

Hansen, Vilde Iren Andreassen
Klyve, Ingrid Bøysen
Kolbjørnsen, Ina Yoo

Baksiden av medaljen - Estetisk idrett kan bidra til negativt kroppsbilde

*The back of the medal - Aesthetic sports
can contribute to a negative body image*

Bacheloroppgave i Ergoterapi
Veileder: Trine Tetlie Eik-Nes
Juni 2022

Hansen, Vilde Iren Andreassen
Klyve, Ingrid Bøysen
Kolbjørnsen, Ina Yoo

Baksiden av medaljen - Estetisk idrett kan bidra til negativt kroppsbilde

*The back of the medal - Aesthetic sports can
contribute to a negative body image*

Bacheloroppgave i Ergoterapi
Veileder: Trine Tetlie Eik-Nes
Juni 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap



Kunnskap for en bedre verden

Fakultet for medisin- og helsevitenskap

Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap

HERG 3004

Bacheloroppgave

Baksiden av medaljen - Estetiske idretter kan bidra til negativt kroppsbilde

Kandidatnummer: 10039, 10004, 10018

Kull: PET-19

Antall ord: 7588

Sammendrag

Hensikt: Oppgaven vil belyse hvilke faktorer som kan påvirke kroppsbilde til jenter som deltar i estetiske idretter. **Problemstilling:** *Hvilke faktorer kan påvirke kroppsbilde blant jenter som deltar i estetiske idretter?*

Metode: Scoping review har blitt brukt som metode og relevante artikler har blitt inkludert. Systematisk tekstkondensering er gjennomført for å analysere funnene. Resultatene er tolket i lys av aktivitetsperspektivet Model of Human Occupation.

Resultat: Omgivelsesfaktorer i estetisk idrett kan bidra til negativt kroppsbilde og aktivitetsidentitet blant unge jenter. Blant faktorer som kan ha negativ påvirkning er holdninger og normer, kroppspress og kroppsfokus.

Konklusjon: Et godt forhold til kropp i estetiske idretter kan bidra til god helse og livskvalitet blant unge jenter. Omgivelsesfaktorer i idretten kan være hemmende for spillet mellom person og aktivitet. Ergoterapeuter arbeider forebyggende og helsefremmende ved å skape fremmende omgivelser, slik at idretten forblir en folkehelsearena for unge mennesker. Kroppsbildeproblematikk og estetisk idrett er et arbeidsområde for ergoterapeuter!

Nøkkelord: Ergoterapi, kroppsbilde, omgivelser, ungdommer og estetisk idrett

Abstract

Purpose: The thesis will shed light on the factors that can affect the body image of girls who participate in aesthetic sports. Research question: *What factors can affect body image among girls who participate in aesthetic sports?*

Method: Scoping review has been used as a method and relevant articles have been included. Systematic text condensation has been used to analyze the article findings. The results are interpreted in light of the activity perspective Model of Human Occupation.

Result: Environmental factors in aesthetic sports can contribute to a negative body image and occupational identity among adolescent girls. Factors that can have a negative impact include attitudes and norms, body pressure and body focus.

Conclusion: A positive relationship with the body in aesthetic sports can contribute to good health and quality of life among adolescent girls. Environmental factors in sports can be an inhibitor of the interaction between person and activity. Occupational therapists can work preventively and health-promoting by creating a conducive environment, so that sport remains a public health arena for adolescents. Body image issues and aesthetic sports is a work area for occupational therapists!

Keywords: Occupational therapy, body image, environment, adolescents and aesthetic sports

Innholdsfortegnelse

1.0 Introduksjon	1
1.1 Samfunnsmessig forankring	1
1.2 Kunnskapsgrunnlag	1
1.3 Bakgrunn for valg av tema	2
1.4 Problemstilling	3
1.5 Begrepsavklaring	3
Kroppsilde	3
Kroppsideal	4
Estetisk idrett	4
Meningsfull aktivitet og deltagelse	4
Fritidsaktivitet	4
1.6 Relevans for ergoterapifaget	4
1.7 Oppgavens struktur	5
1.8 Aktivitetsperspektiv	5
Omgivelser	6
Aktivitetsidentitet	6
2.0 Metode	7
2.1 Om metode	7
2.2 Scoping review	7
2.2.1 Identifisere forskningsspørsmålet	8
2.2.2 Identifisere relevante studier	8
2.2.3 Utvelgelse av relevante studier	9
2.2.4 Kartlegging av data	10
3.0 Resultat	10
3.1 Tabell	10
3.2 Sammenfatning av resultatene	13
3.3 Analyse av resultat	13
Hovedkategorier og subkategorier	13
Rammer	13
Kroppsideal	14
4.0 Diskusjon	16
Hovedfunn	16
Sosiale omgivelsesfaktorer	16
Fysiske omgivelsesfaktorer	18
Aktivitetidentitet	18
Hvordan kunnskap om deltagelse i estetiske idretter og jenters kroppsilde kan ha betydning for ergoterapeutisk praksis og implikasjoner	19
Metodediskusjon og etisk refleksjon	20
Konklusjon	21
Referanseliste	22
Vedlegg	26
Vedlegg 1	26

1.0 Introduksjon

Temaet for denne bacheloroppgaven i ergoterapi er kroppsbilde, ungdom og deltagelse i idrett. Hensikten er å undersøke hvilke faktorer som kan påvirke kroppsbilde til unge jenter som deltar i estetiske idretter i lys av ergoterapeutisk aktivitetsperspektiv.

1.1 Samfunnsmessig forankring

Organisert idrett er den største fritidsaktiviteten blant ungdom i Norge. Nyere tall viser at 55% av åttendeklassinger driver med organisert idrett (Strandbu et al., 2016, s. 113-114). FNs barnekonvensjon belyser at alle barn har rett til å delta i lek- og fritidsaktiviteter (Forente nasjoner, 1989, artikkel 31). Deltagelse i lek- og fritidsaktiviteter kan bidra til å fremme psykisk helse på et befolkningsnivå. Idrett er en viktig folkehelsearena for mange barn og ungdommer (Helsedirektoratet, 2022, kap. 2). Til tross for at ungdommer deltar aktivt i organisert idrett, belyser “Folkehelsemeldinga - gode liv i eit trygt samfunn” at flere ungdommer i Norge opplever ensomhet, isolasjon og bekymringer i hverdagen. Blant annet beskrives utfordringer knyttet til opplevd kroppspress (Meld. St. 19 (2018-2019), s. 35). Helsedirektoratet (2022, kap. 2) beskriver en betydelig økning av psykiske helseplager blant unge mennesker. Helsetjenesten varsler blant annet om økning av spiseforstyrrelser, og brukerne beskrives som yngre og sykere. Det beskrives derfor behov for å vektlegge spiseforstyrrelser og negativt kroppspress i den kommende opptrappingsplanen for barn og unges psykiske helse (Helsedirektoratet, 2022, kap. 2). Et inkluderende idrettsmiljø vil være nødvendig for at idretten skal være en folkehelsearena for unge mennesker. Frafall i idretten har vært en utfordring i mange år. Tall viser at frafall er økende utover ungdomstiden og er hyppigst blant jenter (Helsedirektoratet, 2022, kap. 2).

1.2 Kunnskapsgrunnlag

Organisert idrett er for mange ungdommer av stor betydning for å delta i fellesskap med jevnaldrende. I tillegg er idrettsarenaen viktig for unge menneskers vekst og utvikling. Gjennom deltagelse i idrett kan ungdom danne vennskap, samt oppleve læring og mestring. De nevnte momentene gjør at idrett er et viktig bidrag for ungdommers fysiske- og psykiske helse og kan gi økt livskvalitet og selvfølelse (Dolva et al., 2013, s. 36; Giannitsopoulou et al., 2010, s. 178; Hutzler & Korsensky, 2010, s. 768; Lunde & Gattario, 2017, s. 81; Strandbu et al., 2016, s. 113-114). Idretten er også en meningsfull aktivitet for mange ungdommer, og kan bidra til utvikling av identitet (Sisjord, 2011, s. 93-94). Videre kan deltakelse i idrett ha

positiv innvirkning på unge jenters kroppsbilde. Eksempelvis kan det gi mestringsfølelse rundt egen kropp og fokus på kroppens funksjoner istedenfor utseende (Abbott & Barber, 2011, s. 334).

Utviklingen av kroppsbilde er viktig for ungdommers helse og velvære (Abbott & Barber, 2011, s. 333-334). Ungdomstiden er en periode med store fysiske og sosiale forandringer som kan være utfordrende å mestre, og er grunnleggende for utvikling av kroppsbilde (Hosseini & Padhy, 2022, avsn. 4). Kroppsmisnøye er en vanlig utfordring blant unge jenter (Abbott & Barber, 2011, s. 333-334; Hosseini & Padhy, 2022, avsn. 4). Fokus på kropp og kroppspress kan bidra til utvikling av negativt kroppsbilde. Eksempelvis kan ungdommers forhold til kropp bli negativt påvirket av mødres kroppssnakk (Karr et al., 2013, s. 211). Et negativt kroppsbilde kan blant annet assosieres med lav selvtillit, depresjon og forstyrret spising (Abbott & Barber, 2011, s. 333-334). Kroppsbilde er også en kjernekomponent for flere psykiske lidelser (Hosseini & Padhy, 2022, avsn. 4).

