

Caroline C. Eggen

## Kosthold, kropp og selvoppfatning blant fitnessutøvere

*En kvalitativ studie av kvinnelige fitnessutøveres  
oppfatning av egen kropp og kosthold rettet mot  
selvoppfatning*

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap

Veileder: Ingar Mehus

Mai 2020





## Forord

Denne oppgaven er basert på egen interesse rundt bikinifitness og utfordringene det kan medføre. Det er en oppgave som har betydd mye for meg av personlig karakter og jeg har lært utrolig mye om meg selv ved å skrive denne oppgaven. Jeg håper denne oppgaven kan bidra til økt bevissthet rundt kostholdets funksjon for selvoppfatning, og på denne måten være en viktig bidragsyter for mental helse i dagens samfunn.

Takk til respondentene som takket ja til å delta i denne studien, og veileder Ingar Mehus gjennom dette semesteret.

# Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>0</b>
<b>Sammendrag</b> .....	<b>3</b>
<b>Innledning</b> .....	<b>4</b>
<b>Bakgrunn for temavalg</b> .....	<b>5</b>
<b>Kapittel 1: Fitness</b> .....	<b>6</b>
<b>1.0 Hva er fitness?</b> .....	<b>6</b>
<b>1.1 Bedømming</b> .....	<b>6</b>
<b>1.2 Den kvinnelige utøvertriaden</b> .....	<b>7</b>
<b>1.3 Kropp, kosthold og vekt</b> .....	<b>7</b>
<b>1.4 Kliniske spiseforstyrrelser</b> .....	<b>8</b>
<b>1.5 Menstruasjon</b> .....	<b>8</b>
<b>1.6 Kosthold og ernæring</b> .....	<b>9</b>
<b>Proteiner</b> .....	<b>10</b>
<b>Fett</b> .....	<b>10</b>
<b>Karbohydrater</b> .....	<b>11</b>
<b>Kapittel 2: Teori</b> .....	<b>11</b>
<b>2.0 Selvoppfatning</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1 Global selvoppfatning</b> .....	<b>13</b>
<b>2.2 Sosial selvoppfatning</b> .....	<b>13</b>
<b>2.3 Fysisk selvoppfatning</b> .....	<b>14</b>
<b>2.4 Sammenheng mellom selvverd og selvoppfatning</b> .....	<b>14</b>
<b>2.5 Tidligere forskning på selvoppfatning</b> .....	<b>15</b>
<b>Kapittel 3: Metode</b> .....	<b>15</b>
<b>3.0 Utvalg av informanter</b> .....	<b>16</b>
<b>3.1 Intervjuguide</b> .....	<b>17</b>
<b>3.2 Prøveintervjuet</b> .....	<b>17</b>
<b>3.3 Informanter</b> .....	<b>18</b>
<b>Kapittel 4: Kvalitetskontroll</b> .....	<b>19</b>
<b>4.0 Validitet</b> .....	<b>19</b>
<b>4.1 Reliabilitet</b> .....	<b>19</b>
<b>4.2 Datagrunnlag</b> .....	<b>20</b>
<b>Kapittel 5: Analyse og diskusjon</b> .....	<b>20</b>
<b>5.0 Global selvoppfatning</b> .....	<b>21</b>
<b>5.1 Sosial selvoppfatning</b> .....	<b>21</b>
<b>5.2 Fysisk selvoppfatning og kropp</b> .....	<b>22</b>
<b>5.3 Fysiske og psykiske utfordringer ved kosthold som påvirker selvoppfattelse</b> .....	<b>25</b>



<b>Kapittel 6: Konklusjon.....</b>	<b>26</b>
<b>Litteratur.....</b>	<b>28</b>
<b>Vedlegg 1: Samtykkeskjema.....</b>	<b>32</b>
<b>Vedlegg 2: Intervjuguide.....</b>	<b>34</b>

## Sammendrag

Denne studien av fitnessutøvere undersøker kausalitet mellom kosthold, kropp og selvopfatning. Empirisk grunnlag for oppgaven er generert gjennom intervju av fire informanter innenfor fitnessmiljøet. Oppgavens informanter er anonymisert med intervjunummer, kjønn og alder. Informantene ble stilt spørsmål rettet mot egen opplevelse av kosthold, kropp og trening. Faktorer som næringsstoffer, menstruasjon, sosiale medier og trening vil trekkes inn.

Oppgavens hovedfunn viser at kosthold, kropp og selvopfatning har et kausalt forhold blant fitnessutøvere. Funnt i analysen viser at det er viktig å inkludere flere forklarende årsaksfaktorer for å vurdere problemstillingen. Selvopfatningsteorien som presenteres, viser hvordan psykiske og fysiske lidelser kan få rotfeste hos fitnessutøvere.

## **Innledning**

En økende trend i dagens samfunn er fokus på trening og kropp. Interesse for kosthold og trening øker i takt med denne trenden. Fitness-sentre har opplevd økning i antall medlemmer, og for mange er fitness blitt en livsstil ifølge Thing & Wagner (2016). Livsstil kan defineres som «... Noget befolkningen selv er herre over, og som noget, den enkelte borger uden videre selv kan tage et ansvar for at forandre», (Thing, Wagner, 2016). Denne livsstilen står i spissen for muskulatur og kroppsbeherskelse, og dermed ble en ny fitnessgren for kvinner skapt: nemlig bikinifitness. Innenfor treningskulturen er det mange som har god kompetanse på trening. Når treningskulturen beveger seg mot fitnesskulturen, står bransjen overfor flere utfordringer. Flere medlemmer og gymmer på sikt kan føre til en eskalering, der fitness kan vokse utenfor nye medlemmers kompetanse og evne. En generell utfordring ved fitness vil være manglende kunnskap fra medlemmer. Motiverer fitness til sunnhet og opplevd skjønnhet? Oppgaven ses kun gjennom et fitness-perspektiv, og skal undersøke kausalitet mellom kosthold, kropp og selvopfatning.

Grunnen til valg av problemstilling er å sette kosthold, kropp og selvopfatning i et større perspektiv. Det viktigste ved oppgaven er å undersøke kausalitet mellom empiri, teori og problemstilling. Problemstillingen er avgrenset til å kun gjelde fitnessutøvere. Muligheten for oppgaven vil være å bidra med forskning rundt tema for å øke bevisstheten rundt en avgrenset utfordring ved fitness.

Oppgaven foretar seg kvalitativ forskningsmetode med fokusert dybdeintervju som metode. Det blir intervjuet fire informanter med spørsmål rettet mot egen opplevelse av kropp, kosthold og selvopfatning. Resultat fra disse intervjuene er utgangspunktet for analyse og konklusjon.

**Problemstilling: Er det sammenheng mellom kosthold, kropp og selvopfatning hos fitnessutøvere?**

## **Bakgrunn for temavalg**

Fitness som livsstil er et interessant fenomen. Hard trening kombinert med redusert kaloriinntak gjør fitness til en krevende sport. Jeg har erfaring fra bikinifitness selv, og denne erfaringen la grunnlaget for temavalg. Selvoppfatning endrer seg i takt med nye erfaringer, noe jeg fikk dypere forståelse for i og etter endt sesong. Etter sesong opplevde jeg fysiske og psykiske utfordringer som følge av fitness, og dermed oppsto nysgjerrighet for andre utøveres erfaringer rundt dette. Jeg har også et ønske om at denne oppgaven kan bidra til økt bevissthet rundt bikinifitness for å sette lys på utfordringer som kan prege et individ resten av livet

## **Oppbygning av oppgaven**

Oppgaven er delt inn i 6 kapitler. Hvert kapittel starter innledningsvis med hva kapitlet handler om. Kapittel 1 definerer hva fitness og bikinifitness er. Forventningskrav rettet mot bikinifitness presenteres. Det beskrives også kostholdets funksjon for kropp og psyke. Kapittel 2 omhandler teori. Her presenteres selvoppfatningsbegrepet. Selvoppfatning er delt inn i 3 underkapittel. De tre underkapitlene er global selvoppfatning, sosial selvoppfatning og fysisk selvoppfatning. Kapittel 3 presenterer forskningsmetode oppgaven har benyttet seg av. Her presenteres metodisk tilnærming, forberedelser, gjennomføring, samt analyse og diskusjonsarbeid i studien min. Kapittel 4 vektlegger kvalitetskontroll der forskningens validitet og reliabilitet blir gjort rede for. Kapittel 5 tar for seg analyse og diskusjon. Her blir funn presentert og diskutert i lys av relevant teori. Kapittel 6 konkluderer oppgaven. Kosthold og kropp ses i sammenheng med selvoppfatning, og avslutningsvis diskuteres det for hvorvidt funnene kan relateres til problemstillingen.

# Kapittel 1: Fitness

## 1.0 Hva er fitness?

Denne definisjonen sikter på fitness som en estetisk kroppsbygger-gren som sportsform og har dermed ingen idrettslig tilhørighet. Ifølge Halvorsen (2015) flytter fitness fokuset vekk fra tynn til vel trent kropp. Fitnessutøvere konsumerer riktig kosthold samt mengde for å oppnå lav fettprosent. Fitness som livsstil kan for mange bety et livslangt anstrengt forhold til egen kropp, kosthold, og psyke.

