

Camilla Wulf Stavrum

"Å gjøre kropp" blant kvinnelige crossfit-utøvere

Masteroppgave i sosiologi

Veileder: Ulla Forseth

Juni 2024

Camilla Wulf Stavrum

"Å gjøre kropp" blant kvinnelige crossfit-utøvere

Masteroppgave i sosiologi
Veileder: Ulla Forseth
Juni 2024

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Temaet for denne masteroppgaven omhandler kvinnelige crossfit-utøvers forståelse av kropp, og hva som påvirker deres opplevelse av egen kropp. Problemstillingen som ligger til grunn for oppgaven er: *Hvordan blir kroppsbildet til kvinnelige crossfit-utøvere påvirket av idealer i, og utenfor crossfit-miljøet?* Oppgaven baserer seg på et kvalitativt forskningsdesign, hvor det ble gjennomført intervju med åtte kvinner som satser på crossfit.

Det teoretiske rammeverket består av tre ulike innganger, henholdsvis Candace West og Don. H. Zimmermann sin konstruktivistiske forståelse av kjønn, Jorunn Solheim sin presentasjon av kroppen som en symbolsk meningsstruktur, og Randall Collins sin teori om interaksjonsritualkjeder. Dette utvalget er gjort for å fange kompleksiteten rundt kropp, samt å kunne belyse ulike sider av temaet.

Analysen er delt i tre deler som tar for seg utøvernes forhold til egen kropp, hvordan crossfit-miljøet påvirker utøvernes kroppsbilde, samt utøvernes kroppsbilde i møte med idealer og forventninger. Utøverne forholder seg til kropp som et verktøy for å kunne prestere i idretten, og hvorvidt de er tilfredse eller ikke med kroppen avhenger av idrettslige egenskaper. Informantene behandler *kroppen som en maskin*, og disiplinere kroppen gjennom trening og mat. *Prestasjonskroppen*, blir et symbol på kravene de møter i idretten, samt deres identitet som crossfit-utøver. Fellesskapet blir identifisert som en vesentlig faktor når det kommer til deres kroppsbilde, og de internaliserer det prestasjonsrettede kroppsfokuset som er til stede på senteret. Utøverne opplever en følelse av økt selvtillit når de gjennomfører treningsøkter, og deres tilstedeværelse med andre i miljøet skaper en trygghet i den muskuløse kroppen. Samtidig forteller utøverne at de opplever mer kroppspress i situasjoner utenfor crossfit-miljøet. De beskriver hvordan de stadig får kommentarer på musklene, noe som eksempelvis påvirker klesvalg i sosiale situasjoner. Utøvernes måte å *gjøre kropp* etablerer dem på mange måter som *brytere* av de tradisjonelle kvinneidealene, samtidig som de også handler i tråd med idealene. Temaet er sosiologisk relevant da individets kroppsbilde blir påvirket av de kulturelt konstruerte idealene man blir eksponert for, samt de forventningene man opplever i sosiale samhandlinger. Oppgaven er relevant for min profesjon som lektor i samfunnsfag, ettersom problemstillinger rundt kropp er noe som særlig berører unge, og som kan være en kilde til usikkerhet for mange i ungdomstiden. Som fremtidig lærer er det dermed viktig med en forståelse for temaet.

Abstract

The topic of this master's thesis deals with female CrossFit athletes' understanding of the body and what influences their perception of their own body. The problem that forms the basis of the thesis is: *How is the body image of female CrossFit athletes influenced by ideals inside and outside the CrossFit community?* The thesis is based on a qualitative research design, where interviews were conducted with eight women who compete in crossfit.

The theoretical framework consists of three different approaches, respectively Candace West and Don. H. Zimmermann's constructivist understanding of gender, Jorunn Solheim's presentation of the body as a symbolic structure of meaning, and Randall Collins' theory of interaction ritual chains. This selection was made to capture the complexity of the body, as well as to shed light on different aspects of the topic.

The analysis is divided into three parts that address the informants' relationship with their bodies, how the CrossFit environment affects their perception of their bodies, and how ideals and expectations from society affect the athletes' body image. The athletes relate to the body as a tool to perform in the sport, and whether they are satisfied with the body or not, depends on athletic qualities. The informants treat the body as a machine, and they discipline it through training and food. The performance body becomes a symbol of the demands they face in the sport, as well as their identity as a CrossFit athlete. The community is identified as a significant factor when it comes to their body image, and they internalize the performance-oriented body focus that is present at the center. The athletes experience increased self-confidence when they carry out training sessions, and their presence with others in the environment creates a sense of security in their muscular body. At the same time, the athletes experience more body pressure in situations outside the CrossFit environment. They describe how they constantly receive comments on their muscles, which, for example, affects their choice of clothing in social situations. In many ways, the athletes' way of doing body establishes them as breakers of traditional female ideals, while they also act in line with these ideals. The topic is sociologically relevant as the individual's body image is influenced by the culturally constructed ideals one is exposed to, as well as the expectations one experiences in social interactions. The assignment is relevant to my profession as a lecturer in social studies, as body issues are something that particularly affects young people, and which can be a

source of uncertainty for many in adolescence. As a future teacher, it is therefore important to have an understanding of the topic.

Forord

Det å skrive denne masteroppgaven har vært en lang og krevende prosess, men det har også vært et lærerikt forløp. Jeg vil takke min veileder Ulla Forseth for faglige innspill, engasjement, støtte og gode tilbakemeldinger gjennom hele prosessen. En stor takk går også til mine informanter, som var villig til å dele sine tanker og opplevelser. Uten dere hadde det ikke vært mulig å gjennomføre prosjektet.

Jeg vil også takke venner og familie som har vært der for meg gjennom denne perioden. Takk til mine medstudenter Tonje og Karoline, som har vært gode samtalepartnere. En stor takk går til min kjæreste Jens-Kristian for støtte og tålmodighet i hverdagen. Takk for at du har latt meg ventilere mine tanker, og for at du har lest korrektur på oppgaven. Jeg vil også takke min pappa for alle samtalene og motiverende ord, samt at også du har korrekturlest før innlevering.

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	7
1.1 Den sosiale kroppen	8
1.2 Oppgavens problemstilling, og disposisjon	8
2. Teoretisk rammeverk og tidligere forskning	10
2.2 «Å gjøre kjønn» - West og Zimmerman	10
2.2.1 Fordeler og utfordringer med teorien	12
2.3 Kroppen som symbolsk univers – Jorunn Solheim	13
2.4 Interaksjonsritualkjeder – Randall Collins	14
2.5 Tidligere forskning	16
2.5.1 Kvinnelige idrettsutøvere og kroppsbilde	17
2.5.2 Kropp og kjønn i Crossfit	18
2.5.3 Sosiale medier og kroppsbilde	20
3. Metode	22
3.1 Valg av forskningsdesign og metode	22
3.2 Utvalg	22
3.3 Informantene	24
3.4 Intervjuguide	25
3.5 Gjennomføring av intervjuene	25
3.6 Behandling og analyse av datamaterialet	27
3.7 Forskningsetiske hensyn	29
3.8 Kvalitet	30
4. Analyse og diskusjon	32
4.1 Utøvernes forhold til egen kropp	32
4.1.1 «Crossfit reddet meg»	32
4.1.2 «Prestasjonsfremmende kropp»	34
4.1.3 «Går ikke an å spise lite, og bli sterkere og bedre i crossfit»	36
4.2 Hvordan crossfit-miljøet påvirker utøvernes kroppsbilde	38
4.2.1 «Crossfit-community»	38
4.2.2 «Viktig at det er flere som forstår hverandre»	39
4.2.3 «Ingenting som slår de følelsene»	41
4.2.4 «Rom for alle, og det viser man når man kan kaste skjorta»	43
4.3 Utøvernes kroppsbilde i møte med idealer og forventninger	44
4.3.1 «Idealet for kvinner er ikke sånn crossfit-utøvere ser ut i hvert fall»	44
4.3.2 «Bryter litt med hva som er forventet»	47
4.3.3 «Alltid noen som skal kommentere armene mine»	50
4.3.5 «En perfekt fasade»	53
4.3.6 «Ser ut som en mann»	56
5. Avslutning	58
Referanseliste	61
Vedlegg	64

<i>Vedlegg 1: Godkjenning fra SIKT</i>	64
<i>Vedlegg 2: Informasjonsskriv til informanter</i>	66
<i>Vedlegg 3: Intervjuguide</i>	69

1. Innledning

Kvinnelige crossfit-utøvere blir hedret for «å fremme et nytt kroppsideal som røkter ved det tradisjonelle synet på den «perfekte kvinnekroppen», i en artikkel presentert av nettavisen (Westeng, 2018). Etter at det første crossfit-senteret i Norge åpnet i 2007, har idretten opplevd stor tilslutning i landet. Crossfit er en høyintensiv treningsform, som kombinerer elementer fra ulike idretter, deriblant styrke og kondisjon. Styrkekravet legger føringen for at en muskuløs kroppskomposisjon er hensiktsmessig for å kunne hevde seg i utøver-toppene. I begynnelsen var idretten mannsdominert, men i dag er kvinnene fremadstormende i det norske crossfit-miljøet, og etablerer seg på pallen også i internasjonale konkurranser. Professor Jorid Hovden kommenterer hvordan idretten appellerer til kvinner grunnet en opplevd frihet, hvor man kan bryte ut av trange femininitetsidealer (Tegnander, 2022). Idealer for hvordan kroppen bør se ut har vært en del av menneskeheten siden tidenes morgen, og det dominerende kvinneidealet i vestlige samfunn har tradisjonelt vært en tynn og markert kropp, samtidig som hoftene og brystene skal være mer formfulle (Engelsrud, 2006, s. 65; Petrie & Greenleaf, 2012, s. 160). Det muskuløse uttrykket til de kvinnelige crossfit-utøverne står på mange måter som en kontrast til de ovennevnte forventningene til kvinnekroppen, noe som kan være en faktor som bidrar til kroppsmisnøye, jmført en artikkel om kvinner i maskuline idretter (Petrie & Greenleaf, 2012, s. 161). Selv om det i dagens samfunn er en voksende trend på sosiale medier hvor muskler på kvinner blir hedret, eksisterer fortsatt holdninger som er forankret i de tradisjonelle idealene. I nyhetsarkivet til VG kan man lese artikkelen med overskriften «Stine (21) får høre at hun ser ut som en mann», som viser hvordan en kvinnelig styrkeentusiast, får kommentarer om at musklene hennes ikke er passende til en kvinne (Møllerløkken, 2023).

Samtidig som det å ikke leve opp til kroppsidealer kan bidra til negative holdninger til kropp, er det også studier som påpeker at idrettsutøvere generelt rapporterer om et bedre kroppsbilde enn den resterende befolkningen (Leng et al., 2020, s. 45). Dette kan trolig knyttes til atletiske egenskaper, og et identitetsuttrykk, samtidig som det også kan tenkes at idrettsfellesskapet er en vesentlig komponent. Grunnet en gruppebasert tilnærming til trening har fellesskapet etablert seg som et slags varemerke for crossfit, og det er grunn til å tro at kroppsfokuset innad i miljøet påvirker hvordan utøverne rasjonaliserer rundt kropp. Basert på de ovennevnte betraktningene er min interesse for dette masterprosjektet å undersøke hvordan kvinnelige crossfit-utøvere forstår og opplever kroppen. Jeg har tidligere drevet med crossfit, og har en

fascinasjon for treningsformen og samholdet som eksisterer innad i miljøet. I masterprosjektet ønsker jeg å forstå hvordan idealer og forventninger, både innad i crossfit-miljøet, og i møte med samfunnet utenfor crossfit-kulturen, påvirker utøvernes kroppslige tilnærminger.

1.1 Den sosiale kroppen

Kropp kan ikke kun forstås som en biologisk og individuell størrelse, men også som en samfunnsskapt konstruksjon. I ethvert samfunn eksisterer det visse forestillinger og forventninger til kroppen, og kroppen blir formet av det samfunnet vi er en del av (Engelsrud, 2006, s. 65). Vi handler gjennom kroppen, og kroppslige bevegelser og uttrykk er også en sentral del av mellommenneskelig kommunikasjon. I dagens samfunn kan kroppen også forstås som et identitetsprosjekt, og en viktig del av vår selvpresentasjon. Gjennom populærkulturen blir kroppen framstilt som et prosjekt som kan endres i tråd med samfunnets idealer, og egne preferanser. Med framveksten av sosiale medier blir kroppsidealene stadig mer tilgjengelige, og kroppen blir ansett som en målbar størrelse og en sosial markør for lykke, status og makt (Engelsrud, 2006, s. 10). Samfunnets verdier skriver seg inn i kroppen, og den blir et uttrykk for kulturell symbolikk. Kjønn er også et aspekt som relateres til kropp, og det foreligger ulike forestillinger og forventninger til menn og kvinner. Dette synliggjøres for eksempel ved at ulike aktiviteter tillegges større aksept for det ene eller det andre kjønn, eksempelvis har idrett lenge vært regnet som et maskulint domene (Engelsrud, 2006, s. 14-15). De ovennevnte beskrivelse av kroppen som et sosiokulturelt fenomen, viser til kroppens relevans innenfor sosiologien. I denne oppgaven blir kroppen knyttet til ulike mekanismer som interaksjon, ritualer, symbolikk, identitet og kjønn.

1.2 Oppgavens problemstilling, og disposisjon

Basert på de innledende bemerkningene, har jeg utviklet problemstillingen: *Hvordan blir kroppsbildet til kvinnelige crossfit-utøvere påvirket av idealer i, og utenfor crossfit-miljøet?* som skal undersøkes i lys av teorier om «å gjøre kjønn», interaksjonsritualkjeder, samt en forståelse av kroppen som en symbolsk meningsstruktur. Jeg har gjennomført 8 kvalitative intervju med kvinner som konkurrerer i crossfit, for å kunne besvare den ovennevnte problemstillingen.

For å få en forståelse av hva som påvirker utøvernes kroppsbilde, har jeg videre utviklet tre forskningsspørsmål, som danner utgangspunktet for analysen:

- 1) Hvilket forhold har de kvinnelige crossfit-utøverne til egen kropp?
- 2) Hvordan blir kroppsbildet til utøverne påvirket av interaksjonsritualer i crossfit-miljøet?
- 3) Hvilke idealer og forventninger møter utøverne utenfor crossfit, og hvordan påvirker idealene deres måte «å gjøre kropp»?

I neste kapittel vil jeg redegjøre for det teoretiske rammeverket som ligger til grunn for oppgaven, og presentere tidligere forskning som er relevant for prosjektets tema. Det tredje kapitlet er en gjennomgang av mine metodiske valg, samt fremgangsmåten jeg har fulgt gjennom hele prosessen. I kapittel fire som utgjør oppgavens hoveddel, vil jeg presentere og tolke de empiriske funnene, samt diskutere empirien i lys av teori og tidligere forskning. Dette kapitlet er delt i tre hoveddeler, med utgangspunkt i de ovennevnte forskningsspørsmålene. I oppgavens avsluttende kapittel gjengir jeg de mest sentrale funnene fra analysen, og kommer med mine tanker om videre arbeid på feltet.

2. Teoretisk rammeverk og tidligere forskning

I dette kapittelet vil jeg belyse oppgavens teorigrunnlag. Først presenterer jeg West og Zimmermann (1987) sin artikkel om «å gjøre kjønn», for å forklare hvordan utøverne handler i tråd med, og i motsetning til, etablerte forestillinger om feminitet og kvinnelighet. Videre vil jeg gjennomgå Jorunn Solheim (1998) sine begreper knyttet til kroppen som en symbolsk meningsstruktur, og kroppen som et uttrykk for grenseopplevelse. Solheim sine begreper inkluderes for å undersøke hvordan de kvinnelige crossfit-utøverne forstår og disiplinere kroppen. Deretter vil jeg benytte Randall Collins (2004) sin teori om «interaksjonsritualkjeder», for å gi en innsikt i hvordan crossfit-miljøet påvirker utøvernes kroppsbilde. Til slutt i dette kapittelet vil jeg presentere tidligere forskning på feltet, tilknyttet kvinner i idrett, kropp og kjønn i crossfit, samt effekten av sosiale medier på folks kroppsbilde. Før jeg starter den teoretiske gjennomgangen ønsker jeg å komme med en kort definisjon av begrepet kroppsbilde, da dette er et komplekst fenomen som kan forstås på ulike måter. I denne oppgaven forstås kroppsbilde som en persons opplevelse av egen kropp, både når det kommer til kroppens utseende og dens funksjoner (Cash, 2012, s. 334). Fenomenet kan ikke kun forstås som en perseptuell konstruksjon, men også som en refleksjon av holdninger og interaksjon med andre mennesker (Grogan, 2017, s. 3). Kroppsbildet til en person kan bli påvirket av ulike faktorer, deriblant forventninger knyttet til kjønn.

2.2 «Å gjøre kjønn» - West og Zimmerman

Kjønn er et mye diskutert begrep i ulike fagdisipliner, og gjennom tidene har det eksistert ulike forståelser av kjønn. Fra å tenke på forskjeller mellom menn og kvinner som et biologisk fenomen, har det vært en økende interesse for sosiale og kulturelle faktorer når det kommer til kjønnsforskjeller (Nielsen, 2016). Candace West og Don H. Zimmerman presenterer en konstruktivistisk forståelse av kjønn i artikkelen «Doing gender» (1987). I artikkel argumenterer West og Zimmerman for at kjønn er noe man gjør, og ikke noe man er. «Å gjøre kjønn» er knyttet til hverdagslig interaksjon, hvor menn og kvinner utøver visse sosiale praksiser, som videre etablerer seg som uttrykk for hva som blir anerkjent som maskulint og feminint i samfunnet (West & Zimmerman, 1987, s. 126). «Doing gender means creating differences between girls and boys and women and men, differences that are not natural, essential or biological (West & Zimmerman, 1987, s. 137). I henhold til dette perspektivet kan ikke kjønn forstås utelukkende som en naturlig sannhet, men må ses i lys av interaksjon og institusjonelle strukturer.

West og Zimmerman presenterer et skille mellom «sex» (biologisk kjønn), sex category (kjønnskategori) og gender (sosialt/kulturelt kjønn). Biologisk kjønn handler om hvorvidt man klassifiseres som mann eller kvinne, basert på biologiske kriterier (West & Zimmerman, 1987, s. 127). Hvilken kjønnskategori man tilhører er basert på sosialt betingede faktorer knyttet til maskulinitet eller femininitet. Dette vil si at det ikke trenger å være en sammenheng mellom en persons biologiske kjønn og kjønnskategorien vedkommende er plassert under. Dersom en person fremstiller seg som henholdsvis feminin eller maskulin, basert på samfunnets kriterier, kan vedkommende oppnå tilhørighet til den aktuelle kategorien (West & Zimmerman, 1987, s. 134). De kjønnede karakteristikkene kan for eksempel være knyttet til utseende eller framtoning. Basert på samfunnets idealer kan man oppnå en feminin framtoning eksempelvis gjennom en slank og kvinnelig kropp, ved å spare til langt hår eller bruke sminke. West og Zimmerman knytter sosialt/kulturelt kjønn til samfunnets normer om hva som blir oppfattet som passende atferd for de ulike kjønnskategoriene. «Å gjøre kjønn» handler om å tilpasse atferden sin etter samfunnets forventninger til kategorien 'mann', eller 'kvinne'. Atferden blir videre vurdert etter samfunnets kjønnsnormer, og det å tilhøre den ene eller den andre kategorien kan bidra til å legitimere eller diskreditere en aktivitet. Alle aktiviteter kan bli assosiert som enten maskulin eller feminin, basert på samfunnets normer (West & Zimmerman, 1987, s. 136).

Sport var tidligere regnet som en maskulin arena, tilknyttet det mannlige idealet om fysisk overlegenhet. Kvinner på den andre siden skulle ha en mer passiv framtoning, og fysisk styrke var ikke regnet som en feminin egenskap. Ulike idretter blir fortsatt assosiert med den ene eller den andre kjønnskategorien, basert på samfunnets forventninger til de ulike kjønnene (Petrie & Greenleaf, 2012, s. 160-161). I henhold til dette kan man si at den korrekte måten «å gjøre kjønn» med tanke på idrett, er for kvinner å drive med ballett eller turning, og menn kan for eksempel drive med bryting. Kvinners naturlige underlegenhet knytter West og Zimmerman også til samfunnsstruktur og ulik fordeling av goder, da menn og kvinners hierarkiske måte «å gjøre kjønn» gir menn mer makt (West & Zimmerman, 1987, s. 147). Samtidig poengterer West og Zimmerman at «å gjøre kjønn» ikke bare handler om å leve opp til det som i samfunnet regnes som feminint eller maskulint, men også å bryte med disse normene (West & Zimmerman, 1987, s. 136). I henhold til oppgavens problemstilling er det interessant å se hvordan de kvinnelige crossfit-utøverne «gjør kjønn» på en måte som kanskje

skiller seg fra samfunnets forventninger til kvinner, og hvordan dette påvirker deres kroppsbilde.