Deltagelse i idrett kan bidra til utvikling av negativt kroppsbilde blant idrettsutøvere. For eksempel kan estetiske idretter fremheve jenters bevissthet på kroppsideal og kroppens utseende (Abbott & Barber, 2011, s. 334). Blant psykiske lidelser som kan assosieres med negativt kroppsbilde, er spiseforstyrrelser (Hosseini & Padhy, 2022, avsn. 4). Idrettsutøvere er mer utsatt enn andre for å utvikle spiseforstyrrelser. En norsk studie beskriver utfordringen som størst hos kvinner som deltar i estetiske idretter (Martinsen, 2018, s. 134).

Spiseforstyrrelser kan igjen føre til negative atferdsendringer, som blant annet kan påvirke evnen til å danne relasjoner og å delta i fritidsaktiviteter (Helgesen, 2017, s. 259).

1.3 Bakgrunn for valg av tema

Det er flere grunner til at vi utviklet interesse for temaet kroppsbilde, ungdom og idrett. En viktig årsak til valg av tema, er vår prosjektpraksis (vår 2022), der formålet var å utprøve og evaluere samtaleverktøyet "Hei Kropp" (Hei spillet, 2022). Verktøyet har som hensikt å bidra til samtaler rundt tanker og følelser knyttet til kropp og selvfølelse. I møte med barn og ungdom i prosjektpraksisen, fikk vi innblikk i hvordan kroppsbilde kan påvirke deres hverdagsliv, aktivitet og deltagelse. Vi traff en ung jente som gjorde inntrykk på oss. Jenta fortalte at hun utviklet et negativt kroppsbilde som følge av deltagelse i estetisk idrett. Hun var interessert i svømming, og anså aktiviteten som meningsfull. Kroppsmisnøye gjorde at hun fikk vansker med å dele garderobe med andre og å bruke badedrakt. Andre ungdommer vi

møtte beskrev at deltagelse i idrett medførte prestasjonspress, fokus på utseende og lagkamerater hadde lav terskel for å komme med negative kroppskommentarer til hverandre. Lærere på barne- og ungdomsskoler beskrev videre at negativt kroppsbilde og spiseforstyrrelse var en økende utfordring blant elevene.

Andre årsaker til interessen for temaet, er at vi gjennom studieløpet har tilegnet kunnskap om ungdom, psykisk helse og viktigheten av deltagelse i meningsfulle aktiviteter. I tillegg fremhever Seippel et al. (2016, s. 27-28) et kunnskapshull i forhold til om idrettsdeltagelse beskytter mot utvikling av negativt kroppsbilde. Forfatterne beskriver at dette er et viktig tema for videre forskning.

1.4 Problemstilling

Vi skal i denne bacheloroppgaven forsøke å besvare problemstillingen: *“Hvilke faktorer kan påvirke kroppsbilde blant jenter som deltar i estetiske idretter?”*. Problemstillingen ble utformet på bakgrunn av oppgavens tema, samfunnsmessig forankring, kunnskapsgrunnlag og personlig erfaring.

1.5 Begrepsavklaring

I dette kapittelet vil det presenteres ulike begrepsavklaringer. Begrepenes betydning vil benyttes gjennomgående i oppgaven.

Kroppsbilde

Kroppsbilde er menneskers personlige bilde av egen kropp, uavhengig av hvordan den faktisk ser ut. Dette bildet er en viktig komponent i menneskers personlighet og innbefatter hvordan vi tenker, føler, oppfatter og handler i forhold til kroppen vår. Kroppsbilde består av fire komponenter som opptrer i et samspill: den kognitive, perseptuelle, affektive og den atferdsmessige komponenten. Førstnevnte innebærer tanker og holdninger til egen kropp. Den perseptuelle komponenten omhandler oppfattelse av størrelse og form på kroppsdelene. Den affektive komponenten er følelsene en har til kroppen. Til slutt innbefatter atferdskomponenten handlingene vi utfører i forhold til kroppen vår, som for eksempel slanking eller å skjule kroppen. Negativt kroppsbilde innebærer kroppsmisnøye, for eksempel knyttet til vekt (Hosseini & Padhy, 2022, avsn. 1-4). Til orientering brukes begrepene kroppsmisnøye og negativt kroppsbilde som synonymmer i oppgaven.

Kroppsideal

Kroppsideal er ideen om den ideelle kroppen, som for eksempel å være slank. Oppnåelse av den ideelle kroppen kan oppfattes som personlig og sosial suksess, og har derfor stor påvirkningskraft på enkeltmennesker. Kroppsideal kan skape press og forventninger til å se ut på en spesiell måte og kan føre til kroppsmisnøye. Et eksempel er slankepress (Skårderud, 2013, s. 87-88).

Estetisk idrett

Estetisk idrett defineres som idretter med fokus på vekt og slankhet. Å ha en slank kropp er ofte en fordel i konkurranser (Melin et al., 2014, s. 450; Slater & Tiggemann, 2011, s. 457). Slike idretter fokuserer oftere på kroppens framtoning istedenfor hva kroppen er i stand til å gjøre. Bruk av tettsittende drakter og bekleddning under trening, konkurranse og fremvisning er et kjennetegn innenfor estetiske idretter (Radell et al., 2002, s. 1245). I denne oppgaven benyttes estetiske idretter som et paraplybegrep for grenene turn, rytmisk gymnastikk dans, synkronsvømming, cheerleading og ballet.

Meningsfull aktivitet og deltagelse

Meningsfull aktivitet er handlinger en person utfører som er betydningsfulle og skaper meningsfullhet i hverdagen. Det refererer til aktivitetene en ønsker å gjøre, og er individuelle for hver enkelt person. Eksempler er husarbeid, jobb og fritidsaktiviteter. Deltagelse handler om å kunne ta del i aktiviteter som er meningsfulle, og å kunne ta del i samfunnet (Aagaard & Langdal, 2019, s. 113-118).

Fritidsaktivitet

Fritidsaktiviteter, som idrett, er både organiserte og uorganiserte aktiviteter en deltar i ut i fra egne interesser og ønsker. Organiserte fritidsaktiviteter planlegges og ledes av andre. Derimot er de uorganiserte aktivitetene spontane og egenstyrte. For barn og ungdommer er lek en form for fritidsaktivitet (Ullenhag, 2019, s. 193) Barneidrettsrettighetene beskriver at alle skal få være med på leken (Horn & Nordli, 2021). Vi oppfatter derfor at idrett kan være en form for lek og fritidsaktivitet.

1.6 Relevans for ergoterapifaget

Ergoterapeuter har en iboende tro på at deltagelse i meningsfulle aktiviteter er viktig for å oppnå god helse. Innenfor ergoterapi arbeider en mot helsefremming gjennom kunnskap om samspillet mellom person, aktivitet og omgivelser (Ergoterapeutene, 2017, s. 5-9).

Omgivelsene har innvirkning på muligheten til å delta i aktiviteter. En viktig del av kompetansen er dermed å utvikle omgivelser som bidrar til inkludering og opplevelse av tilhørighet (Ergoterapeutene, 2017, s. 5-15). Videre belyses det i ergoterapeutenes yrkesetiske retningslinjer at ergoterapeuten skal arbeide ut ifra den enkeltes behov, ønsker og interesser (Ergoterapeutene, 2018, s. 1-2).

Ut ifra vår kjennskap til praksisfeltet, er hverken kroppsbildeproblematikk eller idrett kjente arbeidsområder innenfor ergoterapi. Ergoterapeuter ønsker å muliggjøre deltagelse i lek, og kan dermed være en ressurs innenfor idretten for barn og unge (Horn & Nordli, 2021; Sønnichsen & Stokholm, 2019, s. 254). Kroppsbilde kan påvirke personers hverdagsliv, utvikling av identitet og sosiale relasjoner. Motsatt beskrives det at menneskers sosiale relasjoner har innvirkning på utvikling av kroppsbilde (Hosseini & Padhy, 2022, avsn. 1-7). Dette sammenfaller med våre erfaringer fra praksis, som viste at kroppsbilde kan påvirke barn og unges deltagelse i meningsfulle aktiviteter. Vi erfarte også at omgivelser kan ha stor påvirkningskraft på kroppsbilde deres. På bakgrunn av ergoterapeuters kompetanse, tenker vi at kroppsbildeproblematikk og idrett er aktuelle ergoterapeutiske fagområder.

1.7 Oppgavens struktur

En tilpasset IMRaD-struktur er utgangspunktet for denne oppgaven. Ifølge Dalland (2017, s. 163) er IMRaD en forkortelse for introduksjon, metode, resultat og diskusjon. Vi inkluderer i tillegg et teorigapittel på bakgrunn av retningslinjene for bacheloroppgaven. Først presenteres teorien hvor aktivitetsperspektivet Model of Human occupation belyses. Deretter vil metoden ta for seg fremgangsmåten for innhenting og analysering av utvalgte forskningsartikler. Videre presenteres resultat med funn fra de utvalgte forskningsartiklene. I diskusjonen drøftes problemstillingen i lys av aktivitetsperspektiv, funn og forkunnskap. Her presenteres også implikasjoner for ergoterapeutisk praksis, metodediskusjon og etisk refleksjon, der vi til slutt avslutter med en konklusjon.