Bikinifitness kom opprinnelig fra USA og konkurranseformen ble introdusert i Norge i 2011 (Norwegian bodybuilding and fitness federation, 2019). Denne konkurranseformen søker en symmetrisk velbalansert kropp, og tiltrekkende utseende. Viktige faktorer vil være utseende i form av hår, negler, fremføring på scene og skjønnhet (IFBB Norway, 2019). Utøveren vurderes i to runder og skal være iført en godkjent to-delt bikini og høyhælte sko i begge rundene. Bikinifitness begynte opprinnelig som en åpen klasse, men på grunn av høy popularitet utvidet forbundet det til seks høydeklasser (IFBB Norway, 2019).

## 1.1 Bedømming

«Judges are reminded that the competitor's posture and bearing, at all times while onstage, is to be considered. The overall image displayed should demonstrate poise, femininity and self-confidence», (IFBB Norway, 2019, s. 10).

Bikinifitness-utøvere blir bedømt ut fra utseende, kropps-symmetri <sup>1</sup>og eleganse foran et dommerpanel. Godkjent sko og bikini er også et krav. Bikinifitness er basert på fysisk faktor i form av muskulatur, men også utseende, noe som gjør topp-plassering ustabil. Utøveren må ifølge IFBB Norway (2019) gå gjennom flere runder for finale kvalifisering. I den første runden er alle deltagerne sammen på scenen, og dommerpanelet gir poengsum ut fra utøvernes fysikk. Seks utøvere kommer til finalen, og her skal utøverne gjennomføre en «I-Walk» der de har 20 sekund på å presentere seg. Når hver utøver har blitt presentert står de på

---

<sup>1</sup> Skulderparti og hofter skal skape en illusjon om smalere midje lik et timeglass.

rekke foran dommerpanelet. Her skal utøverne gjennomføre ulike vendinger og kvartvendinger for å vise frem oppnådd fysikk, estetikk og eleganse, fra alle vinkler (IFBB, 2019).

## **1.2 Den kvinnelige utøvertriaden**

Den kvinnelige utøvertriaden er et resultat av flere faktorer som er en utfordring for kvinnelige idrettsutøvere. Det er en tredelt tilstand der ikke-menstruerende utøvere hadde lavere beinmasse enn utøvere som menstruerte normalt gjennom karrieren (Borchsenius, 2020).

Denne teorien har bevist at forstyrrelser under menstruasjon ved mistet eller forstyrret menstruasjon, er vanligere for utøvere med spiseforstyrret adferd. Utøvere som over en periode mistet menstruasjon fikk ikke normalisert beinmassen selv etter normalisert menstruasjon (Gjerset, Nilsson, Helge, Enoksen, 2015). Fettprosent og menstruasjon kobles som utløsende faktor for hormonelle forstyrrelser. Lav fettprosent slik bikinifitness krever, vil medføre lav energitilgjengelighet. Mistet menstruasjon kan tyde på lav fettprosent samtidig som det. Det vil være nødvendig å se på kosthold som utløsende årsak til fysisk og psykisk ubalanse (Gjerset et al, 2015).

## **1.3 Kropp, kosthold og vekt**

«Alle spiseforstyrrelser bunner i en form for utilfredshet med seg selv eller aspekter av livet som man søker å få kontroll over og endre via spising og annen adferd», (Gjerset et al, 2015, s. 611). Det er for mange fitnessutøvere knyttet utilfredshet til vekt. Vektreduksjon og lav fettprosent bidrar til å synliggjøre muskulatur. Utøvere som ikke tilfredsstillt nødvendig vekt krav kan stå i fare for å utvikle spiseforstyrrelser i henhold til Gjerset et al (2015). En annen utløsende faktor kan være dårlig kommunikasjon med coach, eller opplevde prestasjoner på trening eller i konkurranse (Gjerset et al, 2015).

Spiseforstyrrende adferd kan utvikles når utøveren tillegger utseende stor betydning for egen identitet (Berge, 2006). En opplevelse av å ikke ha kontroll er ifølge Berge (2006) en utløsende faktor for spiseforstyrrende adferd. Tiltak for vektkontroll slik som dietter, sulteadferd eller «straffetrening» blir løsningen for å overkomme utfordringene knyttet til

kropp. Utøvere som sulter seg, kan oppleve følelsen av sult som en løsning for vektreduksjon (Berge, 2006).

#### **1.4 Kliniske spiseforstyrrelser**

Kliniske spiseforstyrrelser kan forklares ved et svært forstyrret forhold til kropp og kosthold (Gjerset et al, 2015). Spiseforstyrrelser kan deles inn i 3 kategorier, der man enten har atypiske spiseforstyrrelser, anoreksi, eller bulimi. Atypiske spiseforstyrrelser kan være et individ som sporadisk har noen av kriteriene for anoreksi, bulimi eller begge de to nevnte, men som ikke oppfyller alle de diagnostiske kravene for å kunne sette en klar diagnose for sykdom (Gjerset et al, 2015).

Anoreksi går ut på at individet over tid undertrykker behovet og lysten for å spise. Individuer som sliter med anoreksi utvikler karakteriske kjennetegn fysisk ved for eksempel sykkelig fettprosent, synlige bein, osv. Bulimi handler om mangel på kontroll eller metthetsfølelse i forhold til kost, der individet velger å kaste opp mat som er fortært. Det alle disse spiseforstyrrelsene har til felles, er psykiske faktorer som over tid har påvirket individet til å utvikle et negativt forhold til aktivitet, kosthold og kropp.

#### **1.5 Menstruasjon**

Jenter er reproduktive fra de først får menstruasjon til de inntreffer menopause. Menstruasjon er en kompleks interaksjon mellom det reproduktive og det endokrine systemet. Energimangel i kroppen påvirker menstruasjonssyklusen via hormonsignaler til hypothalamus (Berg, 2018). Ved gjentatt hard fysisk belastning over tid, stress, redusert energi og andre essensielle næringsstoffer er sett på som mulige årsaker til menstruasjonsforstyrrelser.

Menstruasjonsforstyrrelser uansett årsak er aldri positivt for et individ, men forekomsten er dessverre høyere for utøvere der det stilles krav til vekt og fettprosent (Gjerset et al, 2015).

«Det er unaturlig med uregelmessigheter. Hva kan det i lengden føre til?», (Gjerset et al, 2015, s. 615). En regelmessig menstruasjon er allment kjent det som gjør en kvinne i stand til å få barn. Når menstruasjonssyklus varierer eller svikter, er det et tydelig tegn på at organismen ikke fungerer optimalt slik den skal. Dessverre er det en utvikling i estetiske idretter og sporter at menstruasjonsforstyrrelser blir vanligere og vanligere (Gjerset et al, 2015).

En utløsende årsak til at disse utøvere som driver med estetiske idretter og sport er mer utsatt for menstruasjonsforstyrrelser, handler i stor grad om kombinasjon av følelser og sosial forsterkning (Gjerset et al, 2015). Når matkomsum over tid kun handler om overlevelse, vil østrogen tilførselen påvirke hormonbalansen. En utøver som undertrykker behovet for mat og drikke, og opplever positiv forsterkning av andre rettet mot kroppen sin, kan av dette bli motivert til å fortsette å sulte seg (Moen, 2020).

Skjelettet utgjør en stor del av kroppsvekten. Kalsium sammen med for eksempel vitamin D er helt avhengig for en sunn og sterk skjelettfunksjon. Hormonforstyrrelser kan i verste fall føre til at knokkeltettheten minsker. Grunnen til dette er hormonet østrogen, som spiller en stor rolle for kvinners knokkelfunksjon. Enkelt forklart kan en sammenligne det med å komme i overgangsalderen for tidlig. Østrogenet vil synke med alderen, og normalt sett ved overgangsalderen vil østrogennivåene synke hvert år. Minsket konsentrasjon av østrogen fører til utilstrekkelig knokkeltetthet og dermed knokkelfunksjon i form av for eksempel knokkelstyrke. Grunnen til at dette skjer, er fordi østrogen har en viktig funksjon som «forsvar» mot den naturlige knokkelnedbrytningen. Lav knokkeltetthet over tid kan føre til tretthetsbrudd eller osteoporose. God østrogen tilførsel fra hypothalamus vil dermed være helt ideelt for skjelettets funksjon (Gjerset et al, 2015)

## **1.6 Kosthold og ernæring**

For en normal kroppsfunksjon er kosthold og drikke viktig. Dette kapitlet gjør kort rede for viktighet med kosthold, samt de tre hovedkildene til ernæring. Bikinifitnessutøvere får kostholdsplan fra sin coach med detaljerte beskrivelser i forhold til energitilførsel i både fast og flytende form.

