer som Sassatelli (2010) säger, att den vältränade kroppen blivit en stark symbol för karaktär och status även för kvinnor, kanske det innebär att fler kvinnor vågar sig in bland de fria vikterna på gymmet. Med tanke på att de kvinnliga respondenterna i enkäten i så pass stor utsträckning sade sig träna med fria vikter, kanske Sassatelli (2010) har rätt. En vältränad kropp kanske är det nya idealet för kvinnor.

5.1.1 Kroppen som identitet och indikator på stil

Söderström (1999) och Johansson (2006) menar att vi idag lever i ett samhälle där kroppen är den stor del av den moderna människans identitet. Sassatelli (2010) nämner hur den vältränade kroppen i dagens västerländska samhälle har blivit en stark symbol för status och karaktär, både när det kommer till män och kvinnor. Att ha en skulpterad kropp inger en viss respekt, både utanför och innanför gymmets väggar. Andrews, Sudwell och Sparkes (2005) nämner hur den sociala hierarkin på gym bestäms utifrån människans fysik, ju bättre fysisk form enligt de normer som finns, desto högre upp i hierarkin. Salvatore och Marecek (2010) påvisade i sin undersökning att människor granskar och värderar varandra på gym. Utifrån detta är det intressant att se på dresscode och hur människor väljer att presentera sig själva och sina kroppar på gym.

Under observationen kunde vi se att människorna som vistades på gymmet hade väldigt liknande kläder. Samma stil, samma typ av plagg och färger. Ändå uppgav merparten av de som svarade på enkäten att de inte upplevde att det fanns någon dresscode på deras gym. I diagram 3 och 4 framgår att männen i större utsträckning än kvinnorna ansåg att det inte fanns någon dresscode på deras gym, medans kvinnorna i något större utsträckning än männen, om än marginellt, ansåg sig finna dresscode på sina gym. En av respondenterna skrev under övriga kommentarer att det kan finnas dresscode på gymkedjor där människor “tränar” medan personen i fråga menade att om man tränade på riktigt så fanns det ingen dresscode. Kan det då tänkas vara så att vår observation genomfördes på ett sådant gym där människor enligt denna respondent “tränar” och att det var därför vi ansåg att det fanns en dresscode? Vi frågar oss även om det kan vara så att de som i enkäten svarade att de upplevde att det fanns en dresscode på sitt gym också tränade på en större kedja? Om så är fallet skulle det kunna tänkas vara en förklaring, i alla fall om vi ska tro en av respondenterna som menade att på gymkedjor så förekommer det dresscode.

Respondenterna som svarat på enkäten svarade att de trivdes bra på gym samt att de tillbringade mycket tid där. Att de tillbringade mycket tid på gymmet och trivdes där anser vi kan vara en förklaring till varför de angav att de inte upplevde att det fann någon dresscode. Eftersom respondenterna angav att de tillbringade mycket tid på gymmet så är det möjligt att de inte reflekterat över det faktum att alla har nästintill likadana kläder på sig. Sedan beror det självklart på vad man menar med dresscode, det är ett begrepp som kan ha olika betydelse. Mest förvånande var ändå att oavsett om du är smal, tjock, ung eller gammal så tycktes människorna på gymmet klä sig i likadana kläder. Även om det finns mode och människor

klär sig liknande utanför gymmet så finns det en större variation av klädstilar utanför gymmet än innanför.

5.1.2 Vikten av att visa sin identitet

Genom att veta vad som är manligt vet människan också vad som är kvinnligt och könet skapas i relation till andra människor (Elvin-Novak & Thomsson, 2003; Hammrén & Johansson, 2007). Är det så viktigt att vi vet vad som är manligt och kvinnligt då? Ja, det verkar onekligen så. Annars skulle vi inte könskoda maskiner, övningar och redskap på gym eller säga att den ena sporten är mer manlig än en annan (Banerjee & Lintern 2000; Fagrell, 2002; Salvatore & Mareceks, 2010). Antagligen handlar det om vårt mänskliga behov att veta vem vi är. Och som vi tidigare nämnt så vet vi människor vem vi är genom att veta vem vi inte är. Genom att konstruera kön och könsidentiteter tycks vi människor få en mer begriplig tillvaro. Så när kvinnor allt mer börjat kliva in vad som förr ansågs som männens område börjar det hända saker. Som exempel kan vi ta de kvinnor som sticker ut ur mängden och styrketränar som män eller sysslar med bodybuilding. Deras “beteende” medför att gränserna mellan manligt och kvinnligt suddas ut, vilket i sin tur gör att män och kvinnor får svårare att veta hur de ska förhålla sig till varandra.