2.2.1 Fordeler og utfordringer med teorien

Artikkelen «Doing gender» beriket sosiologien med en nyskapende forståelse av kjønn, gjennom begrepet «å gjøre kjønn». Kjønn forklares ikke kun som et resultat av biologiske komponenter, og West og Zimmermann kombinerer et aktør- og struktur-perspektiv for å forklare kjønnsforskjeller. Artikkelen legger vekt på aktive aktører, som tar bevisste valg for å framstå som henholdsvis mann eller kvinne, i samspill med strukturelle faktorer og interaksjon (Nielsen, 2016, s. 275). Samtidig er teorien basert på en snever forståelse av hva det vil si å være kvinne. Kvinnens rolle har endret seg, og i dag er det mer vanlig at kvinner eksempelvis inntar lederroller i bedrifter eller driver med idrett, som i lys av teorien kan ses som maskulin atferd. Teorien er nesten 40 år gammel, og kan dermed ikke benyttes ukritisk som en refleksjon av dagens kjønnsroller. Mye har endret seg siden teorien ble etablert, og i dag eksisterer en mer nyansert forståelse av kjønn. Samtidig er det mye som tyder på at enkelte kjønnsstereotyper fortsatt gjør seg gjeldende i dag.

I ettertid har en forståelse av kjønn som noe man gjør blitt benyttet på ulike måter i sosiologien. Eksempelvis kommer Judith Butler med en beskrivelse av kjønn som noe performativt. Ifølge henne eksisterer ikke kjønn som noe grunnleggende hos mennesket, men som en opptreden (Butler, 1990/2007, s. 45). I nyere tid er det også vanlig å se kjønn i sammenheng med andre faktorer, gjennom en interseksjonell forståelsesramme. Dette perspektivet ser ulikhet som et flerdimensjonalt fenomen hvor faktorer som kjønn, rase, klasse, seksualitet, etnisitet, nasjonalitet, funksjonsevne og alder fungerer i samspill med hverandre (Collins, 2015, s. 2). Dette tyder på en større kompleksitet rundt kjønnsulikhet og kjønnets atferd. Nyere bidrag har inkludert en mer nyansert forståelse av «å gjøre kjønn». For eksempel benytter den norske sosiologen Elin Kvande perspektivet på «å gjøre kjønn» for å forstå hvordan hverdagslig handling endrer og reproducerer kjønnsdynamikken i organisasjoner. Hun inkluderer en interseksjonell ramme, når etnisitet og klasse også blir inkludert som forståelsesdimensjoner i hennes forskning (Kvande, 2007).

I tillegg til at artikkelen ble utgitt for nesten 40 år siden, og har en noe unyansert forståelse av kjønn, skriver West og Zimmermann også fra et amerikansk perspektiv. I henhold til dette kan det problematiseres hvorvidt teorien kan benyttes på tendenser i det norske samfunnet. Jeg

velger, til tross for de ovennevnte betraktningene, å inkludere teorien da den kan brukes for å skape en forståelse for utøvernes kroppslige atferd og opplevelse av egen kropp, i møte med forventninger fra omverdenen.

2.3 Kroppen som symbolsk univers – Jorunn Solheim

Det å se kroppen som en samfunnsskapt konstruksjon har eksistert i lang tid, og det å forstå identitet, kunnskap, kommunikasjon, handling og preferanser i sammenheng med kroppen har vært et viktig interessefelt i sosiologien (Engelsrud, 2006, s. 66). Jorunn Solheim presenterer kvinnekroppen som en symbolsk meningsstruktur i den moderne kulturen, i boken *Den åpne kroppen* (1998). Ifølge Solheim kan ikke kroppen oppfattes som ren natur, men som en bærer av kulturelle budskap og betydninger. «Kroppen kan sies å fungere som et særegent informasjonssystem (...), fordi kroppslige erfaringer og opplevelser nettopp ikke er meningsfulle «i seg selv» - de tilskrives og får derimot mening og betydning innen en bestemt sosial og kulturell sammenheng» (Solheim, 1998, s. 60). Kroppen vår blir formet av kulturen og de forventningene vi møtes med, og kroppslige egenskaper blir tillagt mening i ulike kontekster. Samtidig er kroppen et redskap for å kommunisere til omgivelsene, og en måte å formidle informasjon om seg selv og de kulturelle diskursene man tilhører. Solheim påpeker hvordan; «våre kropper skriver seg inn i kulturen, samtidig som kulturen skriver seg inn i kroppen» (Solheim, 1998, s. 61). Denne forståelsen av kroppen som et symbol er relevant i denne oppgaven, da kroppen til de kvinnelige utøverne kan ses som et symbol på idrettens krav og forventninger.

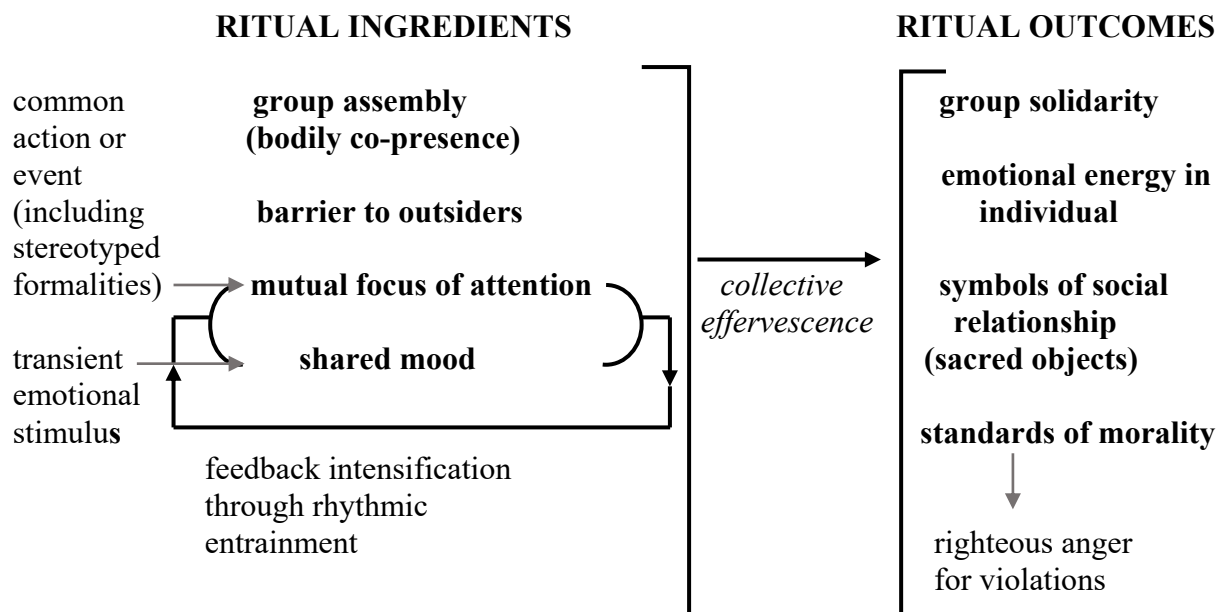
Solheim beskriver også kroppen som et uttrykk for grenseopplevelse. Grenser er en måte å skille selvet fra «det andre», og å skape identitet. Solheim eksemplifiserer dette ved å vise til anoreksi som en form for grensesetting gjennom «å nekte å ta inn, støte ut og forkaste» (Solheim, 1998, s. 68). I denne sammenheng poengterer Solheim at både menn og kvinner er utstyrt med «åpne kropper», hvor man viser seg til omverdenen og også kan ta inn impulser utenfra. Det er på samme tid en betydelig forskjell mellom kjønnene, hvor kroppen til kvinner er gjenstand for større åpenhet. Kvinnekroppen mangler grenser og er preget av tvetydighet (Solheim, 1998, s. 69). Solheim peker på morsrollens krav til kroppen, og kvinners seksualitet som faktorer som fører til denne åpenheten (Solheim, 1998, s. 69-73). Jeg tolker det til at kvinnekroppen er mer synlig i samfunnet, og har viktige funksjoner som begrenser kvinners kontroll over egen kropp. I dagens samfunn skal alle ha en mening om kvinnekroppen, og

ifølge Solheim er seksualisering av kvinner et uttrykk for kvinnekroppens åpenhet (Solheim, 1998, s. 78). Som idrettsutøver tar man kontroll over kroppen gjennom trening, mat, restitusjon og generell rytme i hverdagen, noe som kan forstås som en form for grensesetting og disiplinering.

Trening og kropp som identitetsprosjekt er noe som gjør seg svært gjeldende i dagens kultur, og som Gunn Engelsrud skriver om i boken *Hva er kropp* (2006). Hun beskriver hvordan man handler med og på kroppen, og at kroppen er et uttrykk for sosiale forhold (Engelsrud, 2006, s. 66). Ifølge Engelsrud kan trening fungere som en kulturelt kodet praksis som handler om å bearbeide kroppen. Man forsøker å få kroppen til å samsvare med noen bestemte idealer, gjennom disiplinering (Engelsrud, 2006, s. 81). Særlig i uforutsigbare perioder kan kroppen fungere som et anker, og en faktor det er mulig å foreta endringer med. Da kan for eksempel det å oppnå en fast kropp være et symbol på trygghet (Engelsrud, 2006, s. 75). Denne forståelsen av kroppen som et prosjekt og et anker gjør seg gjeldende i denne oppgaven, da utøverne disiplinierer og tar kontroll over kroppen.

2.4 Interaksjonsritualkjeder – Randall Collins

Crossfit blir ofte kjennetegnet av fellesskapet og det gode samholdet som oppstår innad i miljøet. For å få en forståelse for hvordan det sosiale samspillet har en innvirkning på kroppsbildet til utøverne, blir Randall Collins sin teori om «interaksjonsritualkjeder» inkludert. Collins henter inspirasjon fra Goffmann sitt arbeid med hverdagsritualer, og Durkheim sitt syn på ritualenes betydning for samfunnet (Tjora, 2018, s. 59). Han presenterer sitt bidrag i boken *Interaction Ritual Chains* (2004), hvor han forsøker å vise hvordan ritualer på mikronivå kan forklare ulike dynamikker i samfunnet på et makronivå (Collins, 2004, s. 48). Collins beskriver et ritual som “a mechanism of mutually focused emotion and attention producing a momentarily shared reality, which thereby generates solidarity and symbols of group membership” (Collins, 2004, s. 50). Ifølge Collins er det ritualer som holder samfunnet sammen, da deltakelse skaper en felles virkelighet og gruppesolidaritet (Collins, 2004, s. 113). Det handler om kjeder av interaksjonsritualer fordi ritualene setter spor og kan overføres videre til nye situasjoner. Dette er hvordan ritualene får betydning utover den enkelte situasjonen, og det oppstår sosialt medlemskap (Collins, 2004, s. 48). Dette gjør seg gjeldende i denne oppgaven ettersom utøverne utvikler et nært samhold gjennom sin tilstedeværelse på senteret.



Figur 1: Collins' modell for interaksjonsritualer (Collins, 2004)

Et interaksjonsritual har ifølge Collins fire hovedingredienser. (1) Et ritual krever fysisk tilstedeværelse av mer enn to personer for at deltakerne skal kunne påvirke hverandre. Graden av «sosial tetthet» som oppstår mellom medlemmene, er avhengig av tiden de bruker sammen, hvorav mer tid skaper tettere samhold (Tjora, 2018, s. 60). (2) Deltakerne av interaksjonsritualet må være atskilt fra utenforstående, for å skape et skille mellom de som er med, og de som ikke er med. (3) Det må være et felles fokus blant deltakerne, rettet mot et objekt eller en aktivitet. (4) De som deltar i interaksjonsritualet opplever en felles stemning eller emosjonell erfaring (Collins, 2004, s. 125-126). Dette blir knyttet til Durkheim sitt begrep om «kollektiv effervesens», som kan forstås som en felles følelse av opprømthet, brusing, bobling, livsglede eller livslust (Levang et al., 2017, s. 67). Durkheim skriver følgende om effervesens:

vital energies are over-excited, passions more active, sensations stronger; there are even some which are produced only at this moment. A man does not recognize himself; he feels himself transformed and consequently he transforms the environment which surrounds him (Durkheim, [1912] 2016, s. 710).

Individets relevans blir redusert til fordel for en fellesskapsfølelse, og den kollektive effervesensen kan gi individet en følelse av å 'komme ut av seg selv' (Levang et al., 2017, s. 67). Den sprudlende felles følelsen er basert på at deltakerne av interaksjonsritualet faller inn i en felles rytme (Collins, 2004, s. 167). I denne oppgaven knyttes dette til utøvelsen av crossfit som felles fokus, hvor utøverne arbeider sammen om et mål, og oppmuntrer hverandre gjennom aktiviteten.

Collins beskriver også fire utfall av et interaksjonsritual. (1) Det oppstår gruppetilhørighet blant deltakerne. (2) Ritualet medfører en opplevelse av «emosjonell energi» hos individet. Dette er et sentralt begrep i Collins sin teori, og forklares som en følelse av selvsikkerhet, oppstemthet, styrke, entusiasme og initiativtaking (Collins, 2004, s. 127). Dersom en situasjon lykkes i å skape emosjonell energi hos individet, vil vedkommende oppleve situasjonen som attraktiv. På den andre siden vil fravær av emosjonell energi, gjøre situasjonen mindre vellykket for individet (Collins, 2004, s. 119). Emosjonell energi oppstår hos et enkeltindivid som et resultat av en sosial situasjon, dersom man har positive erfaringer med en lignende situasjon fra før (Tjora, 2018, s. 61). I henhold til oppgavens problemstilling er det interessant å se hvordan crossfit som sosial arena bidrar til emosjonell energi blant deltakerne, og dermed videre påvirker deres syn på egen kropp. Videre peker modellen på at (3) Gruppen oppnår felles symboler som står som en representasjon for dem, eksempelvis visuelle elementer, ord eller bevegelser. (4) Interaksjonsritualet er en kilde til delt moral innad i gruppen (Collins, 2004, s. 127). I henhold til denne oppgaven er det interessant å se hvordan gruppemedlemskap og et felles fokus innad i miljøet påvirker utøvernes tilnærming til kropp, samt hvordan kroppsfokuset og kroppsbildet blir formet av en kollektiv effervesens.

2.5 Tidligere forskning

Kropp er et tema som har fått mye oppmerksomhet i ulike disipliner. Gjennom det som har fått benevnelsen «den kroppslige vendingen» innenfor den akademiske og populærvitenskapelige diskursen, ble en naturalistisk tilnærming til kroppen utfordret av en sosiokulturell forståelsesdimensjon (Halvorsen, 2015, s. 2). Resultatet ble en økende interesse for å knytte sosiologiske begreper som handling, makt og identitet til kroppen, og derav etablerte kropp seg som en disiplin også innenfor sosiologien på 1990-tallet (Engelsrud, 2006, s. 65-66). På 2000-tallet har interessen for kropp økt betraktelig, og nye problemstillinger har inntatt den sosiologiske disiplinen rundt kropp. Med framveksten av sosiale medier, har de nye plattformene for kommunikasjon og billeddeling fått en sentral posisjon rundt diskursen om

kropp og kroppspress. I tillegg har interessen for sport og trening også fått fotfeste i kroppsbylde-forskningen, samt hvilken rolle kjønner spiller når det kommer til kroppsbylde i idrettssammenheng (Grogan, 2017, s. 3). I denne delen av oppgaven vil jeg presentere relevant forskning, i henhold til oppgavens tematiske avgrensning.

2.5.1 Kvinnelige idrettsutøvere og kroppsbylde

For idrettsutøvere er kroppen fundamental, og atleter bruker mye tid på å optimalisere kroppen i tråd med idretten. Ifølge Petrie og Greenleaf (2012), har forskning generelt vist at idrettsutøvere har et bedre forhold til egen kropp, enn individer som ikke driver med idrett (Petrie & Greenleaf, 2012, s. 160). Dette støttes av en studie av Leng et al. (2020), som viser at kvinner som er sportslig involvert rapporterer om mindre kroppsmissnøye, enn kvinner som ikke er like engasjert i sport. Studien viser imidlertid ikke sammenheng mellom fysisk aktivitet og kroppsbylde, noe som kan tyde på at idrett har andre aspekter som påvirker utøvernes forhold til kropp enn trening (Leng et al., 2020, s. 44-45). Derav er det interessant å undersøke hvorvidt idrettsarenaen og fellesskapet kan være betydelige faktorer når det kommer til kroppsbylde blant idrettsutøvere.

Samtidig påpeker Petrie og Greenleaf (2012) at det å utøve en idrett hvor det er hensiktsmessig med en fysikk som står i motsetning til samfunnets idealer, kan påvirke kroppsbylde til den enkelte utøveren. Et misforhold mellom den atletiske kroppen og samfunnets feminine forestillinger er diskutert i flere studier. Krane et al. (2004), har intervjuet kvinnelige atleter om deres forhold til kropp og femininitet som idrettsutøvere. Informantene i studien beskriver den ideelle kvinnekroppen som slank og vakker, og de anser femininitet som det motsatte av å være atletisk. Lignende tendenser ble også funnet i en studie av Ross og Shiness (2008). De kvinnelige atletene i den respektive studien hadde sammenfallende beskrivelser av den feminine kroppen som ikke-atletisk (Ross & Shiness, 2008, s. 47). Informanter fra begge de ovennevnte studiene forteller at de har blitt ertet for å ha muskuløse kvinnekropper. Dette formidler et budskap om at deres atletiske kropper ikke lever opp til samfunnets feminine forventninger, hvilket har bidratt til usikkerhet blant informantene. Samtidig som atletene i de nevnte studiene er tydelig farget av kvinneidealet de blir eksponert for utenfor idretten, viser de også en holdning om at prestasjon er viktigere enn utseende. De kvinnelige atletene uttrykker stolthet over egen kropp, og hva den får til i idrettssammenheng (Krane et al., 2004; Ross & Shiness, 2008). Dette prestasjonsrettede fokuset blir også funnet i en studie av kvinnelige Rugby-spillere (Fallon & Jome, 2007).

Rugby blir regnet for å være en maskulin idrett og utøverne opplevde motstridende forventninger fra idretten, hvor de ikke var maskulin nok, og fra arenaer utenfor idretten, som mente de burde være mer feminine (Fallon & Jome, 2007, s. 316). Flere av atletene rapporterte at dette var en kilde til usikkerhet, men i det store bildet var det viktigere å bli en bedre atlet (Fallon & Jome, 2007).

Opplevelsen av å være kvinne i en mannsdominert idrettsgren, er også studert fra et norsk perspektiv. Anne Tjønndal og Jorid Hovden har studert kvinner i boksemiljøet, med ulike tilnærminger. Blant annet har de undersøkt betydningen av kjønn blant norske boksetrenere. I studien finner Tjønndal og Hovden at det foreligger kjønnede forventninger til mannlige og kvinnelige trenere, henholdsvis dominans hos førstnevnte og en mer demokratisk lederstil blant kvinner (Tjønndal & Hovden, 2016, s. 192). Gjennom kroppen opplever de kvinnelige trenerne å skille seg fra normalen. Tjønndal og Hovden peker på en dobbelthet, hvor kvinnene ikke er maskuline nok til å være boksetrenere, samtidig som det forventes at de skal oppfylle en kjønnets omsorgsoppgave og innta en slags 'morsrolle' i miljøet (Tjønndal & Hovden, 2016, s. 193-194). Boksing er en idrett som krever mye fysisk styrke, i likhet med crossfit, og studien viser hvordan det maskuline uttrykket i idretten skiller seg fra den stereotypiske oppfatningen om kvinnen. I tillegg viser den ovennevnte studien hvordan kroppen er symbolsk meningsbærende. Tjønndal og Hovden har også forsket på muslimske kvinner i boksemiljøet. Kvinnene blir møtt med motstand fordi de kjønnede forestillingene som er knyttet til å være muslimsk kvinne, ikke er forenlig med å være bokser i et mannsdominert miljø (Tjønndal & Hovden, 2020). Her tillegges en ekstra forklaringsdimensjon hvor etnisitet spiller en sentral rolle, i tillegg til kjønn.

2.5.2 Kropp og kjønn i Crossfit

I Norge er crossfit en relativt ny treningsform, noe som gjør idretten til et felt det er forsket lite på. Av den grunn har jeg ikke funnet noen norske studier om kropp og crossfit. Derimot har crossfit vært etablert utenfor landegrensen i en lengre periode, og det finnes en del internasjonale studier på idretten. Deriblant studier som ser på kropp og crossfit, med ulike vinklinger.

Som vist i forrige delkapittel kan det å oppleve et misforhold mellom idrettens krav til fysikken og samfunnets forventninger til den feminine kroppen, være en kilde til usikkerhet. Menargues-Ramires et al. (2022), har studert hva som er hensiktsmessig kroppskomposisjon

for en crossfit-utøver, og funnet at høy muskelmasse er nødvendig for å mestre de fysiske kravene fra vektløfterdelen (Menargues-Ramires et al., 2022, s. 1). Basert på denne beskrivelsen er det grunn til å tro at kvinnelige crossfit-utøvere kan ha lignende opplevelse med kropp, som kvinner i eksempelvis rugby eller boksing. En fellesnevner blant flere studier som undersøker kvinners opplevelse med kropp i crossfit, er en oppvurdering av et eksisterende prestasjonsfokus innad i miljøet. Ferdigheter og fysisk kapabilitet blir vektlagt framfor estetiske kvaliteter ved kroppen, noe som oppleves som et positivt kroppsfokus (Podmore & Ogle, 2018; Coyne & Woodruff, 2020). Ifølge Podmore og Ogle (2018) fremmer crossfit et atletisk ideal, og bidrar til å normalisere muskler blant kvinner. En stor andel av de kvinnelige medlemmene i studien forteller at crossfit bidrar til en avslappet tilnærming til kropp og mat, og at crossfit-deltakelse har ført til økt selvtillit og et bedre forhold til egen kropp. Samtidig er det også noen deltakere i studien som uttrykker en opplevelse av kroppspress innad i miljøet, hvor spesifikke dietter og treningsformer blir fremmet. Det kan virke som denne medlemsgruppen opplever økt usikkerhet, og de formidler en frykt for å bli for muskuløse eller mandige (Podmore & Ogle, 2018, s. 11-13). Dette uttrykker tradisjonelle kjønns-stereotypier, hvor muskler anses som en maskulin kvalitet. En trang til å skjule kroppen sin med klær blir også formidlet. Motsatt forteller de medlemmene som har positive opplevelser med kropp at de kler seg for å vise fram kroppen i crossfit-sammenheng, noe som viser til en kroppslig trygghet (Podmore & Ogle, 2018, s. 16).