«Maten påvirker hjernen i både positiv og negativ retning», (Myskja, 2012, s.181). Kosthold med essensielle næringsstoffer er avgjørende for hvordan et individ tenker og føler om alt rundt seg. Bikinifitness-atleter har et strikt kosthold der de forsøker å spise til noenlunde like tidspunkter hver dag. Et problem som kan oppstå er et svingende blodsukker, som normalt reguleres av insulin. Insulin har til oppgave å transportere glukose inn i cellen for energiomdannelse, og dette reguleres av blant annet bukspyttkjertelen. Om bukspyttkjertelen øker produksjonen av insulin vil insulinet bidra til å redusere blodsukkeret. Problemet er at desto mer insulin som produseres så påvirker det blodsukkeret til å synke. For at bukspyttkjertelen skal få signal om å produsere mer insulin, signaliseres det fra



stresshormonene adrenalin, noradrenalin, kortisol m.m. Denne stressresponsen er ifølge Lege Audun Myskja (2012) absolutt for organismen. Dette kan på sikt føre til et ubalansert hormonsystem, som kan få fatale følger fysisk og psykisk. Det er derfor viktig at hver utøver eller individ lærer sin kropp å kjenne, slik at kroppen i størst mulig grad har en følelse av balanse (Myskja, 2012, s. 187). Under presenteres de viktigste næringsstoffene som organismen behøver for en normal og sunn funksjon.

## **Proteiner**

Proteiner brytes kontinuerlig ned i organismen og har ingen lagringsfunksjon hos et individ. Derfor må en konsumere proteiner jevnt. Proteiner finnes ikke bare i animalske produkter som for eksempel meieriprodukter, kjøtt, fisk og fjærkre, men også blant annet i belfrukter. Dermed kan man fint variere proteinkildene en får i seg. Proteiner har viktige aminosyrer som kroppen behøver for å bygge muskler, og disse aminosyrene kan tas opp gjennom kosthold. En fitnessutøver som konsumerer proteiner vil også kjenne på en lengre metthetsfølelse, noe som kan være positivt for den psykiske helsen. Protein har også lav kalorimengde, der 1g protein tilsvarer 4kcal (Gjerset et al, 2015).

## **Fett**

Fett er viktig som energilager for kroppen, og også en kilde til essensielle fettsyrer organismen har behov for. Noen typer fett klarer ikke kroppen å produsere selv, og dermed må de tilføres gjennom et sunt og variert kosthold. En skiller mellom umettet fett og mettet fett. Umettet fett har flere bindinger mellom karbonatomene, og har en gunstig effekt på kolesterolet og er ideelt å konsumere daglig både for muskel og leddfunksjon. Motsvaret til umettet fett er mettet fett som bare har enkeltbindinger mellom karbonatomene. Dette fettene i store mengder vil føre til et økt kolesterol og en nedsatt kroppslig funksjon på sikt. Fett har høy kaloritetthet på grunn av karbonbindingene, og 1g fett tilsvarer hele 9kcal (Gjerset et al, 2015, s. 556). På grunn av mengden kalorier per gram fett, er bikinifitnessutøvere nødt til å være restriktive når det gjelder hvilken type og mengde fett.

## **Karbohydrater**

Karbohydrater er kroppens viktigste energikilde. Det er også disse som brytes ned raskest, og som har evne til å tilføre organismen energi raskt i blodbanen. Karbohydrater blir brutt ned til glukose, og det er dette stoffet som er energikilden til alle celler i kroppen. Glukose lagres i muskelcellene som glykogen og dette brukes ved hardt anaerobt muskelarbeid. Karbohydrater som ikke forbrennes vil bli kunnet lagret som fett i leveren eller slik at det bidrar til å holde lengre på det fettet som konsumeres. Derfor må en tenke på hvilken type karbohydrat en får i seg slik at en unngår fedme eller andre livsstilssykdommer (Gjerset et al, 2015, s. 553).

En fitnessutøver skal ha lavest mulig fettprosent og dermed må kostholdet tilrettelegges deretter. Dette medfører at tilførselen av fettsyrer, karbohydrater og proteiner er nokså begrenset. Hjernen til et individ trenger fett og karbohydrater for å fungere normalt, og når disse næringsstoffene kuttes vil man merke en endring psykisk. Det er derfor interessant å undersøke hvorvidt kosthold har påvirkning på en fitnessutøvers selvoppfatning.

# **Kapittel 2: Teori**

## **2.0 Selvoppfatning**

Selvoppfatning er et begrep som inneholder flere dimensjoner (Skaalvik & Skaalvik, 2019). Selvoppfatning preges av flere aspekter, og dermed vil det være relevant å gjøre rede for et individs selv-vurdering. Først gjøres det rede for teori som oppgaven har basert seg hyppigst på, og deretter tas tidligere forskning med. Gjennom dette kapitlet vil det være fokus på kropp, kosthold og hvordan faktorer rettet mot dette kan påvirke selvoppfatningen.

«Med selvoppfatning mener vi enhver oppfatning, vurdering, forventninger, tro eller viten som en person har om seg selv» (Skaalvik & Skaalvik, 2019). Alle individer vil alltid ha en oppfatning av seg selv ubevisst eller bevisst. Hvordan en oppfatter noe vil skje i samhandling med andre, og er basert på tolkninger av egne roller, andres roller, eller hvordan man opplever andre vurderer egen rolle. Denne tolkingen vil danne fundamentet for selvoppfatning.

Selvoppfatningen til et individ er konstant i forandring da den er et resultat av subjektive erfaringer i følge Skaalvik og Skaalvik (2019). Disse subjektive oppfatningene et individ har

om seg selv vil i følge Skaalvik og Skaalvik (2019) være avgjørende for individets følelser, motiver og dermed prege adferden. Alle mennesker er i konstant samhandling med andre hele tiden. Vi møter andre mennesker på skolen, jobb, familie, venner, ukjente på treningssenter, osv., som preger selvoppfatningen.

Rosenberg (1979) definerer selvoppfatning som individets tanker og følelser. Skaalvik & Skaalvik derimot definerer selvoppfatning som «... enhver oppfatning, vurdering, forventning, tro, eller viten en person har om seg selv» (Skaalvik & Skaalvik, 2019, s. 94). Begge definisjonene på selvoppfatning dekker ordets betydning, men oppgaven legger vekt på sistnevnte grunnet nyere forskning. Skaalvik & Skaalvik (2019) legger også vekt på selvverdets betydning for selvoppfatning. Selvverdet blir betegnet som selvakseptering, og man kan verdsette seg selv både positivt og negativt. Et individ som har lavt selvverd vil ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019) oppleve en subjektiv ubehagelig tilstand som vil prege individet til å tenke negativt om seg selv. Dette kan føre til angst, mer stress eller andre psykiske plager og lidelser.

Et individ vil alltid forsøke å verdsettes positivt ifølge Covington (1992). En vil alltid jobbe mot å sette seg selv i bedre lys, og ikke minst verdsette «jeg-et». Covington (1992) har en teori om lavt selvverd som oppleves truet, vil føre til en beskyttelsesmekanisme for å sette seg selv i et positivt lys. Derfor kan selvverd knyttes til opplevelsen å ha det bra med seg selv. Det å føle at noe går bra vil innebære at en mestrer ulike roller og situasjoner. Ifølge Bandura (1977) vil ulike krav som stilles kunne skape en indre konflikt for et individ. Det kan dermed konkluderes med at selvverd er uvurderlig i selvoppfatningen.

Selvoppfatningsbegrepet kan deles inn i flere aspekter som sammen vil danne et individs komplette selvoppfatning. De ulike aspektene vil ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019) utfylle hverandre. Livskvalitet og mental helse har sammenheng med selvverd og dermed selvoppfatning. Fitnessutøvere kan ses å ha lav livskvalitet ved et kosthold som ikke gir organismen det den trenger, og dermed føre til en rekke psykiske plager som skal nevnes senere i oppgaven. Skaalvik & Skaalvik (2019) skriver at selverd kan ses på som flerdimensjonalt i henhold til Shavelson, Hubner og Stanton (1976). Denne flerdimensjonale modellen deles inn i skolefaglig, sosialt, emosjonelt og fysisk selvvurdering. «Selvvurderingene på hvert av hovedområdene bygger igjen på selvvurderinger på enda mer avgrensede områder», (Skaalvik & Skaalvik, 2019, s. 108). Poenget med modellen Skaalvik & Skaalvik (2019) presenterer, er å gjøre selvvurdering på spesifikke områder enklere å forstå

i takt med endringer individet møter eller opplever. Tidligere forskning på flerdimensjonal selvvurdering har blitt støttet av andre forskningsresultater ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019). Denne oppgaven konsentrerer seg i all hovedsak om fysisk selvoppfatning og global selvoppfatning.

## **2.1 Global selvoppfatning**

Global selvoppfatning brukes som mål på mental helse. Rosenberg (1979) brukte uttrykket «Self-esteem» for å definere global selvoppfatning som «... en relativt stabil følelse av personlig verdi eller en persons verdsetting av seg selv», (Skaalvik & Skaalvik, 2019, s. 98). Global selvoppfatning viser kort og godt hvilket forhold et individ har til seg selv. Individer som verdsetter seg selv vil ha en positiv effekt på selvoppfatningen og motsatt. Selvverd er sterkt knyttet til selvoppfatning, og Campbell og Lavalley (1993) fant ut gjennom egen forskning at individer med lav selvverd har mer usikkerhet i forhold til seg selv enn de som har høyt selvverd ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019). Disse individene er mer opptatt av hvordan andre oppfatter dem, og dette vil slik Skaalvik & Skaalvik (2019) presenterer det, få negative konsekvenser.