Sassatelli (2010) menar på att den vältränade kroppen inte längre bara är en symbol för karaktär och status för männen utan nu även för kvinnorna. Och kanske leder detta förändrade kvinnoideal till att männen på gymmen känner att deras manlighet är hotad om kvinnorna allt mer börjar komma in på deras mark, gymmet? En fundering som väcks då Salvatore och Mareceks (2010) studie visade på att män känner sig hotade på gymmet om det är andra män där som är manligare, det vill säga starkare. Detta var dock inget som vi noterade under vår observation. Däremot noterade vi att män i större utsträckning än kvinnor tränade tillsammans med en eller flera kompisar. En teori kan vara att män känner sig mer sårbara och att deras manlighet lättare får sig en törn om de tränar själva. Något som skulle kunna indikera på att de män som tränar själva på gym är män som är säkra på sin manlighet och vet om att de är starka och därmed inte känner sig hotade av andra män på gymmet. En av de män som vi observerade på gymmet som tränade själv var enligt oss mycket vältränad, han var även en av de få på gymmet som stack ut från den dresscode som tycktes råda för männen. Merparten av de män som tränade på gymmet bar svarta shorts och svart, vit eller grå t-shirt, medan den vältränade mannen bar ett grått urringat linne och svarta tights, en klädsel som avslöjade hans skulpterade kropp. Att denna vältränade man vågade vara annorlunda kan tänkas vara just för att han hade en skulpterad kropp som han stolt visade upp. Något som Johansson (2006) och Söderström (1999) menar är det som görs på gymmen, människor med skulpterade kroppar visar upp sina kroppar för att visa vem de är. Detta kan förklaras genom att den moderna människan bedöms utifrån sin kropp (Nilsson, 2002). Hur man väljer att presentera sig själv och då framförallt sin kropp är av stor vikt i dagens samhälle då kroppen har blivit en av de största indikatorerna på vem du är.

5.2 Kvinnligt och mannligt på gym

När gymmen kom till Sverige var det främst männen som vistades där, då muskler och bodybuilding främst var förknippat med manlighet (Hammarén & Johansson, 2007). På 1980-talet kom Jane Fonda med fitnesskulturen och aerobic, en träningskultur som kom att inspirera allt fler kvinnor till träning (Ekström, 2001). Om vi blickar tillbaka i gymmets historia går det att se att grunden för dagens syn på manlig och kvinnlig träning lades tidigt. När det talas om kvinnlig träning kommer ofta gruppträning så som aerobic eller konditionsträning på tal, vilket även visar sig i enkäten då kvinnorna uppgav att de föredrar att träna i grupp. Medan männen oftast kopplas samman med träningsformer som rör styrka så som kampsport eller styrketräning. Männen kopplas med andra ord ofta ihop med träning som gynnar styrkan, medan kvinnor kopplas samman med träning som gynnar fettförbränning.

Det är genom sociala och kulturella föreställningar som kön skapas och genom normsystemen kan vi förstå vad en människa anser vara manligt respektive kvinnligt (Elvin-Nowak & Thomsson, 2003;Miegel & Johansson, 2002). Precis som i övriga delar av vårt samhälle finns skillnader mellan könen och de traditionella könsrollerna som härstammar ifrån ett patriarkaliskt samhälle där det biologiska könet är avgörande. Redan i tidig ålder lär vi oss vilket kön vi är och därmed också vilken idrott som “passar” oss (Banerjee & Lintern 2000; Fagrell, 2002). Tidigare studier visar på att det finns skillnader när det kommer till manligt och kvinnligt tränande samt att det görs en form av könskodning av maskiner och redskap (Salvatore & Marecek, 2010). I vår enkät framgick att många respondenter sade sig använda fria vikter när de tränade. Av de respondenter som besvarade enkäten var 75 % kvinnor vilket innebär att många kvinnor svara att de använder fria vikter när de tränar. Något som varken tidigare studier eller vår observation pekat på. Under observationen som genomfördes var det ytterst få kvinnor som använde fria vikter när det tränade. Att kvinnor då säger sig använda fria vikter i större utsträckning än vad observationen och tidigare forskning visat på är intressant. Kan det vara så att kvinnorna har en annan uppfattning om vad de i själva verket tränar? Eller är det så att de uppger att de använder fria vikter för att de egentligen vill använda dem?

Att träna för att bli stark tycktes vara en vanligt förekommande orsak till varför enkätens respondenter tränade. Vilket blir intressant med tanke på att 75 % av respondenterna i enkäten var kvinnor. Att kvinnorna säger sig vilja bli starkare blir intressant då tidigare forskning (Salvatore & Marecek, 2010) påvisat att kvinnor inte vill ha muskler utan framförallt vill tona sina kroppar. Att bli stark kan däremot tänkas ha olika betydelse för olika människor. För någon kan stark betyda att man orka lyfta tungt och få så kallade bulliga muskler, medan det för någon annan kan tänkas handla om att bygga en uthållig och smidig kropp. Så vad de kvinnliga respondenterna menade när de säger sig vilja bli starka kommer vi inte få reda på i denna studie tyvärr. Det vi däremot vet är att för att bli starkare krävs att man på något vis använder sina muskler. Något som historien om gymkulturen inte talar om då kvinnor historiskt sett inte har använt sina muskler i lika stor utsträckning som männen (Ekström, 2001).