1.8 Aktivitetsperspektiv

I denne oppgaven ønsker vi å benytte den ergoterapeutiske modellen, Model of Human occupation (MoHo), for å beskrive det dynamiske samspillet mellom person, aktivitet og omgivelser. I MoHo beskrives det hvordan menneskelig aktivitet foregår i og påvirkes av omgivelsene. Gjennom deltagelse i meningsfulle aktiviteter utvikles menneskers interesser, vaner, rutiner, roller, mentale og fysiske evner, og identitet (O'Brien & Kielhofner, 2017, s.

24-29; Taylor & Kielhofner, 2017, s. 4-6). Ved å benytte modellen kan vi undersøke hvordan faktorer i omgivelsene kan påvirke kroppsbilde til jenter som deltar i estetiske idretter. Videre i teksten beskrives komponentene omgivelser og aktivitetsidentitet, som er relevante begreper knyttet til vår problemstilling.

Omgivelser

Vi vil i denne oppgaven fokusere på det MoHo beskriver som sosiale og fysiske omgivelser. Ifølge Fisher et al. (2017, s. 92-98) innebærer sosiale omgivelser relasjoner, holdninger og normer. Eksempel på førstnevnte er familie, venner og kollega. Holdninger og normer er med på å skape krav og forventninger til menneskers handlinger og væremåte, og har blant annet betydning for hvordan vi kommuniserer med hverandre. Fysiske omgivelser innebærer områdene personen utfører aktivitet og objektene som anvendes under aktiviteten. Eksempler er bygninger, utstyr og klær. Både de sosiale og fysiske omgivelsene kan foregå i lokal og umiddelbar kontekst. Eksempler på lokal kontekst er kommunens fasiliteter, organiserte fritidsaktiviteter og sosiale møteplasser. Blant umiddelbar kontekst er eksempler hjemmet, arbeidsplass, skole og sykehus. Omgivelsene kan være fremmende eller hemmende for personer og deres deltagelse i aktiviteter. Det er summen av fysiske og sosiale, lokale og umiddelbare omgivelser som avgjør hvorvidt person og aktivitet påvirkes positivt eller negativt (Fisher et al., 2017, s. 92-98).

Aktivitetsidentitet

Deltagelse i aktiviteter er viktig for menneskers utvikling av identitet. Aktivitetsidentiteten er en persons opplevelse av hvem en er og ønsker å være i fremtiden, og innebærer blant annet relasjoner, verdier, vaner, rutiner, roller, ønsker og mål. Relasjoner er med på å definere hvem en er som person (de las Heras de Pablo et al., 2017, s. 117). Verdier er det en person anser som meningsfullt og viktig å gjøre. Vaner omhandler personens mønstre for utførelse av aktiviteter og innebærer rutiner og roller. Rutiner omtales som menneskers regulerte måter å handle på i visse situasjoner, og skaper effektivitet og struktur i hverdagen. Roller innebærer personlig og sosialt definerte statuser, og skaper forpliktelser for hvordan en skal opptre i ulike situasjoner (Yamada et al., 2017, s. 11-23). Aktivitetsidentiteten blir påvirket av faktorer i omgivelsene, som igjen påvirker hvordan mennesker tenker, føler og handler (de las Heras de Pablo et al., 2017, s. 116-119; O'Brien & Kielhofner, 2017, s. 32-33). Gjennom å delta i meningsfull aktivitet kan en utvikle positiv aktivitetsidentitet, som kan bidra til opplevelse av velvære (de las Heras de Pablo et al., 2017, s. 116-119).

2.0 Metode

I dette kapittelet presenteres det innledningsvis kort om metode og scoping review. Deretter tar vi for oss fremgangsmåten i det systematiske litteratursøket og søkeprosessen. Videre beskrives inklusjons- og eksklusjonskriterier, før det avslutningsvis gjøres rede for fremgangsmåten i systematisk tekstkondensering.

2.1 Om metode

Ifølge Dalland (2017, s. 50-53) beskriver metode hvordan en går frem for å innhente kunnskap og relevant informasjon om et gitt tema. Metoden har til hensikt å forklare veien frem mot et mål, der målet er å finne svar på et ønsket forskningsspørsmål. Det er nødvendig å gjøre rede for valgene som er tatt underveis mot målet, og hvilke faktorer ved metoden som kan påvirke resultatet i forskningen.

Dalland (2017, s. 52-53) beskriver at kvantitativ og kvalitativ forskningslitteratur har ulike formål og fremgangsmåter. Kvantitative metoder fremviser data i tall eller andre mengdetermer. Metoden har som hensikt å gå i bredden, ved å få frem det som er felles om mange undersøkelsesenheter. Blant annet er det i kvantitativ forskning, vanlig å hente inn informasjon gjennom spørreskjema med fastsatte svaralternativer. Kvalitative metoder har derimot som hensikt å fange opp opplevelser eller observasjoner som ikke kan måles i tall. Metoden går i dybden, og sikter på å samle inn mange opplysninger om få undersøkelsesenheter. Innsamling av data kan blant annet foregå gjennom intervjuer, hvor det foreligger fleksibilitet og ingen fastsatte svaralternativer. Det er uavhengig av forskningsmetode, viktig å sørge for kvalitet gjennom reliabilitet og validitet. Reliabilitet omhandler hvorvidt forskningen er til å stole på, altså hvor pålitelig den er. Validitet skal sikre at data er relevante for problemstillingen, og at man måler det som er tenkt å måle (Dalland, 2017, s. 60).

2.2 Scoping review

Vi benytter den strukturerte metoden “scoping review” for å finne vitenskapelige artikler som kunne besvare problemstillingen. Metoden er effektiv for å identifisere, analysere og oppsummere litteratur- og forskningsfunn som er relevant innen et gitt tema (McKinstry et al., 2014, s. 58-66). Scoping review består av fem trinn: identifisere forskningsspørsmålet, identifisere relevante studier, utvelgelse av relevante studier og å kartlegge data. Det siste trinnet innebærer å sammenstille, oppsummere og rapportere resultatene fra innhentet data

(Arksey & O'Malley, 2005, s. 8-9). Vi bruker de fem trinnene i scoping review for å fremstille fremgangsmåten i systematisk litteratursøk, søkeprosess og resultat.

2.2.1 Identifisere forskningsspørsmålet

Vi startet med å identifisere forskningsspørsmålet ut ifra temaet for oppgaven vår (Arksey & O'Malley, 2005, s. 9-10). Problemstillingen skapte grunnlaget for det systematiske litteratursøket og søkeprosessen.

2.2.2 Identifisere relevante studier

Det neste vi gjorde, var å identifisere relevante vitenskapelige forskningsartikler (Arksey & O'Malley, 2005, s. 10-14). I forkant av litteratursøket, utarbeidet vi en liste med søkeord og synonymer på bakgrunn av oppgavens tema og problemstilling. Vi brukte både norske og engelske søkeord i søkeprosessen for å inkludere et bredt spekter av nasjonal og internasjonal forskning. De utarbeidede søkeordene kombinerte vi på ulike måter ved å bruke de boolske operatorene OG/AND og ELLER/OR. Førstnevnte ble brukt for å avgrense søket, og sistnevnte ble benyttet for å utvide søket. Vi brukte også trunkering for å søke på stammen av ordet. De utarbeidede søkeordene er illustrert i *tabell 2.2.2*.

Norske søkeord	Engelske søkeord
Kroppsbilde, kroppsmisnøye, negativt kroppsbilde, ungdom, jenter, estetisk idrett, svømming, turn, ballett, idrett og ergoterapi.	Body image, body satisfaction, body dissatisfaction, body esteem, factors, participation, adolescent, teen, aesthetic sport, swimming, gymnastics, ballet, sport, occupational therapy, physical appearance og girls.

Tabell 2.2.2. Illustrasjon over utarbeidede og brukte norske og engelske søkeord.

De systematiske litteratursøkene ble gjennomført i søkedatabasene Oria, PubMed og Allied and Complementary Medicine (AMED). Søkedatabasene ble benyttet fordi de inneholder forskningsartikler om helse, hvilket var viktig for å kunne finne informasjon om kroppsbilde i estetiske idretter. I tillegg inneholder Oria alle fagområder, PubMed artikler innenfor medisin og helsevitenskap, og AMED innehar ergoterapeutiske artikler (Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet [NTNU] Universitetsbibliotek, u.å.).

2.2.3 Utvelgelse av relevante studier

Vi utformet egne inklusjons- og eksklusjonskriterier for å utelukke studier som ikke var relevante for vår problemstilling (Arksey & O'Malley, 2005, s. 14-15). Kriteriene vi valgte, ble utformet etter at vi hadde blitt bedre kjent med studier som var tilgjengelig (McKinstry et al., 2014, s. 60). Vi valgte også å sette en sluttdato for søket (slutten av april 2022) grunnet oppgavens ramme, og fordi det er hensiktsmessig å sette en slik frist når det er tidsfrister å rekke (Arksey & O'Malley, 2005, s. 15).