## **2.2 Sosial selvoppfatning**

Ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019) er anerkjennelse en viktig forutsetning for sosial støtte. Det kan defineres som den sosiale posisjonen et individ har. Når et individ opplever respekt, inkludering, osv., vil det styrke selvverdet fordi man føler man har en verdi i seg selv og for andre rundt. Cooley & Mead (1974) beskriver godt ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019) hvordan man blir vurdert og verdsatt av andre. Denne prosessen er kontinuerlig, og ifølge Rosenberg 1977, 1979) er det ikke gitt at det er det enkelte individs egenskaper som påvirker selvvurderingen (Skaalvik & Skaalvik, 2019). Selvverd skapes gjennom sosial interaksjon, og dermed er det samspillet mellom menneske og miljø som er avgjørende. Cooley (1964) hadde en teori om at andre individer utgjorde et speil som «jeg-et» kan se seg selv gjennom ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019).

Sosial selvoppfatning kan rettes mot individkarakteristika som for eksempel utseende, kjønn, alder og prestasjoner. En kan også rette sosial selvoppfatning mot miljø karakteristika der for eksempel miljø spiller en stor rolle. I følge Skaalvik & Skaalvik (2019) setter Rosenberg fokus på forholdet mellom både individkarakteristika og miljøkarakteristika i forhold til en persons selvverd og dermed selvoppfatning.

## 2.3 Fysisk selvoppfatning

Fysisk selvoppfatning handler om utseende eller hvordan vi opplever vår kropp i forhold til andre ifølge Duesund (1995). «Kroppen er alltid en meningssøkende, intensjonal enhet» (Duesund, 1995, s. 35). Fysisk selvoppfatning handler også om motoriske ferdigheter innenfor for eksempel en idrett eller sport, noe som er svært relevant for denne oppgaven.

Fitnessutøvere i sesong vil oppleve kroppslige forandringer ukentlig, noe som vil påvirke utøverne bevisst på egen kropp (Duesund, 1995). Dette forklarer Skaalvik & Skaalvik (2019) også med tenåringer som eksempel. Kort og godt beskriver både Duesund (1995) og Skaalvik & Skaalvik (2019) hvordan sosial samhandling påvirker et individs oppfatning. Fysisk selvoppfatning er preget av tradisjonelle kjønnsroller. Dette ser man tydelig i fitness-miljøet både i hvordan de ulike kjønnene skal være kledd, se ut, og oppføre seg. Kvinnene skal være slanke, symmetriske og trente mens menn skal være store, velbygd og muskuløs. I følge Skaalvik & Skaalvik (2019) har flere jenter enn gutter uttrykt misnøye med utseendet sitt.

## 2.4 Sammenheng mellom selvverd og selvoppfatning

Et individ vil konstant gjøre vurderinger av seg selv. Denne vurderingen av selvet legger grunnlaget for den generelle selvoppfatningen i følge Skaalvik & Skaalvik (2019). Gjennom alt et individ gjør, vil man tolke dette enten positivt eller negativt. Skaalvik & Skaalvik (2019) skriver at det positive eller negative inntrykket man fikk etter vurderingen, vil legge grunnlaget for en persons selvutvurdering ifølge Rosenberg (1979). Hvordan en mestrer ulike oppgaver danner grunnlaget for selvoppfatning. Ulike miljø individer er i setter standarden for hva som er akseptert. For kvinner i fitness-miljøet kan dette for eksempel være i forhold til utseende, hvordan man trener, hvordan man skal trene, bekledning, osv. Etter hvert vil individet ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019) lære seg disse uformelle normene. Om individet ikke klarer å gjøre de uformelle eller formelle normene til ens egne, vil det oppstå konflikt.

Om en utøver ikke har mulighet til å oppdatere seg på nytt treningsutstyr eller klær slik man oppfatter andre gjør, vil man stå i fare for å vurdere seg selv negativt ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019). Når det gjelder sosial sammenligning vil man ha et behov for å «passe inn». Skaalvik & Skaalvik (2019) skriver at en leter etter individer som er mest lik seg selv fordi det oppleves enklere å sammenligne. Dette ser man tydelig i fitness-gymmer, da majoriteten av kundene på disse sentrene har interesse for kroppsbygging til motsetning fra mosjonstrening

(Thing & Wagner, 2016). Sosial selvoppfatning spiller derfor en nøkkelrolle i forhold til fysisk selvoppfatning og utvikling av eget kroppsbilde (Skaalvik & Skaalvik, 2019).

## **2.5 Tidligere forskning på selvoppfatning**

Denne oppgaven vil benytte seg av nyere forskning på feltet i tillegg til den teorien som er presentert. Det er valgt forskning gjort av norske utøvere gjort av norske forskere for å lettere kunne avdekke et mønster om det er kulturelt. Forskning fra Halvorsen (2015) om kroppsidealer i norske trenings- og kostholds blogger viser flere interessante funn som kan knyttes til denne oppgaven. Artikkelen Halvorsen (2015) presenterer beskriver kroppsidealet som trenings- og kostholds blogger fremdyrker. Empiri Halvorsen (2015) har benyttet seg av, er blogginnlegg innhentet over tre uker fra åtte ulike norske blogger. Artikkelens analyse avdekket bloggsamfunnets kroppsidealer sterkt påvirket fra fitnesskulturen (Halvorsen, 2015). Bloggene Halvorsen (2015) har tatt utgangspunkt i beskriver bloggernes restriktive livsstil samt strenge regime med de utfordringene som medfølger mot den perfekte kroppen.

Berge (2016) har tatt utgangspunkt i et skolefaglig-perspektiv. Oppgaven foretar seg hvordan spiseforstyrrelser påvirker skolefaglige prestasjoner. Funn oppgaven til Berge (2016 viser, er hvordan følelser har påvirkning på spiseforstyrrelser. Berge (2016) sine funn har funnet kausalitet mellom bevissthet på egen lidelse og motivasjon for å komme i behandling. Berge (2016) fant også at informanter som var bevisst egen spiseforstyrrelse ønsket hjelp fra lærer, mens informantene som ikke var bevisst egen spiseforstyrrelse ønsket ikke hjelp fra lærer. Samtidig påpeker Berge (2016) at alle informantene innerst inne ønsket hjelp, samtidig som det understrekes et økende behov for økt kunnskap om spiseforstyrrelser blant lærere.

## **Kapittel 3: Metode**

Metoden for datainnsamlingen for denne oppgaven er dybdeintervju over telefon. Grunnen til at denne metoden ble valgt er av praktiske, etiske og hygieniske hensyn på grunn av Covid-19. Selv om intervju ideelt sett er best ansikt til ansikt mellom intervjuer og informant, var dette en nødvendighet. Det ble på forhånd utarbeidet en intervjuguide med veileder. En intervjuguide brukes for å strukturere et dybdeintervju med for eksempel spørsmål som er ferdig strukturert eller med spørsmål eller spørsmål rettet mot tema i stikkords-format. Jeg

valgte å utforme ferdig definerte spørsmål slik at det ble enklere for meg å intervju informantene.

### 3.0 Utvalg av informanter

Kvalitative undersøkelser er basert på et utvalg av informanter. Informantene som ble plukket ut ble hentet delvis via snøballmetoden. Snøballmetoden kan enkelt forklares ved at allerede rekrutterte deltagere kommer med forslag til nye deltagere. I motsetning til kvantitativ forskning der informantene er tilfeldig plukket ut for å representere populasjonen kan en velge informanter en tror kan uttrykke seg på en måte som fører til høy grad av refleksjon (Tjora, 2020).

Informantene er plukket ut strategisk for å lettere kunne besvare eller belyse min problemstilling. Et utvalg med god bredde kan kanskje få frem refleksjoner på ulike plan fordi de har ulik erfaring og bakgrunn i fitnessmiljøet. Dermed vil utvalget for denne oppgaven være godt representativt for mitt forskningsfelt.

Den første informanten ble rekruttert via treningssenter, før det som nevnt over utartet i en klassisk snøballmetode. En informant ble til flere, og plutselig hadde jeg informanter både fra nord til sør i ulike aldre. Valget om å kun sette søkelys på bikinifitness-utøvere kom naturlig fordi det er en sport jeg selv har erfaring fra. Media har også omtalt fitness mye i forhold til kropp og kostholds-rutiner, noe som gjør det til et spennende forskningstema.

Mine egne erfaringer med sporten gjorde meg nysgjerrig på om det var slik andre også kunne tenke. Det er desto mer interessant å se på eventuelle likheter og ulikheter, og dermed også å se som leser denne oppgaven selv kan gjøre seg opp en mening om det er generaliserbart.