Redan i tidig ålder markeras idrotten som manlig respektive kvinnlig, där pojkar anses vara det kön som står för de starka och tävlingsinriktade **(**Fagrell, 2002). Detta invanda mönster att pojkar/männen är de starka och tävlande skulle kunna tänkas påverka hur männen beter sig på gym. Männen i Salvatore och Marecek (2010) studie menade att de kände sig hotade om en man som var starkare än dem tränade jämsides. Förklaringarna till varför män tävlar och är de som ska vara starka går långt tillbaka i tiden. Larsson (2002a) menar att samhället är uppbyggt på så vis att männen är de könet som ska tävla samt vara starka och därmed också får chansen att göra det. Kanske är det precis det som händer på gym? Att männen är starka och tävlar mot varandra för att de kan, för att det patriarkaliska samhället säger att männen är det dominerande könet och också det könet som får ta plats och agera aggressivt (Fagrell, 2002). Något som Johansson (2006) menar är typiskt för gymmen som är uppbyggda ur just en manlig kontext.

Fink och Kensicki (2002) visar i sin studie hur det görs en tydlig skillnad gällande hur kvinnliga och manliga atleter framställs i två amerikanska tidningar. Männen och dess sport fick betydligt större plats i tidningarna och det var sällan de manliga atleterna kopplades samman med något annat område eller ämne än den sport de utövade, medans de kvinnliga atleterna allt oftare kunde fotograferas utanför sin sportsliga arena. Exempelvis visades kvinnorna upp sminkade i vardagsklädsel eller ibland nakna, medans männen fotograderades inom sin sportsliga arena. Att de manliga atleterna hade högre rang än de kvinnliga var svårt att undgå och frågan är den om vi kvinnor märker av detta eller om det är något som går oss obemärkt förbi, av den enkla anledningen att vi i tidig ålder lär oss acceptera skillnaden som tycks göras mellan pojkar och flickor, män och kvinnor när det kommer till sport. Om så är fallet tror vi att det är något som börjar förändras, kvinnor börjar som sagt allt mer ta plats i vad som förr klassat som männens värld. Se bara på hur de kvinnliga kroppsidealen som enligt Sassatelli (2010) allt mer börjar förändras, får det smala och slanka idealet till ett mer vältränat och starkt ideal.

I dagens samhälle tar kvinnor sig allt mer ann vad som tidigare ansets vara männens territorium (Branden, 1998). Något som vi upplever även börjar ske på gymmet. Under vår observation var det visserligen betydligt fler män på gymmet än vad det var kvinnor, men det faktum att några av kvinnorna, i framtiden förhoppningsvis fler, vågade sig in bland de fria vikterna visar på att kvinnor allt mer tar sig in i vad som förr ansågs vara männens rum. Johansson (2006) menar att genom att skulptera sin kropp och skaffa sig muskler flyr den moderna kvinnan den tidigare mer traditionella kvinnorollen som omhändertagande och undergiven mannen. Att kvinnor har tagit plats på gymmen för att bli starka gör att de inte längre behöver vara lika beroende utav männens styrka. Som tidigare nämnts, tycks ett nytt ideal sakta växa fram där en vältränad kropps bli allt mer önskvärd, så även för kvinnorna i samhället (Sassatelli 2010).

Larsson (2002a) menar att samhället är uppbyggt på så vis att kvinnor främst idrottar för att träffa kompisar, inte för att tävla eller vara stark. Kvinnorna i samhället förväntas inte ta plats, vara aggressiva, disciplinerade eller tävlingsinriktade (Larsson, 2002a; Johansson, 2006). Något som blir intressant då observationen visade på att kvinnorna i större utsträckning än

männen tränande själva. Kvinnorna i enkäten angav i något större utsträckning än männen att de oftast "tränade själva med hög musik i hörlurarna för att inte bli störda" något som överrensstämmer med det resultat som vi fann under observationen. Kan det vara så att kvinnorna som tränar på gym vill skilja sig från mängden och vågar vara något annat än de tidigare traditionella könsrollerna? Men för att våga bestiga detta manliga fäste så har de valt att isolera sig, med hög musik i hörlurarna, på gymmet och endast fokusera på sig själva och inte på sin omgivning. Och med hjälp av musiken försöka hindra känslan av att känna sig granskad, en känsla som kvinnorna i Salvatore och Marecek (2010) studie uppgav fanns där när de använde maskiner och redskap som ansågs manliga. Om kvinnorna skulle syssla med en idrott som inte ansågs manlig utan kvinnlig, exempelvis aerobics (Ekström, 2001) skulle de troligen agera annorlunda och kanske hade de till och med svarat att de gärna "tränade med en kompis eller två". Eftersom de då kan vara just kvinnor och inte behöver förhålla sig till den manlighet som finns på exempelvis gym. Något Fagrell (2002) menar blir komplicerat för de kvinnor som håller på med manliga idrotter.