En faktor som blir knyttet til mindre kroppspress, ifølge Coyne og Woodruff, er fravær av speil på crossfit-senteret (Coyne & Woodruff, 2020, s. 1320). Denne utformingen av crossfit-arenaen blir også opphøyet av Knapp (2015), hvor speilfrie omgivelser bidrar til mindre bevissthet rundt eget utseende, samt færre påskudd til å snakke om kropp blant medlemmer (Knapp, 2015, s. 47). Studien omhandler kjønn i crossfit, og er basert på en kvalitativ undersøkelse blant medlemmene på et spesifikt crossfit-senter. Resultatene viser hvordan utformingen av senteret, treningsøktene og fellesskapet er faktorer som på flere måter utfordrer tradisjonelle kjønnsforestillinger. Ifølge Knapp (2015) er den åpne planløsningen som preger crossfit-sentre med på å viske ut forskjeller mellom menn og kvinner. På tradisjonelle treningssenter er den stereotypiske forventningen at menn bygger muskler i styrkeavdelingen, mens kvinner holder seg til kondisjonsapparater. På et crossfit-senter gjør alle de samme øktene, noe som ifølge studien er en faktor som fjerner det ovennevnte skillet (Knapp, 2015, s. 48). Studien viser også hvordan kvinnene på senteret oppfordrer hverandre til å ta av seg t-skjorten, og den vanlige treningsuniformen på senteret blant kvinner er sports-

bh og shorts. Dette ble knyttet til praktiske årsaker, hvor klærne ikke ble et forstyrrende element. Samtidig knyttes dette også til «a form of empowerment», hvor kvinnene opplever økt selvsikkerhet (Knapp, 2015, s. 51). Studien til Knapp (2015) avdekker også en tendens til at kvinner kommer inn i miljøet med en frykt om å bli for store og ‘bulkete’, noe som samsvarer med det som beskrives av Podmore og Ogle (2018). Denne observasjonen kan tyde på at kvinner utenfor crossfit-miljøet etterstreber stereotypiske femininitetsidealer.

2.5.3 Sosiale medier og kroppsbilde

Som påpekt innledningsvis eksisterer det idealer i samfunnet om hvordan kroppen skal se ut, og i hverdagen blir man stadig utsatt for kroppslige forventninger. Ifølge det sosiokulturelle perspektivet på kroppsbilde, er sosiale medier den mest betydningsfulle formidleren av idealkroppen, i tillegg til jevnaldrende og foreldre (Tiggermann, 2012, s. 762). Modellen går ut på at individet internaliserer idealene de får formidlet av ulike sosiokulturelle kanaler, og bestemt av om individet møter idealene eller ikke, vil vedkommende utvikle en positiv eller negativ opplevelse av egen kropp. Denne modellen erkjenner at det også eksisterer andre viktige aktører, men baserer seg på en tredeling av sosialt press. Ifølge modellen kan foreldre formidle idealer direkte, for eksempel i form av kommentarer, eller indirekte gjennom egen atferd tilknyttet kropp og vekt. Blant jevnaldrende kan dette foregå gjennom samtaler i vennegrupper, eller i form av erting av vekt. I dagens sosiale medier-samfunn er de ulike plattformene en stor del av hverdagen til de fleste, og blir dermed regnet som den mest betydningsfulle kanalen når det kommer til idealoverføring og kroppsbilde (Tiggermann, 2012, s. 762). Gjennom sosiale medier blir vi stadig eksponert for «perfekte kropper», og dersom vi ikke møter de kulturelt definerte idealene, kan dette føre til kroppsmisnøye.

Flere studier viser en sammenheng mellom medieeksponering og negative holdninger til egen kropp (Ahadzadeh et al., 2017; Tiggermann & Miller, 2010). Studien til Ahadzadeh et al. (2017) avdekker en korrelasjon mellom bruk av bildedelingstjenesten Instagram og kroppsmisnøye, blant studenter. Effekten er, ifølge studien, særlig stor blant de som allerede er preget av utseendefiksering. Tiggermann og Miller (2010) undersøker effekten av internett og magasiner blant unge kvinner og peker på en internalisering av et tynnhetsideal, utseendesammenligning og misnøye med egen vekt, som sentrale utfall (Tiggermann & Miller, 2010, s. 79). Sosiale medier representerer en romantisert versjon av hverdagen, hvor de fleste ønsker å framstille seg selv i et godt lys. Deltakerne i studien til Tiggermann og

Miller, rapporterte at de bruker sosiale medier for å presentere en idealisert versjon av seg selv (Tiggermann & Miller, 2010, s. 87). Det å sammenligne eget liv og utseende med den perfekte fasaden som blir fremmet på de ulike plattformene, kan være en kilde til usikkerhet.

Sosiale medier har som vist blitt knyttet til en internalisering av det kvinnelige tynnhetsidealet som eksisterer i vestlige samfunn. Samtidig kan man i dagens samfunn se en form for endring mot et mer atletisk kroppsideal, og mange streber etter en såkalt «fitnesskropp» (Halvorsen, 2015, s. 7). I dag blir en muskuløs og markert kvinnekropp mye eksponert i sosiale medier, og det florerer av treningsrelatert innhold. En studie av Prichard et al. (2020), har undersøkt hvordan bilder som skal inspirere til trening, påvirker unge kvinner. Ifølge studien er fitnessrelatert innhold på Instagram assosiert med økt kroppsmisnøye, og det viste seg også å ha en negativ effekt på humøret (Prichard et al., 2010, s. 4). Det er allment kjent at trening er bra, men det å stadig bli eksponert for godt trente kropper og treningsforslag for å oppnå «fitnesskroppen», kan medføre en opplevelse av press og negative holdninger til egen kropp.

3. Metode

I denne delen av oppgaven presenterer jeg de metodiske valgene som er tatt, og framgangsmåten som er fulgt gjennom hele forskningsprosessen. Først vil det være en redegjørelse av kvalitativ metode, henholdsvis intervju som danner det metodiske grunnlaget for denne oppgaven. Jeg vil deretter diskutere kriterier for utvalg, og hvordan rekrutteringsprosessen foregikk. Videre vil jeg ta for meg forberedelser, og gjennomføring av intervju. Jeg vil deretter redegjøre for analysearbeidet, der jeg tok utgangspunkt i Tjoras stegvis-deduktive induktive metode (SDI). De forskningsetiske hensynene blir vurdert, hvorav informert samtykke, og konfidensialitet og anonymitet er de mest framtreddende for dette prosjektet. Til slutt vil jeg diskutere prosjektets kvalitet, i lys av kriteriene gyldighet, pålitelighet og generalisering.

3.1 Valg av forskningsdesign og metode

Gjennom oppgaven ønsker jeg å fange utøvernes forståelse av, og erfaringer med kropp, noe som peker i retning av kvalitativ forskning. Kvalitativ metode gir et dypere innblikk i informantenes virkelighetsoppfatning, deres opplevelser og meningsdanning (Tjora, 2017, s. 24; Repstad, 1993, s. 13). Innenfor den kvalitative tradisjonen eksisterer en rekke metoder for datainnsamling som tjener ulike formål. Da jeg ønsker personlige fortellinger rundt kropp og kroppspress, vurderer jeg intervju som den mest hensiktsmessige tilnærmingen, henholdsvis individuelle samtaler som trolig vil bidra til større åpenhet (Tjora, 2017, s. 114; Silverman, 2017, s. 146). Et gruppeintervju kunne lagt til rette for interessante diskusjoner om kroppsidealer i crossfit-miljøet, men det er også fare for å miste noen av de personlige historiene, da kropp kan være et vanskelig tema å snakke om for enkelte. Målet med intervjuet er å skape en trygg, og relativt fri samtale, der informantene kan dele sine erfaringer. Et intervju består av åpne spørsmål som gir informantene mulighet til å gå detaljert til verks der de har mye å fortelle. Samtidig er det rom for å gå utenfor de forhåndsbestemte spørsmålene eller temaene, noe som bidrar til et nyansert bilde (Tjora, 2017, s. 113-114).

3.2 Utvalg

I en kvalitativ studie er det vesentlig at utvalget av informanter kan bidra med reflekterte uttalelser om det aktuelle temaet (Tjora, 2017, s. 130). For å kunne besvare oppgavens problemstilling, etablerte jeg tre kriterier for utvalg; 1) kjønn, 2) crossfit-utøver, og 3) alder. Da jeg ønsker å studere kroppsbilde fra kvinners perspektiv, er kjønn en vesentlig faktor. Et

annet viktig kriterium for deltakelse, var at informantene skulle drive aktivt med crossfit. Tidligere studier som omhandler kroppsbilde i crossfit, har rekruttert et utvalg av vanlige medlemmer. Med dette vil en del av informantene være mosjonister, som trener uten et spesifikt mål. Dette gjør kroppens komposisjon til en faktor som i større grad kan reguleres etter egne preferanser. En crossfit-utøver på den andre siden, ønsker å optimalisere kroppen for å prestere best mulig i idretten. Crossfit stiller store krav til kroppen, både når det kommer til utholdenhet og styrke, og det å ha store muskler er hensiktsmessig dersom man ønsker å være blant de beste. For å få en innsikt i hvordan det er å kombinere idrettens krav til kroppen, og samfunnets forventninger til kvinner, var det andre kriteriet at informantene skulle være crossfit-utøvere. Hva som blir definert som en utøver i henhold til denne oppgaven, er at vedkommende skal trene crossfit på et høyere nivå. Det skal være et mål å bli god i idretten, og informantene skal delta i konkurranser. Når det kommer til alder, skulle informantene være over 18 år. Dette for å sikre større grad av refleksjon, men også av etiske hensyn. I crossfit konkurrerer man i aldersgrupper, og den øverste gruppen er 65+. Til tross for dette vil den største andelen utøvere være i aldersspennet 20-30 år. En øvre aldersgrense var ikke like viktig, men jeg opplevde det som en fordel med informanter i 20-30-åra da de gjerne er mer opptatt av kropp, og mer aktive på sosiale medier, enn de som er over 40.

Jeg hadde en forventning om at det ville bli vanskelig å rekruttere informanter, da kropp kan være et sensitivt tema for mange. Dette ble raskt motbevist ettersom jeg opplevde å få positiv respons fra alle jeg kontaktet. Det kan virke som crossfit-utøvere generelt ønsker å fremme sporten, noe som kan påvirke empirien. Som utvalgsmetodikk benyttet jeg meg av snøballmetoden. Dette går ut på at man starter med et utvalg førstekontakter, som videre hjelper til med å komme i kontakt med andre relevante informanter (Leseth & Tellmann, 2014, s. 55)). Jeg startet med å kontakte en utøver jeg hadde kjennskap til, og som en ansatt ved NTNU tipset om. Da hun bekreftet deltakelse, spurte jeg om tips til andre utøvere jeg kunne kontakte. Det samme gjorde jeg med de neste informantene som takket ja. Jeg kontaktet alle informantene gjennom sosiale medier, henholdsvis Facebook og Instagram. Navnet snøballmetoden refererer til at utvalget blir større, etter hvert som snøballen ruller (Tjora, 2017, s. 135). Etter at denne rekrutteringsprosessen hadde foregått noen uker satt jeg igjen med 8 informanter, fra tre ulike byer i Norge. Når man benytter denne metoden for rekruttering, er det enkelte utfordringer man må ha i bakhodet. For det første kan det være en etisk utfordring å få informanter til å tipse om andre. Dette var ikke et nevneverdig problem i denne situasjonen. Alle som fikk denne forespørselen responderte positivt, og samtlige ga

meg en liste over flere navn. De fleste konkurrerer på et høyt nivå, og er også offentlige på sosiale medier. Dette medfører at deres identitet som crossfit-utøver, ikke er en privat-sak. Det kan også være en utfordring å holde snøballen gående, da denne metoden er preget av tilfeldigheter (Tjora, 2017, s. 136). Jeg ble imidlertid møtt med positivitet fra samtlige av utøverne.

Med tanke på antallet informanter, skriver Tjora at «man avslutter når man føler en metning, det vil si at det ikke synes å komme fram nye momenter i hvert nytt intervju» (Tjora, 2017, s. 143). Selv om hver enkelt informant vil ha noe ulike erfaringer med kropp og kroppspress, opplevde jeg etter hvert at det ble mye gjentakende. Jeg valgte derfor å avslutte rekrutteringen etter 8 informanter.

3.3 Informantene

Alle informantene har fått pseudonymer i oppgaven. Dette er gjort for å ivareta anonymiteten til crossfit-utøverne. De valgte navnene er tilfeldige, og det er ingen likheter til de faktiske navnene deres. Informantene er fra tre ulike senter. Alle informantene konkurrerer i crossfit, og har et ønske om å bli så gode som mulig. Noen av dem er fulltids-utøvere, mens andre driver med crossfit i tillegg til studier eller jobb. Nedenfor er en oversikt over pseudonymene, og deres faktiske alder. Alderen er inkludert da det er tenkt at dette kan påvirke hvor trygg man er i egen kropp, samt i hvor stor grad man blir påvirket av sosiale medier.

Navn:	Alder:
Frida	25 år
Helene	25 år
Kristine	22 år
Thea	30 år
Sofie	26 år
Julie	27 år
Sara	28 år
Ida	27 år

Tabell 1: Oversikt over informantene

3.4 Intervjuguide

I forkant av intervjuene formulerte jeg en intervjuguide (se vedlegg) for å strukturere samtalene (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 162). Det er ulike måter å utforme en intervjuguide, men jeg valgte å benytte meg av fullstendige spørsmål, samt noen underspørsmål.

Detaljformulerte spørsmål kan forstyrre den frie, uformelle samtalen som gjerne står som et ideal for intervjuet, men da jeg har lite erfaring som intervjuer opplevde jeg denne strukturen som mest hensiktsmessig (Tjora, 2017, s. 158). En detaljert intervjuguide ble derfor benyttet for å skape en trygghet i situasjonen, og sikre at viktige tema ble gjennomgått. Jeg forsøkte å formulere åpne spørsmål, for å avdekke informantens erfaringer og meninger om temaet. I tillegg forsøkte jeg å holde de så korte og enkle som mulig, for å unngå misforståelser (Leseth & Tellmann, 2014, s. 90). For å opprettholde den gode flyten i samtalen gjorde jeg meg godt kjent med spørsmålene på forhold, slik at jeg kunne frigjøre meg fra guiden i intervjusituasjonen.

Intervjuguiden starter med en oppvarmingsdel, som tar for seg informantens treningsbakgrunn og deres nåværende trening. Dette er relevant informasjon, men er også inkludert for å gi informanten en trygghet i situasjonen. I hoveddelen er spørsmålene delt inn i ulike tema. Det første temaet tar for seg informantens forhold til egen kropp, både tidligere i livet og i samtiden. Deretter er det en spørsmålsbolk som handler om kroppsidealer i samfunnet, og forventninger til femininitet. Kroppsfokus i crossfit-miljøet er guidens tredje hovedtema, etterfulgt av en fjerde spørsmålsbolk som tar for seg kroppspress utenfor crossfit-miljøet. Det siste temaet i hoveddelen er om sosiale medier. Avslutningsvis kommer spørsmål om informantens planer framover i idretten, samt et åpent spørsmål om det er noe vedkommende ønsker å tilføye. Dette for å normalisere situasjonen, og avslutte samtalen på et lettere plan.

3.5 Gjennomføring av intervjuene

I forkant av intervjuene var jeg opptatt av å tilpasse tidspunkt etter informantens ønsker, og var tilgjengelig for gjennomføring når det måtte passe deres timeplan. Samtlige intervju ble gjennomført over Teams, av praktiske årsaker. Informantene er fra ulike byer, og det ble derfor vanskelig å gjennomføre fysiske møter. I en intervjusituasjon er konteksten også av betydning, og ved å gjennomføre intervjuene digitalt kan man trolig miste deler av den personlige kontakten med informanten (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 117). Fysisk

tilstedeværelse åpner for å bruke kroppen for å kommunisere i større grad gjennom innledende håndhilsning, det å vise et åpent kroppsspråk og å ta til seg informantens ikke-verbale kommunikasjon. Samtidig var alle informantene komfortable med å bruke kamera under hele intervjuet, noe som gjorde kroppsspråket synlig også gjennom skjermen. Det å møtes digitalt kan trolig også være med på å ufarliggjøre situasjonen, da informanten kan føle seg mindre eksponert enn om vedkommende sitter fysisk ansikt til ansikt med intervjuer. I tillegg gjorde dette at informantene selv kunne velge hvor de ville befinne seg i intervjusituasjonen. Informantene satt hjemme hos seg selv eller på arbeidsplassen, noe som kan være en fordel for å skape trygge rammer (Repstad, 1993, s. 63).

I intervjusituasjonen tok jeg lydopptak av samtalen. Dette ble informantene informert om i forkant, da de fikk tilsendt et informasjonsskriv med beskrivelser av prosjektet. Informantene signerte dokumentet, og ga dermed sitt samtykke til deltakelse. I tillegg startet jeg hvert intervju med å fortelle litt om meg selv, om prosjektet, og opplyste enda en gang om at det ville bli tatt lydopptak. Dette var for å sikre at informasjonen var mottatt og vurdert av informantene, men også som en naturlig start på samtalen og for å gjøre dem mer avslappet med situasjonen (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 160). Informantene bekreftet også muntlig at de var innforstått med at det ble tatt lydopptak. Lydopptak er et hjelpemiddel for å sikre at man får med seg hva som blir sagt som intervjuer. I tillegg opplevde jeg at dette gjorde meg mer tilstedeværende i samtalen, da jeg ikke måtte bruke tid på å notere underveis. Jeg benyttet meg av en sikker diktafon-app som sender opptakene til Nettskjema, i tråd med anbefalingene fra Kunnskapssektorens tjenesteleverandør (SIKT) (Se vedlegg). Denne diktafonen krypterer opptaket, og regnes derfor som tryggere enn andre metoder for taleopptak.

Intervjuene varierte i lengde, og ytterpunktene var 32 minutter på det korteste, og 1 time og 7 minutter på det lengste. De fleste intervjuene var på mellom 40 og 50 minutter. Jeg opplevde at informantene jevnt over svarte utfyllende på spørsmålene mine, og kom med gode historier og eksempler. Det korteste intervjuet var det første, og her opplevde jeg at informanten ikke var like utgreiende. Dette kan i stor grad skyldes min mangel på erfaring, og at intervjuguiden ikke var utprøvd på forhånd. Til tross for at intervjuet ble noe kortere, bidro informanten med interessante innblikk i tematikken og jeg valgte derfor å beholde det. Etter dette intervjuet gjorde jeg noen små justeringer på guiden. De resterende intervjuene gikk mer i dybden på tematikken, og jeg opplevde stort engasjement fra samtlige. Jeg klarte i større grad å frigjøre meg fra intervjuguiden, og da informantene hadde mye på hjertet ble mange spørsmål besvart

uten at jeg trengte å stille dem. Gjennom intervjuet lyttet jeg aktivt til informantene, og kom med oppfølgende spørsmål der jeg ønsket å gå mer i dybden (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 170). Jeg var også bevisst på mitt kroppsspråk i intervjusituasjonen, og ønsket å bruke det for å skape en komfortabel situasjon for informantene (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 126). Kropp kan være et sensitivt tema for enkelte, og det var viktig å opptre støttende. For eksempel benyttet jeg meg av ansiktsuttrykk som å nikke bekreftende, eller riste på hodet hvis informanten fortalte noe sjokkerende. I tillegg brukte jeg blick eller bekreftende lyder for å vise forståelse for fortellingene deres. Jeg opplevde at samtlige av informantene åpnet seg og fortalte sine personlige historier om kropp, noe som kan tyde på at de følte seg trygge i situasjonen.

Avslutningsvis fikk informantene mulighet til å tilføye det de eventuelt satt inne med etter samtalen. Det var ulikt hvordan informantene responderte på denne forespørselen. Noen svarte at de ikke hadde mer å fortelle, mens andre benyttet muligheten til å snakke om nye momenter, eller å understreke viktige poeng de hadde kommet med tidligere i samtalen. Flere av informantene viste også interesse for meg og min erfaring med crossfit, noe som ble til uformelle samtaler etter endt intervju. Jeg har tidligere trent crossfit, noe som også ga meg fordeler underveis i intervjuet. Informantene kom med ulike crossfit-betegnelser, slik som for eksempel navn på øvelser. Det at jeg var kjent med disse betegnelse gjorde at samtalen kunne flyte videre, og vi hadde felles forståelse. På forhånd hadde jeg også tilegnet meg mye kunnskap om idretten, og lest tidligere forskning på feltet. Dette styrket min profesjonalitet i intervjusituasjonen, men kan også påvirke hva man vektlegger i samtalen (Leseth & Tellmann, 2014, s.100). Etter intervjuet med Thea var det ett tema jeg ønsket å gå enda mer i dybden på, og jeg sendte henne derfor en mail med forespørsel om å svare på noen spørsmål jeg hadde formulert. Dette hadde hun invitert til på slutten av intervjuet, og jeg benyttet meg derfor av muligheten for å få enda bedre innsikt. Vedkommende responderte med et utfyllende svar, som beriket min forståelse.