Utvalgets størrelse ble satt til minimum 4-6 deltagere. På grunn av endret situasjon med Covid-19, ble rammene endret i forhold til hvem som ønsket å delta eller ikke. Det blir i denne oppgaven brukt 4 informanter der ingen av informantene trener på samme sted.

Informantene jeg spurte om deltagelse fikk informasjon om studien først på sosiale medier før de fikk en mer utdypende epost med samtykkeskjema. Epost inneholdt beskrivelse av studien min med informasjon om hva studien gikk ut på samt min og veileders kontaktinformasjon. Det var totalt 4 informanter som meldte interesse av 5 spurte.

### 3.1 Intervjuguide

Jeg valgte en detaljert intervjuguide med spørsmål etter bestemt rekkefølge. Ifølge Tjora er det ideelt å benytte seg av intervjuguide for å strukturere intervjuet (Tjora, 2020). Før hvert intervju var hvert spørsmål skrevet ned med plass til notat. På den måten ble det oversiktlig for meg som intervjuer å gjøre rede for hvilket spørsmål jeg skulle spørre om, og også nedskrive svar på riktig sted.

Intervjuguiden var utfordrende å utarbeide, men jeg forsøkte å knytte det mot oppgavens problemstilling og teoretiske grunnlag. Tema for oppgaven er kropp, selvoppfatning og kosthold. Intervjuguidens formål var å få informantene til å reflektere over eget forhold til egen kropp, kosthold og egen opplevde selvoppfatning. Selvoppfatning er et tema som ikke nødvendigvis er lett å måle da det er i konstant forandring.

Intervjuene starter kort og konsist med spørsmål rundt egen kropp, og fortsetter dypere inn mot bevisste tanker rundt dette. Jeg ønsket at intervjuguiden skulle være utformet slik at informantene kunne reflektere over spørsmålene åpent, slik at tema kunne berikes.

Intervjuguiden ligger vedlagt (Se vedlegg 1).

### 3.2 Prøveintervjuet

«Dybdeintervjuet har gjerne den frie, uformelle samtalen som ideal ...» (Tjora, 2020, s. 158). For å strukturere intervju samt bli tryggere på intervjusituasjonen, gjennomførte jeg et prøveintervju. Prøveintervju var anbefalt av veileder med tanke på å teste funksjonaliteten til intervjuguiden. Prøveintervjuet ble gjennomført ved hjelp av en venninne. Dette bidro til at jeg fikk trent på oppfølgingsspørsmål og flyt i intervjuet. Det bidro også til mer trening på faglig tyngde, som fremstiller intervjuet mer profesjonelt.

Prøveintervjuet gjorde meg bevisst på utfordringene det medfører å ikke kunne intervju ansikt til ansikt. I henhold til Tjora (2020) mister man verdifull kommunikasjon når intervju foregår via telefon. Siden intervjuet foregikk på telefon, var mitt tonefall et viktig virkemiddel i intervjuene. Kommunikasjon mellom intervjuer og informant er ifølge Tjora (2020) en fordel for god samtaleflyt.



### 3.3 Informanter

Det er svært fundamentalt at jeg som forsker blir kjent med informantene. Intervjuene jeg gjennomførte har blitt transkribert og kodet om. Det er viktig at jeg som forsker ikke baserer forskning på mine egne erfaringer og teorier. Dermed vil transkribering og nye koder for forskningsmaterialet være en forutsetning for forskningens validitet og transparens (Tjora, 2020).

«Koding er første steg i analysen og svært viktig for SDI-metodens vekt på induksjon», (Tjora, 2020, s. 197). Koding er en viktig analytisk del av arbeidet med forskningsprosessen. Jeg foretrekker å kode på papir med lapper jeg kan feste på veggen. Kodene jeg skriver på lappene blir sortert i kategorier, og dermed blir det enklere å identifisere eventuelle mønstre i datamaterialet. Kodene skal sortere empirien, og man må vurdere kontinuerlig om kodingen som er foretatt bidrar til nok informasjon i analysen. Man kan benytte seg av en kodetest som hjelper forskeren til å avdekke hvorvidt koden som er utarbeidet faktisk kan gjenspeile innhold fra intervjuene (Tjora, 2020). I begynnelsen med kodingsarbeidet fikk jeg betydelig mange koder, som jeg har brukt god tid på å bearbeide til mer konkrete koder.

Når jeg sorterte kodene mine i kategorier, fikk jeg bedre oversikt over hvilke koder som gikk igjen, og dermed temaer i intervjuene. Dette var verdifullt i forhold til at jeg lettere kunne foreta litteratursøk på temaer jeg kanskje ikke hadde vurdert å trekke inn i oppgaven.

## Kapittel 4: Kvalitetskontroll

Dette kapitlet undersøker oppgavens kvalitet. Kvaliteten i oppgaven viser resultater og hvorvidt resultatene kan anvendes i andre perspektiv enn rettet mot fitness. Innledningsvis presenteres oppgavens validitet, reliabilitet og til slutt datagrunnlag.

### 4.0 Validitet

Validitet vil i henhold til Tjora (2020) beskrive gyldighetene av resultatene. Hvorvidt metoden har klart å undersøke problemstillingen er viktig for validiteten (Tjora, 2018). Det er viktig å reflektere over validiteten underveis i forskningsprosessen for å sikre kvalitet. Refleksjonsarbeid underveis slik Tjora (2020) beskriver det, kan føre til at forskeren ikke mister perspektiv, slik at det blir enklere å forholde seg til tema. Når problemstilling eller tema skal undersøkes, må man undersøke relevant teori (Tjora, 2020). Godt teoretisk grunnlag kan bidra til at forskeren er mer kritisk, og gi mer tolkningsgrunnlag. Et godt validitetsspørsmål er hvorvidt forskeren har benyttet seg av korrekte utsagn. Intervju foregikk på telefon, der informantenes svar ble nedskrevet underveis i samtalen. Slik ble utsagn som er benyttet gjengitt som direkte sitat fra informanten. Intervju ble transkribert fortløpende. Dette anser Tjora (2020) som viktig slik at informasjon fra informantene ikke forsvinner. Samtidig mister oppgaven validitet når kroppsspråk ikke var mulig å ta høyde for. Siden intervjuene ikke ble tatt opp ved lydbånd, var det viktig at jeg transkriberte fortløpende etter gjennomført intervju. En negativ konsekvens ved å ikke benytte meg av lydopptaker er mistet mulighet til å kontrollere om informasjonen var gjengitt slik informantene fremstilte det. Utvalgte sitater fra informantene er ikke endret på i transkriberingsprosessen.

### 4.1 Reliabilitet

Opgaven har vært tydelig på forskningsprosessen. Det er viktig i henhold til Tjora (2020) å gjøre rede for fremgangsmåte. Kvalitativ forskning handler i stor grad om forskerens tolkningsrolle (Tjora, 2020). Siden jeg intervjuet informantene ved telefon, vil muligheten min til å påvirke informantene ved kroppsspråk være umulig. Utfordringen i denne oppgaven vil i stor grad handle om objektivitet. Jeg har tidligere i oppgaven gjort rede for min bakgrunn for oppgaven. Mine erfaringer og holdninger til datamaterialet vil ikke være likt en annen forsker som hadde gjennomført samme oppgave. Jeg har forsøkt å være så objektiv som mulig ved analyse og konklusjon.

## 4.2 Datagrunnlag

Datagrunnlaget for oppgaven vil være hentet fra informantene. Formålet med oppgaven er å undersøke for hvorvidt det er sammenheng mellom kosthold, kropp og selvoppfatning blant kvinnelige fitnessutøvere. Jeg har valgt informanter med et aldersspenn fra 23 til 38.

Respondentene fikk forespørsel via sosiale medier og på treningsstudioet om de ville delta på studien. Jeg har kontaktet utøvere jeg vet har drevet aktivt med fitness. Da denne oppgaven blir skrevet under Covid-19 utbruddet her til lands, ble det dessverre ikke mulig å intervju informantene ansikt til ansikt. Dermed intervjuer jeg via telefon og gjør notater underveis i forløpet.

Datainnsamlingen er gjort under oppkjøring mot vårsesong der noen av informantene skulle delta i konkurranser. Informantene ble intervjuet i mars etter den nedslående beskjeden om at alle vårens konkurranser ble avlyst etter Covid-19. Dette kan ha påvirket datagrunnlaget. Oppgavens informanter er anonymisert med kun kjønn og alder istedenfor fiktivt navn.

## Kapittel 5: Analyse og diskusjon

Oppgavens analyse er basert på datamaterialet fra informantene. Innsamling av kvalitative data kan bli mye informasjon. Koding og kategorisering har vært viktige ressurser for å avdekke sentral informasjon ut fra intervjurundene som gjengis senere i diskusjonsdelen ved siden av resultat. I analysen skal jeg gå ut fra transkriberingsmaterialet.