Branden (1998) menar att en högre grad självkänsla gör att människor vågar ta sig an nya saker och inte kör på i samma gamla hjulspår. Vi frågar oss om det skulle kunna vara så att de kvinnor som frisatt sig från de traditionella könsrollerna och tränar själva bland de fria vikter, också är de kvinnor som har en högre grad av självkänsla? Skulle det i sin tur kunna vara förklaringen till varför vi under vår observation såg så få kvinnor som tränade med fria vikter och istället använde konditionsmaskiner och maskiner i större utsträckning? Vad är det egentligen som styr om en kvinna vågar bestiga det manliga fästet, de fria vikterna? Är det hennes självkänsla eller kanske hennes egen syn (eller andras syn) på manligt och kvinnligt som avgör hennes val av träning och redskap? Den person som kanske var den mest intressanta och gränsöverskridande var den överviktiga kvinnan som vi under observationen såg träna ben genom att göra knäböj med fri stång (fria vikter). Inte nog med att hon vågade sig på att göra något som anses manligt (Johansson, 2006; Salvatore & Marecek; 2010; Söderström, 1999), hon vågade även stå emot det förakt som finns i samhället mot fetma (Johansson, 2006) genom att ha på sig samma tights och linne som en smal kvinna. Hon upplevdes av oss som en självsäker kvinna när hon kom in i gymmet.

5.2.1 Skillnader mellan kvinnligt och manligt

28 % av männen och 23 % av kvinnorna som besvarade enkäten svarade att de inte anser att det finns några skillnader mellan manligt och kvinnligt tränande, maskiner och redskap. Något vi anser är intressant då tidigare studier pekar på att det finns skillnader mellan könen, gällande vad de tränar och vilka redskap de väljer att använda sig utav (Salvatore & Marecek, 2010). Med tanke på hur gymmens historia har sett ut och till viss del fortfarande gör, med klara manliga drag (Ekström, 2001) är det intressant att dessa människor inte ansåg att det fanns några skillnader. Kan det verkligen vara så att de könsskillnader som funnits på gymmen inte längre finns? Det hade varit intressant att fråga de som svarade att det inte finns några skillnader hur de kommer sig att de inte anser att det finns några skillnader mellan könen på gym. Speciellt med tanke på att flera av respondenterna som lämnade en kommentar på den öppna frågan redogjorde extra för de skillnader som de upplevde fanns mellan könen på deras gym. Samt när vi själva under observationen tydligt kunde urskilja redskap och

övningar som endast utfördes av exempelvis män. Kanske är det så att respondenterna har en önskan om jämlikhet mellan könen på gymmet, då gymmet går att likna vid en spegel av samhället utanför. Och om det finns skillnader mellan könen på gym bör det även vara så i samhället, något respondenterna kan tänkas ogilla och därmed förneka?

5.2.2 Könskodning på gym

Salvatore och Marecek (2010) menar att de finns en könskodning gällande redskap och övningar på gym. Även Johansson (2006) talar om de skillnader som fortfarande råder på gymmet gällande hur män och kvinnor väljer att träna. Övningar som tränar lårens insida anses vara kvinnliga medan övningar som tränar tjurnacken[3] anses vara manliga. Frågan är hur man suddar ut dessa föreställningar om manligt och kvinnligt tränande, redskap och maskiner? En sak är säker och det är att så länge dessa föreställningar existerar kommer kvinnorna inte våga sig på att träna mer "manligt" och vise versa. Vilket troligen betyder att män och kvinnor kommer att fortsätta att hålla sig till sina träningsformer samt redskap och skillnaderna mellan könen kommer att kvarstå. För att kunna ändra föreställningarna av könskodningen av redskapen och övningar som sker på gym måste vi börja med att ändra samhällets och medias bilder av vad en skulpterad kropp är (Fagrell, 2002; Johansson, 2006; Söderström, 1999).

5.3 Påverkan på gym

Edfeldt (1992) menar att människor påverkas vare sig de vill eller ej. Söderström (1999), Hammarén och Johansson (2007) samt Johansson (2006) anser att gymmen, media och samhället matar oss människor med bilder av skulpterade kroppar och därmed skapar ett begär efter att ha en sådan vältränad, vacker och ung kropp. Människor kanske inte tror att de påverkas, men enligt Edfeldt (1992) påverkas människor av varandra genom möten i livet, exempelvis på gymmet. Detta skulle kunna vara en förklaring till varför människorna som vistas på gym inte ser den dresscode eller skillnader som finns mellan könen. Det vill säga att de utan vetskap har påverkats av gymmets kultur som säger hur de ska klä sig och vilka övningar och redskap som är okej att använda för respektive kön. När vi pratar påverkan så kan det även tänkas vara så att respondenterna som besvarade enkäten angav de svar som de ansåg var de "rätta" svaren, eller de svar som de önskade stämde in på dem. Precis som människor i dagens samhälle vill framställa sig själva och sina kroppar som någonting man nödvändigtvis inte är (Hammarén och Johansson, 2007; Johansson, 2006; Nilsson, 2002; Söderström, 1999).