Det første inklusjonskriteriet var at artiklene skulle omhandle kroppsbylde og jenter i alderen 10 til 20 år. Vi valgte de nevnte fordi forskning viser størst utfordringer knyttet til kroppsbylde hos unge kvinnelige idrettsutøvere. Samtidig er kroppsbylde en sentral komponent og utvikles i ungdomsårene (Hosseini & Padhy, 2022, avsn. 1-4; Skårderud, 2013, s. 80). Artiklene skulle også omhandle deltagelse i estetiske idretter, fordi forskning viser at det er størst utfordring innenfor denne idrettsgrenen (Skårderud, 2013, s. 80). Et annet kriterium var at artiklene skulle omhandle fritidsaktiviteten organisert idrett. Artiklene skulle være fra tidsperioden 2007-2022 da en kan tenke seg at faktorer i omgivelsene som påvirker deltagelse i estetiske idretter, trolig har forandret seg lite på 15 år. Andre inklusjonskriterier var at artiklene skulle være fagfellevurderte, vitenskapelige, utformet etter IMRaD-struktur og ha engelsk eller skandinavisk skriftspråk. Vi ønsket å sikre bredde gjennom tall og målinger, samt dybde gjennom personlige hendelser og opplevelser knyttet til kroppsbylde i estetiske idretter. Både kvantitativ og kvalitativ forskning var derfor et inklusjonskriterium.

Artikler med fokus på spiseforstyrrelse, handlet om jenter i alderen 0-10 år eller > 20 år, ikke-estetiske idretter, uorganisert idrett, publisert før 2007 og på et annet språk enn engelsk eller skandinavisk ble ekskludert.

Vi gikk gjennom alle treffene i de ulike systematiske søkene for å velge ut aktuell litteratur. Ved å lese artikkelens tittel og abstrakt, vurderte vi dens relevans for oppgaven. Dersom artikkelen virket aktuell eller hadde mangelfull informasjon, ble hele artikkelen lest for å få større forståelse av hva artikkelen undersøkte. Deretter valgte vi ut artikler blant søketreffene som innfridde inklusjons- og eksklusjonskriteriene (Arksey & O'Malley, 2005, s. 14-15).

Vedlegg 1 gir en detaljert beskrivelse av utvalgte artikler i det systematiske søket.

2.2.4 Kartlegging av data

Det neste vi gjorde var å kartlegge dataene og å analysere de utvalgte artiklene (Arksey & O'Malley, 2005, s. 15-17). Vi hentet inspirasjon fra analysemetoden systematisk tekstkondensering (STK) for å identifisere hovedessensen i artiklene. STK består av fire steg som vi tok utgangspunkt i når vi gjennomførte analysen (Malterud, 2011, s. 99-109). De utvalgte artiklene ble lest av alle på gruppen. Etter hvert steg hadde vi også samtale i plenum for å sammenfatte hva vi hadde forstått. Formålet vårt var å sikre at vi alle hadde en felles forståelse om hva artiklene omhandlet og at alle relevante funn ble oppdaget.

Vi startet analysearbeidet med å lese artikkelen for å få et helhetsinntrykk over dens relevans for problemstillingen. Deretter ble artikkelen lest på nytt for å identifisere meningsbærende enheter, der vi trakk ut innholdet som var aktuell for besvarelsen vår. Etter tredje gjennomgang identifiserte- og markerte vi informasjonen i artikkelen som besvarte problemstillingen. Det neste vi gjorde, var å prioritere og sortere de funnene som ble beskrevet i flere av artiklene. Vi kodet til egendefinerte hoved- og subkategorier. Deretter avsluttet vi analysen med å gjøre funnene om til egne beskrivelser (Malterud, 2011, s. 99-109).

3.0 Resultat

I dette kapitlet sammenstilles, oppsummeres og rapporteres resultatene fra innhentet data (McKinstry et al., 2014, s. 60). Etter å ha gjennomført systematisk litteratursøk og STK, gjensto fem artikler som besvarer problemstillingen. Funnene vil presenteres på tre ulike måter: deskriptivt i tabellform (tabell 3.1), sammenfattet i tekstform, og analytisk med tilhørende hoved- og subkategorier.

3.1 Tabell

Tabell 3.1 Resultat: Oppsummering av artiklene med tilhørende funn.

Tittel	Forfattere og årstall	Hensikt	Metode	Sentrale funn
<p>Body dissatisfaction in womens artistic gymnastics: a longitudinal study of psychosocial indicators</p>	<p>Neves, C. M., Meireles, J. F. F., Berbert de Carvalho, P. H., Schubring, A., Barker-Ruchti, N. & Ferreira, M. E. C. (2017)</p>	<p>Utforske hvordan kroppsbilde endrer seg i konkurranseperiode (<i>før, under, etter</i>) hos turnerne. Undersøke hvordan faktorer som forstyrret spising, humør og perfektjonisme påvirker dette (Neves et al., 2017, s. 1745).</p>	<p>Kvantitativ, en longitudinell metode. Brasilianske jenter, toppidrettsutøvere innenfor turn, i alderen 10-16 år. 20 deltakere. (Neves et al., 2017, s. 1746).</p>	<p>Kroppsbilde ble påvirket negativt både før, under og etter konkurranseperioden. Kroppsmisnøye var høyest under konkurranseperioden (Neves et al., 2017, s. 1748-1750).</p>
<p>Disordered eating, perfectionism and body-esteem of elite synchronized swimmers</p>	<p>Ferrand, C., Magnan, C., Rouveix, M. & Filaire, E. (2007)</p>	<p>Undersøke forekomsten av usunn kompensereende atferd, dimensjoner ved kroppsfølelse, perfektjonisme og et rigid spisemønster blant synkronsvømmere. (Ferrand et al., 2007, s. 224) I tillegg å undersøke det opplevde sosiokulturelle presset (Ferrand et al., 2007, s. 224).</p>	<p>Kvantitativ. Franske jenter, synkronsvømmere, i alderen 17,3 år (+/- 2,2 år). 33 deltakere. (Ferrand et al., 2007, s. 224).</p>	<p>Litt over halvparten (54,5%) av deltakerne rapporterte at de var overvektige og ønsket å gå ned i vekt (Ferrand et al., 2007, s. 226). Deltakerne opplevde press på å gå ned i vekt fra lagkameratene (57,5%), trenerne (36,3%) og foreldrene (12,1%) (Ferrand et al., 2007, s. 226).</p>
<p>Dancing in a culture of disordered eating: A feminist poststructural analysis of body and body image among young girls in the world of dance</p>	<p>Doria, N. & Numer, M. (2022)</p>	<p>Undersøke følgende forskningsspørsmål: "How does experience in the world of competitive dance shape the relationship that young girls have with their bodies?" (Doria & Numer, 2022, s. 7).</p>	<p>Kvalitativ metode, semi-strukturert intervju. Kanadiske jenter, konkurransedans, i alderen 14-18 år. 12 deltakere. (Doria & Numer, 2022, s. 8-9).</p>	<p>Deltakerne var opptatt av å enten oppnå eller vedlikeholde "kroppsidealet i danseverden". Dette medførte opplevd stress og press blant deltakerne som skapte en negativ retning for kroppsbilde deres (Doria & Numer, 2022, s. 11). Speil skapte negative hat mot egen kropp, og tanker som at en må være tynn (Doria & Numer, 2022, s. 12). Dansestudioene hadde strenge krav til kleskode. Danseantrekk- og drakt var med på å forme deltakernes forhold til kroppen. Når deltakerne ikke oppnådde dansens kroppsideal ved bruk av drakt, kunne de oppleve negativt kroppsbilde (Doria & Numer, 2022, s. 12-15).</p>

				<p>Foreldrene og lagkameratene kunne påvirke til negativ retning i utviklingen av dansernes kroppsbilde (Doria & Numer, 2022, s. 13-18).</p> <p>Trenerne hadde sterk påvirkning på dansernes kroppsbilde (Doria & Numer, 2022, s. 14-15).</p> <p>Nære vennskap i danse miljøet var med på å forme dansernes kroppsbilde (Doria & Numer, 2022, s. 17).</p>
<p>Investigation of Eating Disorder Risk and Body Image Dissatisfaction among Female Competitive Cheerleaders</p>	<p>Smith, A. B., Gay, J. L., Monsma, E. V., Arent, S. M., Sarzynski, M. A., Emerson, D. M. & Torres-McGehee, T. M.</p> <p>(2022)</p>	<p>Studiens fire formål. 1: undersøke forekomsten og risiko for utvikling av spiseforstyrrelse, og spisevaner blant konkurrerende cheerleadere.</p> <p>2: sammenligne faktorene.</p> <p>3: undersøke deltakernes oppfattede kroppsbilde med ønsket kroppsbilde ved bruk av ulike klesdrakter.</p> <p>4: undersøke hvordan cheerleaderne oppfattet at jevnaldrende, foreldre og trenere tenkte om kroppen deres (Smith et al., 2022, s. 3).</p>	<p>Kvantitativ metode, tverrsnittsstudie.</p> <p>Amerikanske jenter i cheerleading, i alderen 17,9 år (+/- 2,7 år)</p> <p>(Smith et al., 2022, s. 3)</p>	<p>Deltakerne ønsket å være slankere, uavhengig av cheerleadningsdrakt (Smith et al., 2022, s. 7).</p> <p>Cheerleaderne oppfattet at trenerne så på dem som størst, mens foreldrene og jevnaldrende så på dem som minst (Smith et al., 2022, s. 8).</p>
<p>Social Physique Anxiety and pressure to be thin in adolescent ballet dancers, rhythmic gymnastics and swimming athletes</p>	<p>Kosmidou, E., Giannitsopoulou, E. & Moysidou, D.</p> <p>(2017)</p>	<p>Studiens to formål.</p> <p>1: Undersøke forskjeller og likheter mellom ballettdansere, rytmiske gymnaster og svømmeres følelser knyttet til andres evalueringer av egen kropp (SPA) (Kosmidou et al., 2017, s. 24).</p> <p>2: Undersøke om deltakernes opplevelser knyttet til treneres, foreldre og venners evalueringer av kroppen, skaper press på å være tynn. I tillegg undersøke global selvtillit, treningsalder og BMI (Kosmidou et al., 2017, s. 26)</p>	<p>Kvantitativ metode.</p> <p>Greske jenter, idrettsutøvere innenfor ballett, rytmisk gymnastikk og svømming, i alderen 11,83 år (+/- 1,36)</p> <p>102 deltakere.</p> <p>(Kosmidou et al., 2017, s. 26)</p>	<p>Deltakerne opplevde press på å være tynn fra trenerne, foreldrene og vennene (Kosmidou et al., 2017, s. 28).</p> <p>Forfatterne fant ingen forskjell mellom trenerne, foreldrene og lagkameratenes påvirkning på kroppsbildet (Kosmidou et al., 2017, s. 28).</p>