Jeg har tatt utgangspunkt i SDI-modellen når data er innsamlet, bearbeidet og analysert. Et kjennetegn ved SDI-modellen er at den ligger tett på empirien. I tillegg vil jeg benytte meg av utsagn fra informantene. På den måten vil det unike datamaterialet bevares slik det er, med minimal påvirkning fra de eventuelle teoriene eller forventninger jeg som forsker har (Tjora, 2020). Resultater vil bli presentert og ved hjelp av teoretisk utgangspunkt og relevant forskning skal funnene analyseres.

## 5.0 Global selvoppfatning

Global selvoppfatning brukes som mål på mental helse. Global selvoppfatning er et begrep Rosenberg (1979) definerer som «... en relativt stabil følelse av personlig verdi eller en persons verdsetting av seg selv» (Skaalvik & Skaalvik, 2019, s. 98). Rosenberg brukte riktignok uttrykket «self-esteem» for å forklare meningen bak ordet.

*«Håper å endre innstillingen min til kropp ... Å klare å godta den jeg er i dag» (Int4-k38).*

Global selvoppfatning viser hvilket forhold individet har til seg selv. Selvoppfattelse bygger på selvverd. Informant 4 opplever sitt eget lave selvverd som begrensning for positiv selvoppfattelse. Informant 4 har over lengre tid drevet med konkurransebasert idrett fra ung alder, og har de senere år reflektert over egen selvoppfatning og hvordan den er blitt formet.

*«Et råd jeg skulle gitt meg selv om jeg kunne gått tilbake, er å være snillere med meg selv. Det er greit å veie 10kg mer om hodet henger med. Jeg har innsett i voksen alder at jeg heller vil konkurrere mot meg selv for min egen del.» (Int4.k38).*

Campbell og Lavalley (1993) fant ut gjennom egen forskning at individer med lav selvverd har mer usikkerhet i forhold til seg selv enn de som har høyt selvverd ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019). Disse individene er mer opptatt av hvordan andre oppfatter dem, og dette vil i henhold til Skaalvik & Skaalvik (2019) få negative konsekvenser.

## 5.1 Sosial selvoppfatning

I følge Skaalvik & Skaalvik (2019) er anerkjennelse en viktig forutsetning for sosial støtte. En kan definere det som den sosiale posisjonen et individ har. Opplevd respekt i form av for eksempel tilbakemelding eller anerkjennelse fra sosiale medier, dommerpanel, venner, osv., vil definere hvordan utøverne opplever selvverd (Skaalvik & Skaalvik, 2019). I henhold til Rosenberg (1977, 1979) er denne prosessen kontinuerlig, og ikke alltid basert på et individs egenskaper. Respekt kan utvinnes ved en bevisst fremtoning eller et slags skuespill som ikke behøver å ha sammenheng med personlige egenskaper (Skaalvik & Skaalvik, 2019). Utøvere i bikinifitness konkurrerer foran et dommerpanel der utseende og kropp legger grunnlaget for prestasjon. I tillegg til kjønn spiller også miljø en rolle for sosial selvoppfatning (Duesund 1995). Dermed kan det tenkes at prestasjonsomdømmet til en utøver kan påvirke den sosiale selvoppfatningen.

Oppgaven spør hvorvidt informantene opplever femininitet viktig. Alle informantene deler syn på viktigheten i å fremstå feminin. Miljøet i fitnessgykker bygger tydelig på maskulinitet og femininitet dikotomt i all hovedsak. Muskelgrupper som knyttes til femininitet, som for eksempel setemuskulaturen eller buk- muskulatur for midjemål, er funn Halvorsen (2015) genererte. Halvorsens (2015) funn har sammenheng med mine funn. Basert på utsagn fra informantene er det viktig å fremstå feminin.

*«... Minst fornøyd med rumpe og mage», (Int3-k32).*

Sosial selvoppfatning kan rettes mot individkarakteristika som for eksempel utseende, kjønn, alder og prestasjoner. En kan også rette sosial selvoppfatning mot miljø karakteristika der det kan tyde på at oppfatningene til familie, venner eller andre spiller en stor rolle. Ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019) setter Rosenberg søkelys på forholdet mellom både individkarakteristika og miljøkarakteristika i forhold til en persons selvverd og dermed selvoppfatning.

## **5.2 Fysisk selvoppfatning og kropp**

«Med selvoppfatning mener vi enhver oppfatning, vurdering, forventninger, tro eller viten som en person har om seg selv», (Skaalvik & Skaalvik, 2019). Oppfattelse av utseende og kropp er en del av vurderingen individet gjør av seg selv.

*«Jeg ville endret magen, sidene ved lårene, kanskje rumpa? Magen blir liksom automatisk syndebukk», (Int1-k23)*

I henhold til Skaalvik & Skaalvik (2019) gjør individer tolkninger basert på vurderinger de oppfatter andre gjør av dem. I bikinifitness sammenlignes man konstant med andre bevisst eller ubevisst. Halvorsen (2015) skriver om selvobjektivering knyttet til hvordan kvinner fremstiller egen kropp. Bikinifitness som sport er basert på kroppslig sammenligning, og i likhet med Halvorsen (2015) viser funn i oppgaven en kausal sammenheng mellom kropp og anerkjennelse.

*«Legger ut mest bilder av rumpa. Det er da jeg får masse likes», (Int2-K24).*

Bilder informanten legger ut på sosiale medier er preget av dette. Opptil flere av bildene viser helfigur fremfor ansikt. Halvorsen (2015) begrunner dette med publikums rolle for anerkjennelse. Ved å kun dele bilder rettet mot områder man ønsker å vise, har man kontroll

over egen eksponering. Anerkjennelse og tilbakemeldinger fra publikum gir informanten ønsket oppmerksomhet. Fysisk selvoppfatning er ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019) basert på andres vurderinger, og dermed vil oppmerksomheten informantene får ved fysisk eksponering i sosiale medier fungere som ros og anerkjennelse.

*«Det føles bra. Det er mye oppmerksomhet, særlig på kroppen. Jeg vet at når jeg legger ut bilder av kroppen får jeg masse oppmerksomhet. Da føler jeg meg veldig fin», (Int3-k32).*

Hvordan man oppfatter noe vil slik Skaalvik & Skaalvik (2019) beskriver det, skje i samhandling med andre. Treningscenter eller sosiale medier vil være en arena der man både indirekte og direkte samhandler med andre. Kropp er en del av vår identitet. I bikinifitness er målet en symmetrisk kropp. En god symmetrisk kropp har markert skulderparti, smal midje, og bredere hofteparti. Halvorsen (2015) skriver at objektivisering av egen kropp kan påvirke kvinner negativt psykisk. Dette mener Halvorsen (2015) er på grunn av påvirkningen sosiale medier har på kroppsidealer.

*«Hjelper ikke hvor bra andre sier du ser ut på nettet om du ikke føler deg slik på innsiden», (Int4-k38).*

Fysisk selvoppfatning i henhold til Duesund (1995) handler om egen opplevelse av kropp i forhold til andre. Behov for konstant anerkjennelse og tilbakemelding på utseendet og kroppen ble for informant 4 en utfordring. Hun opplevde på sikt å bli mer usikker på egen kropp ved eksponering enn når hun ikke eksponerte seg selv.

*«Det ble for mye. Jeg valgte å ikke legge ut så mange kroppsbilder etter hvert. Ingen har noe med kroppen min å gjøre», (Int4-k38).*

Når oppmerksomheten fra sosiale medier ikke samsvarte med informantens egne opplevelser eller forventninger, fikk det negativ verdi for informanten. Fitnessutøvere vil oppleve kroppslige forandringer uke for uke, noe som kan påvirke utøverne mer bevisst på egen kropp (Duesund, 1995). Informant 3 delte et perspektiv på fysisk selvoppfatning som samsvarte med informant 4.

*«Alltid hatt et anstrengt forhold til kroppen min, har jo sammenheng med at jeg har slitt med anoreksi i flere år», (Int3.k32)*

Et tidligere sitat i oppgaven fra informant 3 knyttet til eksponering har vist at sosiale medier har vært en positiv erfaring. Samtidig kan det tyde på at eksponering fra sosiale medier snarere tvert imot påvirker informanten negativt. Når informanten søker anerkjennelse fra andre, kan det senere føre til en rollekonflikt. Informant 3 baserer sin vurdering av seg selv på bakgrunn av at de tilbakemeldingene informanten får av andre. De fleste som legger ut bilder velger ofte flatterende vinkler av seg selv, som kun viser kroppen fra sin beste side ifølge Halvorsen (2015) funn. Kun den beste vinkelen eller positur vises, gjerne med filter eller andre redigeringsmetoder.