5.4 Trivsel

Den orsak som kom högst upp på listan över orsaker till varför respondenterna tränar var att de ansåg att träning är roligt/rogivande, vilket vi får anse positivt med tanke på att många av respondenterna angivit i enkäten att de tränar en eller flera dagar i veckan. Det är heller inte konstigt att fler och fler människor spenderar mycket tid på gym med tanke på hur gymmen har ökat de senaste årtionden (Ekström, 2001) eller med tanke på hur matade med skulpterade kroppar vi blir genom media och gymmen (Johansson 2006; Söderström 1999). Är det

[3] Välutvecklade nackmuskler, M. Trapezius/ Kappmusklen

verkligen så att människor som vistas på gym är där för att det är roligt/rogivande eller är det så att de är där för att de jagar den skulpterade kroppen som ska ge dem ett lyckligt liv? Blir människor lyckligare av att spendera tid på gym? Eller föder gymmen bara en ångest?

Andrews, Sudwell och Sparkes (2005) menar att hur människan som vistas på gym ser ut är avgörande för hur denne behandlas i gymmet som ett socialt rum. Hedblom (2009) påvisade att muskler inger en viss respekt vilket skulle göra att en person (oftast män) med mycket muskler blir en ”elit” på gymmet och även den personen som står högst i den hierarki som Andrews, Sudwell och Sparkes (2005) menar återfinns på gym. Att se gymmet som ett socialt rum gör också att man kan få förståelse för hur människans trivsel påverkas av de andra människorna som vistas på gym.

5.5 Metoddiskussion

Att vi gjorde en strukturerad observation kan ha påverkat resultatet, då vi redan inne visste vad vi skulle titta efter på gymmet. Att vi valde vad vi skulle titta efter på observationen gjorde kanske att vi såg vissa saker men missade andra. Hade vi valt att göra en ostrukturerad observation hade vi troligtvis sett en massa andra saker men kanske också missat det vi nu såg. Om vi hade gjort observationen innan vi fått in svaren på enkäten hade vi möjligtvis också sett och tittat efter andra saker med tanke på att vi gjorde observationsfrågorna utifrån enkäten, alltså var observationen färgad av enkäten. Resultatet hade kanske varit annorlunda om vi istället separerat metoderna ifrån varandra. Hur vi valde att skapa kategorier och analysera kan ha påverkat vårt resultat.

Om vi hade valt ett annat gym att göra observationen på hade det troligen inte blivit samma resultat. Att välja de gym vi gjorde var ett urval i sig som kan ha påverkat resultatet. Hade vi valt ett annat gym, till exempel ett gym där den gamla gymatmosfären fortfarande lever kvar såsom källargymmen på 1980-talet, med hårt dunkande musik i högtalarna, gamla och slitna vikter och klart överrepresentativt med män och gym-skurkar[4] som rört sig i gymlokalen. Hade vi observerat andra saker och människor och utfallet hade därmed blivit ett annat. Av denna anledning valde vi därför de gym som vi ansåg vara det mest “neutrala”.

Om vi hade valt att berätta för de människor som vistades på gymmet att vi skulle observera dem hade resultatet med största sannolikhet blivit annorlunda. Vi hade då inte fått fram “sanningen”, utan en “skapad” kultur vid just observationstillfället.

Om vi hade valt en annan metod, att exempelvis intervjua de människor som vi observerade hade vi troligtvis fått ett annat resultat men också en annan förståelse för människorna som vistades på gymmet under observationen.

Vi har under studiens gång försökt vara så objektiva vi bara kan. Men eftersom vi båda har spenderat mycket tid på gym kan det tänkas att vi redan innan hade förutfattade meningar om vad vi skulle se under observationen. Det kan tänkas vara så att vi skapat en verklighet som inte fanns. Därför ansåg vi att det var viktigt att vi gjorde observationen tillsammans så att vi

[4] ”Udda” män som vistas på gym, luktar svett, använder anabola steroider och inte ”är som alla andra”.

kunde jämföra våra anteckningar och därigenom eliminera vad som skedde och inte. Genom att vara två har vi kunnat hjälpa varandra att vara objektiva och hela tiden påminna varandra om att skilja på våra privata jag och på vår studie. Men hade en människa som aldrig vistas på gym eller läst de vi läst i vår bakgrund hade kanske resultatet sett annorlunda ut. Frågan är hur objektiv man kan vara när man redan innan observationen har kunskap inom ett område?