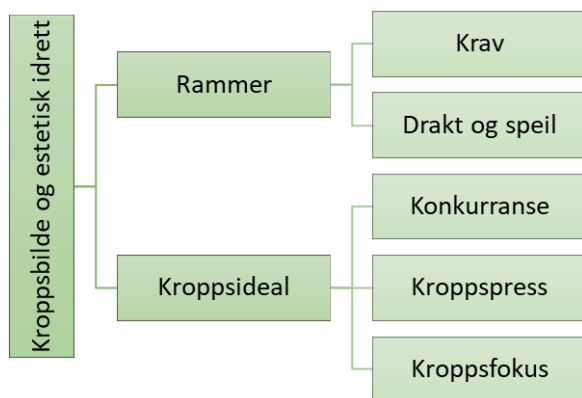
3.2 Sammenfatning av resultatene

Alle de fem artiklene bekrefter at omgivelsesfaktorer i estetiske idretter kunne ha negativ påvirkning på kroppsbilde til de unge jentene som deltok i studiene. Faktorer som kunne bidra til kroppsmisnøye var trenere, foreldre, lagkamerater, konkurranse, speil og drakt (Doria & Numer, 2022, s. 10-23; Ferrand et al., 2007, s. 226-229; Kosmidou et al., 2017, s. 27-30; Neves et al., 2017, s. 1748-1750; Smith et al., 2022, s. 6-11).

3.3 Analyse av resultat

Hovedkategorier og subkategorier

Vi har som nevnt sammenfattet funnene fra de utvalgte artiklene og kodet dem til hoved- og subkategorier. Funnene er analysert på bakgrunn av oppgavens problemstilling, og gjort om til egne beskrivelser. Hovedkategoriene er rammer og kroppsideal, og illustreres i *figur 3.3* med tilhørende subkategorier.



Figur 3.3: Illustrasjon av hovedkategorier med tilhørende subkategorier av analyserte funn.

Rammer

To av artiklene trekker frem at regler og krav innenfor idrettsarenaen, kunne bidra til kroppsmisnøye blant jentene som deltok i estetiske idretter. Begge artiklene beskrev at drakt spilte en sentral rolle i idretten, og at utøverne i dans og cheerleadning var bekymret for hvordan de så ut i draktene (Doria & Numer, 2022, s. 10-23; Smith et al, 2022, s. 6-11). Danserne opplevde stress og negative tanker om kroppen dersom de ikke syntes draktene satt pent. Bruk av drakt kunne resultere i at jentene gikk inn for å endre kroppen (Doria & Numer, 2022, s. 12). Drakter gjorde at også cheerleaderne fikk negative tanker om kropp, og skapte ønske om å være slankere. Når jentene benyttet drakter som viste magepartiet, følte de seg større. Motsatt rapporterte cheerleaderne at de følte seg mindre ved bruk av heldekkende

drakter (Smith et al., 2022, s. 7). Trenerne laget regler om hvilke drakter som var godkjent å benytte. Dersom danserne ikke fulgte kleskodene, fikk de ikke delta på treningene. Speil var også en vanlig ramme innenfor dans, og kunne påvirke jentenes kroppsbilde negativt (Doria & Numer, 2022, s. 12-15). Eksempelvis fortalte en danser følgende:

“You just start to pick on little things and you just start to really dislike those little things...we`re constantly in front of a mirror, for hours in a day...so you`re always looking at those little things...just putting hate in the back of your mind“ (Doria & Numer, 2022, s. 12).

Kroppsideal

I danseverden ble det beskrevet at kroppsideal hadde negativ påvirkning på dansens kroppsbilde (Doria & Numer, 2022, s. 11-12). Alle artiklene inneholdt funn som kan knyttes opp mot kroppsideal (Doria & Numer, 2022, s. 10-23; Ferrand et al., 2007, s. 226-229; Kosmidou et al., 2017, s. 27-30; Neves et al., 2017, s. 1748-1750; Smith et al., 2022, s. 6-11). Konkurransen er en av faktorene som kan medføre forventinger og krav knyttet til kropp og utseende, og ble beskrevet i to av artiklene (Doria & Numer, 2022, s. 10-23; Neves et al., 2017, s. 1748-1750). Noen turnere beskrev at de opplevde høyere kroppsmisnøye i konkurranseperioden (Neves et al., 2017, s. 1749). Også noen dansere uttrykte dette: *“The competitive culture was more about looking good ... where recreational dance was more about having fun and just doing something that you loved [...]”* (Doria & Numer, 2022, s. 11). Danserne fortalte også at de sammenlignet kroppene sine mer med lagkamerater under konkurranseperiode. Jentene som vant konkurranser var ofte slanke, og de forbandt derfor suksess med slankhet (Doria & Numer, 2022, s. 11-18). Begge artiklene viser dermed at konkurranse kunne ha negativ påvirkning på kroppsbilde (Doria & Numer, 2022, s. 10-22; Neves et al., 2017, s. 1748-1750).

Nesten alle artiklene (4/5) beskrev hvordan trenerne, foreldrene og lagkameratene var med på å skape kroppspress og kroppsfokus i estetiske idretter (Doria & Numer, 2022, s. 10-23; Ferrand et al., 2007, s. 226-229; Kosmidou et al., 2017, s. 27-30; Smith et al., 2022, s. 6-11). Synkronsvømmerne rapporterte om størst kroppspress fra lagkamerater (57,7%), mindre fra trenere (36,5%) og minst press fra foreldre (12,1%) (Ferrand et al., 2007, s. 226).

Cheerleaderne opplevde størst press på å være slankere fra trenere, og mindre fra foreldre og

lagkamerater (Smith et al., 2022, s. 8-10). Derimot fant hverken Doria & Numer (2022, s. 11-22) og Kosmidou et al. (2017, s. 28) forskjell mellom de sosiale relasjonenes påvirkningskraft på dansernes, ballettdansernes, svømmernes og rytmiske turneres opplevde kroppspress. Danserne i Doria & Numer (2022, s. 11-22) beskrev dog at alle skapte et press om å være slank.

Det er flere årsaker til jentenes opplevde kroppspress. For det første uttrykte både cheerleaderne og danserne at trenerne var i posisjoner som gjorde at de hadde betydelig påvirkningskraft på jentene og deres forhold til kropp (Doria & Numer, 2022, s. 14-15; Smith et al., 2022, s. 10-11). Danserne hadde stor tiltro til trenerne sine og tilbrakte størsteparten av hverdagen med dem (Doria & Numer, 2022, s. 14-15). Som en danser beskrev: *“Your coaches are the people you look up to... so they`re the people that tell you whether you`re doing good or whether you look bad [...]”* (Doria & Numer, 2022, s. 14). Trenerne kunne komme med negative kommentarer om kroppene til danserne. Flere av jentene oppfattet at trenere foretrakk de tynne utøverne, noe som ble illustrert ved at de tynneste ble plassert fremst (Doria & Numer, 2022, s. 14-16).

Innenfor dans, synkronsvømming, ballett, svømming og rytmisk turn opplevde jentene at foreldrene hadde forventninger til en spesifikk kropp (Doria & Numer, 2022 s. 13-14; Ferrand et al., 2007, s. 226; Kosmidou et al., 2017, s. 28). Eksempelvis opplevde synkronsvømmerne at foreldrene ønsket de skulle gå ned i vekt (Ferrand et al., 2007, s. 226). Flere av danserne beskrev at foreldrenes kommentarer på jentenes utseende, kunne bidra til en negativ retning for kroppsbilde deres (Doria & Numer, 2022 s. 13-14).