Selvoppfatningen til et individ er konstant i forandring da den er et resultat av subjektive erfaringer i følge Skaalvik og Skaalvik (2019). Subjektive oppfatninger individet har om seg selv vil i henhold til Skaalvik og Skaalvik (2019) være avgjørende for individets følelser, motiver og dermed prege adferden. Om informanten er preget av subjektive opplevelser knyttet til for eksempel selvverd, utseende og kropp, kan dette føre til et anstrengt forhold til kropp og «jeg-et». Skaalvik & Skaalvik (2019) legger også vekt på selvverdets betydning for selvoppfatning. Selvverdet blir betegnet som selvakseptering, og man kan verdsette seg selv både positivt og negativt. Et individ med lavt selvverd vil ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019) oppleve en subjektiv ubehagelig tilstand som vil prege individet til å tenke negativt om seg selv. Når kropp, vekt og utseende får overdreven betydning påvirker det selvverdet negativt. Spiseforstyrrelser blir dannet som følge av psykisk ubalanse og negativt selvverd (Berge, 2016). Flere av informantene har delt erfaring rundt spiseforstyrrelser. Grunnene til hvordan de ulike informantenes spiseforstyrrelses oppstår er ulike.

*(Int1-k23) «Jeg er så redd for å bli stygg selv om jeg vet jeg ikke er stygg».*

*Intervjuer: «Hva tenker du er stygt da?»*

*(Int1-k23) «Jeg vet ikke? Stygg er jo kanskje om man har fett da?».*

Et annet utsagn fra informant3 knyttet til spiseforstyrrelser grunner også i en redsel.

*«Jeg er redd for å ikke klare å forbrenne det jeg har spist, og begynner å tenke på straffetrening», (Int3-k32) og «Jeg skeier ikke ut. Jeg har ikke fått lov til det», (Int2-k24).*

Det tyder på at informantene vegrer seg for faktorer knyttet til både vekt, fedme, og kaloriinntak. Alle disse faktorene er kriterium utøvere i bikinifitness møter hver dag. Kliniske

spiseforstyrrelser kan defineres ved at individet har et svært forstyrret bilde og forhold til kosthold og kropp (Gjerset et al, 2015). Spiseforstyrrelser er drivkraft til både fysiske og psykiske utfordringer. Spiseforstyrrelser påvirker flere aspekter ved kroppen slik som for eksempel hormonbalansen. Hormonbalansen er viktig spesielt fordi det regulerer østrogen tilførsel, noe som påvirker menstruasjon og knokkeltetthet hos kvinner. Ved redusert kostholdstilførsel vil dermed østrogennivået synke i takt med næringsinntak.

*«Jeg spiste så lite at jeg mistet mensen. Jeg var redd det påvirket min mulighet til å få barn», (Int4-k38).*

Covingtons teori om selvvverd handler om at et truet selvvverd vil føre til naturlig beskyttelse (1992). Selvvverd kan dermed knyttes til opplevelsen av å ha det bra med seg selv. Mistet menstruasjon tyder på hormonell ubalanse som vil påvirke selvfølelsen. Når mestringsoppfattelsen til roller og situasjoner oppleves ukontrollerbart, vil det føre til negativt selvvverd i henhold til Covington (1992) slik det står i Skaalvik & Skaalvik (2019). Hormoner påvirkes av næringsstoffer så vel som næringsinntak, der fett spesielt utmerker seg. Hjernen består av nesten kun fett, og når fettet reduseres vil det ha betydning for alle prosesser som krever bearbeidelse, refleksjon eller tolkning ifølge Gjerset et al., (2015).

Selvoppfatningsbegrepet kan deles inn i flere aspekter som sammen vil danne et individs komplette selvoppfatning. De ulike aspektene vil ifølge Skaalvik & Skaalvik (2019) utfylle hverandre. Livskvalitet og mental helse har kausalitet med selvvverd og dermed selvoppfatning. Fitnessutøvere kan ses å ha lav livskvalitet ved et kosthold som ikke gir kroppen det den trenger, og dermed føre til en rekke psykiske plager som skal nevnes senere i oppgaven.

### **5.3 Fysiske og psykiske utfordringer ved kosthold som påvirker selvoppfattelse**

Hva gjør lav fettprosent med et individ? Denne oppgaven er basert på kvinnelige informanter, og dermed vil en viktig faktor være menstruasjon. Menstruasjon styres blant annet av kosthold, og da næringskilden fett. Den alvorligste faktoren for tap av menstruasjon på sikt kan føre til infertilitet. Dette er ikke-reverserbart, og kan få alvorlige følger både fysisk og psykisk. Ikke bare blir menstruasjonen påvirket av kostholdet, men også beintettheten og beinmassen (Gjerset et al, 2015). En svært negativ følge kan være beinskjørhet og



osteoporose. Dette kan føre til negativ selvoppfattelse i forhold til det å mestre noe. (Int1-K23) er tydelig på at henne er det viktig å løfte tungt for å føle det er en bra dag. Ved svekkelse i skjelettet klarer ikke skjelettmuskulaturen den belastningen å løfte tyngre enn det skjelett og beinstruktur makter. Med andre ord kan skjelettmuskulaturen være rustet til å løfte tungt, men om ikke skjelettet klarer belastningen vil ikke organismen klare å utføre bevegelsen. For en utøver som informant 1 vil en hverdag der hun ikke kan trene som hun ønsker få negative følger for selvoppfatning. «Trening er alt», (Int3-K23).

*«Når jeg ikke har spist så bra så klarer jeg ikke løfte like tungt, og da blir jeg skuffet over meg selv», (Int1-k23).*

Osteoporose er en vanlig folkesykdom som det ikke er uvanlig man ikke vet man har, eller holder på å utvikle. I denne sammenhengen blir skjelettets celler brutt ned raskere enn det blir bygget opp igjen som nevnt tidligere. Selv om vitamin A, D, og K er nevnt som viktige faktorer for å unngå osteoporose-utvikling, har også lettprodukter og proteiner en påvirkningskraft. Det er anbefalt å unngå i stor grad lettprodukter og proteiner i forebyggende arbeid mot osteoporose. For en bikinifitnessutøver vil lettprodukter og et høyt proteinkonsum være en stor del av dietten (Øverbye, 2007).

Covid-19 gjorde at ingen utøvere i fitness fikk stilt i vår. Dette gjorde at for mange utøvere ble konkurranse-planer i forhold til trening og mat skrinlagt. For å statuere et eksempel på den plutselige forandringen for min egen del gikk jeg personlig opp fra 1100 kcal til 1800 på et døgn. Realiteten var slik for mange av de andre utøverne også, der de ikke får trent eller spist slik de ønsker. Tidligere spurte jeg hvorvidt trening og konkurranser spilte en rolle for hvorvidt utøverne var fornøyde med livene sine. De fleste svarte (Før Covid-19) at for dem var trening mye viktigere enn konkurranse og alt konkurranse medfører. Det hadde vært interessant å gjennomføre det samme spørsmålet nå.

## **Kapittel 6: Konklusjon**

Selvoppfatningsbegrepet deles inn i global, sosial og fysisk selvoppfatning. Disse tre underkategoriene vil danne grunnlaget for en helhetlig selvoppfattelse. Denne oppgaven viser tydelig verdien av å se på selvoppfatning som helhet. All subjektiv erfaring informantene erfarer vil ha betydning for selvoppfatning. Global selvoppfatning brukes i forhold til mål for

mental helse, og subjektive erfaringer kan plasseres under dette begrepet. Disse subjektive oppfatningene et individ har om seg selv vil i følge Skaalvik og Skaalvik (2019) være avgjørende for individets følelser, motiver og dermed prege adferden. Resultatet av denne studien viser kausalitet mellom hvordan kosthold og kropp påvirker selvoppfatning. Flerparten av informantene har hatt spiseforstyrrelser på ulikt plan. Spiseforstyrrelser er knyttet til psykisk ubalanse, og det vil også så grobunn for fysiske utfordringer som senere kan påvirke selvverdet og selvoppfatningen (Berge, 2016). I henhold til eksponering og tilbakemelding, viser studien at de fleste informantene utvikler usikkerhet. På grunn av økende behov for anerkjennelse og tilbakemeldinger slik det beskrives i sosial selvoppfatning, kan det øke usikkerhet rettet mot egen kropp. Konstant bekræftelsesbehov fra andre kan på sikt påvirke utøverne negativt (Skaalvik & Skaalvik, 2019). På den ene siden vil informantenes kroppsideal skape grobunn for konstant sammenligning. Grunnet dette kan man på den andre siden oppleve et konstant ønske eller behov for å forandre egen fysikk. Dette kan føre til et negativt selvverd.

Konsekvenser av negativt selvverd er knyttet til kosthold. Alle spiseforstyrrelser bunner i grunn i utilfredshet med seg selv, der kosthold får en kontrollfunksjon for individet (Gjerset et al, 2015). Den fysiske selvoppfatningen fører med seg økt søkelys på lav fettprosent og kroppsvekt. Bikinifitness innebærer langvarig diett, vektreduksjon, og konstant tilbakemelding fra omgivelser kan få katastrofale følger for en utøver. I lys av dette burde informasjon rundt fitnesslivsstilens skyggesider i større grad blitt presentert. Selv om det for noen informanter kan knyttes stolthet og glede over en kropp man stadig modifierer mot et mål, må man i større grad stille seg kritisk til livsstilens påvirkning på mental helse. Kosthold og kropp har betydning for selvoppfattelse på godt og vondt. De positive aspektene ved bikinifitness overskygges av de negative aspektene, og det viser seg at utfordringene knyttet til kosthold og selvoppfattelse går dypere enn forventet. Hverdagens rutiner knyttet til diett, trening og kroppslig usikkerhet, tyder på at kroppens ytre overskygger de indre verdiene som legger grunnlaget for positiv selvoppfatning. Forskning på kosthold og selvoppfatning kan bidra positivt. For utøvere som har spiseforstyrrelser eller et underliggende anstrengt forhold til kosthold og kropp, kan forskning rundt dette kaste lys over utfordringer knyttet til bikinifitness. Kanskje kan dette bidra til en bevisstgjøring som bidrar til at sporten får mindre popularitet, og dermed senke kroppspress i samfunnet. Det kan også på den andre siden styrke fitnessatletenes syn på seg selv og sin kropp, og føre med seg trygghet. Trygghet til å oppfatte seg selv som en verdi man allerede er, uavhengig kroppsstatus eller mål.