I och med att vi har sett på vår studie med social konstruktivistiska perspektivets glasögon vill vi även se på vår metod med samma ögon. En av frågorna vi ställer oss gällande vår metod är om det skulle kunna tänkas vara så att vårt kön påverkar vårt resultat. Det vill säga, kan det tänkas vara så att om det hade varit två män eller en man och en kvinna som genomfört studien, hade resultatet eller själva utformningen av studien sett annorlunda ut då? Och om det skulle vara så att de skulle få fram andra resultat eller utforma studien på annat vis är det då verkligen könet som avgör det? Är det inte så enkelt att det handlar om att alla människor är olika och därmed tänker och ser olika saker. Något som i och för sig säkerligen är färgat av ens uppväxt där konstruktioner av personlighet, identitet och synsätt skapats.

Att enkäten gjordes ur ett bekvämlighetsurval kan ha påverkat resultatet som enkäten gav. Eftersom vi själva är intresserade utav träning på gym och studerar till Hälsopedagoger är det troligt att människor i vår omgivning även de är lika oss. Det kan tänkas vara så att vi hade fått ett annat resultat om vi hade valt exempelvis ett representativt urval och då istället fått en mer spridd bild av människor som visas på gym. Nu kan det tänkas vara så att vi endast fått klickar av människor som vistas på olika gym och därmed också fått “eliten”, det vill säga, de människor som vistas på gym ofta och trivs där. Vi vill påstå att vår enkät visar på att vi nått en specifik grupp i samhället. De som ofta vistas på gym, trivs och framförallt kvinnor som främst tränar för att bli starka och då med fria vikter.
Man kan fundera över varför vissa delar av resultatet av enkäten inte stämmer överens med varken observationen eller tidigare forskning. Förklaringen skulle då kunna vara att bekvämlighetsurvalet har spelat en stor roll och styrt resultatet mot en viss riktning. Därför var det bra att vi även gjorde en observation för att kunna stärka eller inte stärka det resultat som vi fick i enkäten.

Hade vi valt att se på människors identitet utifrån ett annat synsätt exempelvis ur det konstruktivistiska synsättet så betyder det också att vi hade vi haft en annan människosyn och därmed en annan syn på vad identitet är och hur den skapas. Att vi har sett på gymkulturen och (köns)identitet med social konstruktivismens glasögon har troligtvis styrt studien i en riktning. Då de social konstruktivistiska glasögonen medför att vi ser på identitet och könsidentitet på ett visst sätt. Ett annat synsätt hade troligen medfört andra tankar och funderingar kring det vi studerat. Om vi exempelvis hade använt oss av behaviorismens glasögon under vår studie hade vi troligen inte uppmärksammat den könkodning som ny tycks ske på gym. Utan vi hade troligen istället uppmärksammat andra ting som hade haft mer med människors beteenden att göra. Vilka glasögon man väljer att sätta på sig under genomförandet av sin studie medför att somliga dörrar stäng och andra dörrar ställs på vidgavel för att ta emot alla de intryck som möter en.

5.5.1 Avslutande kommentarer av metoddiskussion

En förklaring till varför vårt resultat inte alltid stämmer överens med tidigare forskning och fakta kan tänkas bero på att den fakta och forskning som vi använt oss av är relativt gammal. Stora delar kommer från tidigt 2000-tal eller till och med från 1990-talet. Vilket medför att det kan ha hänt mycket med könsidentitet, samhället och gymmen sen dess. Med tanke på hur gymkulturen växer (Ekström, 2001) vore det inte särskilt konstigt om kulturen i samhället också ändras i samma snabba takt.

5.5.2 Förslag på vidare studier

Det skulle vara intressant att göra en fortsättnings studie inom detta område. Att undersöka olika typer av gym och kanske göra fler observationer dels för att kunna göra jämförelse gymmen emellan men även för att få mer kunskap och se vad som sker i gymkulturen. Det skulle även vara en idé att göra en studie på de könskodningar som finns på gym och bryta de manliga och kvinnliga normer som tycks finnas på gym. Detta för att se hur reaktionerna bland de män och kvinnor som vistas på gym skulle reagera. Exempelvis som kvinna träna och använda allt som inom gymkulturen är könskodat som manligt.

6. Slutsats

De slutsatser vi kan dra av denna studie är att det finns skillnader mellan könen på det gym som vi undersökt. Detta visar sig genom att kvinnorna tycks föredra att träna själv med hög musik i öronen än vad männen gör. Detta trots att kvinnorna i enkäten uppger att de helst tränar i grupp är det inget som visar sig i gymmet. Under observationen konstaterades det att männen var dem som i större utsträckning tränade med en eller två kompisar, vilket även framgick i enkäten. Observationen visade även att en viss könskodning av maskiner och redskap sker på gymmet och då framförallt när det kommer till de fria vikterna. Dessa tycks vara könskodade som manliga och sällan ett redskap som användes av kvinnorna som vistades på gymmet. En slutsats vi kan dra är att gymkulturen speglar människans identitet genom hur människan beter sig på gym, hur de klär sig (och därmed passar in i ett sammanhang) samt vad de väljer att träna. Människans identitet sitter till stor del i hur vi ”är” män respektive kvinnor, något som denna studie visar gäller inom gymkulturen i Sverige.