3.6 Behandling og analyse av datamaterialet

Analyse handler om å forenkle kompleksiteten i datamaterialet ved å hente ut begreper som kan si noe om innholdet, og som kan trekke paralleller til andre studier (Leseth & Tellmann, 2014, s. 144). Jeg har benyttet meg av Tjoras *stegvis-deduktive induktive metode* (SDI) i arbeidet med å behandle datamaterialet, ettersom metoden åpner for systematikk og en

empirinær framgangsmåte. Metoden legger til grunn en induktiv tilnærming til datamaterialet, hvor man arbeider etappevis fra rådata til utvikling av konsepter eller teorier. Metoden legger også til rette for å «sjekke» empirien med teorier og tidligere forskning, gjennom deduktive tilbakekoblinger (Tjora, 2017, s. 18).

SDI-metoden legger vekt på en empirinær førstefase, hvor man henter ut potensialet i empirien (Tjora, 2017, s. 20). Som forsker vil man sjelden være upåvirket av forventninger og teoretiske antakelser, men det handler om å begrense betydningen av disse i den første delen av analysen, og la empirien tale for seg (Tjora, 2017, s. 197). Da formålet med mitt prosjekt var å undersøke utøvernes opplevelse av kropp, var det viktig å la deres fortellinger legge føringen for prosjektet. I den første delen av analysearbeidet hadde jeg bevisst ikke landet et teoretisk rammeverk for oppgaven. Jeg hadde opparbeidet meg en oversikt over tidligere forskning på feltet, men forsøkte å ikke forholde meg til dette ved første møte med empirien.

SDI-metoden starter med datagenerering, etterfulgt av bearbeiding av rådata i form av transkripsjon av lydopptak. Dette gjorde jeg fortløpende, for å ha samtalene friskt i minnet. Da et intervju var transkribert, leste jeg gjennom teksten og skrev ned uttalelser som utpekte seg. Etter at alle intervjuene var transkribert, satt jeg igjen med 83 sider med analysedata. Jeg leste deretter gjennom intervjuene enda en gang og skrev ned fellestrekk og sentrale momenter. SDI-metoden legger vekt på en systematisk forskningsprosess, og videre handlet det om å trekke ut essensen av det voluminøse datamaterialet, gjennom koding (Tjora, 2017, s. 20). Metoden opererer med empirinære koder, som skal ligge tett på datamaterialet. I kodearbeidet opprettet jeg en tabell med to kolonner i et word-dokument. I den ene ruten limte jeg inn den ferdige transkripsjonen, mens den andre ruten var forbeholdt kodene. Kodene var ord eller setninger som ble tatt direkte ut fra analyse materialet. Dette reduserer risikoen for at tidligere antakelser eller teorier skal få for stor betydning, da det er det informantene faktisk sier som blir vektlagt (Tjora, 2017, s. 197). Etter at kodearbeidet var gjennomført, satt jeg igjen med over 600 empirinære koder. Det neste steget var å gruppere disse kodene tematisk. Jeg startet med å sortere kodene i et nytt dokument, og ved første gruppering endte jeg med 15 grupper som lignet intervjuguidens tematiske inndeling. Videre fortsatte jeg å sortere kodene i lys av problemstillingen, og endte til slutt med tre hovedkategorier for det videre arbeidet. På dette tidspunktet hadde jeg opparbeidet meg tanker om det teoretiske grunnlaget, og både teoriene og tidligere forskning spilte inn på den endelige kategoriseringen (Tjora, 2017, s. 211). De tre kategoriene, som er utgangspunktet for

oppgavens analysedel er; 1) utøvernes forhold til egen kropp, 2) hvordan crossfit-miljøet påvirker utøvernes kroppsbilde og 3) utøvernes kroppsbilde i møte med idealer og forventninger.

3.7 Forskningsetiske hensyn

En vesentlig del av ethvert forskningsprosjekt er å ta hensyn til etiske spørsmål og retningslinjer. I forkant av prosjektet ble det søkt om godkjenning av kunnskapssektorens tjenesteleverandør (SIKT), noe som er en obligatorisk prosedyre når man gjennomfører undersøkelser som behandler personopplysninger. Etter godkjenning må prosjektet følge en rekke etiske krav, som gjør seg gjeldende gjennom hele forskningsforløpet (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 95). Dette for å sikre kvaliteten på den kunnskapen forskeren videreformidler, og for å ivareta de personene man forsker på (Leseth & Tellmann, 2014, s. 188). En vesentlig forpliktelse som forsker er å sørge for at informantene har tilstrekkelig informasjon om prosjektet før deltakelse (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 193). Alle informantene ble tilsendt et informasjonsskriv i forkant av intervjuet (se vedlegg). Dette inneholdt en detaljert beskrivelse av prosjektets formål, og hva deltakelse ville innebære for informantene. En viktig forutsetning er at deltakelse er frivillig, og gjennom skrevet fikk informantene informasjon om at de kan trekke seg fra prosjektet til enhver tid (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 193).

Grunnet temaets sensitivitet, ble kravet om konfidensialitet og anonymitet nøye vurdert. Dette handler om å verne om deltakernes privatliv, gjennom å ikke avsløre informasjon som kan identifisere informantene (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 106). Et viktig tiltak jeg gjennomførte var å benytte fiktive navn for informantene. Deltakernes faktiske navn ble ikke benyttet på noen tidspunkt under transkribering eller analyse av datamaterialet. I tillegg ble annen informasjon som kan identifisere deltakerne, som treningssenter og bosted, fjernet. Det ble også utøvernes resultater i konkurranser, da dette kan knyttes til deltakerne. Jeg fjernet også utsagn som handlet om andre utøvere. Lydopptakene ble lagret i tråd med NTNU sine retningslinjer, og jeg var den eneste som hadde tilgang til disse. Etter transkribering ble alle opptakene slettet.

3.8 Kvalitet

I den siste delen av metodekapitlet vil jeg diskutere kvaliteten på forskningsprosjektet. I kvalitativ forskning har kvalitet blitt vurdert på ulike måter, men ifølge Tjora er pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet nyttige kriterier, og disse begrepene vil danne utgangspunktet for den påfølgende kvalitetsvurderingen (Tjora, 2017, s. 231).

Gyldigheten til et prosjekt handler om hvorvidt de funnene man får i forskningen svarer på de spørsmålene man ønsker å stille. For å styrke gyldigheten gjelder det å redegjøre for de valgene man tar når det kommer til datagenerering og teoretisk forankring (Tjora, 2017, s. 234). Oppgavens metodedel består av en grundig gjennomgang av hele forskningsforløpet, for å skape åpenhet om prosessen mot sluttresultatet. Da problemstillingen tar sikte på å studere utøvernes opplevelse av kropp, er intervju en fruktbar metode for datagenerering. Ved å benytte stegvis-deduktiv induktiv metode, arbeider jeg tett med empirien, samtidig som funnene blir forankret i tidligere forskning og teori. Metodekapitlet inneholder en transparent framstilling av hvordan empirien er bearbeidet i tråd med analysemetoden. Det teoretiske grunnlaget for oppgaven er også gjennomgått. Ved å skape åpenhet om alle delene av prosessen, kan leseren selv vurdere forskningens relevans og presisjon (Tjora, 2017, s. 234).

Forskningens pålitelighet viser til en intern sammenheng eller logikk gjennom hele forskningsforløpet (Tjora, 2017, s. 231). I diskusjonen om prosjektets pålitelighet vil jeg trekke frem min egen rolle som forsker, og mitt engasjement for temaet. Jeg har stor interesse for trening, og driver selv med styrketrening med mål om å bygge muskler. Tidligere har jeg drevet med crossfit, og har alltid vært fascinert av idretten, og det sosiale samspillet i miljøet. Min interesse for trening og crossfit, har gitt fordeler i form av kommunikasjon med deltakerne. Det å ha en felles interesse har bydd på uformelle innledningsamtaler, noe som har bidratt til en avslappet stemning. Den gode dialogen gjør det trolig lettere for informantene å åpne seg og dele deres historier. I tillegg har min kjennskap til feltet gjort meg bedre rustet til å forstå informantene, da jeg kjenner crossfit-vokabularet. Når det kommer til kropp, og opplevelse av utseendepress, har jeg også en del erfaring. Jeg har tidligere hatt et anstrengt forhold til kropp og mat, noe som gjør det lettere for meg å vise forståelse for informantenes historier om kropp. Min forhistorie har gitt meg et reflektert forhold til kroppsbilde og sosialt press, noe som har vært en fordel for å stille presise og relevante spørsmål. På den andre siden kan min interesse for feltet og mine egne erfaringer oppfattes som støy, da det kan bidra med forutinntatthet (Tjora, 2017, s. 236). Dette kan ha påvirket

hvilke spørsmål som blir stilt, samt hva som blir vektlagt i forskningen. Jeg har vært bevisst på dette gjennom hele prosessen, og det har vært viktig for meg å stille åpne spørsmål, og ikke legge føringer for informantenes responser. Empirien legger grunnlaget for resultatet, noe som blir tydeliggjort gjennom bruk av direkte sitater fra informantene. Dette er med på å styrke oppgavens pålitelighet, da det er informantenes direkte utsagn som former analysen (Tjora, 2017, s. 237).

Det tredje kriteriet for kvalitet handler om generalisering. Dette er hvorvidt forskerens tolkninger kan overføres til andre lignende sammenhenger (Leseth & Tellmann, 2014, s. 163). Da funnene i dette prosjektet er basert på et lite utvalg, er det utfordrende å trekke direkte slutninger til situasjoner utenfor de aktuelle informantene, men til tross for et begrenset omfang vil jeg argumentere for en viss generaliserbarhet av funnene. Målet med SDI-metoden er å oppnå en konseptuell generalisering. Gjennom informantenes fortellinger om kropp, har jeg etablert konsepter som trolig kan knyttes til lignende fenomen utenfor prosjektets åtte informanter. Informantenes forhold til kropp i dag, har ført til begrepene *prestasjonskroppen* og *kroppen som maskin*. De kvinnelige-crossfit utøverne beskrives også som *brytere*, da kroppene deres på mange måter skiller seg fra samfunnets idealer. Deres kroppslige handlinger har resultert i konseptene *å gjøre kropp*, og *kroppsdisciplinering*. De ovennevnte konseptene har jeg utledet fra analysen, og begrepene kan trolig ha en generaliseringsverdi til andre lignende fortellinger om kropp. Utøverne kommer med ganske identiske beskrivelser av kroppsfokuset i crossfit-miljøet, noe som kan tyde på at dette kan forklare en tendens i idretten. I tillegg representerte informantene ulike senter, noe som viser at fortellingen ikke var et enkelttilfelle ved et spesifikt miljø. Tjora beskriver også en annen form for generalisering som gjør seg gjeldende for dette prosjektet, henholdsvis naturalistisk generalisering. Dette går ut på at framstillingen av prosjektet gir leseren mulighet til å selv vurdere forskningens relevans (Tjora, 2017, s. 239). Gjennom metoddelen har jeg gitt en detaljert beskrivelse av hele forskningsprosessen, og jeg er transparent i min gjennomgang, derav argumenterer jeg for en naturalistisk generalisering av prosjektet. Noe annet som kan øke sannsynligheten for generaliserbarhet, er at flere av funnene støttes av tidligere forskning og teori.

4. Analyse og diskusjon

Dette kapittelet utgjør oppgavens analyse og diskusjon. I denne delen av oppgaven skal jeg presentere noen sentrale funn, som er identifisert i arbeidet med datamaterialet. Funnene vil gjennomgående bli diskutert i lys av tidligere forskning og de valgte teoriene som er gjennomgått i tidligere kapitler. Jeg har identifisert tre hovedtemaer som utgjør grunnlaget for oppgavens analyse- og diskusjonsdel. Temaene som former analysen er; 1) utøvernes forhold til egen kropp, 2) hvordan crossfit-miljøet påvirker utøvernes kroppsbilde, 3) utøvernes kroppsbilde i møte med idealer og forventninger. Analysens underoverskrifter vil være basert på utøvernes sitater, for å støtte opp under den empirinære tilnærmingen til datamaterialet.

4.1 Utøvernes forhold til egen kropp

Denne delen av analysen skal handle om utøvernes forhold til kropp. Først vil deres kroppslige historie bli presentert, hvor det blir redegjort for tidligere forhold til kropp og hvordan crossfit blir beskrevet som en redning. Deretter vil dagens kroppsfokus gjennomgås, hvor kropp, trening og mat fungerer som verktøy for å prestere best mulig i idretten.

4.1.1 «Crossfit reddet meg»

Sitatet «crossfit reddet meg», er hentet fra Julie. Hun svarer på et spørsmål om hvordan hun forholder seg til kropp i dag, og gir crossfit æren for at hun per dags dato har «en sunn» tilnærming til kropp. Denne fortellingen om crossfit som en redning, er noe som går igjen blant flere av informantene. Av prosjektets åtte informanter, forteller seks at de tidligere har slitt med et anstrengt forhold til kropp og mat. Flere av utøverne forklarer hvordan kommentarer fra jevnaldrende var en sentral bidragsyter til et anstrengt kroppsbilde, noe som stemmer overens med det sosiokulturelle perspektivet på kroppsbilde. Modellen framhever erting på grunn av vekt som den mest virkningsfulle innflytelsen fra jevnaldrende, noe som var tilfellet for flere av informantene (Tiggermann, 2012, s. 759). For eksempel forteller Helene at hun ble mobbet som barn fordi hun var litt kraftig, og at dette påvirket kroppsbildet hennes i ungdomsårene. Lignende opplevelse blir formidlet av Kristine. «Jeg har alltid vært veldig robust bygd, og det er noe jeg har fått høre gjennom oppveksten. For eksempel det å bli kalt «plugg» av alle ting». Kristine gikk ned mye i vekt i ungdomsalderen, noe som fikk negative konsekvenser i form av uteblitt menstruasjon og nedsatt livsgnist. Fortellingene til Kristine og Helene viser hvordan omverdenen har formeninger om kvinnekroppen, noe som vil bli diskutert ytterligere i en senere del. Kroppen blir et resultat av forventningene fra

samfunnet, og «kulturen skriver seg inn i kroppen» ifølge Solheim. (Solheim, 1998, s. 61). Videre kan det å ta kontroll over mat og vekt, være en form for «kroppslig grensemarkering», dersom man benytter Solheim sitt vokabular. Det er flere som peker på spiseforstyrrelse som et uttrykk for et kontrollbehov. Sara hadde en periode der hun var mye skadet i den idretten hun drev med før crossfit, og i tillegg flyttet hun til en ny by. Hun beskriver dette som en usikker periode, og da ble mat og trening hennes verktøy for å navigere seg gjennom denne fasen.

Jeg mistet meg selv veldig. Da ble det med mat veldig vanskelig, og jeg følte at jeg straffet meg selv litt fordi jeg var skadet. (...). Da ble min mekanisme at jeg kastet opp maten. Jeg spiste masse, men kastet opp fordi jeg fikk dårlig samvittighet. (Sara)

Atferden til Sara viser en ond sirkel av ekstrem disiplinering og straff. Sara utviklet bulimi for å kompensere for en utfordrende periode i livet. I henhold til Solheim kan denne atferden knyttes til en form for grensesetting gjennom «å nekte å ta inn, støte ut og forkaste» (Solheim, 1998, s. 68). Kroppen blir et symbolsk redskap for å oppnå mer kontroll. I perioder preget av omstilling kan kroppen symbolisere et anker, ifølge Engelsrud (2006), noe som gjorde seg gjeldende for Sara. Hun mistet sine trygge holdepunkter i idretten og tidligere bosted, og ifølge henne også en del av identiteten. Da var kroppen den faktoren som var tilgjengelig for å skape endring, og det å oppnå en fast kropp symboliserer en form for trygghet (Engelsrud, 2006, s. 75-79). Et annet usikkerhetsmoment som flere av utøverne peker på, var daværende alder. Ungdomstiden er en periode preget av mye endring, og det kan være en utfordrende periode for mange. Crossfit blir beskrevet som et vendepunkt blant de utøverne som tidligere har hatt utfordringer med mat og kropp. Deriblant forteller Sara, at «crossfit var med på å hjelpe meg ut av det». Utøverne har en annen tilnærming til kropp i dag, og crossfit var deres redning ut av bulimi og spiseforstyrrelse. Samtidig kan det diskuteres hvorvidt nåværende atferd representeres et nytt kroppsprosjekt, som også er preget av *kroppsdisiplinering* og kontroll. Også blant de to utøverne som ikke har hatt utfordringer med kroppsbygge, blir crossfit fremmet som en positiv innvirkning. «Jeg har alltid hatt et avslappet forhold til kropp, men crossfit har gjort det enda mer forsterket den avslappetheten» forteller Ida.

4.1.2 «Prestasjonsfremmende kropp»

Alle utøverne ble stilt spørsmålet; «hvordan vil du beskrive ditt forhold til egen kropp i dag?». Samtlige bruker ord som ‘avslappet’, ‘normalt’ og ‘bra’ som respons til det ovennevnte spørsmålet. For de utøverne som har hatt et trøblete forhold til kropp i ungdomstiden, handler de ovennevnte adjektivene om en sunnere tilnærming til kroppen, hvor utseendet ikke er en like avgjørende faktor. De resterende utøverne har alltid vært tilfreds med egen kropp, noe som er vedvarende den dag i dag. Samtidig er det flere av utøverne som uttrykker at de fortsatt kan ha negative tanker om eget utseende, og at deres syn på kroppen kan variere. På spørsmålet om nåværende forhold til kropp svarer Helene; «noen dager er det ingen problem, men andre dager er det litt mer problem». Når jeg ber henne utdype hva hun legger i ‘et problem’ svarer hun; «det er ikke alle dager man liker hvordan man ser ut». Lignende beskrivelser kommer fra flere av utøverne, og de peker på ulike situasjoner hvor de er mindre tilfredse med kroppen. Deriblant under menstruasjon eller når de føler seg oppblåst. Til tross for at kroppsbildet fortsatt kan være varierende, peker samtlige av informantene på en endret tilnærming til kropp, hvor utseendemessige faktorer er mindre betydelige.

«Fokuset har snudd til at det skal være en prestasjonsfremmende kropp og liksom ikke at den skal se sånn og sånn ut». Sitatet er hentet fra Julie, men denne beskrivelsen av dagens kroppsfokus er tilsvarende blant de syv andre informantene. I dag blir utøvernes kroppsbilde knyttet til hvordan de presterer i idretten, og om kroppen har nok energi til å gjøre det de ønsker. Utøverne anser, og behandler *kroppen som en maskin*. Deres tilfredshet med kroppen, handler om hvorvidt de har hatt en god eller dårlig treningsøkt eller om de har fått utløp for sitt potensial i konkurranser. «Hvis jeg presterer bra på trening, så driter jeg egentlig i hvordan jeg ser ut». Kristine forteller videre at dersom hun har en dårlig periode på trening, tenker hun mer på kroppens utseende. Kropp for utøverne handler om å optimalisere dens funksjoner i tråd med idrettens krav, og utøverne har aldri fri fra å bygge *prestasjonskroppen*. Her vil jeg benytte Solheim (1998) sine tanker om kroppens symbolunivers, og beskrive kroppen til utøverne som et symbol på crossfit, og *en prestasjonsfremmende maskin*. Ifølge Solheim er kroppen et meningsbærende produkt, som formidler informasjon om kultur og identitet. Symbolske mønster i kulturen blir formet av kroppslige erfaringer, gjennom «vårt møte med verden og de andre» (Solheim, 1998, s. 59). I tillegg forklarer Solheim (1998) hvordan allerede etablerte symbolstrukturer i kulturen former våre kroppslige uttrykk, og at kroppen blir en bærer av disse. I henhold til dette argumenterer jeg for at kroppen til utøverne både

kommuniserer idrettens krav til fysikken og forventningene de får fra miljøet, og utøvernes egne evner og identitet som utøver.

Utøverne forteller at de trener på eventuelle svakheter for at kroppen skal være best mulig tilpasset spesifikke øvelser. I det kommende sitatet forteller Sara hvordan hun trener en spesifikk muskelgruppe, for å kunne gjennomføre en crossfit-spesifikk øvelse. «Jeg trener biceps hvis det er fordi jeg trenger sterkere biceps for å gjøre flere ‘chest to bar pull-ups’». Det handler ikke om å ha markerte armmuskler fordi det er en estetisk ønsket egenskap, men fordi det er nødvendig for å gjennomføre en spesifikk øvelse i idretten. Dette viser hvordan kroppen blir et symbol på de egenskapene som kreves for å prestere som crossfit-utøver. Idrettens krav skriver seg inn i kroppene til utøverne, i henhold til Solheim (Solheim, 1998, s. 61). Hvilke egenskaper som er nødvendig ble det snakket mye om i intervjuene, og da crossfit er en allsidig idrett må kroppen mestre ulike funksjoner. Samtidig er muskler en vesentlig kvalitet hos en crossfit-utøver, noe som også ble vist i studien til Menargues-Ramires et al. (2022). Crossfit inneholder et krevende styrkeelement, og det er nødvendig med en viss muskelmasse. Dette blir også det mest tydelige symbolet på crossfit, da muskler er den mest synlige karakteristikken.

Ifølge informantene blir det pratet lite om kroppens utseende i crossfit-kulturen, men det er tydelig at muskler er en kroppsform som blir verdsatt av utøverne. Dersom noen kommer med utseendebaserte kommentarer, er disse positivt rettet mot en persons muskler. Motsatt virker det som at det å være tynn er mer negativt ladet i miljøet, og det blir av noen assosiert med å være syk. Dette blir eksempelvis formidlet av Kristine som forteller at dersom det kommer en person inn i miljøet som er bemerkelsesverdig slank og markert, lurer folk på om vedkommende ikke er frisk. Med dette virker det som den symbolske meningsstrukturen i crossfit-kulturen handler om en positiv tilnærming til den muskuløse *prestasjonskroppen*, og en sykeliggjøring av den magre kroppen. Dette er de kulturelle forventningene de blir møtt med i crossfit-miljøet, noe som bidrar til andre kroppslige uttrykk enn de tidligere nevnte kommentarene som bidro til spiseforstyrrelse i ungdomsårene. Muskler blir også framhevet som en ønsket karakteristikk hos samtlige av informantene. Dette kan handle om musklens evne til å kommunisere styrke og identitet som crossfit-utøver til omgivelsene. I tråd med dette blir det av flere av informantene poengtert at de ønsker å se ut som en idretts-utøver. Dette viser til en dobbelthet, hvor utøverne forteller at de ikke er opptatt av utseende, samtidig som de også uttrykker et ønske om å se atletisk og trent ut. Dette blir blant annet formidlet av

Helene som sier; «jeg tror de fleste vil se ut som de faktisk legger ned den innsatsen de legger ned». Her handler det om et ønske om at kroppen skal symbolisere den mengden trening utøverne gjennomfører, og andre valg de tar for å nå målene sine.

4.1.3 «Går ikke an å spise lite, og bli sterkere og bedre i crossfit»

Prestasjonsfokuset og utøvernes *kroppsdisciplinering*, viser seg også i deres tilnærming til mat. De forteller at de spiser for å prestere best mulig, og at de har fokus på å få i seg nok mat. En gjenganger blant informantene er beskrivelsen av mat som «bensin», og maten symboliserer et redskap for å oppnå *prestasjonskroppen*. «Det går ikke an å spise lite, og bli sterkere og bedre i crossfit». Sitatet er hentet fra Frida, men lignende uttalelser kommer fra samtlige av informantene. Kroppen er en maskin som trenger riktig og rikelig mengde næring for å gjennomføre de oppgavene den skal. Når de blir stilt spørsmål om deres forhold til mat i dag, er 'avslappet' den mest benyttede beskrivelsen, også her. De forteller at de spiser mye mat for å ha nok energi i hverdagen, og at kostholdet ikke bærer preg av en overdreven sunnhet. Beskrivelsen av crossfit som en pådriver til avslappede holdninger til mat og kropp, støttes også av studien til Podmore & Ogle (2008). Som vist tidligere ble prestasjon også trukket fram som en viktig motivasjonsfaktor blant utvalget i den ovennevnte studien (Podmore & Ogle, 2008, s. 11).

Det er tydelig at informantene har en mer avslappet tilnærming til mat i dag enn i ungdomsårene, men denne beskrivelsen er basert på referanser til personlige erfaringer og ikke i forhold til den vanlige kvinnen i gaten. Utøverne har et kalkulert forhold til maten de inntar, sammenlignet med en person som ikke driver med idrett. De har et bevisst forhold til kalorier og næringsstoffer, og vet hva de må spise for at kroppen skal fungere i idretten. Kristine forteller eksempelvis at hun loggfører maten i perioder, for å forsikre seg om at matinntaket er forenlig med treningen. Hun kan videre fortelle meg prosentfordelingen av de ulike næringsstoffene, hvor den største andelen er fordelt mellom protein og karbohydrat. Viktigheten av protein for å bygge muskler, og karbohydrat for å ha nok energi, er det flere av utøverne som påpeker. Dette viser til maten som et symbol på «kroppens bensin», hvor det utøverne spiser skal støtte opp under idrettslige prestasjoner.

I henhold til de ovennevnte betraktningene kan det virke som utøvernes forhold til kropp og mat fortsatt er preget av disiplinering. Kroppen er utøvernes «verktøy» for at de skal kunne nå langt i idretten, og den må ivaretas etter beste evne. Som vist tidligere i sammenheng med

utøvernes anstrengte forhold til kropp og mat i fortiden, kan kroppen fungere som et symbol for avgrensning, i henhold til Solheim (Solheim, 1998, s. 69). Utøverne skaper grenser for kroppen gjennom mat og trening, og former sin identitet som crossfit-utøver. Dette nivået av kontroll er nødvendig som idrettsutøver, da det er små marginer som kan utgjøre store forskjeller. For eksempel forteller Sofie hvordan man kan bruke mat for å regulere vekten etter hva som er hensiktsmessig for å prestere. «Hvis man skal ‘peake’ til sesongen, og du kan på en måte hente litt på fettprosent. (...) man kan være litt lettere, eller man bør være litt tyngre». For å forklare utdraget ytterligere handler det om å bruke mat for å enten bli lettere eller tyngre, alt ettersom hva som er formålstjenlig for å gjøre det bra. Dette viser enda en gang hvordan utøverne tar kontroll over kroppen i tråd med idrettens krav, og kroppen blir et symbol på crossfit. Utøverne knytter den prestasjonsrettede tilnærming til kropp og mat til noe positivt, men denne *kroppsdisciplineringen* kan også gå over i det ekstreme. Livet til utøverne blir strukturert etter et mål om *prestasjonskroppen*, og det kan diskuteres hvorvidt denne livsstilen er et uttrykk for ortoreksi, som handler om en overopptatthet av å spise «riktig og sunt». Ortoreksi er et faktum dersom dette «sunnhetsfokuset» står i veien for det sosiale i hverdagen (Lein, 2015). Julie forteller eksempelvis at dersom hun skal spise noe som ikke er like næringsnyttig, ønsker hun at dette skal være på dager hvor hun ikke har trening påfølgende morgen. Det kan tenkes at denne tilnærmingen til mat, kan gå på bekostning av sosiale situasjoner.

For å oppsummere har jeg i denne delen av analysen forsøkt å gi et bilde på utøvernes forhold til kropp. Et flertall av utøverne har tidligere slitt med anstrengte holdninger til kropp og vekt, og peker på et fokusskifte etter de startet på crossfit. I dag har utøverne et prestasjonsrettet syn på kropp, hvor trening og mat blir benyttet for å optimalisere kroppens funksjoner. Utøvernes tilnærming til kropp, knytter jeg til Solheim (1998) sine tanker om kroppen som et symbolsk univers. Jeg argumenterer for at kroppen til utøverne fungerer som et symbol på crossfit. Dette fordi utøverne optimaliserer kroppen i tråd med idrettens krav, hvor eksempelvis muskulatur er en nødvendighet. I tillegg er kroppen et resultat av forventninger fra crossfit-kulturen, hvor muskler hedres og tynnhet sykeliggjøres. Utøverne ønsker også å oppnå en trent og atletisk kropp, da dette symboliserer deres innsats i idretten. For å oppnå en kropp som presterer godt, tar utøverne kontroll over mat og trening, noe som er et uttrykk for kroppslig grenseopplevelse, i henhold til Solheim (1998).

4.2 Hvordan crossfit-miljøet påvirker utøvernes kroppsbilde

I dette kapitlet vil jeg ta for meg hvordan utøverne opplever fellesskapet på crossfit, og hvordan crossfit-miljøet påvirker utøvernes forhold til kropp. Jeg argumenterer for at crossfit kan ses som en kjede av interaksjonsritualer, slik Collins (2004) beskriver det. I denne delen av oppgaven forsøker jeg å vise hvordan deltakelse i ritualene har en betydelig påvirkning på utøvernes kroppsbilde.

4.2.1 «Crossfit-community»

Alle informantene forteller at de bruker mye tid på crossfit-senteret. Samtlige trener to ganger om dagen, fem til seks dager i uken. Et flertall av utøverne er fulltidsatleter, og får inntekten sin gjennom idretten. Flere av informantene jobber også som crossfit-instruktører i tillegg til egen trening, hvor de veileder senterets medlemmer gjennom ulike gruppetimer. Dette er eksempelvis tilværelsen til Kristine som beskriver følgende; «veldig mye av livet består av crossfit. Jeg trener crossfit, og jeg jobber med crossfit, så det er jo egentlig crossfit fra klokken åtte om morgenen, til klokken åtte om kvelden». Flere forteller at de trener fem til seks timer om dagen, og da kommer annet opphold på senteret i tillegg. Utøverne er ofte på trening til samme tid hver dag, og blir dermed godt kjent med andre medlemmer på senteret. I henhold til dette vil jeg argumentere for at crossfit kan forstås som en kjede av interaksjonsritualer, slik det blir beskrevet av Collins (2004). Som vist tidligere, er fysisk tilstedeværelse av flere enn to personer, en vesentlig ingrediens i et interaksjonsritual. “Ritual is essentially a bodily process. Human bodies moving into the same place starts off the ritual process” (Collins, 2004, s. 136). I henhold til dette kan crossfit forstås som et ritual, da selve kjernen i treningsformen er at senterets medlemmer er fysisk til stede og gjennomfører økter sammen. Utøverne gjennomfører ritualet nesten hver dag, flere ganger om dagen. De følger faste program, hvor de gjerne trener til samme tid hver dag. Ettersom de fleste har fastsatte timeplaner i henhold til jobb, studier, familieliv eller lignende, vil det å trene til samme tid gjøre seg gjeldende også for andre medlemmer. Dette innebærer at man ofte møter de samme folkene i det aktuelle tidsrommet. Denne tilstedeværelsen åpner for kontakt mellom medlemmene, og de får mulighet til å påvirke hverandre, slik Collins påpeker (Collins, 2004, s. 125). Videre fører dette til gruppetilhørighet og fellesskap, som er et viktig utfall av et interaksjonsritual.

Gruppetilhørighet og samhold, snakkes det mye om blant informantene. Ida forteller at crossfit skaper en opplevelse av at man er på «et lag», selv om man trener individuelt. Hun har tidligere erfaring med håndball og fotball, og da hun i ettertid trente på vanlig treningssenter ble hun demotivert av at det var så lite sosialt. Ifølge henne var fellesskapet en viktig pådriver til at hun valgte å satse på crossfit.

Når jeg først hadde prøvd crossfit tror jeg grunnen til at jeg ville fortsette var samholdet. Mange har kanskje hørt at det blir snakket veldig mye om ‘crossfit-community’, og det var egentlig det som gjorde at jeg tenkte at dette var noe for meg.

Et såkalt ‘crossfit-community’ blir nevnt av flere av informantene, og det har etablert seg som et slags varemerke for crossfit. Dette fordi medlemmene ofte gjennomfører økter i fellesskap, noe som bidrar til en følelse av gruppetilhørighet. I tillegg til gruppemedlemskap, blir gruppespesifikke symboler trukket fram som et utfall av interaksjonsritualer, ifølge Collins (Collins, 2004, s. 124). Når det kommer til crossfit, står øktene som et sentralt symbol på idretten. Denne treningsformen skiller seg fra annen trening, og utøverne snakker kontinuerlig om spesifikke crossfit-øvelser. Som en del av gruppen er det tydelig at utøverne kjenner på en stolthet tilknyttet idretten, og de spesifikke øvelsene. Kristine forteller eksempelvis hvordan hun endelig mestrer en komplisert crossfit-øvelse. «’Bar muscle up’ fikk jeg ikke til for tre år siden, og nå klarer jeg 45». Informantene følger individuelle program, men trener ofte i fellesskap med andre utøvere. De forteller også at de kan være med på gruppetimer, fordi crossfit-økter kan tilpasses ulike nivå. Dette er en viktig inkluderingsfaktor, da alle kan trene de samme gruppetimene, uavhengig av fysisk form. Utøverne forteller hvordan det oppstår en tilhørighet til senteret, og at de får dekt sine sosiale behov når de er på trening. Dette blir vist i Sofie sin beskrivelse av fellesskapet; «Det er en sosial plass. Når man trener så mye som jeg gjør, så har man ikke tid til så mye annet sosialt. For meg er det mer enn nok med det fellesskapet som er der». Graden av «sosial tetthet» i et interaksjonsritual blir som vist tidligere bestemt av hvor mye tid deltakerne bruker sammen (Tjora, 2018, s. 60). Da utøverne tilbringer mye tid i fellesskap på senteret, opplever de en sterk gruppetilhørighet.

4.2.2 «Viktig at det er flere som forstår hverandre»

Gjennom crossfit-ritualet, har utøverne et tydelig felles fokus, slik teorien til Collins (2004) forutsetter. Collins vektlegger hvordan; «mutual focus of attention is a crucial ingredient for a ritual to work» (Collins, 2004, s. 125). Ifølge Collins (2004) kan dette være rettet mot en

aktivitet, noe som tilfellet i denne sammenhengen. Crossfit er utøvernes felles fokus, og de gjennomfører crossfit-økter når de er i fellesskap på senteret. I tillegg er utøvernes tilnærminger til idretten vesentlig samstemte. De har alle et mål om å bli best mulig, og de fleste snakker om å kvalifisere til crossfit-games, som er den største konkurransen i idretten. Som nevnt tidligere blir alt annet tilpasset rundt målet om å prestere. Det handler om å spise for å yte best mulig, trene for å forbedre svakheter, hvile når kroppen har behov for det, og være sosial dersom timeplanen for trening tillater det. Som Kristine påpeker i et tidligere sitat handler veldig mye av livet om crossfit, og flere av informantene beskriver viktigheten av å ha hverandre i denne livsstilen. «Det er ekstremt viktig at vi er flere som forstår hverandre, at man ikke står alene i det». Dette er et sitat fra Julie, som forteller hvor viktig crossfit-fellesskapet er for henne. Hun forteller hvordan det kan være vanskelig i sosiale settinger med folk som ikke driver med crossfit, da de gjerne har andre prioriteringer. Når hun derimot er på middag med andre crossfit-utøvere er det ingen som reagerer dersom hun drar hjem tidlig, fordi hun skal på trening neste morgen. Hun sier; «det er fint i forhold til fellesskapet at man har en felles forståelse for hva man prioriterer». Dette viser deltakernes felles fokus gjennom interaksjonsritualet. Alle ønsker de å prestere i idretten, og er sammen om dette tankesettet.

Dette prestasjonsfokusert gjelder også i en felles tilnærming til kropp. Som vist tidligere er utøvernes forhold til egen kropp knyttet til dens fysiske kapabilitet i idretten, og dette er på mange måter formet av kroppsfokusert innad i miljøet. «Det er mer fokus på hva man kan gjøre, hva man kan få til, og hvordan man kan forbedre seg. Jeg synes ikke at crossfit er så kroppsfokusert som det kanskje fremstår». Dette sitatet er hentet fra Helene, men denne opplevelsen av at det er kroppens funksjoner som er i fokus i crossfit-miljøet, er noe som går igjen blant samtlige av informantene. De har en felles forståelse innad i gruppen, for at prestasjon er det som teller. Da er det lettere å stå i om kroppen endrer seg på den ene eller den andre måten, så lenge resultatene innfrir. Flere studier viser hvordan det å ha en atletisk fysikk og over gjennomsnittet store muskler, kan være en kilde til usikkerhet blant kvinnelige idrettsutøvere (Petrie & Greenleaf, 2012; Leng et al., 2020; Krane et al., 2004; Ross & Shinew, 2008). Det at utøverne i mitt prosjekt står såpass trygt i sin identitet som muskuløs kvinne, tror jeg på mange måter handler om deres tilhørighet til gruppen, og det kroppsfokusert som er innad i miljøet. Utøverne tilbringer store deler av døgnet i dette miljøet, og blir eksponert for en tilnærming til kropp og en type kropp, som på mange måter hyller den atletiske fysikken. Julie forteller eksempelvis; «jeg ser muskler hele dagen sånn at det skal

veldig mye til før det blir for mye muskler». Muskler på kvinner blir både normalisert og heiet frem i miljøet.

4.2.3 «Ingenting som slår de følelsene»

Den ovennevnte tilnærmingen til kropp blir forsterket når utøverne gjennomfører økter, og får kjenne alt kroppen er kapabel til. Dette er noe som blir framhevet av flere, og Julie beskriver eksempelvis hvordan hun får en god følelse når hun løfter tunge vekter. Ifølge Collins (2004) oppstår det en felles følelse av oppstemthet, også kalt kollektiv effervesens, blant deltakerne av et interaksjonsritual, noe som kan knyttes til den ovennevnte betraktningen. «There is a longer process of building up a heightened mood (...) entrainment occurs especially through falling into shared rhythms» (Collins, 2004, s. 159). Stemningen kan være preget av en bestemt emosjon, god eller dårlig, og det rytmiske fellesskapet forsterker denne stemningen (Collins, 2004, s. 238). I henhold til crossfit, vil utøvernes engasjement for idretten, føre til en felles entusiasme. Utøverne er emosjonelt engasjert i aktiviteten, og de beskriver hvordan de heier på hverandre når de er på senteret og utfører aktiviteten. De faller inn i en felles rytme hvor crossfit er det som teller, og Julie forteller eksempelvis at hun ikke tenker over hvordan hun ser ut i det hele tatt når hun trener crossfit. Dette kan forstås som et resultat av den kollektive effervesensen, hvor individets relevans reduseres (Levang et al., 2017). Når utøverne gjennomfører aktiviteten opplever de å «komme ut av seg selv», noe som resulterer i at kroppens utseende blir mindre viktig.

Flere av utøverne påpeker også hvordan fravær av speil, gjør kroppens utseende enda mindre betydelig i crossfit-miljøet. Denne virkningen av et speilfritt areal ble også funnet i tidligere studier (Coyne & Woodruff, 2020; Knapp, 2015). På vanlige treningssenter gjennomfører man øvelser samtidig som man ser seg selv i speilet. Crossfit-sentre er utformet slik at det ikke er speil der øktene blir gjennomført, noe som medfører mindre utseendebevissthet. Sara beskriver dette som befriende, og forteller at; «du kjenner hva du gjør, du ser det ikke». Dette viser hvordan utøvernes vektlegging av prestasjoner også er til stede i det fysiske arealet, hvor det blir tilrettelagt for at aktiviteten skal være hovedfokus. Det kan tenkes at fravær av speil bidrar til at medlemmene kommer i en mer samstemt rytme. Utøverne blir mindre bevisste på seg selv, og bare 'er i aktiviteten'. Dette blir formidlet av flere av utøverne, eksempelvis opplever Sara at fravær av speil gjør at hun blir mer til stede med de rundt seg. I henhold til dette kan fravær av speil være en faktor som forsterker opplevelsen av kollektiv effervesens, og den fellesskapsfølelsen som oppstår. I tillegg viser Knapp (2015) hvordan fravær av

speil gir medlemmene færre påskudd til å prate om kropp. Som nevnt tidligere blir kroppens utseende lite kommentert i crossfit-miljøet, og det blir snakket mer om hva kroppen gjør. Dette kan være et resultat av at det mangler speil på senteret.

Som vist ovenfor er utøverne emosjonelt engasjert i crossfit, og idretten har stor betydning for dem. Dette blir tydeliggjort i Julie sin påfølgende beskrivelse; «de følelsene jeg har når jeg er på gulvet og gjør det bra, det er ingenting som slår de følelsene». Dette kan knyttes til et sentralt utfall av et interaksjonsritual i henhold til Collins (2004), nemlig en opplevelse av emosjonell energi hos enkeltindividet. Emosjonell energi er et resultat av at tidligere emosjoner i ritualet blir intensivert og transformert til langvarig energi i individet. Alt ettersom hvilken emosjon som er til stede i ritualet, kan den emosjonelle energien både være negativ og positiv ladd (Collins, 2004, s. 238). I henhold til utøvernes beskrivelse, er det tydelig at crossfit bidrar med en positiv energi. Eksempelvis blir en opplevelse av mestring trukket fram av flere, blant annet av Julie. «Jeg skal gjøre noe jeg er god på, eller være på en arena jeg mestrer». Sitatet er en beskrivelse av hennes trygghet knyttet til det å være på senteret, og det er tydelig at hun assosierer crossfit med positive emosjoner. På den positive skalaen forteller Collins at interaksjonsritualet kan føre til «confidence, enthusiasm, good self-feelings» (Collins, 2004, s. 239). Utøverne opplever glede og mestring i ritualet, noe som fører til økt selvtillit og har en positiv innvirkning på deres kroppsbilde. Som vist i et tidligere sitat verdsetter Julie den følelsen hun får av å gjennomføre og mestre en crossfit-økt. Videre legger hun til at; «utsiden har ingenting å si i forhold til den følelsen når det går så bra». Crossfit gir utøverne en nærmest euforisk følelse og de blir trygge i egne kropp, ikke fordi kroppene har et bestemt utseende, men fordi de kan gjennomføre og mestre aktiviteten. Dette stemmer overens med de deltakerne i studien til Podmore og Ogle (2018) som knyttet crossfit til økt selvtillit og et bedre forhold til egen kropp. Motsatt kan det tenkes at de deltakerne i den ovennevnte studien som ikke delte denne opplevelsen av glede og mestring, ikke ble en del av en kollektiv effervesens. Ifølge Collins er ikke alle interaksjonsritualer vellykket (Collins, 2004, s. 131). Utøvernes vektlegging av prestasjon, er en faktor som kan påvirke hvorvidt et ritual er vellykket eller ikke. Eksempelvis viser jeg tidligere hvordan Kristine tenker mer negativt om egen kropp, dersom hun gjør det dårlig på trening. I henhold til dette kan det argumenteres for at et interaksjonsritual er mislykket for utøverne dersom de ikke presterer etter evne.

4.2.4 «Rom for alle, og det viser man når man kan kaste skjorta»

Et annet tema vi snakket mye om tilknyttet kroppspress på senteret, var utøvernes valg av klær. I et tidligere sitat deler Helene sin opplevelse med at crossfit ikke er «(...)så kroppsfokusert som det kanskje fremstår». At crossfit kan oppfattes som kroppsfokusert, skyldes blant annet at idretten er kjent for at utøverne trener og konkurrerer i lite klær, henholdsvis shorts og sports-bh blant kvinner og bar overkropp blant menn. Denne treningsuniformen ble også observert i studien til Knapp (2015). Flere senter har den siste tiden innført forbud mot dette for å begrense kroppsfokus ytterligere. Det er flere informanter som stiller seg kritisk til dette regelverket. Ifølge Collins er et resultat av oppstått gruppetilhørighet, at man ønsker å forsvare gruppens symboler (Collins, 2004, s. 127). Dette kan være tilfellet i henhold til utøvernes kritikk av den nye kleskoden, da «å kaste skjorta»-kulturen på mange måter har etablert seg som et symbol på crossfit. «I crossfit er det en greie at det er vanlig å trene i bar overkropp og det er litt synd der jeg trener at det ikke er lov» (Sofie). Crossfit hadde sin oppstart i USA, og de største konkurransene blir fortsatt holdt der. Grunnet varmere klima blir treningsøkter og konkurranser ofte gjennomført i mindre klær. Amerikanske crossfit-utøvere deler innhold fra treningsøkter på sosiale medier, og konkurransene blir vist på tv også i Norge, noe som førte til at denne «kaste-skjorta»-kulturen også etablerte seg i det norske crossfit-miljøet.

Utøverne mener at det å trene i mindre klær bare bidrar til mer normalisering av kropp. Informantene forteller at det er stor variasjon i kroppene til de som kler av seg, og at det bidrar til at man ser et mangfold. Sara forteller blant annet at hun; «synes det er nydelig at det er rom for alle, og det viser man når man kan kaste skjorta». Informantene forteller at de ikke opplever at noen tviholder på klærne, uavhengig av kroppsfasong. «Jeg føler ikke at noen har på seg en ekstra genser hvis de er litt større» (Thea). Samtidig er det grunn til å tro at majoriteten av de som kler av seg har godt trente kropper. Klesvalg knyttet til crossfit blir også diskutert i studien til Podmore og Ogle (2018), hvor en observasjon skiller seg fra den ovennevnte fra Thea. Som vist tidligere var det noen deltakere i studien som opplevde kroppspress i crossfit-miljøet, og de følte også at de måtte skjule kroppen sin med klær. Noen av utøverne i min studie erkjenner at enkelte kan føle et ubehag av å bli eksponert for lett-kledde kropper på treningssenteret. Her handler det trolig om hvilket fokus du entrer senteret med. Utøverne i min studie knytter klesvalgene til prestasjoner, hvor blant annet kroppstemperatur og det at klærne ikke skal være forstyrrende, er begrunnelser. En lignende funksjonell argumentasjon ble også formidlet av deltakerne i studien til Knapp (2015). Det

handler ikke om å vise kroppen, men at man skal kunne utføre øvelser uforstyrret. «Mange øvelser er mye bedre å gjøre uten tøy som henger rundt» (Sara). Utøverne i min studie blir heller ikke påvirket av andre sine kropper, da de ikke bryr seg nevneverdig om kroppens utseende i crossfit-sammenheng. De deltakerne i studien til Podmore og Ogle som hadde lignende erfaringer med kropp i crossfit som mine informanter, rapporterte også at de ønsker å trene i mindre klær (Podmore & Ogle, 2018, s. 11). Blant disse deltakerne var prestasjon hovedfokus, hvilket samsvarer med mine observasjoner.

I denne delen av analysen har jeg forsøkt å vise hvordan crossfit-miljøet påvirker utøvernes kroppsbilde. Som det gjennomgående blir argumentert for, kan crossfit forstås som en kjede av interaksjonsritualer, slik Collins (2004) beskriver det. Videre har jeg forsøkt å vise hvordan deltakelse i dette ritualet påvirker utøvernes forståelse av kropp, samt hvordan de forholder seg til og vurderer egen kropp. Utøverne bruker mye tid på senteret, og gjennomfører treningsøkter i fellesskap. De har et felles fokus på aktiviteten, og et ønske om å prestere overskygger eventuelle bekymringer rundt kroppens ytre. Utøverne er emosjonelt engasjert i crossfit, og det å mestre aktiviteten bidrar til gode følelser, og økt selvtillit. Det er tydelig at utøverne verdsetter de sosiale aspektene ved crossfit, og at fellesskapet er en vesentlig faktor når det kommer til deres kroppsbilde. De er sammen om et prestasjonsrettet fokus, hvor kroppens ytre er et resultat av de prioriteringene som må til for å yte i idretten. Dette fremmer en muskuløs kropp, som også er den kroppskomposisjonen utøverne blir eksponert for daglig i crossfit-miljøet. Dette bidrar til at utøverne opplever større trygghet i egen kropp.

4.3 Utøvernes kroppsbilde i møte med idealer og forventninger

Det siste analysekapitlet handler om utøvernes møte med idealer og forventninger, og hvordan dette påvirker deres kroppsbilde. Først vil oppgaven diskutere informantenes forståelse av kvinnelige kroppsidealer i storsamfunnet, samt i crossfit-miljøet. Deretter vil oppgaven redegjøre for utøvernes opplevelse av kroppspress i sosiale situasjoner, samt på sosiale medier.

4.3.1 «Idealet for kvinner er ikke sånn crossfit-utøvere ser ut i hvert fall»

Informantene ble stilt spørsmålet; «hva opplever du er den kvinnelige idealkroppen i samfunnet?». De fleste responderte med en beskrivelse av de kvinnelige idealene som slank og tynn, men flere påpekte at det i dag går mot at kvinner også skal ha mer muskler.

Det tradisjonelle kvinneidealet i samfunnet, vil jeg jo si at er å være slank. Middels høy og slank. Ikke for store hofter, ikke for små. Men så føler jeg at det går mer og mer mot at man skal være mer muskuløs. Men det tror jeg avhenger litt av hva slags miljø man er i. (Sara)

Den ovennevnte forståelsen av kvinneidealet, stemmer overens med de innledende betraktningene, om at den dominerende forventningen til kvinnekroppen i vestlige samfunn er en slank fysikk (Petrie & Greenleaf, 2012, s. 160). Samtidig er det, som Halvorsen (2015) påpeker, en nåværende trend hvor kvinner også skal ha en «trent kroppskomposisjon». Videre ble informantene spurt om deres forståelse av feminitet. Flere knyttet det å være feminin til utseenderelaterte interesser, som sminke eller klær. Feminitet blir også assosiert med å være liten og tynn, eller søt og pen. På spørsmål om hva som blir oppfattet som feminint i samfunnet svarer Helene; «jeg oppfatter ikke meg selv som veldig feminin. Kanskje det er det jeg svarer, motsatt av hvordan jeg framstår. (...) jeg føler jeg aldri har hatt en jente-jente-interesse.» Helene definerer en jente-interesse som de utseenderelaterte aktivitetene nevnt ovenfor, henholdsvis det å sminke seg, fikse håret eller kle seg i fine klær. Videre beskriver hun seg selv som 'slaskete', og definerer det som motsatsen til feminitet. Hun forteller at crossfit ikke er en feminin idrett fordi; «du ser ikke pen ut mens du holder på». Flere av de andre informantene forteller også hvordan de selv, og crossfit-atleter generelt, ikke anses som feminine eller kvinnelige baserte på de definerte standardene. Eksempelvis forteller Kristine at; «idealet for kvinner er ikke sånn crossfit-utøvere ser ut i hvert fall». Denne forståelsen av feminitet ble også framhevet av utøverne i studien til Krane et al. (2004). Deltakerne i studien forbinder de kvinnelige idealene med å være slank og vakker, og forteller hvordan feminitet er det motsatte av å være atlet (Krane et al., 2004, s. 319). De ovennevnte beskrivelsene viser til en snever forståelse av feminitet, hvor feminine egenskaper knyttes til utseendet. Det er ingen som kommenterer den feminine styrken som eksempelvis kreves for å bringe fram et barn, noe som er en kvinnes oppgave, og dermed også en del av feminiteten.

Som beskrivelsene til deltakerne, i henholdsvis min og Krane et al. (2004) sin studie tilsier, eksisterer det forventninger i kulturen om hvordan kvinner skal se ut. I henhold til det sosiokulturelle perspektivet på kroppsbilde, er slike normer og forventninger i samfunnet, en betydelig faktor når det kommer til enkeltindividers opplevelse av egen kropp (Tiggermann, 2012, s. 759). Utøvernes tidligere erfaringer med kropp og kroppspress er et godt eksempel på hvordan det å ikke leve opp til forventningene de blir møtt med, har negative konsekvenser

for kroppsbildet. Som vist tidligere var utseenderelaterte kommentarer en vesentlig faktor blant flere av informantene. Det at utøvernes størrelse ble kommentert, viser hvordan det eksisterer visse forestillinger i samfunnet om at kvinnen skal være liten og slank. Dette førte til en usikkerhet blant informantene, da deres kropper ikke lignet det internaliserte idealet, slik det går fram i det sosiokulturelle perspektivet (Tiggermann, 2012, s. 759). Informantene benyttet trening og mat som et verktøy for å oppnå vektreduksjon, og dermed også de idealene de ble møtt med. Dette kan knyttes til West og Zimmermann (1987) sin konstruktivistiske forståelse av kjønn. Som vist tidligere argumenterer forfattere for at kjønn er noe man gjør, i lys av noen sosialt definerte normer knyttet til kategoriene 'mann' og 'kvinne'. Det at liten og slank blir assosiert med å være feminin, blir formet gjennom interaksjon og institusjonelle strukturer, hvor sosiale forventninger og kvinners handlinger former det feminine uttrykket (West & Zimmermann, 1987, s. 126). Grunnet etablerte forestillinger om den kvinnelige kroppen, ble Helene og Kristine fortalt av de var for store til å passe inn i kategorien 'kvinne', i henhold til West og Zimmermann (1987). Informantene tilpasset atferden sin for å gjøre kropp deretter. Dette gjør seg også gjeldende i Julie sin beskrivelse av tidligere atferd. «Jeg har hemmet meg selv i å bli sterk for jeg ville være liten og tynn». Hun hadde akkurat sluttet på turning, hvor hun hadde fått mange kommentarer om at hun var for stor. Da hun var ferdig med idretten forteller hun at hun ønsket å endre kroppen sin. «Når jeg sluttet på turning fikk jeg på en måte endelig til å ikke være stor, og så ble jeg kjempeliten. Jeg hadde bare lyst, slik som mange jenter har lyst til å se trent ut». Det at Julie endret kroppen sin i tråd med de normene hun ble møtt med, er et uttrykk for å gjøre kropp. De tre informantene fikk reaksjoner på at kroppene deres ikke stemte overens med det som blir regnet som kvinnelig i samfunnet. Motsatt forteller flere at de fikk positive kommentarer da de gikk ned i vekt, og dermed møtte de gjeldende idealene (West & Zimmermann, 1987, s. 133). Dette førte til at utøverne hadde enda mer motivasjon til å bli tynnere.

Julie påpeker, som vist ovenfor, hvordan mange jenter har lyst på en bestemt type kropp. Gjennom samtalene med informantene var det flere som også kommenterte hvordan det er vanlig blant kvinner å ha et trøblete forhold til egen kropp. Eksempelvis forteller Ida, som alltid har hatt et avslappet syn på kroppen at; «jeg tror det er veldig mange jenter spesielt, som går gjennom en fase, og jeg tror det er veldig normalt å ha hatt et anstrengt forhold til kropp, eller at man har det». Videre kan hun fortelle at hun var den i vennegjengen som hadde det mest avslappede kroppsbildet i oppveksten, og at det var flere i hennes omkrets som på et tidspunkt har slitt med spiseforstyrrelse. Det at seks av åtte informanter i dette prosjektet har

hatt utfordringer med kroppsbildet i løpet av livet, er bemerkelsesverdig. Ifølge Tiggermann (2012), rapporterer majoriteten av kvinner i vestlige samfunn om et negativt kroppsbilde (Tiggermann, 2012, s. 758). Dette blir som nevnt tidligere også knyttet til et ønske om å bli tynnere, som blir forsterket av de ovennevnte idealene.

4.3.2 «Bryter litt med hva som er forventet»

Kvinneidealene som blir beskrevet i crossfit-miljøet er vesensforskjellig fra de ovennevnte idealene i samfunnet. På spørsmål om hva som er de kroppslige idealene i crossfit kommer utøverne med motstridende beskrivelser. Det er flere som svarer at de ikke opplever at det er noen nevneverdige idealer i miljøet. Flere peker på et mangfold ulike kropper i utøvertoppen, noe som viser at man ikke trenger en spesifikk kropp for å gjøre det bra.

Det er ingen idealkropp fordi de som konkurrerer på høyt nivå er selvsagt godt trent, men mange uten lav fettprosent, noen lettere atleter og noen tyngre atleter. Alle er gode på sitt område, noe jeg tror er inspirerende for alle. (Thea)

Det er mange ulike elementer i crossfit og det vil være en fordel å være litt tyngre i enkelte øvelser, mens det i andre sammenhenger er lettere å gjennomføre økter dersom man er litt mindre. Samtidig forteller flere at muskler er en ønsket kroppslig egenskap i crossfit, noe som kan tyde på eksisterer visse idealer i miljøet, til tross for at utøverne forteller at dette ikke er tilfellet. Idealet om muskler henger sammen med den tidligere nevnte *prestasjonskroppen*, hvor kroppen tilpasses etter idrettens krav. Da det er nødvendig å være sterk for å prestere, er den muskuløse kvinnekroppen et ideal som fremmes. Helene forteller at; «det er litt sånn 'hypet' opp for jenter å ha store muskler». Dette skiller seg fra idealene i storsamfunnet om å være liten og slank. Da utøverne tidligere gikk ned i vekt for å *gjøre kropp* etter samfunnets kriterier, har de i dag en annen tilnærming til kvinnekroppen. Ida forteller hvordan hun tidligere hadde lavere fettprosent og en litt mer markert kropp, men at dette ikke var gunstig for hennes prestasjon. «Jeg prøvde veldig bevisst å legge på meg fordi jeg vet jeg presterer bedre og har mer energi». Hun forteller at hun ofte tenker at hun må øke matinntaket, og dersom hun ser at vekten går nedover spiser hun mer mat. I henhold til West og Zimmermann (1987), er utøvernes måte «å gjøre kjønn», annerledes enn det som forventes av kvinner i storsamfunnet. «Å gjøre kjønn» er uunngåelig ifølge West og Zimmermann (1987), men det kan også handle om å utfordre de eksisterende forventningene. «To do gender is not always to live up to normative conceptions of femininity or masculinity; it is to engage in behavior at

the risk of gender assessment” (West & Zimmermann, 1987, s. 136). I crossfit-miljøet handler det ikke om å begrense matinntak for å bli liten og slank, men heller å spise mer for å bli godt trent og muskuløs. Dette er også forventningene man blir møtt med av andre i miljøet. «Det er mer skryt av at folk har store muskler» (Julie). Julie forteller at hun har blitt større de siste årene, og at særlig guttene kan komme bort og kommentere musklene hennes. I starten var hun usikker på hvordan hun skulle ta en slik kommentar som kvinne, men nå tar hun det som et kompliment. Dette kan tyde på at hun tidligere var farget av stereotyper knyttet til maskulinitet og femininitet, men at hun gjennom crossfit har utviklet en ny forestilling om hvordan kvinner skal være. Dette viser viktigheten av interaksjon, i henhold til West og Zimmermann (1987). «Å gjøre kjønn» blir beskrevet som; «an ongoing activity embedded in everyday interaction» (West & Zimmermann, 1987, s. 130). Utøverne befinner seg daglig i et miljø hvor den muskuløse kvinnekroppen blir fremmet, noe som resulterer i en måte «å gjøre kjønn» som er forenlig med dette idealet. Som Knapp (2015) poengterer bidrar crossfit-miljøet med å nedtone skiller mellom menn og kvinner, da alle gjør det samme, uavhengig av kjønn (Knapp, 2015, s. 48). Det forventes at kvinner, i likhet med menn, skal gjøre kropp i form av muskler, noe de ovennevnte kommentarene fra menn tilsier.

Som vist ovenfor er utøverne bevisste på at det som blir ansett som feminint i samfunnet, ikke samsvarer med utøvernes utseende og atferd. Helene forteller eksempelvis at; «idretten blir sett på som mer maskulin og bryter litt med hva som er forventet». Informantene forteller at de ikke tenker mye over idealer, og hva som assosieres med femininitet i det daglige, og at dette ikke påvirker deres kroppsbilde. Ifølge Sara er det ikke så viktig hva andre mener, og hun sier; «jeg vet jo at jeg er kvinne». Samtidig forteller enkelte at de kan gjøre visse tiltak for å framtre mer feminine.

Sette en farget strikk i håret, sminke seg litt, og bruke farger. (...) Det er jo veldig mye maskulinitet i crossfit, så for å få inn litt femininitet gjøre de små tingene der. Fikse noen negler, fikse vipper. Så man ikke bare går rundt med bustete hår og kalk i trynet.
(Kristine)

Maskulinitet i denne sammenhengen er ikke en referanse til at det er mange menn i crossfit-miljøet, men viser til en type oppførsel som stereotypisk ikke er assosiert med kvinner. Det å gå med «bustete hår og kalk i trynet», anses ikke som feminin atferd. Femininitet blir som nevnt tidligere knyttet til å være søt og pen blant informantene, noe crossfit ikke uttrykker.

Det å løfte tunge vekter, og kaste seg rundt i ulike øvelser blir assosiert med maskulinitet, og utøverne utfører dermed de ovennevnte tiltakene for å framstå mer feminine. Dette blir også rapportert i studien til Krane et al. (2004), hvor informantene beskriver hvordan de fikser håret med fletter eller en sløyfe, tar på fine klær eller sminker seg for å uttrykke femininitet, og ifølge en informant i den nevnte studien; «to remind everybody that we're girls too» (Krane et al., 2004, s. 324). Som de ovennevnte funnene, i henholdsvis min og Krane et al. (2004) sin studie tilsier, kan det virke som femininitet er noe utøverne tenker mer over enn de selv uttrykker. De gjør små tiltak, som eksemplifisert over, for å uttrykke femininitet og sin tilhørighet til den kvinnelige kjønns-kategorien, som det går fram av West og Zimmermann (1987). Dette er et eksempel på at utøverne også gjør kjønn i tråd med samfunnets forventninger.

Samfunnets forventninger til kvinnen blir også illustrert når Helene forteller at det å få status som toppidrettsutøver på videregående, og tilrettelagt skoleløp, er vanskeligere for kvinner enn for menn. Hun forteller at hun måtte krangle med skoleledelsen for å få utsatt eksamen, da den var på samme dag som semifinalen i en crossfit-konkurransse. Helene legger til at for en gutt i samme situasjon, gikk dette smertefritt for seg. Hun knytter dette til kjønnsforventninger hvor det ikke er like akseptert for kvinner å satse på idrett, grunnet en omsorgsrolle i familien. En rolleforventning til kvinnen viser seg også i Tjønndal og Hovden (2020) sin studie av muslimske kvinner i boksemiljøet, hvor det var forventet at de skulle «holde familiens ære i sine hender», noe som ikke var forenlig med identiteten som bokser (Tjønndal & Hovden, 2020, s. 210). Her er religion en dimensjon i tillegg til kjønn, noe som gjør det enda vanskeligere for kvinnene å møte alle forventninger. For informantene i min studie er det også flere dimensjoner som kan påvirke deres atferd og kroppsbilde, eksempelvis alder, generell helse, etnisitet, sosiokulturell bakgrunn eller utdanning. Jeg har imidlertid valgt å fokusere på kjønn og kropp i denne oppgaven.

Den ovennevnte omsorgsforventningen finner Tjønndal og Hovden (2016) også blant kvinnelige trenere innad i miljøet. De kvinnelige boksetrenerne ble gitt en slags 'morsrolle' i miljøet. Kroppen til trenerne skilte seg fra normalen i en mannsdominert kultur, noe som hadde innvirkning på deres troverdighet som trener (Tjønndal & Hovden, 2016, s. 193-194). Dette viser til en slags dobbelthet, hvor kvinnene forventes å være mer maskuline i idrettsmiljøet, samtidig som det, i henhold til den ovennevnte beskrivelsen av Helene, fortsatt eksisterer stereotype forventninger i samfunnet. Samtidig er det i dag mange kvinner som

driver med crossfit, og Julie forteller av de kvinnelige crossfit-utøverne i Norge gjør det bra i internasjonale konkurranser. Dette representerer en feminin styrke i idretten, og utøverne viser at man ikke trenger å velge mellom å være kvinne og crossfit-utøver. Med dette står de kvinnelige utøverne som *brytere* til de ovennevnte rolleforventningene.

4.3.3 «Alltid noen som skal kommentere armene mine»

Utøverne forteller at de opplever mer kroppspress i situasjoner utenfor crossfit. Deriblant er det flere som påpeker at de jevnlig får kommentarer på kroppen sin av folk utenfor crossfit-miljøet. Helene forteller; «når jeg er ute er det alltid noen som skal kommentere armene mine». Videre beskriver hun hvordan kommentarene er rettet mot at hun har store armer. En fascinasjon av armstørrelsen til deltakerne, er noe som går igjen blant flere. Sara jobber som fysioterapeut i tillegg til å være crossfit-utøver, og forteller at hun nesten daglig får kommentarer på musklene sine. Hun har mange eldre kunder, og beskriver hvordan de ofte tar på armene hennes. Denne fascinasjonen over muskler, og da særlig i armene, viser hvordan enkelte ser muskler som en uvanlig karakteristikk hos en kvinne. Som vist ovenfor skiller den muskuløse kvinnekroppen seg fra de tradisjonelle kvinneidealene i samfunnet. Velutviklede armmuskler symboliserer styrke, noe som i henhold til West og Zimmermann (1987) blir ansett som en maskulin egenskap. Som diskutert foreligger det en forventning om at kvinner skal være små og slanke, og engasjere seg i kvinnelige aktiviteter med et feminint uttrykk. West og Zimmermann beskriver hvordan; «doing gender merely involves making use of discrete, well-defined bundles of behavior (...) to produce recognizable enactments of masculinity and femininity» (West & Zimmermann, 1987, s. 135). De eksemplifiserer med at det å ta en kvinnes hånd og geleide henne over gaten, blir ansett som en maskulin atferd. Motsatt er det å la seg bli fulgt, en passende atferd for en kvinne (West & Zimmermann, 1987, s. 135). Slike forventninger til feminine og maskuline handlingsmønstre, fører til at atferd blir kjønnnet. Eksempelet til West og Zimmermann (1987) er basert på en galant handling i en annen tidsepoke. En viktig bemerkning er at artikkelen er skrevet for nesten 40 år siden, og rollemønsteret er ikke like svart-hvitt i dagens samfunn. Det blir for eksempel ikke forventet at en mann skal åpne bildøren for en kvinne, i moderne Norge. Samtidig blir noen typer atferd fremdeles assosiert med det ene eller det andre kjønnnet, for eksempel blir enkelte idretter knyttet til det som anses som maskuline egenskaper. Deriblant idretter som krever mye muskelstyrke, og har en aggressiv og dominant framtoning. Dette ble vist i studien til Fallon og Jome (2017), hvor kvinnelige rugby-atleter opplevde en konflikt mellom de forventningene de ble møtt med innad i idretten, og i sosiale situasjoner utenfor. I henhold

til West og Zimmermann, bidrar kjønn til å legitimere eller diskreditere en atferd (West & Zimmermann, 1987, s. 136). Deltakerne i den ovennevnte studien ble vurdert som kvinne i en maskulin idrett, noe som skapte reaksjoner. Styrke og dominans assosieres med menn, og kvinner som har armmuskler bryter med de ovennevnte forventningene. Musklene blir dermed ansett som «gender-inappropriate», i henhold til West og Zimmermann, og skaper reaksjoner fra omverdenen (West & Zimmermann, 1987, s. 135). På den andre siden forteller utøverne at musklene deres ofte blir møtt med fascinasjon, noe som kan tyde på at dette ikke er en måte å *gjøre kropp* som diskrediteres i dagens samfunn, men som blir beundret.

Slik som deltakerne i mitt prosjekt, fikk rugby-atletene også kommentarer om at kroppen deres ikke lignet det kvinnelige idealet. Deriblant ble det stilt spørsmål rundt deres seksuelle legning, grunnet deres deltakelse i en maskulin idrett (Fallon & Jome, 2017, s. 315). Som det går fram av artikkelen til West og Zimmermann, blir normerte måter «å gjøre kjønn», blant annet videreført gjennom partnervalg i heteroseksuelle forhold, hvor kvinnen ofte er mindre i størrelse enn mannen (West & Zimmermann, 1987, s. 138). Ingen av deltakerne i min studie forteller at de har fått spørsmål om legning, men Kristine antyder en forventet størrelsesforskjell i heteroseksuelle parforhold. «Med en gang man driver med den idretten her, blir utvalget menn noe mindre.». Når jeg ber henne utdype, forteller hun; «det er ganske mange menn som ikke vil ha så muskuløse kvinner». Hun forteller videre at dette ikke er noe som påvirker henne negativt, da hun også har størrelsespreferanser hos en potensiell partner. Samtidig tyder den uoppfordrede uttalelsen på at dette er noe hun tenker over. Det er også flere av informantene som forteller at menn utenfor crossfit-miljøet kommer med bemerkninger om fysikken deres. Deriblant forteller Thea at hun opplever at menn kommenterer at hun har større muskler i armene enn de selv har. Dette viser den ovennevnte forventningen hvor mannen skal være større og sterkere enn kvinnen.

Ifølge informantene blir ikke kroppsbildet deres nevneverdig påvirket av kommentarer rettet mot utseendet. Som et tidligere eksempel tilsier, opplever Helene jevnlig å få kommentarer på at hun har store muskler. Når jeg spør henne om hvordan kommentarene påvirker henne, svarer hun; «jeg tar det nesten som et kompliment. Det viser jo bare at det jeg jobber for faktisk synes». Samtlige av informantene uttrykker stolthet ovenfor musklene, noe som også blir påpekt blant deltakerne i studiene til Krane et al. (2004), og Ross og Shiness (2008). Den muskuløse kroppen er en del av deres identitet, og noe de har lagt ned mye arbeid i.

Informantene i min studie forteller at kommentarene i de fleste tilfellene er positivt ladet, eller

en nøytral påpekning av at de er muskuløse. De stadige kommentarene fører ikke til at informantene tenker negativt over egen kropp, men flere uttrykker at det skaper et større kroppsfokus. Som diskutert tidligere blir kroppens utseende viet lite oppmerksomhet innad i crossfit-miljøet, men i sosiale situasjoner utenfor senteret er det flere som beskriver at de tenker mer over hvordan kroppen ser ut. «Jeg føler det er mer press på kropp i andre sammenhenger, på fest og sånne ting. (...) Det er litt mer kommentarer på utseendet, men jeg føler ikke at det er det på crossfit i det hele tatt» (Thea). Sitatet viser hvordan det at folk kommenterer musklene deres i sosiale situasjoner, selv om det bare er positivt, fører til at utøverne blir mer bevisste på hvordan de ser ut.

Noe flere av informantene peker på som et usikkerhetsmoment i situasjoner utenfor crossfit er klær. Sara forteller om hennes opplevelse da hun skulle finne et antrekk til en finere anledning:

Jeg var i bryllup i sommer og da gikk jeg med en kjole uten armer. Jeg var usikker på om jeg skulle gå i den fordi jeg tenkte at armene mine er veldig tydelige. Men så er det vanskelig å kjøpe kjole med armer, fordi det blir så trangt igjen. (Sara)

Denne uttalelsen viser hvordan de blir påvirket av samfunnets forventninger til kvinner, til tross for at de er stolte over å ha muskuløse kropper. Lignende opplevelser blir formidlet av flere informanter. Julie forteller; «hvis jeg tar på meg en topp hvor du ser veldig godt at jeg har muskler, så kan jeg tenke at jeg kan ta en jakke på i tilfelle». Videre forklarer hun at hun ikke ønsker at det skal være et fokus at hun har mer muskler i armene enn de andre som er der. I tråd med Sara sin opplevelse, forteller også Julie at kroppsformen gjør det utfordrende å finne kjoler som sitter fint. Hun uttrykker at det får henne til å tenke; «åh, men det er ingen kjoler som passer». Lignende uttalelser kommer også fra Kristine som forteller at en robust overkropp gjør det vanskelig å finne klær som sitter godt. I henhold til West og Zimmermann (1987), kan klær uttrykke tilhørighet til den ene eller den andre kjønnskategori. Deriblant vil det å kle seg i kjole, som i eksempelet ovenfor, skape et feminint uttrykk. Samtidig viser de ovennevnte opplevelsene at det forventes at man skal se ut på en bestemt måte i dette klesplagget.

Flere av informantene forteller at det er vanskelig å finne klær som passer, noe som tyder på at kvinneklær er utformet i tråd med det diskuterte idealet i samfunnet. I tillegg opplever

utøverne at klesplaggene skaper enda større fokus på musklene, og deres utseende skiller seg ut i denne settingen. I crossfit-miljøet omgås utøverne med andre kvinner med tilsvarende mengde muskler, mens i andre situasjoner, som et bryllup, vil majoriteten være betydelig mindre. Da det ofte forventes at kvinnen skal være liten og slank, opplever utøverne å ikke møte de forventningene de får. Det at Jule velger å ta på seg en jakke kan forstås som en måte tilpasse seg samfunnets forventninger, da hun skjuler musklene sine. Det samme kan sies om situasjonen til Sara, hvor hun vurderer å finne et antrekk som er mindre avslørende. Hun valgte å gå i den åpne kjolen, noe hun beskriver som en bra opplevelse, da hun fikk flere positive kommentarer på musklene. Kommentarene tyder på at en muskuløs overkropp i kjole, er et uttrykk som skiller seg fra normalen. Da henvendelsene var positivt ladet, forteller Sara at det ikke gjorde henne brydd. Samtidig er det tydelig at slike reaksjoner påvirker utøverne, når de velger å endre sin atferd i tråd med forventningene. Dette viser hvordan gjentatte opplevelser i interaksjon med andre, former utøvernes måte «å gjøre kjønn».

4.3.5 «En perfekt fasade»

Som vist eksisterer det idealer og forventninger i samfunnet om hvordan kvinner skal være og se ut, og en sentral formidler av disse idealene er sosiale medier. Viktigheten av sosiale medier når det kommer til individers kroppsbilde blir presisert av det sosiokulturelle perspektivet, i tillegg til innflytelse fra foreldre og jevnaldrende (Tiggermann, 2012, s. 762). Gjennom analysen er det tydelig at kommentarer fra jevnaldrende om vekt og utseende har hatt, og fortsatt har, en innvirkning på utøvernes opplevelse av kropp. Når det kommer til foreldre, og familie generelt, forteller de fleste av informantene at kropp ikke har vært et sentralt tema, og at de stort sett har mottatt støtte. Dette tyder på at foreldrenes rolle som formidler av idealer, ikke har vært så vesentlig blant dette utvalget. Sosiale medier er derimot et tema vi pratet mye om i intervjuene. Blant de som lever av å være fulltidsatleter, er innlegg på bildedelingstjenesten Instagram en viktig inntektskilde. Også de som ikke arbeider med sosiale medier, forteller at de deler bilder og videoer på de ulike plattformene. På spørsmål om hvilken type innhold de ser på sosiale medier, svarer samtlige at det er mye treningsrelaterte innlegg, og da i hovedsak crossfit. Utøverne gir også eksempler på annet type innhold, avhengig av livssituasjon og interesser. Eksempelvis forteller Julie at av de innleggene hun får opp på hennes Instagram, er det mest relatert til; «veltrente kropper, bryllup og baby». Dette viser algoritmenes effekt på hva man eksponeres for på sosiale medier. Grunnet hennes livssituasjon for øyeblikket er bryllup og baby relevant innhold, og hun blir stadig utsatt for innlegg i disse sjangrene. Da hun driver med idrett og har venner som

også er aktive, blir hun også eksponert for «veltrente kropp». Denne kroppstypen er det flere andre som påpeker at er til stede på deres plattformer. «Det er jo gjerne én kropp som går igjen. Slank og muskuløs eller bare slank» (Frida). Frida forteller at det mye lettkledde bilder på sosiale medier, og ifølge henne kan det ha en negativ påvirkning på kroppsbildet til mottaker. Sammenhengen mellom bildeeksponering og kroppsmisnøye blir også funnet i studien til Ahadzadeh et al. (2017). Selv trekker hun frem sosiale medier som en sentral faktor for at hun utviklet spiseforstyrrelse i ung alder. Frida internaliserte et ideal om slankhet, noe som er en kilde til misnøye med egen vekt og et ønske om å bli tynnere, i henhold til studien til Tiggermann og Miller (Tiggermann & Miller, 2010, s. 79). Det er flere av informantene som forteller at kroppsbildet deres ble negativt påvirket av sosiale medier i ungdomstiden. Deriblant beskriver Sara hvordan hun tidligere kunne bli nedbrutt av å se trente folk på sosiale medier, fordi hun sammenlignet seg med det hun så.

Hvis jeg så noen som hadde six-pack og jeg akkurat hadde spist sjokolade, så ble det sånn; ‘åh nei, jeg skulle ikke spist den sjokoladen’. (...) før kunne jeg få dårlig samvittighet når jeg hadde tatt et annet valg, når jeg så noen som var veldig godt trent.

Sara var håndballspiller på et høyt nivå i det tidsrommet hun opplevde de ovennevnte reaksjonene på innhold på sosiale medier. Til tross for at hun var godt trent, opplevde hun kroppsmisnøye da hun ble eksponert for bilder av andre trente kvinner. Denne sammenhengen blir også framhevet i studien til Prichard et al. (2020), hvor fitnessinspirasjon på sosiale medier blir knyttet til negative følelser og kroppsmisnøye (Prichard et al., 2020, s. 4). Som sitatet ovenfor viser fikk Sara negative følelser av å spise sjokolade, fordi det tilsynelatende ikke var oppskriften på de definerte magemusklene hun så avbildet.

Sara forteller at hun måtte ta det hun beskriver som; «et oppgjør med meg selv», i den perioden hun var preget av spiseforstyrrelse. Hun forstod at hun ikke kunne la sosiale medier bryte ned kroppsbildet hennes, og hun begynte å tilnærme seg de ulike plattformene med større bevissthet. «Nå har jeg fått et annet bilde av det å logge inn på sosiale medier. Jeg tenker at det er ikke sånn her livet og hverdagen er» (Sara). Flere av informantene forteller om et vendepunkt i deres reise på sosiale medier, lignende den ovennevnte beskrivelsen av Sara, hvor de har blitt mer bevisste på at folk bare presenterer høydepunktene fra hverdagen. «Sosiale medier fronter en perfekt fasade». Denne uttalelsen er hentet fra Helene, som forteller at bevisstheten har gjort henne mer motstandsdyktig mot press fra sosiale medier.

Samtidig forteller hun at hun fortsatt kan bli negativt påvirket av å se hva andre får til, eller hvor bra de ser ut på bildene de legger ut, spesielt dersom hun har en dårlig periode. Helene eksemplifiserer dette med å fortelle om en konkurranse hvor de ble utfordret med en teknisk vanskelig crossfit-økt. Hun opplevde å ikke mestre de ulike elementene, men kunne se på sosiale medier at «alle andre» fikk til den gitte økten. Dette ga henne en negativ følelse, men i ettertid skjønner hun at det som ble dokumentert på sosiale medier representerer det ene suksessfulle forsøket, og ikke alle gangene man mislykkes. De fleste ønsker å fremstille seg selv best mulig, noe hun også erkjenner seg skyldig i. Denne romantiserte fasaden blir også formidlet av informantene i studien til Tiggermann og Miller, og deltakerne forteller at de kun offentliggjør de bildene hvor de ser bra ut, og bare dokumenterer de 'kule' aktivitetene (Tiggermann & Miller, 2010, s. 87). Flere av informantene i min studie forteller at de gjør det samme, deriblant kommer Sara med en beskrivelse som er nær identisk den ovennevnte av Tiggermann og Miller (2010). «Jeg legger jo ut de kule tingene, og der jeg selv synes at jeg ser bra ut». Det at sosiale medier presenterer en idealiserte versjon av folks utseende og livssituasjon, har ifølge flere av mine informanter en negativ effekt på kroppsbildet, da man sammenligner seg med det som framstilles. Det handler, ifølge utøverne, om innstillingen man har når man entrer plattformene. Da mine data tilsier at utøverne i dag er mindre utseendefikserte, kan det være en faktor som bidrar til motstandsdyktighet mot presset fra sosiale medier. Dette støttes av studien til Ahadzadeh et al. (2017), som finner at de som er mer opptatt av eget utseende i større grad opplever kroppsmisnøye av å bli eksponert for innhold på Instagram (Ahadzadeh et al., 2017, s. 14).

Selv om informantene forteller at deres forhold til egen kropp blir mindre påvirket av sosiale medier i dag, uttrykker flere at de fortsatt kan oppleve press gjennom deres tilstedeværelse på de ulike plattformene. På spørsmål om hvordan sosiale medier påvirker forholdet til kropp i dag svarer Sofie; «jeg tror det påvirker noe. At man tenker at det ser bra ut å se sånn ut. (...) det kan være noen som har litt mindre fettprosent, eller at jeg ønsker at man så enda mer muskler på meg». Som sitatet tilsier kan Sofie fortsatt bli usikker på egen kropp når hun ser folk på sosiale medier som er slankere enn henne. Lignende usikkerhet blir formidlet av Kristine. Hun forteller at hun ikke legger ut bilder av kropp på sosiale medier, men at det kunne vært fristende dersom; «jeg hadde hatt mye mer tydelig six-pack og kunne gått i en liten shorts, og det hadde sett helt normalt ut». Denne uttalelsen formidler det digitale kroppspresset som blir beskrevet av tidligere forskning (Ahadzadeh et al., 2017; Tiggermann & Miller, 2010; Prichard et al., 2010). Kristine, som er en godt trent kvinne, opplever at hun

ikke har 'bra nok' kropp for sosiale medier. Hun forteller at det er mer innenfor å kle av seg på de ulike plattformene, dersom man har en viss type kropp. Denne tankegangen er med på å skape og opprettholde et ideal, da det er et begrenset utvalg kropper som dokumenteres. Det å stadig bli eksponert for denne typen kropp på sosiale medier fører til en internalisering av idealet, samt at man sammenligner eget utseende med det man blir formidlet. Som uttalelsene fra kvinnene ovenfor tilsier, kan en slik sammenligning føre til kroppsmisnøye.

4.3.6 «Ser ut som en mann»

Diskusjonen ovenfor viser hvordan sosiale medier på mange måter formidler det tidligere nevnte idealet i samfunnet om å være slank og godt trent. Samtidig forteller flere av informantene at plattformene deres i stor grad er preget av crossfit og en muskuløs kropps-komposisjon. Grunnet informantenes interesser, samt algoritmenes virkning, er deres sosiale medier på mange måter en videreføring av det såkalte crossfit-ritualet (Collins, 2004). Dette kan være en pådriver til at de ikke påvirkes like negativt av sosiale medier i dag som tidligere. På samme måte som de opplever en større trygghet i egen kropp når de er i et miljø med andre muskuløse kropper, kan det å bli eksponert for denne kropps-komposisjonen på sosiale medier også ha lignende effekt. Det tidligere diskuterte fokuset blir også videreført på sosiale medier, hvor utøverne forteller av de legger ut crossfit-økter, og følger andre utøvere som publiserer lignende innhold. Samtidig forteller enkelte om reaksjoner fra omverdenen, som viser hvordan den muskuløse fysikken skiller seg fra de tradisjonelle kriteriene for en kvinne. Sara forteller om kommentarfeltet etter at hun la ut en video der hun var ute på løpetur i sports-bh. «Da er det folk som kommenterer at jeg ser ut som en mann. At jeg bruker testosteron, og ikke kan være ren, og at jeg må være dopet». Denne reaksjonen var et resultat av at man tydelig kunne se musklene hennes på videoen. Sara forteller at slike kommentarer ikke går inn på henne, da hun selv vet at hun er en kvinne og at hun ikke har tatt dop.

Sofie uttaler også at hun vet om mange crossfit-utøvere som har blitt fortalt på sosiale medier at de ser mandige ut. Dette kan tyde på at det også på sosiale medier regjeres visse forestillinger om hva som er feminine og maskuline karakteristikk. Da muskler er en typisk egenskap for en mann, opplever de muskuløse crossfit-utøverne at deres tilhørighet til den kvinnelige kategorien blir stilt spørsmålstegn ved. Ifølge deltakerne i studien til Knapp (2015), er det vanlig at kvinner entrer crossfit-miljøet med en frykt for å bli store og mandige. Dette kan trolig være et resultat av de ovennevnte holdningene om at muskler er en maskulin karakteristikk, og at kvinnene derfor er redd for å ikke anses som feminine nok. Ifølge West

og Zimmermann (1987) er det menneskelig å ønske å plassere andre i den ene eller den andre kjønns kategorien, og det forventes at individet annonserer tilhørighet til sitt respektive kjønn. Når individer uttrykker kjønn på en måte som bryter med normene, skaper det reaksjoner. Som vist i innledningen, og i det ovennevnte sitatet til Sara, opplever muskuløse kvinner å få bemerkninger om at de ser ut som menn. Samtidig forteller flere av informantene at de ikke opplever utseenderettede kommentarer på sosiale medier, men at de får positive reaksjoner når de dokumenterer crossfit-økter. Dette kan tyde på at kriteriene for «å gjøre kjønn», ikke er så fastsatte som artikkelen til West og Zimmermann (1987) tilsier, og idrettsdeltakelse blant kvinner blir verdsatt i dagens samfunn.

Analysens siste del handler om hvordan utøverne forstår og forholder seg til de kvinnelige kroppsidealene som eksisterer i samfunnet, i crossfit-miljøet og på sosiale medier. Informantene opplever at en slank kropp blir fremmet som den kvinnelige idealkroppen i samfunnet, og på de digitale plattformene. I crossfit-miljøet forteller utøverne at det ikke eksisterer noen idealer, samtidig som det går fram av samtalene at en muskuløs kvinnekropp blir fremmet. Informantene beskriver hvordan crossfit-utøvere ikke anses som feminine, basert på en snever definisjon hvor feminitet knyttes til utseendemessige kvaliteter. Deres muskuløse kropps komposisjon er en måte å gjøre kropp, som bryter med samfunnets forventninger, noe som fører til reaksjoner fra omverdenen. Utøverne forteller at kropps bildet deres ikke blir negativt påvirket av at de ikke møter idealene, samtidig som det også viser seg at de «gjør kjønn» i tråd med forventningene. Sosiale medier står som en betydningsfull formidler av idealer, og plattformene har påvirket utøvernes kropps bilde i stor grad tidligere, og beskrives fortsatt som en kilde til usikkerhet blant flere den dag i dag.

5. Avslutning

Formålet med dette masterprosjektet var å undersøke følgende problemstilling: *Hvordan blir kroppsbildet til kvinnelige crossfit-utøvere påvirket av idealer i, og utenfor crossfit-miljøet?* Crossfit er en arena som er lite studert, og tidligere studier av kroppsbilde på feltet har fokusert på mosjonister. Jeg ønsket å studere utøvere på et høyt nivå, for å få en forståelse av hvordan det er å kombinere idrettens krav til en muskuløs fysikk, og forventninger de møter utenfor crossfit-senteret. Dette er en sosiologisk analyse som undersøker hvordan sosiale mekanismer som idealer, interaksjon og ritualer påvirker utøvernes kroppsbilde. Gjennom analysen har jeg utviklet noen konsepter som kan bidra til å forklare utøvernes tilnærming til kropp, men som trolig også kan gi en forståelse for kroppslige dimensjoner utenfor utvalget. Jeg har utviklet tre forskningsspørsmål som jeg har undersøkt i lys av Solheim sine begreper rundt den symbolske kroppen, Collins' teori om interaksjonsritualkjeder, og West og Zimmermann sin forståelse av «å gjøre kjønn».

Det første forskningsspørsmålet jeg tar for meg i oppgaven er; hvilket forhold har de kvinnelige crossfit-utøverne til egen kropp? I denne delen har jeg benyttet meg av Solheim sitt begrepsapparat for å vise hvordan den kroppslige symbolstrukturen er et resultat av kulturelle normer og forventninger. Et flertall av utøverne presenterer en historie hvor crossfit reddet dem ut av en negativ spiral av kroppsdisiplinering og ekstrem kontroll av mat. Den spiseforstyrrede kroppen i ungdomsalderen forstås som et uttrykk for en grensemarkering av kroppen. Dette er et resultat av kroppsrettede kommentarer, samt et produkt av et kontrollbehov i en usikker periode. Utøvernes nåværende forhold til kropp blir beskrevet som *prestasjonskroppen*, hvor utøverne benytter trening, mat, restitusjon og hverdagslige rytmer for å optimalisere kroppen etter idretten. Utøverne forholder seg til *kroppen som en maskin*, og den symboliserer idrettens krav og uttrykker deres identitet som crossfit-utøver. De beskriver *prestasjonskroppen* som en redning, men det kan diskuteres hvorvidt kroppen uttrykker et nytt kroppsprosjekt preget av kontroll og *kroppsdisiplinering*. Dette viser hvordan «våre kropper skriver seg inn i kulturen, samtidig som kulturen skriver seg inn i kroppen», i henhold til Solheim (1998, s. 61). Kroppen blir formet av kulturelle forventninger, og fungerer som en symbolsk meningsstruktur.

I analysens andre del undersøker jeg forskningsspørsmålet; hvordan blir kroppsbildet til utøverne påvirket av interaksjonsritualer i crossfit-miljøet? Her argumenterer jeg for at

crossfit-miljøet, forstått som en kjede av interaksjonsritualer slik det blir beskrevet av Collins (2004), bidrar til en tryggere forankring i den muskuløse kroppen. Utøverne verdsetter fellesskapet, og forteller at det er lettere å stå i prioriteringer og den muskuløse kroppen, når de er sammen om det og har et felles fokus. Jeg har vist hvordan det oppstår en følelse av kollektiv effervesens når utøverne gjennomfører treningsøkter i fellesskap, noe som fører til at kroppens utseende får redusert betydning, til fordel for en fellesskapsfornemmelse. Den emosjonelle energien som oppstår hos den enkelte utøveren fører til økt selvtillit, og opplevelsen av mestre crossfit-økter verdsettes mer enn kroppens utseende. Gjennom denne delen bidrar jeg med en forståelse av fellesskapets betydning for et individs kroppsbilde, og hvordan en følelse av gruppe-medlemskap kan bidra til økt selvtillit, og tryggere forankring i egen kropp.

Det siste analysekapitlet er sentrert rundt forskningsspørsmålet; hvilke idealer og forventninger møter utøverne utenfor crossfit, og hvordan påvirker idealene deres måte «å gjøre kropp»? I lys av West og Zimmermann (1987) har jeg vist hvordan utøverne både kan kategoriseres som *brytere* av kjønnsidealene, men at de også «gjør kjønn» i tråd med idealene. Utøverne beskriver de kvinnelige kroppsidealene i samfunnet som tynn og slank, og i ungdomsalderen handlet de i tråd med disse idealene. I dag har utøverne en annen tilnærming til å *gjøre kropp*, hvor deres kroppslige handlinger har som formål å bygge en stor og sterk fysikk. Det muskuløse idealet fremmes i crossfit miljøet, og utøverne har internalisert dette idealet gjennom interaksjon i miljøet. De kjønnede forventningene i samfunnet viser seg når utøverne får kommentarer på musklene sine, både i sosiale situasjoner, og på sosiale medier. Styrke og dominans blir assosiert som maskulin atferd, og dermed blir muskler ansett som en maskulin karakteristikk, i henhold til West og Zimmermann (1987). Samtidig opplever utøverne at musklene blir møtt med fascinasjon og beundring, noe som kan tyde på at mønstre for «å gjøre kjønn», ikke er like avgrenset i dagens samfunn. Utøverne uttrykker at kroppsbildet deres ikke blir nevneverdig påvirket av idealene, samtidig som de også gjør kjønn i tråd med forventningene, eksempelvis i valg av klær eller gjennom sminke og andre utseenderelaterte tiltak. I henhold til de ovennevnte betraktningene er det grunn til å tro at noen stereotypiske forventninger til kjønn fortsatt eksisterer i dagens samfunn, og disse blir videreformidlet gjennom sosiale medier og i interaksjon med andre mennesker. Begrepet å *gjøre kropp*, viser til kroppslige handlinger hvor man enten bryter med eller underkaster seg idealene. Dette viser hvordan kroppen kan forstås som et resultat av sosiale prosesser.

Svarene til utøverne er flere steder preget av en dobbelthet. For eksempel benytter de ord som 'avslappet' og 'normalt', for å beskrive deres forhold til kropp og mat. Samtidig blir det tydeliggjort gjennom samtalene hvordan deres tilnærming til kropp og mat er sterkt preget av disiplinering og kontroll. Til videre forskning kunne det vært interessant å være fysisk til stede i miljøet, og over tid observere hvordan utøverne uttrykker og gjør kropp, for å få en videre forståelse for denne dobbeltheten. I crossfit-sammenheng kan man også undersøke hvordan andre dimensjoner som for eksempel alder, etnisitet, sosiokulturell bakgrunn eller utdanning påvirker deres atferd og kroppsbygge. En annen interessant vinkling er å undersøke samme problemstilling, bare i et annet idrettsmiljø for å se hvordan utøverne gjør kropp på andre idrettsarenaer. *Kroppsdisiplinering* er også et begrep som kan tas til videre studier, og man kan eksempelvis gå i dybden på disiplineringsstrategier og betydningen av disse.

Referanseliste

- Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P. & Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in human behavior*, 17(68), 8-16.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.011>
- Butler, J. (1990/2007). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 334-342). Academic press.
- Collins, P. H. (2015). Intersectionality's Definitional Dilemmas. *Annual Review of Sociology*, 41, 1-20. doi: 10.1146/annurev-soc-073014-112142
- Collins, R. (2004). *Interaction Ritual Chains*. Princeton University Press.
- Coyne, P. & Woodruff, S. J. (2020). Examining the influence of Crossfit participation on body image, self-esteem, and eating behaviors among women. *Journal of physical education and sport*, 20(3), 1314-1325. DOI:10.7752/jpes.2020.03183
- Durkheim, E. (1912/2015). *The Elementary Forms of the Religious Life*. Anboco.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp*. Universitetsforlaget.
- Fallon, M. A. & Jome, L. M. (2007). An exploration of gender-role expectations and conflict among women rugby players. *Psychology of women quarterly*, 7(31), 311-321.
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3.utg.). Routledge.
- Halvorsen, J. W. (2015). Kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger. *Norsk medietidsskrift*, 22(2), 1-20.
- Knapp, B. A. (2015). Rx'd and shirtless: An Examination of Gender in a CrossFit Box. *Women in Sport and Physical Activity*, 23(1), 42-53.
<http://dx.doi.org/10.1123/wspaj.2014-0021>
- Krane, V., Choi, P. Y. L., Baird, S. M., Amair, C. M. & Kauer, K. J. (2004). Living the paradox: female athletes negotiate femininity and muscularity. *Sex roles*, 4(50), 315-329.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2022). *Det kvalitative forskningsintervju* (3.utg.). Gyldendal.
- Kvande, E. (2007). *Doing gender in flexible organizations*. Fagbokforlaget.
- Lein, M. (2015, 19. november). *Sunnhetsslave – dette er ortoreksi*. NHI.
<https://nhi.no/forskning-og-intervju/sunnhetsslave-dette-er-ortoreksi>

- Leng, H. K., Phua, Y. X. P. & Yang, Y. (2020). Body Image, Physical Activity and sport involvement: A study on gender differences. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 20(85), 40-49. DOI: 10.2478/pcssr-2020-0005
- Leseth, A. B. & Tellmann, S. M. (2014). *Hvordan lese kvalitativ forskning* (1.utg.). Cappelen Damm.
- Levang, L. E., Bye, T. A., Hirrich, A., Røkkum, N. H. A., Torp, T. U. & Tjora, A. (2017). Musikkfestivalens kollektive effervesens. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 58(1), 62-83.
- Menargues-Ramírez, R., Sospedra, I., Holway, F., Hurtado-Sánchez, J. A. & Martínez-Sanz, J. M. (2022). Evaluation of body composition in crossfit athletes and the relation with their results in official training. *International journal of environmental research and public health*, 22(19), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph191711003>
- Møllerløyken, S. (2023, 18.mars). *Stine (21) får høre at hun ser ut som en mann*. Vg.no. <https://www.vg.no/forbruker/livsstil/i/O8lmv3/stine-21-faar-hoere-hun-ser-ut-som-en-mann>
- Nielsen, H. B. (2016). Gender as an analytic, political and interdisciplinary concept. I H. Leiulfstrud & P. Sohlberg (Red.), *Concepts in action* (s. 264-283). Leiden.
- Petrie, T. A. & Greenleaf, C. (2012). Body image and sports/athletics. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 160-166). Academic press.
- Podmore, M. & Ogle, J. P. (2018). The lived experience of Crossfit as a context for the development of women's body image and appearance management practices. *Fashion and textiles*, 18(1), 1-23. <https://doi.org/10.1186/s40691-017-0116-y>
- Prichard, I., Kavanagh, E., Mulgrew, K. E., Lim, M. S. C. & Tiggemann, M. (2020). The effect on Instagram #fitspiration images on young women's mood, body image and exercise behavior. *Body image*, 20(33), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.002>
- Repstad, P. (1993). *Mellom nærhet og distanse: kvalitative metoder i samfunnsfag* (2.utg.). Universitetsforlaget.
- Ross, S. R. & Shinew, K. J. (2008). Perspectives of women college athletes on sport and gender. *Sex roles*, 8(58), 40-57. DOI 10.1007/s11199-007-9275-4
- Silverman, D. (2017). How was it for you? The interview society and the irresistible rise of the (poorly analyzed) interview. *Qualitative research*, 17(2), 144-158. DOI:10.177/14687941168231
- Solheim, J. (1998). *Den åpne kroppen: Om kjønnsymbolikk i moderne kultur*. Pax forlag.
- Tegnander, D. (2022, 4. september). *Matilde (26) er en av de beste i crossfit – nå dominerer kvinner sporten*. Nr.no. <https://www.nrk.no/nordland/kvinner-dominerer-i-crossfit-norge--forsker-mener-kvinner-torr-vaere-mer-maskuline-1.16086176>

- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 758-765). Academic press.
- Tiggemann, M. & Miller, J. (2010). The internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex roles*, 10(63), 79-90. DOI 10.1007/s11199-010-9789-z
- Tjora, A. (2018). *Hva er fellesskap?*. Universitetsforlaget.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder: i praksis* (3.utg.). Gyldendal.
- Tjønndal, A. & Hovden, J. (2016). Kjønn som sparringspartner: ledelsesformer og betydningen av kjønn blant norske boksetrenere. *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 40(3-4), 186-202. DOI: 10.18261/Issn.1891-1781-2016-03-04-04
- Tjønndal, A. & Hovden, J. (2020). Mot alle odds: muslimske kvinnebokseres identitetsforhandlinger i spenningsfeltet mellom frihet, tilhørighet og innesperring. *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 44(3), 202-216. DOI: <https://doi.org/10.18261/issn.1891-1781-2020-03-03>
- Westeng, K. (2019, 18.august). *Crossfit-damene fremmer nytt kroppsideal: Gode forbilder*. Nettavisen. <https://www.nettavisen.no/livsstil/crossfit-damene-fremmer-nytt-kroppsideal-gode-forbilder/s/12-95-3423520579>
- West, C. & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. *Gender & Society*, 1(2), 125-151.

Vedlegg

Vedlegg 1: Godkjenning fra SIKT

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer

634405

Vurderingstype

Standard

Dato

22.01.2024

Tittel

Kroppspress blant kvinnelige crossfit-utøvere

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for sosiologi og statsvitenskap

Prosjektansvarlig

Ulla Forseth

Student

Camilla Wulf Stavrum

Prosjektperiode

01.02.2024 - 06.06.2024

Kategorier personopplysninger

- Alminnelige
- Særlige

Lovlig grunnlag

- Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)
- Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 06.06.2024.

Kommentar

OM VURDERINGEN Sikt har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket. Vi har nå vurdert at du har lovlig grunnlag til å behandle personopplysningene.

TYPE PERSONOPPLYSNINGER Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER Det er institusjonen du er ansatt/student ved som avgjør hvordan du må lagre og sikre data i ditt prosjekt og hvilke databehandlere du kan bruke. Husk å bruke leverandører som din institusjon har avtale med (f.eks. ved skylagring, nettspørreskjema, videosamtale el.). Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Se våre nettsider om hvilke endringer du må melde: <https://sikt.no/melde-ndringer-i-meldeskjema>

OPPFØLGING AV PROSJEKTET Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Vil du delta i forskningsprosjektet

Kroppsbilde blant kvinnelige crossfit-utøvere

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hva som påvirker kroppsbildet til kvinnelige crossfit-utøvere. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Dette er en masteroppgave, hvor formålet med prosjektet er å undersøke hva som påvirker kroppsbildet til kvinnelige crossfit-utøvere. Prosjektet vil handle om deltakernes forhold til egen kropp, hvordan crossfit-miljøet påvirker kroppsbildet, samt hvordan deltakerne forholder seg til idealer og forventninger utenfor crossfit-miljøet. Problemstillingen for oppgaven vil være noe lignende som; «hva påvirker kroppsbildet til kvinnelige crossfit-utøvere?».

Dette er et studentprosjekt, hvor datamaterialet blir innhentet gjennom kvalitative intervjuer. Det som blir samlet inn til dette prosjektet, skal ikke brukes til andre formål.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

NTNU, institutt for sosiologi og statsvitenskap, er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Kriteriene for å delta i dette prosjektet er at man er en kvinne som trener crossfit på et høyere nivå. Man må trene crossfit med den intensjon om å bli så god som mulig. Det er ønsket at deltakerne satser på idretten, og konkurrerer i crossfit. Deltakerne blir kontaktet gjennom sosiale medier. Utvalget består av 8 deltakere.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet blir du invitert til et intervju som varer mellom 30 og 60 minutter. Du kan selv velge sted for intervjuet. Det kan også gjennomføres digitalt dersom du ønsker det, eller det er nødvendig av praktiske årsaker. Intervjuet vil bestå av spørsmål om hvilket forhold du har til egen kropp, hvordan du opplever at crossfit-miljøet påvirker din opplevelse av kropp, og hvordan du forholder deg til idealer og forventninger utenfor crossfit-miljøet. Det vil bli gjort lydopptak av intervjuet, som blir slettet i etterkant.

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 er kun student, Camilla Wulf Stavrum, og veileder, Ulla Forseth, som har tilgang til opplysningene. Alle personopplysninger vil bli anonymisert. Navnet og kontaktopplysningene blir erstattet med en kode som lagres på en egen navneliste adskilt fra øvrige data. Datamaterialet blir lagret på en ekstern NTNU-server, i tråd med NTNUs etablerte sikkerhetsrutiner. Det vil ikke være noen opplysninger som kan knyttes til deg som person i den ferdige masteroppgaven.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 6.juni 2024. Ved prosjektslutt vil alle personopplysninger og lydopptak bli slettet.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU, institutt for sosiologi og statsvitenskap, har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- NTNU institutt for sosiologi og statsvitenskap ved;
- Prosjektansvarlig: Ulla Forseth, telefon: 73591792, e-post: ulla.forseth@ntnu.no
- Student: Camilla Wulf Stavrum, telefon: 41224277, e-post: camilwst@stud.ntnu.no
- Vårt personvernombud:
Thomas Helgesen
thomas.helgesen@ntnu.no
telefon: 93 07 90 38

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: personverntjenester@sikt.no eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Ulla Forseth

Student

Camilla Wulf Stavrum

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Kroppspress blant kvinnelige crossfit-utøvere* 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)

Intervjuguide: Kroppsbilde blant kvinnelige crossfit-utøvere

Bakgrunn og treningshistorie

- Hvor gammel er du?
- Når begynte du å trene Crossfit?
- Hvor mye trener du?
- Hvordan er treningen din?
- Har du drevet med noen form for trening/idrett før du begynte med crossfit?
- Hvorfor startet du med Crossfit? Hva var dine mål da du startet?
- Hva er dine mål i Crossfit nå?

Kroppsbilde

- Hvordan vil du beskrive ditt forhold til egen kropp i dag?
 - o Hva er viktig for deg med tanke på egen kropp?
 - o Hvordan ønsker du at kroppen skal se ut?
 - o Hvor mye tenker du på kroppens utseende?
- Hvordan var forholdet ditt til kropp før du startet på crossfit?
- Hvordan vil du beskrive ditt forhold til mat og kosthold?
- Hvilke krav tenker du at idretten stiller til kroppen
 - o Opplever du at man må se ut på en bestemt måte for å bli god i crossfit?
- Blir treningen din påvirket av et ønske om å se ut på en bestemt måte?
 - o Har treningen din blitt styrt av et utseende-fokus tidligere?

Kroppsidealer

- Hva opplever du er den kvinnelige idealkroppen i samfunnet?
- Hva tenker du blir oppfattet som feminint i samfunnet?
- Hvordan forholder du deg til samfunnets idealer om kropp og femininitet?
- Hvilke kroppsidealer blir fremmet i crossfit-miljøet?
 - o Hvordan skiller de seg fra idealene i samfunnet?
 - o Hvilke tanker har du om femininitet i crossfit?

Kroppspress i crossfit-miljøet

- Hvordan vil du beskrive fokuset på kropp i crossfit-miljøet?

- Hvordan blir det snakket om kropp?
- Hvordan vil du beskrive fellesskapet på crossfit?
- Hvordan blir ditt kroppsilde påvirket av de du trener med?
- Hva tenker du om kleskoden i crossfit?
 - Hvilke klær bruker du når du trener og konkurrerer?
 - Påvirker det ditt forhold til egen kropp at noen trener i mindre klær?
- Hvordan vil du beskrive kulturen rundt mat og kosthold i crossfit-miljøet?
 - Hvordan blir det snakket om mat?
 - Snakker dere om ulike dietter? Spiseforstyrrelser?

Kroppspress utenfor treningssenteret?

- Er det situasjoner der du opplever å være mer eller mindre fornøyd med kroppen din?
- Hvordan vil du beskrive ditt forhold til kropp på trening, sammenlignet med i sosiale situasjoner utenfor treningssenteret? F.eks hvis du skal på fest
- Hvordan påvirker familie og venner utenfor crossfit-miljøet ditt forhold til egen kropp?
- Hvordan ble det snakket om kropp og mat i oppveksten din?
- Har du opplevd å få kommentarer på kroppen din fra folk utenfor crossfit-miljøet?

Sosiale medier

- Hva er ditt forhold til sosiale medier?
- Bruker du mye tid på sosiale medier?
- Hvilken type innhold ser du mest på sosiale medier? Hva opplever du for eksempel at du får opp mye av på utforsk-siden på Instagram?
- Hvilke typer kropper opplever du blir vist mest på sosiale medier generelt? Hvilket kroppsideal blir fremmet?
 - Hvordan forholder du deg til det?
- Hvordan vil du beskrive fokuset på trening og mat på sosiale medier?
- Legger du selv ut bilder på sosiale medier?
 - Er kropp i fokus på noen av bildene?
 - Har du opplevd å få kommentarer på kropp på sosiale medier?

Avslutning

- Hva er dine planer framover i idretten?
- Har du noe å tilføye til det vi har snakket om i dag?

Takk for din deltakelse.