# Litteratur

- Berge, Elin. 2006. *Synlig og usynlig*. (Mastergradsavhandling). Universitetet i Oslo: Oslo.
- Bernatek, Erling Reinholdt & Svihus, Birger. (2018, 22. august). *Fett*. I Store medisinske leksikon. Hentet 15. april 2020 fra <https://sml.snl.no/fett>
- Duesund, Liv. (1995). «*Kropp, kunnskap og selvoppfatning*». Oslo: Universitetsforlaget.
- Gjerset, Asbjørn et al. (2015) «*Idrettens treningslære*». (2. utg). Gyldendal norsk forlag: Oslo.
- Kierulf, Peter & Svihus, Birger. (2019, 20. juni). *Proteiner - ernæring*. I Store medisinske leksikon. Hentet 15. april 2020 fra [https://sml.snl.no/proteiner - ern%C3%A6ring](https://sml.snl.no/proteiner_-_ern%C3%A6ring)
- Halse, Johan. (2018, 9. mai). *Hypothalamushormoner*. I Store medisinske leksikon. Hentet 14. april 2020 fra URL: <https://sml.snl.no/hypothalamushormoner>
- Halvorsen, Janne Wiken. (2015). «*Kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger (2015)*». Idunn, s.1-20. Hentet 24.03.2020 fra URL: [https://www.idunn.no/nmt/2015/02/kroppsidealer\\_i\\_norske\\_trenings-og\\_kostholdsblogger](https://www.idunn.no/nmt/2015/02/kroppsidealer_i_norske_trenings-og_kostholdsblogger)
- International federation of bodybuilding & fitness. (2019). *IFBB General rules*. Hentet fra URL: <http://ifbb.com/wp-content/uploads/RULES/Women-Bikini-Fitness-Rules-2019.pdf>
- Jansen, Jan. (2019, 25. november). *Hjerneventriklene*. I Store medisinske leksikon. Hentet 14. april 2020 fra URL: <https://sml.snl.no/hjerneventriklene>
- Kirkgaard, L. Kasper. (2007). «*Fra muskelmasse til massebevægelse*». Idrættens Analyseinstitut: København. Hentet fra URL: <https://www.idan.dk/vidensbank/downloads/fra-muskelmasse-til-massebevaegelse/0eb74bcf-7c25-4062-949f-999b00b3faff>
- Lande, Britt & Svihus, Birger. (2019, 31. oktober). *Karbohydrater*. I Store medisinske leksikon. Hentet 15. april 2020 fra <https://sml.snl.no/karbohydrater>
- Larsen, Marianne Elise. (2018/2019). *Alle har en mening om kroppen*. (Mastergradsavhandling, Norges idrettshøgskole). Hentet fra URL:

<https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/2607054/Larsen%20ME%20v2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Magnussen, Robert. (2020). *Er bikinifitness noe for meg?* (Blogg post). Hentet fra URL: <https://www.elitept.no/blogg/er-bikini-fitness-noe-for-meg>

Moen, Hilde Berit. (2020, 2. mars). *Spiseforstyrrelser*. I Store medisinske leksikon. Hentet 15. april 2020 fra URL: <https://sml.snl.no/spiseforstyrrelser>

Myskja, Audun. (2012). «*Sannhet om mat*». J.M Stenersens Forlag: Oslo.

Rienecker, Lotte., Jørgensen S. Peter. (2019). «*Den gode oppgaven*». (2.utg). Bergen: fagbokforlaget.

Rotevatn E, (2013). *Hvilken fettprosent er nødvendig for å få synlige magemuskler?* Hentet fra URL: <http://www.trening.no/treningstips/12593.o2.html>

Skaalvik, Einar & Skaalvik, Sidsel. (2019) «*Skolen som læringsarena*». (3.utg). Oslo: Universitetsforlaget.

Stigum E, (2014). *Når slankingen blir ekstrem*. Hentet fra URL: <http://www.vektklubb.no/artikkel/naar-slankingen-blir-ekstrem-22984131>

Svartdal, Frode & Malt, Ulrik. (2019, 31. oktober). *stress*. I Store norske leksikon. Hentet 14. april 2020 fra URL: <https://snl.no/stress>

Tjora, Aksel. (2020). «*Kvalitative forskningsmetoder i praksis*» (3.utg). Oslo: Gyldendal akademisk.

Vasstveit, Ivar. (07.10. 2016). «*Denne helgen skal Kaltrina endelig vise fram hva hun har jobbet så hardt for det siste året*». BYAS. Hentet fra URL: <https://www.byas.no/livsstil/i/EW5AVG/denne-helgen-skal-kaltrina-endelig-vise-fram-hva-hun-har-jobbet-saa-har>

Wiig, Oda. (27.01.2019). «*Da bikinifitness nesten ødela livet mitt*». (Blogg post) Hentet fra URL: [https://wiighelse.blogg.no/1548586128\\_da\\_bikinifitness\\_nesten\\_dela\\_livet\\_mitt.html](https://wiighelse.blogg.no/1548586128_da_bikinifitness_nesten_dela_livet_mitt.html)

Ytterstad M, (2013). *Verdensmesteren i bikinifitness er norsk og heter Christina*. Hentet fraURL:

[http://www.dagbladet.no/2013/09/15/sport/fitness/christina\\_strom\\_fjere/29287543/](http://www.dagbladet.no/2013/09/15/sport/fitness/christina_strom_fjere/29287543/)

Øverbye, Bjørn Johan. (2007) «*Mat er helse- om kosthold, livsstil og kosttilskudd*». Trygg helse akademiet: Tønsberg.

## Vedlegg 1: Samtykkeskjema.

### **Vil du delta i bacheloroppgaven:**

#### ***«Kosthold og selvoppfatning blant fitnessutøvere»***

Jeg, Caroline Cicilie Eggen, er for tiden bachelorstudent ved Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet (NTNU). Dette er en invitasjon til deg om å delta i et bachelorprosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan kvinnelige fitnessutøvers erfaringer knyttet til kosthold og selvoppfatning. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målet for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Formålet med dette prosjektet er å undersøke kvinnelige fitnessutøvers opplevelser i forbindelse med kosthold og selvoppfatning. Dette er interessant for å kunne se mer på hvordan kosthold påvirker en utøvers selvoppfatning positivt eller negativt i forhold til utøverens psykiske helse, og hvordan psyken kan endre seg i takt med kostholdsendringer.

Oppgavens problemstilling vil dermed være: Er det sammenheng mellom kosthold, kropp og selvoppfatning hos kvinnelige fitnessutøvere?

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du får spørsmål om å delta fordi din bakgrunn som fitnessutøver er aktuell for oppgaven.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Oppgaven tar utgangspunkt i intervjudata. Jeg gjennomfører prosjektet via telefonintervju og gjør notater underveis i intervjuet. Prosjektet innebærer full anonymisering av data.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

## **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Det vil kun være veileder og jeg som student som har tilgang til datamateriale som blir brukt. All data blir anonymisert og informasjon som blir hentet ut via intervju blir kodet om med eks. fiktive navn.

## **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

## **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Med vennlig hilsen

Ingar Mehus  
Ingar.Mehus@ntnu.no  
(veileder)

Caroline Eggen  
[Carolineeggen@outlook.com](mailto:Carolineeggen@outlook.com)  
Tlf: 48501897

---

## **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Trening betyr alt?», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)



## Vedlegg 2: Intervjuguide

1. Er du fornøyd med den du er?
2. Skulle du ønske du var annerledes? (Hvis ja hvorfor, hvis nei hvorfor)
3. Hender det at du blir skuffet over deg selv om du ikke har spist «ut fra planen»?
4. Hvor mye har trening og konkurranser å si for at du er fornøyd med livet ditt?
5. Er vekt viktig for deg?
6. Er du fornøyd med utseendet ditt? (hvis nei hvorfor ikke/ hva ville du endret)
7. Er du fornøyd med kroppen din?
8. Hva er du mest fornøyd med og minst fornøyd med?
9. Er det viktig for deg å fremstå feminin?
10. Hvordan føles det å eksponere kroppen din på sosiale medier eller på trening?
11. Føler du deg mer verdt med en «bra» kropp?