7. Referenslista

Andrews, G-J., Sudwell, M-I., Sparkes. A-C. (2005). Towards a geography of fitness: an ethnographic case study of the gym in British bodybuilding culture**.** *Social Science & Medicine Volume 60*(4), 877–891.

Banerjee, R. & Lintern, V. (2000). Boys will be boys: The effect of social evaluation concerns on gender-typing. *Social development 9*(3), 397-408.

Branden, N. (1998). *Kvinnors självkänsla - sökandet efter identitet.* Stockholm: Forum.

Burr, V. (1995). *An introduction to social constructionism*. London: Routledge.

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2000). *Research methods in education.* (5. uppl.) London: Routledge.

Edfeldt, Å.W. (1992). *Påverkan: en bok om hur vi påverkas genom reklam, samhällsinformation, politisk propaganda, uppfostran och undervisning.* ([Ny utg.]). Stockholm: Proprius.

Ekström, G. (2001). *Frisk, stark och vacker: gym förr och nu*. Stockholm: Tekniska museet.

Elvin-Nowak, Y. & Thomsson, H. (2003). *Att göra kön: om vårt våldsamma behov av att vara kvinnor och män*. Stockholm: Bonnier.

Fagrell, B. (2002). Genus - historien om kvinnligt och manligt. I: L-M, Engström & K, Redelius (red.) *Pedagogiska perspektiv på idrott* (s. 164-185). Stockholm: HLS förlag.

Fink, J. S., & Kensicki, L. J. (2002). An imperceptible difference: Visual and textual constructions of femininity in Sports Illustrated and Sports Illustrated for Women. *Mass Communication and Society*, *5*, 317–339.

Grogan, S. (2007). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. (2. uppl.) London: Routledge.

Grogan, S., Evans, R., Wright, S. & Hunter, G. (2004). Feminity and muscularity: accounts of seven women body builders. *Journal of Gender Studies, 13*(1), 49-61.

Hammarén, N. & Johansson, T. (2007). *Identitet: vilka är du?.* (1. uppl.) Stockholm: Natur och kultur.

Hedblom, C. (2009). *"The body is made to move": gym and fitness culture in Sweden.* Stockholm: Acta Universitatis Stockholmiensis.

Johansson, T. (2006). *Den skulpterade kroppen: Gymkultur, friskvård och estetik.* Stockholm: Carlssons.

Kallenberg, K. (1993). Livsåskådning och hälsa. I: Jeffner, A., Philipson, S.M. & Uddenberg, N (red.) *Hälsa som livsmening* (s. 38-50). Stockholm: Natur och kultur.

Larsson, H. (2002a). Synen på manlighet och kvinnlighet i idrott. I: L-M, Engström & K, Redelius (red.) *Pedagogiska perspektiv på idrott* (s. 186-205). Stockholm: HLS förlag.

Larsson, H. (2002b). Vetenskapliga perspektiv. I: L-M, Engström & K, Redelius (red.) *Pedagogiska perspektiv på idrott* (s. 27-47). Stockholm: HLS förlag.

Miegel, F. & Johansson, T. (2002). *Kultursociologi*. (2., [utök.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Nilsson, P. (2002). Kropp och identitet. I: L-M, Engström & K, Redelius (red.) *Pedagogiska perspektiv på idrott* (s. 153-163). Stockholm: HLS förlag.

Riksidrottsförbundet. (2001). *Svenska folkets träning med motionsgympa, aerobics och styrketräning*. Stockholm: Riksidrottsförbundet. Hämtad 15 maj, 2012, från http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_183/scope_128/ImageVaultHandler.aspx

Salvatore, J. & Marecek, J. (2010). Gender in the Gym: Evaluation Concerns as Barriers to Women's Weight Lifting. *Sex Roles 63*(7-8), 556-567.

Sassatelli, R. (2010). Fitness Culture, Gyms and the Commercialisation of Discipline And Fun New York: *Palgrave Macmillan,* 236.

Stier, J. (2003). *Identitet: människans gåtfulla porträtt*. Lund: Studentlitteratur.

Söderström, T. (1999). *Gymkulturens logik: om samverkan mellan kropp, gym och samhälle.* Diss. Umeå: Universitet Umeå.

Trost, J. (2001). *Enkätboken.* (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning.* Stockholm: Vetenskapsrådet.

8. Bilagor

Här nedan följer bilagor.