Danserne i artikkelen til Doria & Numer (2022, s. 17) omtalte lagkameratene som sine nærmeste venner. Tette bånd og vennskap kan bidra til at lagkameratene hadde stor påvirkningskraft på hverandre. Dette kan understøttes i fire av artiklene som beskrev at lagkamerater var en av faktorene som bidro til utvikling av negativt kroppsbilde (Doria & Numer, 2022, s. 10-23; Ferrand et al., 2007, s. 226; Kosmidou et al., 2017, s. 28; Smith et al., 2022, s. 6-11). Eksempelvis var kroppsprat mellom lagkamerater et tema i artikkelen til Doria & Numer (2022, s. 17). Danserne hadde som vane å prate negativt om egen kropp, men positivt om andres. Kroppspraten skapte selvbevissthet og engstelighet rundt kroppen til danserne. Videre beskrev tre av artiklene at jentene opplevde press på å være slankere fra lagkameratene (Ferrand et al., 2007, s. 226; Kosmidou et al., 2017, s. 28; Smith et al., 2022, s. 8-10).

4.0 Diskusjon

I dette kapittelet vil funn fra artiklene diskuteres i lys av aktivitetsperspektivet Model of Human Occupation, der vi skal forsøke å besvare problemstillingen: “*Hvilke faktorer kan påvirke kroppsbilde blant jenter som deltar i estetiske idretter?*”. Vi starter med å beskrive hovedfunn fra artiklene. Deretter beskrives ulike faktorer som kan påvirke jentenes kroppsbilde. Avslutningsvis vil vi drøfte hvordan funnene kan være av betydning for ergoterapeuters praksis og implikasjoner.

Hovedfunn

Deltagelse i idrett kan ha positiv påvirkning på kroppsbilde. Likevel utvikler mange jenter som deltar i estetiske idretter kroppsmisnøye (Abbott & Barber, 2011, s. 334). Artiklene vi har tatt for oss, viser at ulike omgivelsesfaktorer påvirker kroppsbilde til idrettsutøverne negativt, og kan dermed beskrives som hemmende for samspillet med person og aktivitet (Doria & Numer, 2022, s. 10-23; Ferrand et al., 2007, s. 226-229; Kosmidou et al., 2017, s. 27-30; Neves et al., 2017, s. 1748-1750; Smith et al., 2022, s. 6-11; Taylor & Kielhofner, 2017, s. 4-6). Forventninger til hvordan jentene skal se ut (kroppsideal), kroppsfokus, og kroppspress, er noe som går igjen i estetiske idretter, og som kan bidra til kroppsmisnøye (Abbott & Barber, 2011, s. 334; Doria & Numer, 2022, s. 10-23; Ferrand et al., 2007, s. 226-229; Kosmidou et al., 2017, s. 27-30; Neves et al., 2017, s. 1748-1750; Smith et al., 2022, s. 6-11). På bakgrunn av dette, kan en anta at det ikke er aktiviteten i seg selv, men hvorvidt omgivelsene i idretten er hemmende eller fremmende, som avgjør deltagelse i estetiske idretters påvirkning på kroppsbilde.

Både holdninger og normer fra MoHo, og kroppsidealer, innebærer at omgivelsene stiller visse krav og forventninger til personer (Fisher et al., 2017, s. 92-98; Skårderud, 2013, s. 87-88). Mens holdninger og normer handler om generelle krav og forventninger knyttet til deltagelse i aktiviteter, er kroppsideal direkte knyttet til kropp og utseende. Siden omgivelsene i estetiske idretter stiller krav til hvordan en skal se ut, kommer vi til å benytte termene holdninger og normer for å beskrive kroppsideal videre.

Sosiale omgivelsesfaktorer

Blant sosiale omgivelsesfaktorer som kan være med på å skape et negativt kroppsbilde for jenter som deltar i estetiske idretter, er trenere, foreldre, lagkamerater og konkurranse (Doria & Numer, 2022, s. 10-23; Ferrand et al., 2007, s. 226-229; Fisher et al., 2017, s. 92-

98; Kosmidou et al., 2017, s. 27-30; Neves et al., 2017, s. 1748-1750; Smith et al., 2022, s. 6-11; Taylor & Kielhofner, 2017, s. 4-6). Holdninger og normer i idrettsmiljøet skaper krav og forventninger til idrettsutøvernes utseende og kropper (Fisher et al., 2017, s. 92-98).

Eksempler er foreldre og lagkameraters kommentarer om kropp og utseende, og at trenere plasserte de slankeste jentene fremst under danseforestillinger (Doria & Numer, 2022, s. 14-16). Slike handlinger kan signalisere holdninger og normer om at slanke kropper blir høyt verdsatt, og at utseende har stor betydning for deltagelsen i estetiske idretter. Foreldre og lagkamerater kan bidra til å skape kroppsfokus og kroppspress. Lagkamerater snakket negativt om egen kropp, men gav positive kommentarer om hverandres. En kan tenke seg at slik kommentarutveksling mellom jentene kan ha både positive og negative sider. På den ene siden kan positive kommentarer styrke idrettsutøvernes syn på egen kropp. På den andre siden kan kroppsfokus og kroppspress ha negativ påvirkning på kroppsbilde (Abbott & Barber, 2011, s. 334; Karr et al., 2013, s. 211).

Det er enighet i at idrettsutøverne opplever press på å være slank og å gå ned i vekt både fra trenere, foreldre og lagkamerater (Doria & Numer, 2022, s. 11-23; Ferrand et al., 2007, s. 226-229; Kosmidou et al., 2017, s. 27-30; Smith et al., 2022, s. 6-11). Likevel er det ulike meninger om hvem som skaper størst kroppspress og kroppsfokus i estetiske idretter. I Ferrand et al. (2007, s. 226) var det lagkameratene som stod for det største presset. Dette motstrider med funn fra Smith et al. (2022, s. 8-10), der jentene opplevde størst press på å være slank fra trenere. Imidlertid viser hverken Doria & Numer (2022, s. 11-22) eller Kosmidou et al. (2017, s. 28) forskjell på presset fra trenere, foreldre og lagkamerater. Det er lite hensiktsmessig å finne en "syndebukk" i de sosiale omgivelsene, da kommentarer og handlinger blant foreldre, trenere og lagkamerater opptrer i et samspill og påvirker hverandre kontinuerlig. Omgivelsene er videre i interaksjon med jenter som deltar i estetiske idretter. Presset på å være tynn fra de sosiale omgivelsene, kan dermed påvirke unge jenter som deltar i estetiske idretters kroppsbilde (Karr et al., 2013, s. 211; Taylor & Kielhofner, 2017, s. 4-5).

En av faktorene som kan signalisere negative holdninger og normer i estetiske idretter, og dermed medbringe kroppsfokus og kroppspress, er konkurransekultur- og perioden (Abbott & Barber, 2011, s. 334; Fisher et al., 2017, s. 92-98). Konkurranse har en sentral plass innenfor idretten. Dette kan være i form av turneringer, stevner og cuper som pågår jevnlig gjennom sesongen. Doria & Numer (2022 s. 11-18) beskriver at konkurranseperioden medførte stress og økt kroppssammenligning, samt at konkurransekulturen skapte press om å se bra ut.

Jentene oppfattet at de slanke hadde større sjanse for å vinne og å havne fremst under opptreden. I Neves et al. (2017, s. 1749) beskrives det at flere idrettsutøvere opplevde høyere kroppsmisnøye i konkurranseperioden. Når omgivelsene i estetiske idretter endres som følge av konkurranse, og skaper økt kroppsfokus og kroppspress, kan også kroppsbilde til jentene påvirkes ytterligere (Taylor & Kielhofner, 2017, s. 4-5).

Fysiske omgivelsesfaktorer

Blant fysiske omgivelsesfaktorer som er med på å påvirke kroppsbilde til unge jenter i estetiske idretter, er speil og drakter (Doria & Numer, 2022, s. 10-23; Smith et al., 2022, s. 6-11; Taylor & Kielhofner, 2017, s. 4-6). Også de fysiske omgivelsene kan bidra til å skape kroppspress og kroppsfokus. Flere av jentene fikk vaner som å granske kroppen sin i speilet under trening og å bekymre seg for hvordan kroppene så ut i treningstøyet (Doria & Numer, 2022, 12-15). Smith et al. (2022, s. 7) viser at idrettsutøverne var misfornøyde med kroppen når de hadde på seg drakter. Det var også sammenheng mellom hvor mye draktene viste av kroppen og jentenes kroppsbilde. Desto mer avslørende draktene var, desto større følte de seg. Også her kan en se at omgivelsesfaktorer i estetiske idretter er i et samspill med idrettsutøverne. Små endringer i de fysiske omgivelsene, som lengden på drakter, kan utgjøre stor forskjell for kroppsbildet deres (Taylor & Kielhofner, 2017, s. 4-5).

Aktivitetidentitet

Estetiske idretter kan være en viktig arena der jenter kan utvikle aktivitetsidentitet (de las Heras de Pablo et al., 2017, s. 116-119; Sisjord, 2011, s. 93-94). Eksempler er idrettsutøveres beskrivelser av at de tilbringer store deler av hverdagen i estetiske idretter, at lagkamerater er deres nærmeste venner og at de ser opp til trenerne som de bruker mye tid med (Doria & Numer, 2022, s. 14-17). At estetiske idretter kan stå for en sentral del av hverdagen deres, betyr også at deltagelsen har stor påvirkningskraft på jentenes aktivitetsidentitet. En kan dermed tenke seg at holdningene og normene, kroppspresset og kroppsfokuset omgivelsene medfører, kan bli en del av idrettsutøvernes vaner, roller, relasjoner, verdier, ønsker og mål. Disse faktorene vil dermed ikke bare kunne medføre negativt kroppsbilde, men også negativ aktivitetsidentitet (de las Heras de Pablo et al., 2017, s. 116-119).

Eksempelvis kan sosiale relasjoner som i utgangspunktet vil kunne bidra til fellesskap og dyrking av meningsfulle aktiviteter, bidra til å utvikle kroppsmisnøye (Doria & Numer, 2022, s. 10-23; Ferrand et al., 2007, s. 226-229; Kosmidou et al., 2017, s. 27-30; Smith et al., 2022,

s. 6-11). Roller som lagkamerat og idrettsutøver kan medføre forventninger om å se ut på en spesiell måte, gå med visse klær, og å delta i konkurranser (Doria & Numer, 2022, s. 10-23; Neves et al., 2017, s. 1748-1750; Smith et al., 2022, s. 6-11). Slike forventninger kan skape vaner som blant annet gransking av egen kropp og kroppssnakk blant jenter som deltar i estetiske idretter. I verste fall kan en tenke seg at personlige ønsker og mål kan gå fra å ha det gøy og å være sammen med andre, til å være tynn og å se ut på en spesiell måte.

Både aktivitetsidentitet og kroppsbilde påvirker ens tanker, følelser og handlinger (Hosseini & Padhy, 2022, avsn. 1-4; O'Brien & Kielhofner, 2017, s. 32-33). Det kan tenkes at en ond sirkel kan utvikles, hvor negativt kroppsbilde og negativ aktivitetsidentitet påvirker hverandre kontinuerlig. Hvis vi for eksempel husker jenta fra prosjektpraksis. Kommentarer fra lagkamerater, gjorde at hun fikk negative tanker og følelser knyttet til kroppen. Svømmetreningene gikk fra å være en arena der hun trivdes og følte mestring rundt kropp, til å være en arena der hun dyrket kroppsmisnøye. Hun fikk vaner som å granske seg i speil i garderoben, og begynte etter hvert å slanke seg. En kan tenke seg at disse tankene, følelsene og handlingene, både ble en del av hennes aktivitetsidentitet og kroppsbilde.

Hvordan kunnskap om deltagelse i estetiske idretter og jenters kroppsbilde kan ha betydning for ergoterapeutisk praksis og implikasjoner

Det er flere årsaker til at negativt kroppsbilde i estetiske idretter kan være en arena med behov for ergoterapeutisk intervensjon. Deltagelse i estetiske idretter kan være meningsfullt for mange unge jenter. Ergoterapeuter har verdifull kunnskap om hvordan omgivelsene påvirker menneskers deltagelse. Videre kan negativt kroppsbilde påvirke ungdommers hverdagsliv og deltagelse i aktiviteter (Ergoterapeutene, 2017, s. 5-15; Hosseini & Padhy, 2022, avsn. 1-7; Sisjord, 2011, s. 93-94; Taylor & Kielhofner, 2017, s. 4-5).

Ergoterapeuter kan bidra med tilpasninger i omgivelsene innenfor estetiske idretter. For det første kan det gjøres endringer innenfor de sosiale omgivelsene. Eksempler er å fremme sunne holdninger og normer, som blant annet fokus på kroppens funksjoner istedenfor utseende, samt å opprettholde meningsfullheten gjennom lek. Ergoterapeuter kan også undervise foreldre, trenere og lagkamerater om hvordan blant annet favorisering og kroppssnakk kan påvirke idrettsutøvernes kroppsbilde negativt. Undervisningen kan videre inneholde kunnskap om hvordan fysiske omgivelsesfaktorer, som speil og drakter, kan bidra til kroppsmisnøye. Et eksempel på en tilpasning i de fysiske omgivelsene er å endre rammefaktorer, som at jentene

selv kan velge hvilke drakter de ønsker å benytte. Et annet eksempel er å skape mulighet for å dekke til speil i dansestudioer. En kan tenke seg at en slik tilpasning kan begrense idrettsutøveres muligheter til å granske egen kropp når det ikke er nødvendig, blant annet under oppvarming.

Metodediskusjon og etisk refleksjon

Det er flere faktorer som kan påvirke oppgavens besvarelse. Blant annet kan metoden scoping review medføre noen ulemper. En ulempe er at en er avhengig av å finne forskningsartikler som er relevante for å besvare problemstillingen. I tillegg beskriver McKinstry et al. (2014, s. 59) at det å innhente informasjon fra andre, potensielt kan føre til at en anvender forskning av dårlig kvalitet eller lavt bevisnivå, som kan føre til misvisende konklusjoner. Også analysemetoden STK kan bidra til feiltolkninger av resultater fra studiene. Særlig kvantitativ forskning kan tenkes å være kilde til mistydning, grunnet mangel på kunnskap om tall og målinger. En annen faktor som kan bidra til feiltolkning av funnene, er at de måtte oversettes fra engelsk til norsk.

Under det systematiske litteratursøket opplevde vi det som tidvis utfordrende å finne artikler som var norske og skrevet av ergoterapeuter eller publisert i et ergoterapeutisk tidsskrift. Vi fikk dermed ikke relevante treff på temaet vårt i AMED. Sluttdatoen for søket kan også ha medført at forskningsartikler publisert i nyere tid er blitt ekskludert. Gjennom søkeprosessen ble det forsøkt å sørge for at de utvalgte artiklene var fagfellevurderte. Det var derfor viktig for oss at artiklene var publisert i et fagfellevurdert tidsskrift, samt å undersøke om artiklene svarer på egne forskningsspørsmål og følger IMRaD-struktur for å sikre kvalitet.

Artiklene vi har valgt er fra Brasil, Frankrike, Canada, Amerika og Hellas. Det kan dermed tenkes at resultatene ikke samsvarer fullstendig med utfordringen knyttet til estetiske idretter og kroppsbygge i Norge. Vi tenker likevel at idrett kan beskrives som en “universal arena”. Med dette mener vi at det er likheter i hver enkelt idrettsgren. Likevel kan en tenke seg at forskning fra ulike land kan medføre skjevhet gjennom ulik gjennomføring og tolkning av resultat. For eksempel blir det i artikkelen til Neves et al. (2017, s. 1748-1750), benyttet spørreskjemaer som var tilpasset brasilianske forhold.

Det er verdt å nevne at vi har hentet ut ulike mengde funn fra artiklene. Blant annet er det hentet ut mer fra den kvalitative forskningsartikkelen til Doria & Numer (2022) enn i de kvantitative. Artikkelen gikk i dybden av idrettsutøvernes personlige tanker og opplevelser, og hadde dermed flere utdypende beskrivelser enn de kvantitative. Det var også den eneste kvalitative forskningsartikkelen som var relevant blant treffene våre. En kan vurdere dette som en svakhet for oppgaven vår siden vi ønsket å inkludere begge metodene. Avslutningsvis er det også sentralt å nevne at eksempelet fra prosjektpraksis er anonymisert etter beste evne for å ivareta jentas personvern.

Konklusjon

Hensikten med denne oppgaven var å undersøke problemstillingen *“Hvilke faktorer kan påvirke kroppsbilde blant jenter som deltar i estetiske idretter?”* i lys av ergoterapeutisk aktivitetsperspektiv.

Et godt forhold til kropp i estetiske idretter, kan bidra til god helse og livskvalitet blant unge jenter. Til tross for dette har vi i denne oppgaven sett at faktorer som holdninger og normer, kroppspress og kroppsfokus kan ha negativ påvirkning på kroppsbilde til jentene.

Omgivelsesfaktorer i idretten kan dermed være hemmende for samspillet mellom person og aktivitet. Det konstante samspillet gjør at det alltid er mulighet for å skape endringer.

Tilpasninger som å redusere negative holdninger og normer, kroppsfokus og kroppspress, kan være blant ergoterapeuters bidrag for å fremme et positivt kroppsbilde og aktivitetsidentitet.

Ergoterapeuter kan dermed bidra med forebyggende og helsefremmende arbeid, slik at idretten også forblir en folkehelsearena for unge mennesker.

Opgavens rammer medførte at vi ikke hadde mulighet til å undersøke hvordan et negativt kroppsbilde kan påvirke selve deltagelsen i idrett. Frafall i idrett er en utfordring blant ungdommer. Samtidig påvirker kroppsbilde menneskers handlinger og evner. En kan dermed tenke seg at forekomsten av kroppsmisnøye innenfor estetiske idretter kan være en av faktorene som bidrar til frafall. Eksempelvis beskrev jenta fra prosjektpraksis at hennes negative tanker og følelser knyttet til kropp, etter hvert gjorde at hun sluttet å delta i svømming. I tillegg har vi gjennom arbeidet med denne oppgaven sett behov for videre forskning knyttet til hvordan kroppsbilde kan påvirke hverdagsliv, aktivitet og deltagelse.

Referanseliste

- Aagaard, M. & Langdal, I. (2019). Centrale begreber inden for ergoterapi. I Å. Brandt, H. Peoples & U. Pedersen (Red.), *Basisbog i ergoterapi – aktivitet og deltagelse i hverdagslivet* (4. utg., s. 111-127). København: Munksgaard.
- Abbott, B. D. & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 333-342.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.005>
- Arksey, H. & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8, 1-28.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg). Gyldendal Akademisk.
- de las Heras de Pablo, C-G., Fan, C-I. & Kielhofner, G. (2017). Dimensions of doing. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and application* (5. utg., s. 107-122). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Dolva, A-S., Kollstad, M. & Kleiven, J. (2013). Fritidsaktivitet for ungdom med utviklingshemming. *Ergoterapeuten*, (6), 36-43.
- Doria, N. & Numer, M. (2022). Dancing in a culture of disordered eating: A feminist poststructural analysis of body and body image among young girls in the world of dance. *PLoS One; San Francisco*, 17(1), 1-28.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247651>
- Ergoterapeutene. (2017). Alle skal kunne delta – Ergoterapeuters kjernekompetanse. Hentet fra <https://ergoterapeutene.org/ergoterapi/>
- Ergoterapeutene. (2018). Ergoterapeutenes yrkesetiske retningslinjer. Hentet fra <https://ergoterapeutene.sharepoint.com/:w:/g/EZmYMwTeZVFHlj4s8xDDYwABRyvI0XWFQobjqHGmGyk8xQ?rttime=932hlFJC2kg>
- Ferrand, C., Magnan, C., Rouveix, M. & Filaire, E. (2007). Disordered eating, perfectionism and body-esteem of elite synchronized swimmers. *European Journal of Sport Science*, 7(4), 223-230. <https://doi.org/10.1080/17461390701722168>
- Fisher, G., Parkinson, S. & Haglund, L. (2017). The Environment and Human Occupation. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and Application* (5. utg., s. 91-106). Philadelphia: Wolters Kluwer.

- Forente nasjoner. (1989). *FNs konvensjon om barnets rettigheter: Vedtatt av De Forente nasjoner 20. november 1989; Ratifisert av Norge 8. januar 1991* (Rev. oms. mars 2003 med tilleggsprotokoller). Barne- og familiedepartementet.
https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf
- Giannitsopoulou, E., Kosmidou, E. & Zisi, V. (2010). Examination of Parental Involvement in Greek Female Athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 5(2), 176–187.
- Hei spillet. 2022. Hentet fra <https://www.heispillet.com/products/kropp-og-selvfolelse>
- Helgesen, L. A. (2017). *Menneskets dimensjoner: Lærebok i psykologi* (3. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Helsedirektoratet. (2022, 27. mai). *Folkehelse i et livsløpsperspektiv – Helsedirektoratets innspill til ny folkehelsemelding*. Hentet 1.mai 2022 fra <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-i-et-livsløpsperspektiv-helsedirektoratets-innspill-til-ny-folkehelsemelding>
- Horn, E. & Nordli, H. (2021, 10.mars). *Ny utgave av boken Barneidrettstreneren*. Norges idrettsforbund. Hentet fra <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2021/ny-utgave-av-boken-barneidrettstreneren/>
- Hosseini, S. A. & Padhy, R. K. (2022). *Body Image Distortion*. StatPearls Publishing LLC. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546582/>
- Hutzler, Y. & Korsensky, O. (2010). Motivational correlates of physical activity in persons with an intellectual disability: a systematic literature review. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(9), 767-786.
- Karr, T. M., Davidson, D., Bryant, F. B., Balague, G. & Bohnert, A. M. (2013). Sport type and interpersonal and intrapersonal predictors of body dissatisfaction in high school female sport participants. *Body Image*, 10, 210–219.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.11.001>
- Kosmidou, E., Giannitsopoulou, E. & Moysidou, D. (2017). Social Physique Anxiety and pressure to be thin in adolescent ballet dancers, rhythmic gymnastics and swimming athletes. *Research in Dance Education*, 18(1), 23-33.
<https://doi.org/10.1080/14647893.2016.1223027>

- Lunde, C. & Gattario, K. H. (2017). Performance or appearance? Young female sport participants' body negotiations. *Body image*, 21, 81–89.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.03.001>
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative Forskningsmetoder for Medisin og Helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Martinsen, E. W. (2018). *Kropp og sinn* (3. utg.). Fagbokforlaget.
- McKinstry, C., Brown, T. & Gustaffson, L. (2014). Scoping reviews in occupational therapy: The what, why and how to. *Australian Occupational Therapy Journal*, 61, 58-66.
- Meld. St. 19 (2018-2019). *Folkehelsemeldinga. Gode liv i eit trygt samfunn*. Det kongelige helse- og omsorgsdepartement.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/84138eb559e94660bb84158f2e62a77d/mn-no/pdfs/stm201820190019000dddpdfs.pdf>
- Melin, A., Torstveit, M. K., Burke, L., Marks, S. & Sundgot-Borgen, J. (2014). Disordered Eating and Eating Disorders in Aquatic Sports. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 24, 450–459.
- Neves, C. M., Meireles, J. F. F., Berbert de Carvalho, P. H., Schubring, A., Barker-Ruchti, N. & Ferreira, M. E. C. (2017). Body dissatisfaction in womens artistic gymnastics: a longitudinal study of psychosocial indicators. *Journal of Sports Sciences*, 35(17), 1745-1751. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1235794>
- NTNU, Universitetsbiblioteket. (u.å.). *Databaser/artikler*. Hentet 23. april 2022 fra <https://www.ntnu.no/blogger/ub-mh/finn-litteratur/databaser-artikler/>
- O'Brien, J. C. & Kielhofner, G. (2017). The Interaction between the Person and the Environment. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and application* (5. utg., s. 24-37).
- Radell, S. A., Adame, D. D. & Cole, S. P. (2002). Effect of Teaching with Mirrors on Body Image and Locus of Control in Women College Ballet Dancers. *Perceptual and Motor Skills*, 95, 1239–1247.
- Seippel, Ø., Sisjord, M. K. & Strandbu, Å. (2016). Innledning. I Ø. Seippel, M. K. Sisjord & Å. Strandbu (Red.), *Ungdom og idrett* (s. 13-30). Cappelen Damm akademisk.

- Sisjord, M. K. (2011). Nye ungdomsidretter - Bidrag til mangfold og endring av idrettsfeltet. I D.-V. Hanstad (Red.), *Norsk Idrett-Indre spenning og ytre press* (s. 87-104). Akilles.
- Skårderud, F. (2013). *Sterk/svak: Håndbok om spiseforstyrrelser*. Aschehoug Selvutvikling.
- Slater, A. & Tiggemann, M. (2011). Gender Differences in Adolescent Sport Participation, Teasing, Self-objectification and Body Image Concerns. *Journal of Adolescence*, 34, 455–463.
- Smith, B. A., Gay, L. J., Monsma, V. E., Arent, M. S., Sarzynski, A. M., Emerson, M. D. & Torres-McGehee, M. T. (2021). Investigation of Eating Disorder Risk and Body Image Dissatisfaction among Female Competitive Cheerleaders. *Environmental Research and Public Health*, 19(4), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042196>
- Strandbu, Å., Norges idrettshøgskole., Stefansen, K., NOVA og Smette, I. & NOVA²⁵. (2016). En plass i jevnalder-felleskapet. Idrettens betydning i ungdomstida. I Ø. Seippel, M. K. Sisjord & Å. Strandbu (Red.), *Ungdom og idrett* (s. 113-128). Cappelen Damm akademisk.
- Sønnichsen, L. H. & Stokholm, G. (2019). Ergoterapi til børn med nedsat funktionsevne. I Å. Brandt, H. Peoples & U. Pedersen (Red.), *Basisbog i ergoterapi – aktivitet og deltagelse i hverdagslivet* (4. utg., s. 249-267). København: Munksgaard.
- Taylor, R. & Kielhofner, G. (2017). Introduction to the Model of Human Occupation. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofner´s Model of Human Occupation: Theory and application* (5. utg., s. 3-10). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Ullenhag, A. (2019). Fritiden. I A-C. Eliasson, H. Lindström & M. P. Dahlstrand (Red.), *Arbeidsterapi för barn och ungdom* (4. utg., s. 193-202). Lund: Studentlitteratur.
- Yamada, T., Taylor, R. R. & Kielhofner, G. (2017). The Person-Specific Concepts of Human Occupation. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofner´s Model of Human Occupation: Theory and application* (5. utg. s. 11- 23). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Vedlegg

Vedlegg 1

Vedlegg 1: Utvalgte artikler i det systematiske søket					
Database	Dato	Søkeord	Avgrensninger	Antall treff	Artikkel
Oria	7.04.2022	"body image" OG "participation" OG "adolescent" OG "aesthetic sport" OG "girls" OG "factors"	2007-2022 Fra fagfelleverderte tidsskrift Engelsk	101	Body dissatisfaction in women's artistic gymnastics: A longitudinal study of psychosocial indicators Disordered eating, perfectionism and body-esteem of elite synchronized swimmers Investigation of Eating Disorder Risk and Body Image Dissatisfaction among Female Competitive Cheerleaders
Pubmed	7.04.2022	(((body image) AND (participation)) AND (aesthetic sport)) AND (adolescent)) AND (girls)		9	Dancing in a culture of disordered eating: A feminist poststructural analysis of body and body image among young girls in the world of dance
Oria	29.04.2022	"body satisfaction" OG swimming OG adolescen* OG "aesthetic sport*"	2007-2022 Fra fagfelleverderte tidsskrift Engelsk	32	Social Physique Anxiety and pressure to be thin in adolescent ballet dancers, rhythmic gymnastics and swimming athletes