8.1 Enkätfrågor

Missivbrev

Vi är två Hälsopedagoger som skriver examensarbete om gymkulturen och vi skulle vara tacksamma om Du ville svara på några få frågor om Du tränar på gym samt hur Du upplever gymkulturen. Alla svar kommer att vara konfidentiella och Du förblir anonym. Det är frivilligt att delta och Du kan när som helst avbryta. Om Du har några frågor, tveka inte att höra av dig till oss. ellma86@hotmail.com eller johanna_oestman@hotmail.com eller till vår handledare msb@hig.se.
Tack på förhand/ Johanna Östman Edlund och Emma Svensk

** Required*

Kön *

Ålder? *

- 15-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55+

Hur ofta tränar du?

**Välj de alternativ som passar dig bäst*

- Aldrig
- Sällan
- Någon gång i månaden
- Någon gång i veckan
- Flera gånger i veckan

Vad tränar du?

**Välj de två alternativ som passar dig bäst*

- Styrketräning - fria vikter
- Styrketräning - maskiner
- Kondition - inne
- Kondition - ute
- Gruppträning
- Annat

- [ ] Jag tränar inte

Varför tränar du?

Välj ett eller flera alternativ

- [ ] Av hälsoskäl
- [ ] För att det är roligt/ rogivande
- [ ] För att bli snyggare
- [ ] För att bli starkare
- [ ] För att bli smalare/gå ned i vikt
- [ ] För att gå upp i vikt
- [ ] Annan orsak
- [ ] Jag tränar inte

Upplever du att det finns en "dresscode" på ditt gym? *

- ○ Ja
- ○ Nej
- ○ Vet inte
- ○ Vet inte, tränar inte på gym

Hur trivs du på gymmet? *

- ○ Ja, jag trivs mycket bra
- ○ Ja, jag trivs bra
- ○ Det varierar
- ○ Nej, trivs sällan
- ○ Nej, aldrig
- ◉ Annat
- ○ Jag tränar inte på gym

När du tränar...

Välj det alternativ som passar bäst in på dig

- ○ tränar du själv med hög musik i hörlurarna för att inte bli störd
- ○ tränar du själv men interagerar (ex. hälsar, nickar, frågar om det är ledigt, osv.) med andra människor
- ○ tränar du gärna med en kompis eller två
- ○ tränar du gärna i grupp

- annat alternativ
- jag tränar inte

Anser du att det finns skillnader mellan manligt och kvinnligt tränande/maskiner/redskap? *

- Ja
- Nej
- Vet inte

Övriga kommentarer

8.2 E-post till gym

Hej!
Vi är två studenter som läser vid Högskolan i Gävle till Hälsopedagoger. Vi är nu i slutet på vår utbildning och håller därmed på med vårt examensarbete. Vårt examensarbete handlar om gym och identitetskapande.

Vår fråga är om vi skulle kunna få göra en eller två observationer på Ert gym under vecka 16 alt. 17? Observationen/rna kommer inte vara märkbar för de tränande, utan vi kommer att göra en så kallad deltagande observation, det vill säga vi kommer att träna samtidigt som vi gör observationen för att inte väcka någon uppmärksamhet. Det kommer ej att förekomma anteckningsblock eller andra tillbehör som kan få de tränande på gymmet att känna sig observerade/iaktagna.

Gymmet kommer att vara anonymt och inga som arbetar eller tränar på gymmet kommer att kunna kännas igen. Vi är inte intresserade av individerna som tränar på gymmet, utan vi vill titta på samspelet som sker mellan människorna som tränar på gym.

Om Ni har några ytterligare frågor gällande observationen/erna är ni välkommna att kontakta oss eller vår handledare på:

Emma Svensk (student)
ellma86@hotmail.com
070-398 41 00

Johanna Östman Edlund (student)
johanna_oestman@hotmail.com
070 863 22 70

Monika Vikner Stafberg (handledare)
msb@hig.se

Mvh / Emma Svensk & Johanna Östman Edlund

8.3 Frågor/punkter som vi använt oss av under observationen

- Tid – hur lång tid observerade vi:
- Veckodag:
- Klockslag:
- Uppskattad ålder på besökarna:
- Uppskattningsvis antal besökare på plats:
- Fördelning mellan män och kvinnor i % ca:
- Uppskattad fysisk status på besökarna (ex. smal, tjock, vältränad, osv):
- Blickar:
- Speglar:
- Vad sägs/Interagerar människor med varandra:
- Finns det en hierarki:
- Hur känns atmosfären:
- Vad får man för känsla:
- Finns det de som är i ”bakgrunden” och de som är i ”fokus”
- Ser människorna på gymmet ut att vara bekväma:
- Dresscode:
- Kläder:
- Är det vanligt med egen musik och keps som avskärmning:
- Vad tränas och vem:
- Vilka tränar ihop och vilka tränar själv:
- Tränar kvinnor med fria vikter:
- Kör män konditionsmaskiner:
- Finns det någon konditionsmaskin som är mer ”manlig” eller ”kvinnlig”:
- Finns det något annat som är mer ”manligt” eller ”kvinnligt”:
- Tränar kvinnor eller män mer själva eller ihop med någon: