

"Förr virkade och stickade dom och nu gör vi detta"

Aerobics, femininitet och normalitet



Abstract

Detta är en studie vars syfte är att undersöka vilka attityder ett urval aerobicstränande kvinnor har till sin egen träning samt att utforska vilken femininitet de konstruerar genom och i sin träning. Studien har sin grund i sex kvalitativa intervjuer med frekvent aerobicstränande kvinnor. De teoretiska utgångspunkterna har utgått ifrån de starkast lysande teman som framgått i kvinnornas berättelser, vilka är femininitet, normalitet och disciplinering. Teoretiker som används är Judith Butler, Michel Foucault och Beverly Skeggs. Studiens analys visar att det finns en överbyggande disciplineringsgrund när det kommer till syn på kropp och träning. Man ska träna för att det är bra för kroppen men inom gränsen för vad som inryms i normalitetetsuppfattningen. Det råder ett smalhetsideal som är kopplat till heternormativ femininitet. Kvinnorna tränar för att kunna förhålla sig till denna och på så sätt skapa en viss respektabilitet. Kvinnorna uppger att de avsätter och ser till att ha tid för sin aerobicsträning och de kategoriserar och jämför sin aktivitet med något som ses som typiskt feminint kodat, stickning.

Nyckelord: aerobics, disciplinering, femininitet, kvinnor, normalitet

The purpose of this study is to examine the attitudes a selection of women have to their own aerobics training and to explore if they express some sort of femininity through their aerobics training. The study has its basis in six qualitative interviews with women. The theoretical starting points have been built through the most illuminating themes seen in the women's stories and they are femininity, normality and discipline. Theorist who is used is Judith Butler, Michel Foucault and Beverly Skeggs. The study analysis shows that there is an overall discipline when it comes to the women's vision of the body and training. You should train because it is good for the body but within the limit of what is in the frame of normality. There is a thin body ideal and it is linked to normative femininity. The women are training to be able to respond to this and hence create a certain respectability. The women say that they make time for aerobics workout, and they categorize and compare their activity with something that is seen as typically feminine coded, knitting.

Keywords: aerobics, disciplining, femininity, normality, women

Förord

Jag vill här ta tillfälligt i akt att uppmärksamma och tacka de som på något vis varit delaktig i uppsatsprocessen.

Mina intervjupersoner som frivilligt medverkat och som öppenhjärtigt berättat, utan er så hade inte uppsatsen blivit vad den är. Min handledare Lena Karlsson för värdefull vägledning.

Sandra, min familj och vänner.

Tack alla!

Anna

Lund den 7 januari 2009

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Syfte.....	5
1.2 Frågeställning	5
1.3 Disposition.....	5
2. Tidigare forskning.....	6
2.1 Den postmoderna kroppen och den skulpterade kroppen	6
2.2 Genuskonstruktioner i tränings och sportkulturen	8
3. Teoretiska utgångspunkter.....	10
3.1 Disciplinering	10
3.2 Normativitet.....	11
3.3 Femininitet.....	12
4. Metod och metodologi.....	15
4.1 Reflexivitet	15
4.2 Urval.....	16
4.3 Tillvägagångssätt.....	18
5. Analys	19
5.1 Hälsa och välmående.....	20
5.2 Sen är man lite fåfång också.....	21
5.3 Tid för träning	25
5.4 Sammanfattning.....	27
6. Avslutande diskussion.....	29
7. Källförteckning.....	30
7.1 Tryckta källor	30
7.2 Nätpublicerade källor	31
7.3 Muntliga källor	31
Bilaga: Intervjuguide	32

1. Inledning

Sedan några år tillbaka så tränar jag aerobics och spinning i en förening. Det började med att jag tränade två pass i veckan, men ganska så snabbt upptrappades det till att bli varje dag. I samband med att jag ökade träningen så började jag att sträva efter en viss kropp och ett visst ideal. Det ledde till att träningen blev ett beroende, jag kom till att planera min vardag efter träningen. Jag anpassade mina arbetstider efter träningen och tackade inte ja till att arbeta om det innebar att jag inte kunde träna den dagen. Skulle jag arbeta på kvällen så tränade jag på morgonen och vice versa. Jag undvek utekvällar om det störde min träning, det är ju svårt att komma upp och träna kl. 07.00 när man lagt sig sent. Idag så tränar jag fortfarande varje dag, jag går på fyra till sju pass i veckan och de dagar jag inte tränar de pass föreningen erbjuder så är jag ute på powerwalk tillsammans med hantlar i händerna. Skillnaden mellan idag och då är att idag är träningen inte ett måste.

Det är i dessa personliga erfarenheter som denna uppsats grundar sig. Jag tränar ofta föreningens pass och i samband med det har jag uppmärksammat att det är nästintill samma personer som tränar. Med en viss variation, nya människor tillkommer, en del slutar, men i det stora hela är det samma människor som tränar i föreningen. Majoriteten är kvinnor i en varierande ålder. Men många av de återkommande tränande kvinnorna är i 40 års åldern och äldre. När man i samband med ett pass sitter i föreningslokalens lounge, är det omöjligt att inte höra samtalsämnen. Det är från ett av de här samtalen som jag lyssnade på som uppsatsen tog form. Kvinnan som talade berättade om exakt samma fenomen som jag beskrev ovan, där träningen blev ett måste och strävan efter ett kroppsligt ideal. De är de här återkommande flitigt tränade kvinnorna som jag är nyfiken på. Vad är deras inställning till sin träning? Vad betyder träningen för dem?

År 2001 gav riksidrottsförbundet ut en statistisk rapport¹ om svenska folkets motionsvanor. Den visar på att aerobics och motionsgympa är den vanligaste motionsformen bland kvinnor och att man tränar 1-2 gånger i veckan ett pass som varar 45min-60min. De kvinnor som tränar motionsgympa är i 50års åldern och äldre och har tränat längre än de kvinnor som tränar aerobics som vanligtvis är i 20-29 års ålder. Vanligaste svarsalternativet till motiv till träning är ”må bättre”, ”bibehålla/förbättra hälsan” samt ”förbättra konditionen”. Något

¹ Riksidrottsförbundet, (2001).

noterbart är att kvinnorna i större utsträckning än män svarar att man tränar för att ”det är roligt” samt för ”att gå ned i vikt”. I jämförelse med män så är kvinnor också mer missnöjda med sin kropp. Statistikstudien visar även på att man kombinerar styrketräning och aerobics.² Träningen kan alltså ses för många kvinnor som ett verktyg för att forma kroppen efter ett visst mått. På vilket sätt skapar träningen en femininitet och vad för femininitet är det?

Mitt syfte är genom att utföra en kvalitativ intervjustudie med ett urval av kvinnor från en förening närmare skapa en förståelse för vilka attityder aerobicstränande kvinnor har till sin träning.

1.1 Syfte

Syftet med uppsatsen är att granska vilka attityder ett urval av flitigt aerobicstränande kvinnor har till sin egen träning. Samt att utforska om de uttrycker och gör en femininitet med/i aerobicsträningen och hur den i så fall ser ut. Syftet är även att undersöka och se om det råder någon variant av en normalitetspraktik i aerobicsträning.

För att besvara syftet så tar jag hjälp av följande frågeställning.

1.2 Frågeställning

Vilken betydelse har aerobicsträningen för studiens urval av kvinnor?

Finns det en koppling mellan kvinnornas aerobicsträning och syn på kropp och uppfattning om femininitet?

Konstruerar det här urvalet kvinnor någon femininitet, hur ser den i så fall ut?

1.3 Disposition

Fortsättningen av uppsatsen är uppbyggd som följer. Kapitel två består av en komprimerad bild av tidigare forskning inom området. Kapitel tre består av teoretiska utgångspunkter; disciplinering, normalisering och femininitet. I kapitel fyra redogörs metod och metodologi,

² Riksidrottsförbundet, (2001), s. 4-7, 15.

däribland reflexivitet, urval och tillvägagångssätt. Kapitel fem består av en tematisk analysering av intervjuerna. Kapitel sex består av avslutande diskussion.

2. Tidigare forskning

I detta kapitel visar jag på tidigare studier och forskning som har gjorts berörande träning, kropp, samhälle och genuskonstruktioner.

2.1 Den postmoderna kroppen och den skulpterade kroppen

I detta avsnitt visar jag på studier och forskning som har gjorts kring träning som en identitetsbeskrivande process och träning som en metod att skulptera och forma kroppen. Det är studier och forskning som har gjorts rörande gymkultur. Orsaken till att jag belyser denna forskning är att den behandlar förhållandet av kroppen i relation till samhället. Det är något som jag också syftar till att göra, men i en annan form genom att problematisera kring träning, normalitet, hälsa och disciplinering.

Det finns en studie skriven i en antologi av dåvarande samhälls- och kulturanalysstudenten Karin Armgren som visar att flera aktivt unga tränande kvinnor i 22-26 års ålder ser träningen som en självklar del av deras liv. De planerar träningen ingående och i viss mån prioriterar träningen framför familj och vänner.³ Kvinnorna ser träningen som något roligt och socialt givande som ger positiva effekter som bättre sömn, bra kondition och bättre självkänsla. Gymmet blir för dem en trygghet och en fast punkt i tillvaron, för dem ett andra hem. Träningen och det hälsosamma livet har blivit något att bygga identiteten på. Karin Armgren menar att det har sin grund i att vi lever i ett postmodernt samhälle där det sker en uppluckring av tidigare värden och traditioner. Det har blivit mer individualiserat och det finns en större fokus på den egna identiteten. Kroppen har i det postmoderna samhället blivit något individuellt och ett identitetsskapande projekt som visas upp och bedöms. Det finns inte längre några gränser mellan själ och kropp. Det gör att kroppen har fått en större betydelse för individen och i interaktion med andra. Kroppen har blivit det beständiga värdet att bygga identiteten kring. Det finns en norm i samhället som säger att man ska träna och leva

³ Armgren, (2004), s. 18.

hälsosamt och en vältränad slank och sund kropp är idealet. Genom att konstruera identiteten kring hälsa och träning så lever de här kvinnorna upp till det samhälliga ideal som finns och den norm som råder.⁴ Pedagogen Birgitta Fagrell menar att skapandet av den individuella kroppen härstammar från den kommersiella kulturen som frambringat ett visst ideal.⁵ Karin Armgren menar också att kvinnor påvisar en kontroll över sitt identitetsskapande genom att själva bestämma vilken bild av dem som de vill förmedla av sig själv. Vilket tas i uttryck i hur kvinnor väljer att framställa sig på gymmet och det syns genom det noggranna valet av gymkläder.⁶

Pedagogen Tor Söderström har studerat beteendet i gymkultur och menar att kvinnor väljer att använda och träna andra maskiner på gymmet än vad män väljer. Det gör att vissa maskiner kodas som kvinnliga och manliga maskiner skapas. Kvinnor väljer att träna in och utsida av lår samt rumpa, vilket har ett samband med att det är kroppsdelar som kodas som typiskt kvinnligt. Kvinnor väljer också att träna mer allsidig träning än män och är mer fokuserade på att utföra rörelsen korrekt.⁷

Sociologen Thomas Johansson har gjort en etnografisk studie i gymvärlden. Där visar han på att det råder en tendens till ett narcissistiskt förhållande till kroppen. Man ägnar tid åt att spegla sig för att se om träningen förändrat kroppen. Man eftersträvar en perfektion i kroppsformningen som oftast inspireras av fitness och gymtidningar. Det handlar om att uppnå ett visst mål i träningen, om att konstruera en vis kropp. Gymbesökarna påpekar även att utseendet har en betydelse för hur man blir bemött av andra och det blir en bekräftelse i sig.⁸ Det visar sig också att gymbesökaren försöker i uppbyggandet och konstruerandet av kroppen balansera mellan samhälliga ideal föreställningar som råder om kön/genus och deras personliga reflektioner.⁹

⁴ Armgren, (2004), s. 25.

⁵ Fagrell, (1998), s. 98.

⁶ Armgren, (2004), s. 26.

⁷ Söderström, (1999), s. 139.

⁸ Johansson, (1997), s. 85,87.

⁹ Johansson, (1997), s. 172.

2.2 Genuskonstruktioner i tränings och sportkulturen

I detta avsnitt så visar jag på tidigare forskning och studier som har gjorts kring genuskonstruktioner och träning. Avsnittet börjar med att visa på forskning som har gjorts kring femininitet och maskulinitet i lagidrotten. Det följs sedermera av ett avsnitt som behandlar studier gjorda kring aerobics, kvinnor och femininitet.

2.2.1 Genuskonstruktioner inom lagidrott

Sociologen Jesper Andreasson har gjort en etnografisk studie av två idrottslag, ett herrhandbollslag och ett damfotbollslag med syfte på att visa på hur kön, kropp och sexualitet konstrueras i lagidrotten. Herrhandbollslaget och damfotbollslaget påvisade en maskulin hierarkisk inordning. Kvinnorna förhöll sig till den maskulina normen inom fotbollsvärlden, genom att beskriva och se sig själva som ”pojkflickor”. Vilket de härledde till deras sätt att vara genom träningen. Kvinnorna konstruerar en fotbollsmaskulinitet där man beskriver sig mer som självständig i jämförelse med andra kvinnor och motsätter sig traditionell feminina drag, som de beskriver som intresse för utseende, partners och skvaller. Damfotbollsspelarna i laget såg sig alltså som motsatsen till detta, de framstod som mer äkta, alltså mer maskulina. Flera av damfotbollsspelarna uttrycker heterosexualiserings strategier för att de känner sig kritiserade i sin sexuella läggning eftersom att de är fotbollsspelare. En hård och vältränad fotbollskropp tillskrivs en maskuliniserad kropp, psyke och sexualitet. Kvinnorna i laget accepterar homosexualitet, men de som är heterosexuella betonar det genom att säga det och uppvisa feminisering. De påvisar och förhåller femininitet till den heteronormativa sexualiteten.¹⁰

2.2.2 Genuskonstruktioner i aerobicskulturen

Pirkko Markula har gjort en etnografisk studie över aerobicstränande kvinnor. Hon menar att diskursen kring aerobics handlar om synen på en själv i samband med förändrandet och förbättrandet av kroppen.¹¹ Kvinnornas förhållande till aerobics är komplicerad. Det visade sig att kvinnorna tränade hårt för att få idealkroppen som är smal, hälsosam och ung och de

¹⁰ Andreasson, (2007), s. 14, 224-225.

¹¹ Markula, (1993), s. 93.

njöt samtidigt av att åstadkomma den. Aerobicsträningen för kvinnorna skapade en mening för dem själva i deras kroppar, de fick självförtroende av tränandet, samtidigt som den meningen är uppbyggd och konstruerad av rådande maktförhållande i samhället. Följaktligen såg kvinnorna aerobics både som något personligt meningsfullt och roligt och de var aktiva subjekt i det, samtidigt så strävade de efter att nå det feminina kroppsidealet genom tränandet. Kvinnorna såg på träningen som något de gjorde för kroppen, för att den skulle må bra. Man kan inte se de aerobicstränande kvinnorna som osynliga, förtryckta objekt till fullo styrda av kulturella kroppsdiskurser. Men de kan samtidigt inte ses som helt fria subjekt att själva kontrollera och skapa idrottsliga och kroppsliga meningar.¹²

Ann Hall påvisar i boken "Feminism and Sporting bodies" att Margareta Morse har studerat aerobicskulturen genom att studera träningsvideos. Margareta Morse argumenterar för att aerobics har blivit den senaste nymoderniteten i den kommersiella skönhetsindustrin. Aerobics kan räknas till applicerandet av smink och kläder och kroppsmoderation som skönhetsoperationer, diet och korsett som ett sätt att uppnå en samhällig normativ bild av femininitet. Aerobics är ett alternativ till att uttrycka och uppnå feminint ideal. Istället för att applicera något på kroppen så går man inifrån och ut, med rätt diet till rätt träning och det kräver att man har en disciplin över kroppen. Men man kan se aerobics som något mer än vad diet och smink kan vara. För genom att träna kroppen så skapar man ett fritt rörligt subjekt, en stark kropp som är aktiv. Därmed kan man se det som att det skapar en alternativ femininitet som inte är passiv. Margareta Morse har tre förslag på vad som behövs ändras inom aerobicskulturen. Det behövs mer än ett femininitetsideal och ett accepterande av det. Aerobicstränande ska utöva aerobics koordinationen mer i förhållande till varandra i gruppen istället för den spegelstimulans som är karaktäristiskt för aerobics. Men framförallt så bör man ändra den homogena syn som finns på aerobics som att det är medelklass, heterosexuella, västerländska kvinnor som utövar det. Genom att uppnå en sådan förändring så kan kvinnor själva skapa en kropp istället för att låta en normativ ideal feminin kropp bli ett besatt mål.¹³

¹² Markula, (1993), s. 98.

¹³ Hall, (1996), s. 57-58.

3. Teoretiska utgångspunkter

Här nedanför följer mina teoretiska utgångspunkter. Det har tagit fäste i materialet, det vill säga kvinnornas intervjuvar. Jag har funnit starka teman i kvinnornas berättelser och utgått ifrån dem i valet av teoretisk grund. I intervjun förhöll sig kvinnorna ofta till föreställningar om normalitet och femininitet och de hade enligt mig en underliggande ton om disciplinering därav har det blivit min teoretiska ram.

3.1 Disciplinering

Träning på gym kräver att man har självdisciplin. Dels för att komma dit och träna och dels för att uppnå det mål som föreligger med träningen. Thomas Johansson skriver att en del kvinnor som tränar på gym har en tendens till att låta självdisciplineringen slå över för mycket och de blir alltför självkritiska till den egna kroppen och speciella kroppsdelar.¹⁴

Den disciplinering som många unga kvinnor utsätter sig själva för etsas så att säga in i kroppen på dem och blir till en del av deras identitet. Istället för att se sig själv i spegeln ser de ofta kroppsdelar de känner sig missnöjda med. Ben, mage, lår, knän och hår laddas med olika betydelser. Ofta kan en kommentar från någon viktigt person ha en avgörande inverkan på humöret.¹⁵

Michel Foucault diskuterar den disciplinerade kroppen, om den fogliga kroppen som lätt kan förvandlas, användas och fulländas. Kroppen är i alla samhällen hårt hållen av olika maktformer som utsätter den för tvång, förbud och förpliktelser. Tvånget och kontrollen över kroppen bryts ner i mindre beståndsdelar som gester, rörelser och effektivitet. Det för att foga kroppen.¹⁶ Foucault talar om institutioner som internatskolor och fängelser som bärare av makt och scheman, allt för att bäst kunna kontrollera kroppen och göra den till subjekt. Användandet av tidsscheman är ett sätt att kontrollera kroppen och göra maximalt av den. Makten dresserar rörliga, obestämda och onyttiga kroppar och krafter till dess att de blir en mångfald av individer. Disciplineringen skapar därmed individen samtidigt som att den är ett föremål och verktyg för makten.¹⁷ Foucault skriver att disciplineringen har tagits i uttryck

¹⁴ Johansson, (1997), s. 157.

¹⁵ Johansson, (1997), s. 159.

¹⁶ Foucault, (2003), s. 39.

¹⁷ Foucault, (2003), s. 171.

olika beroende på historiska processer. Men för att utveckla en makttaktik som är utmärkande för disciplineringen är att maktutövningen bör vara ekonomisk, politiskt och uppträda diskret, det vill säga att inte väcka för mycket uppseende och därmed inte heller skapa motstånd. Det hela bör resultera i en effektivisering av kroppar där man utvinner maximalt av dess kapacitet och tid. Det intressanta med maktutövningen är att man får människor att självmant anpassa sig efter normen som makten satt upp i tanken på att de blir lyckligare människor av det.¹⁸ Det här är en metod som fungerar för att få ordning, behärskning och för att få kunskap.¹⁹

Thomas Johansson menar att den tränande människan är fångad i en paradox, för att kunna njuta av sin kropp så måste den hela tiden förbättra eller upprätthålla fasaden. Begäret efter en viss kropp är knutet till disciplineringen av den. Det ena utesluter alltså inte det andra. För att upprätthålla disciplineringen så tillhandahåller man en självkritisk blick över kroppen.²⁰

3.2 Normativitet

Vad åsyftar det normala? Kerstin Sandell skriver att det är ett begrepp som inrymmer flera betydelser och det är därför ordet har fått en så pass central del i samhället.²¹ Begreppet normalt består av både fakta och värderingar, om hur det är och bör vara. Det hela är bundet till samtiden.²² Föreställningen om normalt och normalitet är inte enbart beskrivande för hur något bör vara utan fungerar också reglerande. Därmed är det styrt av olika maktförhållanden.²³ Normalisering handlar om att man göra vissa beskrivningar av identiteter avvikande i relation till andra beskrivningar. Man tillskriver en viss identitetsbeskrivning som självfallen och allting som avviker från den ses som ”onormal”.²⁴

En central diskurs för (åter)skapandet av det normala, inte bara inom plastikkirurgin, går ut på att ett onormalt eller avvikande utseende innebär att man mår dåligt och att en normaliserande förändring av kroppen göra att man mår bra.²⁵

¹⁸ Foucault, (2003), s. 218-224.

¹⁹ Foucault, (2003), s. 145.

²⁰ Johansson, (1997), s. 250.

²¹ Sandell, (2001), s. 36.

²² Sandell, (2001), s. 37.

²³ Ambjörnsson, (2003), s. 21.

²⁴ Ambjörnsson, (2003), s. 24.

²⁵ Sandell, (2001), s. 198.

Maktinflansen på vad som kan ses som onormalt är så pass stor att man kan må dåligt om man inte passar in. För att anpassa sig och vara som normen så förändrar man sig efter vad den inhyser. Normativitet handlar alltså om en viss hierarkiskt inordning, där något konstrueras som avvikande. Det som blir normen och det som konstrueras som det eftersträvansvärda är den disciplinerade kroppen, där exakthet, enkelhet och smalhet blir norm. Det som får stå för motsatsen, det avvikande är den feta, kantiga och oproportionerliga kroppen.²⁶

3.3 Femininitet

Judith Butler menar att kön/genus båda är social konstruktion och skiljer inte dem åt. Genus kan ses som något som är tätt förankrat med maktrelationer. Genus/kön är något som iscensätts genom ett agerande, ett så kallat performance, det vill säga hur vi går, uppträder och är.²⁷ Dessa handlingar görs omedvetet och rutinmässigt. Samtidigt så finns det en medvetenhet i hur ett visst performance kan se ut, vad som uppfattas som signifikant maskulint och feminint.²⁸ Konstruktionen av genus är under konstant förändring och är inte fast. Men konstruktionen och performance av genus är tätt förankrat med tanken på en heterosexuellitets norm, den heterosexuella matrisen. Den heterosexuella matrisen är ett myntat begrepp av Butler och en kritik av vad hon kallar en heteronormativ definition av kvinnor och män. Där utgångspunkten är att heterosexualitet ses som en ”naturlig” (biologisk) och självklar del av kön/genus och sexualitet eftersom att den knyts till dem på det viset.²⁹ Enligt logiken mellan kön, genus och begär, så går det ut på att begäret riktas till det motsatta och enligt det gällande mönstret feminin=kvinnor, maskulin= män och att de begär varandra. När detta ses som något normalt så blir genus låst i det här beteendet och påvisar det kulturella i skapandet av kön genom att följa detta mönster.³⁰ För kroppar är inte begripliga i sig själva utan det är kulturen som skapar förståeliga kroppar genom den heterosexuella matrisen som kräver en genusordning där det finns två identifierbara kön/genus. I den heterosexuella matrisen går det att utläsa vad som ses som socialt godkänt och icke godkänt när det kommer till genus. Det vill säga att det blir förståeligt att en kvinna måste vara feminin för att ses som kvinna. Centralt för att den här genusordningen är att heterosexualiteten ses

²⁶ Johansson, (1997), s. 250.

²⁷ Butler, (2005), s. 72.

²⁸ Mattsson, (2005), s. 30.

²⁹ Rosenberg, (2005), s. 10.

³⁰ Mattsson, (2005), s. 27.

som en norm i den. Heteronormaliteten spänns kvar genom institutioner, ageranden, strukturer och relationer där heterosexualitet ses som något självklart och det som inte ryms i den mallen ses som avvikande.³¹

För att visa ett exempel på Butlers heterosexuella matris, så exemplifierar jag här, hur en muskulös kvinnlig kropp kan uppfattas och förhållas till. Acceptansen av den muskulösa kroppen ligger i huruvida den muskulösa kvinnan uttrycker och skapar kvinnliga attribut så som tigha träningskläder, smink och välvårdat hår, att de även upprätthåller den så kallade feminina heterosexuella normen. Om en kvinna däremot inte skulle bejaka och utsmycka sin muskulösa kropp enligt gällande femininitetsregim så uttrycks kroppen och kvinnan till att vara okvinnlig och därmed maskulin. Camilla Obel menar att bland elitidrottande kvinnor har man sett exempel på detta, bland bodybuilders har det påvisat att om kvinnorna inte uttrycker någon femininitetshandling ses de som "onaturliga" och "ohälsosamma".³² Det har även påvisat sig för kvinnor som tränar aerobics, där det har visat sig att kvinnorna har undvikigt att lyfta "för mycket" för att undvika att bli "för stora". Istället så är man mer intresserad av konditionsträning där tanken istället är på spänst och smalhet. Många kvinnor är också utseendemedvetna om hur mycket muskler som är "tillåtet" och hur mycket som är "attraktivt".³³ Kvinnors träning och idealet av kroppen samt femininitetsbeskrivningen av den är tätt förankrat med sexualiteten, det vill säga den heterosexuella sexualiteten. Exempelvis att det finns en underliggande ideologi rörande kvinnors idrottande handlar inte om att utöva idrotten för välbefinnandet och nöjet skull utan syftet är att skapa en vacker kropp och en sexuell utstrålning.³⁴

Kvinnors träning har problematiserats ur olika synvinklar. Det har hävdats att kvinnor genom att träna upp sin kropp får en muskulös mobil kropp. Genom att träna kroppen så blir kvinnorna en aktiv del och helt motsatts den patriarkala idealkvinnan, som passiv, foglig och vek. Men en tränad kropp behöver inte betyda att det förändrar de kulturella och sociala mönster som finns i samhället. Ett annat sätt att se på kvinnors träning är huruvida man kan se den tränade kroppen som en frihet, för det skulle istället kunna ses som den moderna formen av den fogliga kvinnokroppen.³⁵ Tanken på att hålla sig attraktiv för det motsatta könet genom

³¹ Rosenberg, (2005), s. 10-11.

³² Obel, (2002), s. 243.

³³ Dworkin & Messner, (2002), s. 24.

³⁴ Redelius, (1998), s. 126.

³⁵ Dworkin & Messner, (2002), s. 23.

att upprätthålla en tränad kropp kan likställas med att kontrollera den kvinnliga kroppen.³⁶ Den aktiva träningen kan även innebära mer pålägg och måsten för kvinnor.³⁷

For some woman (especially those who are White, middle-class, and married heterosexuals) this complicit agency might result in more work on top of their already stifling "second shift" –a "third shift" that consist of long doses of efforts invested in conforming the latest touted bodily "requirement".³⁸

Det är inte enbart kön som har en betydande roll i femininitetskonstruktionen utan även sexualitet, etnicitet, ålder och klass har det. Beverly Skeggs har i "Att bli respektabel" studerat arbetarklasskvinnor. Hon har studerat hur maktförhållanden som kön och klass påverkar subjektet. Skeggs använder sig av respektabilitet när hon talar om klass. Respektabilitet är ett tecken på klasstillhörighet, som gör sig synligt i yrkeskarriär, agerande och på hur man klassificerar andra. De som bryr sig om att uppnå respektabilitet är oftast de som inte anses respektabla. Respektabilitet tillönskas och försöks uppnås. Olika grupper av människor särskiljs just genom deras olika sätt att visa upp och förhålla sig till respektabilitet.³⁹ Skeggs använder sig av Bourdieus fyra kapital; ekonomiskt, socialt, kulturellt och symboliskt kapital. Tanken om klass är att det är något vi föds in i, genom de här kapitalen. Kön kan ses som bidragare till hur dessa kapital ska organiseras och förstås.⁴⁰ Den vita medelklass femininiteten ses som idealet och det är också den som har respektabilitet. Medelklass- och arbetarklass femininitet får olika beskrivningar, arbetarklassens femininitet betecknas som vulgära, tarvliga, utan värde och sexuella. Följaktligen motsatsen till normativ femininitet.⁴¹ De kvinnor som Skeggs studerade förhöll sig till medelklassen genom att konstruera bilder av den för att sedan mäta sig mot den och distansera sig från arbetarklassen.⁴² Arbetarklasskvinnorna valde att investera i rätt sorts femininitet som uttrycks genom utseende och beteende och på så vis försökte de uppnå respektabilitet.⁴³ Rätt val av kläder, som uttrycker respektabilitet är inte för vulgära kläder utan kläder med stil. Femininitet är därmed inget de har utan något de skapar. För ses man på ett sätt så är man på det sättet.⁴⁴ Skeggs påpekar liksom Butler gör att heterosexualiteten är förbunden med femininitet. För

³⁶ Redelius, (1998), s. 126.

³⁷ Dworkin & Messner, (2002), s. 23.

³⁸ Dworkin & Messner, (2002), s. 23.

³⁹ Skeggs, (1999), s. 9.

⁴⁰ Skeggs, (1999), s. 20.

⁴¹ Skeggs, (1999), s. 158.

⁴² Skeggs, (1999), s. 120.

⁴³ Skeggs, (1999), s. 163.

⁴⁴ Skeggs, (1999), s. 185.

arbetarklasskvinnorna blir heterosexualliteten en befästning av respektabiliteten medan homosexualitet befäster deras beskrivning som sexuella och vulgära.⁴⁵

Fanny Ambjörnsson påvisar också i sin avhandling ”I en klass för sig” betydelsen av klass i femininitetskonstruktionen. Hon studerar tjejer som går i två olika gymnasieklaser, en *samhällsprogramklass* vars elever urskiljs till att ha en medelklassbakgrund och en *barn och fritidsprogramklass* vars elever urskiljs till att ha en arbetarklassbakgrund. Här ser man skillnad i hur de uttrycker femininitet och iscensätter olika femininitetskonstruktioner. Tjejerna i *samhällsklassen* uttryckte och förhöll sig till en normativ femininitet, som måttfylldhet, mjukhet, inlevelse, empati. Medan tjejerna i *barn och fritidsklassen* sågs vara mer högljudda, sexuella och olydiga, alltså motsatsen och de avvikande.⁴⁶

4. Metod och metodologi

För att besvara uppsatsens syfte och frågeställning så har jag använt mig av kvalitativa intervjuer. Kvalitativa intervjuer kan ses som ett samtal som skapar djupare förståelse för intervjupersonens livsvärde om ett specifikt ämne berättat ur personens egna perspektiv.⁴⁷ Jag har ett fenomenologiskt perspektiv, det innebär att man koncentrerar sig på intervjupersonernas livsvärld och upplevelser och sätter förkunskaperna åt sidan.⁴⁸ Kvalitativa intervjuer kan ta sig i uttryck på olika vis exempelvis genom utformandet av intervjufrågornas struktur, om de ska vara öppna, halvstrukturerade eller strukturerade.⁴⁹ Det är upp till forskaren att själv välja hur man vill utforma strukturen kring intervjun eftersom att det måste passa studien.

4.1 Reflexivitet

Den kunskap vi har och producerar om världen är inte en objektiv eller generell sanning utan kan endast ses som en av många versioner av sanningar. Kunskap och ”sanningar” som finns i samhället är alltid påverkade och formade av perspektiv och kategorier. Det gör att man inte

⁴⁵ Skeggs, (1999), s. 217.

⁴⁶ Ambjörnsson, (2003), s. 56.

⁴⁷ Kvale, (1997), s. 32.

⁴⁸ Kvale, (1997), s. 42.

⁴⁹ Kvale, (1997), s. 19.

kan säga att det finns en sann, reell verklighet. Donna Haraway använder begreppet situerad kunskap och menar med det, att kunskap aldrig är neutralt utan alltid produceras i sociala, kulturella, politiska och språkliga sammanhang. Därmed förändras och omarbetas konstant kunskapen om verkligheten i sociala processer.⁵⁰ Donna Haraway har även myntat begreppet ”gudatricket” vilket menas till att vara en kritik mot traditionell, naturvetenskaplig forskning vars forskning bygger på idén om att forskaren står utanför och blickar in över studieobjekten och med tanken att vara totalt fristående. Haraway visar och menar på att forskaren är högst delaktig i processen, vid all typ av forskning.⁵¹ Som forskare har man en makt där man bestämmer över kunskapsutvecklingen och dess utgång. Det är alltid forskaren som tolkar materialet. Därmed är den kunskap som produceras frambringad utifrån den position forskaren har, som jag; i form av student, kvinna, aerobicstränande, samt forskarens upplevelser och känslor i samband med insamlingen av material. Men även i vilken kontext kunskapen frambringats i.⁵² Det är därför viktigt att forskaren har en reflektion över sin egen roll, i skapandet av studien från intresseområde till tolkning av materialet. Anna Johansson förklarar det som att man tar i beaktning den relation som finns mellan den kunskap man producerar och på sättet man gör det på, att forskaren själv reflekterar över konstruktionen och tolkningen.⁵³ Trots att forskaren har en reflekterande roll under hela processen så går det inte att frånga att det skapas ett hierarkiskt förhållande mellan de som blir ”beforskade” och forskaren själv. Det gör sig tydligt med att forskaren har en annan position, en annan utbildningsbakgrund inom ämnet än forskningssubjekten, vilket forskaren själv kan upptäcka i intervjusituationen.⁵⁴

4.2 Urval

Studien görs i en mindre kommun där det finns en ideell förening som erbjuder aerobics och spinning. Föreningen styrs av en styrelse och har funnit sedan år 1989. Föreningen erbjuder ca 40 pass i veckan under höst/vår halvåret, något färre under jul/sommar och tillhandahåller sig med 15 instruktörer och 4 receptionister. Föreningen har ca. 500 medlemmar och det är en blandad åldersgrupp från åldern 9-80 år.⁵⁵

⁵⁰ Haraway, (1988), s. 576, 581, 590.

⁵¹ Haraway, (1988), s. 587.

⁵² Johansson, (2005), s. 29.

⁵³ Johansson, (2005), s. 28.

⁵⁴ Ambjörnsson, (2003), s. 48.

⁵⁵ Referens ges på begäran.

För att hitta kvinnor i föreningen som skulle vara intresserade av att delta i studien så utformade jag ett intresseanmälningsskylt. Där stod det kortfattad information om att jag ämna skriva en c-uppsats i genusvetenskap vars övergripande tema handlar om kvinnors syn på träning och hälsa och att jag sökte intervjupersoner som skulle kunna tänka sig att delta. Intervjun beräknades ta en timme och materialet som kom ut skulle bli anonymiserat. Jag placerade en hög med intresseanmälningsskylt i föreningens lounge i lokalen tillsammans med en låda där de skulle lägga intresseanmälningarna. Jag lät intresseanmälningsskyltarna och lådan stå i lokalen i en vecka. Anledningen till att jag lät den stå en vecka är att jag ville komma åt de kvinnor som tränar frekvent. Efter den veckan så hade jag sju intresserade personer. Jag kontaktade sedermera de intresserade och förhörde mig om de fortfarande kunde tänka sig att medverka. Vid bestämt datum för intervjun varav en person tackade nej till att medverka på grund av tidsbrist, därav har det empiriska materialet bestått av sex intervjuer.

De sex kvinnorna är mellan 32år och 50år. De befinner sig på olika plats i livet om man ser till perspektivet förälderrollen. Fyra av dem har barn i äldre tonår och vuxen ålder, en har barn i 7 -13 års ålder och en har inga barn. Fyra av kvinnorna arbetar som undersköterskor, en arbetar på en fabrik och en annan arbetar som sjuksköterska. Samtliga av dem är heterosexuella, fem stycken ingår i ett förhållande som gift eller sambo och en är singel. Samtliga är födda i Sverige och bor i en liten kommun, i centrum eller på landet. Urvalet av kvinnor kan därmed ses som väldigt homogent. Jag har inte gjort något för att styra urvalet åt något håll. Däremot spekulerar jag i att orsaken till att urvalet är så pass homogent är knutet till platsen för studien, speciellt när det kommer till klass och etnicitet.

Fem av kvinnorna har tränat kontinuerligt i föreningen sedan starten år 1989 men med vissa förbehåll så som barnafödande och sjukdom. Två av dem är också utbildade instruktörer och fungerar som aerobics- och spinninginstruktörer i föreningen. Samtliga kvinnor påskriver också en idrottslig eller aktiv livshistoria, en har spelat fotboll i en högre division, en annan har ridit andra nämner aktiviteter så som balett, gymträning och simning. Idag så tränar kvinnorna flera pass i veckan, antalet skiljer sig något åt, från att ta tre pass i veckan i föreningen upp till sex pass. Om de inte går på aerobics eller spinning så byter de ut den aktiviteten mot någon annan fysisk aktivitet som simning, powerwalk och att springa. De tränar däremot inte något annat pass än dem föreningen erbjuder. Gemensamt för kvinnorna är att de ser träningen som en självklarhet i vardagen.

4.3 Tillvägagångssätt

Intervjuerna har genomförts under en löpande period av två veckor. Fem stycken av dem har gjorts på det lokala biblioteket i ett ostört konferensrum och en har gjorts i intervjupersonens hem. Intervjun var av personlig karaktär, därför har det varit viktigt att intervjupersonen känt sig bekväm och till mods att berätta. Jag har bjudit på något varmt att dricka som te och kaffe och färska dadlar för att skapa en trevlig atmosfär som andas tillbaka lutat samtal. I början av mötet berättade jag om vad jag sysslar med och vad jag ämnar använda intervjuerna till. Jag informerade intervjupersonerna om deras rättigheter och de forskningsetiska regler som jag följer, så som anonymitet och konfidentialitet. Jag berättade att jag kom att använda mig av pseudonym, istället för deras riktiga namn. Shulamit Reinhartz menar att ett sätt för intervjupersonen att känna sig delaktig i projektet är att låta intervjupersonen själv få bestämma ett pseudonym namn.⁵⁶ Det var något jag frågade om, men det var inte någon av mina intervjupersoner som var intresserade av att själva föreslå namn utan överlät det till mig. Jag har slumpmässigt valt ut sex namn som representerar de här kvinnorna. Namnen är Vanja, Sara, Gunilla, Inger, Therese och Cecilia. Jag frågade om jag fick deras godkännande om att spela in intervjun, vilket jag fick. Jag startade bandspelare redan då och lät den vara på till dess att vi skildes åt. Orsaken till att jag gjorde så var att det är vanligt att intervjupersonen säger eller kommer på något intressant efter det att intervjun avslutats.

Intervjuerna skildes något åt, men två av intervjupersonerna kom antingen från ett träningspass eller skulle till ett så de hade träningskläder på sig. Vilket kan ha gett en lättare koppling till frågorna. Jag har använt mig av en intervjuguide, vilket kan ses som ett verktyg med förslag på frågor.⁵⁷ Jag öppnade upp med att ställa allmänna frågor av icke personlig karaktär, som vad de tränar och hur ofta de tränar. Tanken med att börja med lite allmänna frågor är ett bra sätt till att skapa en relation till intervjupersonen och få dem bekväma med intervjusituationen skriver Reinhartz.⁵⁸

Jag följde inte intervjuguiden strikt i dess utformning av frågor. Istället använde jag den som handledning och uppslag till frågor till intervjupersonen så att samtalet flöt på men höll sig inom området. Därmed har min intervjuform liknats en halvstrukturerad intervju. I slutet av

⁵⁶ Reinhartz, (1992), s. 20.

⁵⁷ Kvale, (1997), s. 121.

⁵⁸ Reinhartz, (1992), s. 25.

varje intervju ögnade jag igenom intervjuguiden och försäkrade mig om att intervjupersonen besvarat de frågor och teman som den innehåller. Jag frågade även om de hade något de ville tillägga eller om de hade några frågor. Det gjorde jag för att ge intervjupersonen en chans till att uttrycka sig fritt rörande det vi pratat om. Intervjuerna har tagit olika lång tid, vilket har berott på intervjupersonernas karaktär, vissa har lättare för att prata och komma ifrån ämnet. Det har gjort att den kortaste intervjun tog 45minuter allt medan den längsta tog i det närmaste två timmar.

Intervjustudien har gjorts i en liten kommun tillika den kommun som jag själv är bosatt i och den förening som jag själv tränar i. Det kan ses som en dualistisk problematik i form av fördelar och nackdelar. Det är positivt i den bemärkelse att jag har redan en relation till kvinnorna jag intervjuat, de känner till mig, bland annat i form av en träningsperson. Reinhartz skriver att intervjuaren kan genom en egen förförståelse och erfarenhet inom den sociala aktionen, gör det lättare för forskaren att förstå och minska att missförstånd uppstår i tolkandet av intervjun.⁵⁹ I mitt fall handlar det om föreningen och passens miljö. Men min relation och min igenkännande faktor kan även ses som negativ. Kvinnorna är medvetna om att de kommer att träffa mig kontinuerligt efter intervjun och därför kan det vara olustigt att säga för mycket privata eller personliga saker. Somliga av kvinnorna har även barn som jag växt upp med. Trots att jag vill hävda att jag har försökt att vara den person de känner mig för att vara, den som man tränar tillsammans med så har det likväl blivit en annan dynamik mellan oss under specifika tillfällen under intervjun, som när jag frågade ”Om du känner dig bekväm och nöjd med hur din kropp ser ut”. Somliga intervjupersoner har verkat besvärade av den frågan och besvarandet av den. Vilket kan ha ett samband med att vi kommer att ses efter det att intervjun är färdig.

5. Analys

För att kunna få en överblick och kunna möjliggöra en analys av intervjuerna så har samtliga intervjuer transkriberats i sin helhet. Namn och platser har anonymiserats i transkriberandet för att kunna behålla intervjupersonerna integritet. De transkriberade intervjuerna blev en mängd data, som till synes verkade icke hanterbar. För att göra den hanterbar och analyserbar har jag tematiserat det utifrån de teman som är kopplade till frågeställningen.

⁵⁹ Reinhartz, (1992), s. 25-26.

Huvudrubrikerna för tematiseringen är *Hälsa och välmående*, *Sen är man lite fåfäng också* och *Tid för träning*. Under första tematiseringen så visar jag på hur kvinnorna ser på träning, under andra behandlas femininitet och kroppssyn, för att under tredje delen problematisera avsättandet av tid till träning. Steinar Kvale skriver att när det kommer till tolkningsprocessen är det viktigt att lyssna till det som sägs, men även det som inte sägs, alltså det som sägs mellan raderna.⁶⁰ Det är något jag tagit i beaktning. Samtliga kvinnor befinner sig i en ålder då de har levt och har erfarenhet av olika faser i livet. Det påvisas till viss del i intervjustvaren då en del av intervjustudien berättar narrativa livsberättelser om hur aerobicträningen tagits ut beroende på livssituation.

5.1 Hälsa och välmående

Kvinnorna som ingår i intervjustudien uppger att de tränar frekvent, samtliga säger att de tränar fyra till sex pass i veckan som föreningen tillhandhåller. Skulle det vara så att kvinnorna inte får tillfälle att träna de pass som finns i föreningens schema, eftersom arbetsschema eller liknande kommer emellan, så gör de något annat fysiskt istället såsom springer, går eller simmar. De lever till synes ett aktivt liv med fysiska aktiviteter. Samtliga kvinnor uppger att någon, om inte flera, är fysiskt aktiva och intresserade av hälsa, motion, sport och idrott i deras nära omgivning. Två av kvinnorna berättar att deras döttrar tränar i samma förening som dem. Samtliga kvinnor uppger att de tränar för att de mår bra av det och att de finner en glädje i att röra på kroppen. Inger uttrycker hur hon upplever sig efter ett pass:

Anna: Om du tänker efter ett pass, hur känner du dig i kroppen och i sinnet då?

Inger: Åh jättehärligt! Alltså avslappnad också, nöjd och glad, å vad skönt när man ställer sig i duschen sedan. När man sedan med gott samvete kan sätta sig framför teven med en bok och känna att man har ja, hälsa liksom.

Samtliga uttrycker att om de har (ofrivilligt) uppehåll i träningen eller att de inte får en chans till att komma iväg och träna så blir de vresiga och sura. Något som de säger att familjen upptäcker direkt.

Det kan ses som att det finns ett samhälligt intresse i att människor tränar. Dels för att det skrivs till att vara hälsosamt och bra för kroppen. Som Michel Foucault uttrycker det så finns det en samhälllig makt som har ett intresse av att skapa mening i kroppen och för att

⁶⁰ Kvale, (1997), s. 36.

effektivisera den. Men syftet med makten är också att den inte ska vara synlig utan få människor att självmant anpassa sig och eftertanken av att man blir lycklig av det.⁶¹ Därmed kan det ses som samhälligt intresse att kvinnorna befinner sig och utövar motion till vad som kan ses vara ett hälsomässigt ideal. Det finns ett visst samhälligt intresse i att befolkningen har en god fysik och mår bra. Som i detta fall, man tränar för att det ses som något man gör för hälsans skull, det vill säga kroppen och när man sedan gjort det då kan man vara nöjd.

Kvinnorna påvisar att de tränar frekvent, men det återfinns en gräns i hur mycket man ska träna.

Therese: Ja som jag såg en tränande ute och powerwalk och sedan gå på ett pass. Vad fan gör du här? Då är det direkt, vad fan håller du på med? Jag kan se tränande ute och gå halv sex på morgonen och sedan träna spinning klockan sju [på morgonen, samma dag, min anmärkning]. Då har du sjuk tänk på träning och livsstil. Det är inte sunt att hålla på, på det viset. För det är så lätt att du kommer över den gränsen. Det är så lätt, som anorexia och bulimiker.

Ordet *lagom*, kan ses till att beskriva hur kvinnorna uppfattar och förhåller sig till träning och såsom Therese uttrycker det. Det finns en medvetenhet i vad som ses som hälsosamt och vart gränsen går. Det kan ses som ett visst normalitetshandlande, att inte träna överdrivet mycket för det är avvikande i beteendet. Det uppfattas som sunt att träna ett pass men att påtagligt träna två pass/aktiviteter efter varandra ses som något avvikande. Therese till och med väljer att nästintill jämföra deras beteende med ett sjukdomsbeteende. Tanken på att träna *lagom* mycket är en avvägning som sedermera måste göras hela tiden och sättas i kontext till vad som för tillfället ses till vara korrekt och ”normalt”.⁶²

5.2 Sen är man lite fåfäng också

Vid första anblick så tyckte jag att de här kvinnorna inte yttrade sig gällande typiska feminina beskrivningar så som val av kläder eller utseende. I relation till hur Beverly Skeggs påvisade att arbetarklasskvinnorna använde kläder och utseende som en femininitetskonstruktion för att uppnå respektabilitet.⁶³ Kvinnorna ger inte kläderna något speciellt uttryck utan tänker mer praktiskt i val av kläder. Det ska vara lättvättat, bra material som absorberar svett, bra kvalité

⁶¹ Foucault, (2003), s. 171.

⁶² Jmf. Sandell, (2001), s. 37.

⁶³ Skeggs, (1999), s. 163.

men man påvisar också att det ska vara funktionsdugligt till det man brukar plaggen till, träningen. Cykelbyxor till spinningen, tigha kläder som är lätta att röra sig i och som inte hänger och fladdrar till koordinationen i aerobics. Vanja skiljer sig något och uppger att hon tänker på modet i träningskläder. Therese och Sara uppger att de helst tränar i lite större t-shirtar för att dölja kroppen. Det är något som jag återkommer till senare i texten. Kvinnorna talade inte heller om någon speciellt kvinnlig kropp, ingen påpekade typiska kroppsliga attribut som bröst och rumpa. De sade inte heller att de fokuserade på att träna något speciellt utan hade mer ett helhetssätt att se på kroppen. Samtliga var noga med att planera och se till så man tränade de flesta muskler av kroppen och att variera träningen. Så att man inte fokuserar på vissa delar utan får en helhet. Man var också intresserad av konditionsträningen, för att det var bra för hjärtat och kroppen. Än en gång visar det på att de tydligt förhåller sig till vad som kan ses som ett normaliserat sundhetsideal. Men vid närmare ingående läsning och ett fokuserade på vad intervjupersonerna sa så påvisar de också feminitet. Feminitet påvisas hur man tänker i relation till kropp och träning, inte att man tränar någon specifik kroppsdel utan hur man tränar.

5.2.1 Smalhetsidealet

Gemensamt för kvinnorna är att man uttrycker att man tränar för att det är något man mår bra av och för att det är bra för kroppen. Men det är inte enbart därför för efter ett tag och vid tillfälle så uttrycker de även något annat. Gunilla är den enda kvinnan som säger sig inte träna för att behålla eller skapa en vis kropp, andra påvisar att de tränar även för vikten skull.

Anna: Hur påverkar, hur skulle det vara om du inte fick träna, hur skulle det påverka dig?

Inger: Åh, jag skulle bli så irriterad och så dåligt humör så. Åh, och sen allting skulle förfalla (skratt), vikten, och allt. Nej usch jag vill inte tänka på det bara. [Stort motstånd och förfäran i rösten, min anmärkning.] (skratt)

Vanja: Men sen ja, jag tränar mest för att må bra, men visst man gör det också för att inte bli för stor också, jag menar hade jag ätit som jag skulle så hade jag nog varit smalare än vad jag är.

Cecilia: Ja, alltså jag tränar för, det största skälet är för att det är så roligt men sen är jag ju, jag vill ju hålla vikten och lite fåfänga också. Det är ju så när man blir äldre så har man lite lättare för att gå upp i vikt då är det viktigt att röra på sig ännu mer.

Deras svar påvisar sig vara tydligt att man vill ha eller bibehålla en smal kropp för att det ses som estetiskt snyggt och något som kan ses som ideal. Det blir tydligt också när Therese och Sara säger att de tränar i lite större t-shirt för att dölja kroppen, eftersom att de inte upplever att den uppnår det som föreligger i idealet, smal. Tanken på en smal kropp kan i jämförelse bli en normalitet, då man konstruerar "det andra" i detta fall övervikt som något negativt och avskyvärt.⁶⁴ Speciellt i Ingers fall kan man se tecken på ett stort motstånd.

Det är intressant för att det tar ett tag in i intervjun innan kvinnorna påvisar att de även tränar för vikten skull. Det kan ses som att det inte ses lika accepterat att träna för det estetiska utan det primär är för att kroppen ska må bra. Är man sen inte nöjd med hur kroppen ser ut så formar man den till det som ses som normalt.

Beverly Skeggs talar i hennes studie om att arbetarklasskvinnorna investerar i vissa saker för att uppnå en femininitet som ses som respektabel.⁶⁵ Här påvisar kvinnorna att man tränar för att det är bra för kroppen, en hälsomässig investering. Men även en investering i utseendet, och det kan på ett visst sätt även det skapa en respektabilitet eftersom att det förhåller sig till normen av en ideal heteronormativ feminin kropp. Detta är något som jag kommer att behandla mer senare i analysdelen.

5.2.2 Muskelös?

Kvinnorna tränar mycket och varierat med tyngdpunkten på träningen är konditionsträning såsom spinning, aerobics, powerwalk och jogging. Man tränar även muskulaturen, men man är inte intresserad av att bygga upp en muskulös kropp.

Therese: Då just med hantlarna, även om jag skulle orka mer så kör jag ju inte. Men just om man vill ha bort gäddhänget då ska man inte ha tungt. Nej och jag vill inte ha jättestora biceps heller. Alltså, det viktiga är att det utföra rörelsen att göra den, sedan att du får positivt resultat det är bara en bonus och att du håller igång kroppen. Det här med tunga vikter det är liksom inte.

Anna: Är det för att?

Therese: Äh, det blir ju stort och ja det ser inte bra ut.

Anna: Vad är det som gör att det inte ser bra ut?

⁶⁴ Jmf. Johansson, (1997), s. 250.

⁶⁵ Skeggs, (1999), s. 163.

Therese: Amen tjejer med en sådan här jättebumling (gör en rörelse vid biceps) det ser inte bra ut. Tycker du det?

Therese uttrycker tanken på en muskulös kropp som ett förfärande. Hon skulle orka lyfta mer, men är mer intresserad av konditionsträning, för att förbränna kalorier vilken kan härledas till tanken på smalhet något liknande påvisar också Shari Dworkin & Michael Messner att tanken och fokus ligger på att bränna kalorier.⁶⁶ Therese uttrycker också att en muskulös kvinnokropp inte ses som estetiskt snyggt. Hon frågar även mig om vad jag tycker som för att leta efter ett medhåll om att det hon uttrycker är endast normativt i hur en femininkropp ska se ut. Therese ovilja till definierade muskler härstammar av att det tillskrivs som något okvinnligt. Tanken på att ha en muskulös kropp gör att kroppen inte får det uttrycket, den performativiteten som signalerar femininitet.

Kvinnorna är inte intresserad av att bygga muskler utan fokuserar mer på att göra övningen rätt.

Vanja: Alltså jag använder kanske dom [tunga hantlar, min anmärkning] ibland, men där är kanske inte tid till att byta så. Men jag fokuserar rätt mycket på det, så att jag känner att jag vill göra rätt och då använder jag mer de lättare.

Vanja uttrycker att hon väljer de tunga hantlarna ibland, men oftast brukar hon de lättare. Hon säger sig göra detta för att hon är mer intresserad av att göra rätt än att bygga muskler.⁶⁷

5.2.3 Vad är då kroppsidealet?

Kvinnorna uttrycker att det är en viss mall som man ska befinna sig i som är det kvinnliga kroppsidealet.

Therese: Jag tycker "Hanna" är för smal och jag tycker att jag är för kraftig. Så något mitt emellan. Ja vad kan man säga "Josefine" hon kan man säga ser rätt så normal ut. Hon är smalare än mig och inte så smal som "Hanna". Inte så att det hörs kringel och krangel när man kommer. Det är inte snyggt och det hör man vad alla killar tycker. Alltså de vill ha en smal tjej, men det ska inte vara så det skallar.

⁶⁶ Dworkin och Messner, (2002), s. 24.

⁶⁷ Jmf. Söderström, (1999), s. 139.

I Therese svar så kan man än en gång påvisa *lagom* mentaliteten, den normaliserande praktik som jag påvisade tidigare. Man ska vara smal, men inte för smal, vara fast men inte med alltför stor muskulatur. Det kan ses som att det föreligger en fin gräns mellan vad som är sunt och vad som är det feminina kroppsideal. Men det intressanta i Therese kommentar är slutet. Den påvisar tydligt ett tecken av Judith Butlers heterosexuella praktik.⁶⁸ Här syns tydliga praktiker på att begäret hör ihop med genuskonstruktionerna och feminiseringen av kroppen. Det en maskulin man begär är en feminin kvinna som inte är för smal men inte heller muskulös. Therese värde lägger dessutom begäret av en maskulin man väldigt högt genom att få det till att utstaka hur hennes bild av en feminin kropp ska vara. Det påvisas även i intervjuvaren att kvinnornas träning och femininitetsideal är tätt förankrat med heterosexualitet och begär. Camilla Obel påvisar att elitidrottande kvinnor som inte uttrycker någon femininitetshandling ses som ”onaturliga” och ”ohälsosamma”.⁶⁹ En liknande praktik blir igenkännbart i kvinnornas svar. Kvinnorna påvisar ett förhållande till normalitetspraktiken och i den tillskriv en viss accepterad femininitet. Därmed blir den femininitet som kvinnorna förhåller sig till i nära förbund med vad uppfattningen om hälsosamt är.

5.3 Tid för träning

5.3.1 Aerobics och stickning två intressen

Flertalet av kvinnorna säger i intervjun att det är en livsstil som man har valt och som man inte kan tänka sig att leva utan. Det har blivit lika självklart att gå och träna som att borsta tänderna. Men det intressanta är Vanjas förklaring till aerobics som sysselsättning.

Vanja: Sen så handlar det ju lite om, ju äldre du blir så handlar det lite om att du får ju ett fritidsintresse också, du har ju inte barn, bara det här att ligga framför tv och inte ha något att göra, jag menar umgås med vänner och så det gör man ju inte mitt i veckan precis längre när man kommer upp i vår ålder. För då är det ju bara jobb och äta och sova och då behöver vi ha något annat att göra, inte bara ligga framför tv, så det blir ett fritidsintresse också. Förr virkade dom och stickade och nu gör vi detta.

⁶⁸ Rosenberg, (2005), s. 10.

⁶⁹ Obel, (2002), s. 423.

Framförallt att hon jämför aerobics med en annan typisk feminin kodad sysselsättning som stickning gör att hon kopplar aerobics som något feminint. Vanja skriver också själv att ligga i soffan inte ses som något tillräckligt utan man ska maximera och göra så mycket som möjligt av tiden. För att inte förslappa kroppen. Vilket skulle vara att gå emot idealet. Vilket är jämförbart med Michel Foucault idé om den disciplinerade kroppen och maximalt utnyttjande av tiden för att effektivera kroppen och skapa ordning.⁷⁰ För en förslappad kropp är inte önskvärt.

Det som också bör påpekas och tas i beaktning är det faktum att det här är en studie gjort i en liten kommun, där det finns en begränsad tillgång till aktiviteter, vilket också kan ha en inverkan på att kvinnorna väljer att lägga mycket av sin tid till den här aktiviteten.

5.3.2 Det är tid jag ser till att ta mig

Kvinnorna ser aerobicsträningen som en livsstil men även en möjlighet till ett socialt umgänge med likasinnade. I väntan på att pass ska starta så kan man konversera lite med de andra tränandena. Träningen är en sysselsättning som tar tid och de tränande kvinnorna ser till att ta sig den tiden. Cecilia och Gunilla uttrycker det så här.

Cecilia: Jag bara tänkte på en sak, väldigt många har genom åren frågat mig hur jag hinner träna fyra gånger i veckan, i och med, att jag jobbar heltid också och har tre barn och familj, men det är alltså vad man prioriterar. Jag menar, hade jag inte tagit mig den tiden så hade ingen gett mig den tiden, utan då måste jag säga att nu går jag och tränar ikväll och nu får någon annan fixa middagen. Det är lätt som kvinna, tror jag, att man tar på sig allt hemma och då blir det så att man inte hinner iväg till sin träning för att man ska fixa allting åt familjen först.

Gunilla: Sen så vill jag tala om att vi är tre mammor som har gått ner och tränat själv men som har haft lite grann som barn i samma ålder och exempelvis jag då som ensamstående med tre små barn. Hur hinner du träna? Jo det är faktiskt så att det är viktigt att avsätta egen tid. Är man fem familjemedlemmar eller som vi har varit fyra familjemedlemmar vi behöver tid allihopa. Ger jag mig den tiden själv så blir jag mycket mer fokuserad även i min roll som mamma.

Men däremot så har vi tre mammor bollat mycket för det har vi ju fått höra. Nu är inte dom andra mammorna ensamstående med sina barn, men jag tycker inte att det har haft någon betydelse och mina barn i sin tur vet om att jag tycker det är roligt att röra på sig och de har haft sina aktiviteter

⁷⁰ Foucault, (2003), s. 155.

och de tycker det är jättekul att jag har mina aktiviteter. Men ibland så har man kunnat känna, men gud här går jag hemifrån och då har vi varit tre mammor som faktiskt genom årens lopp pratat om detta, så det är viktigt att träffa någon där man kan känna att man kan bolla lite olika tankar och funderingar och ja.

O jag menar 24 h om dygnet om jag går ner och tränar det tar 1. 20 min av 24h på ett dygn. Det är inte lång tid.

Jag har alltid känt så är alltid, det är kvalitén av det jag gör. Det är inte kvantiteten av det jag gör. För jag hade kunnat vara här hemma 24h om dygnet och varit tillgänglig för mina barn. Jag hade kunnat valt att vara hemmafru. Nu hade jag inte kunnat göra det valet men om jag hade kunnat det så, så är det inte, det gäller att ha tid till sig själv.

Det intressanta i Cecilia och Gunillas svar är att det här är tid som man tar till sig själv, för att man förtjänar det, för att det är något som de anser är bra och gynnande för kropp och sinne. Cecilia uttrycker starkt att hon ser träningen som något självuppfyllande och påpekar att hon inte är fast i någon traditionell könsrollstyp, eftersom att hon även tänker på sig själv och överlägger hushållsarbetet på någon annan i familjen då hon ska träna. Gunilla påtalar att hon har känt att hon har behövt förklara för omgivningen varför hon gick iväg och tränade när hennes barn var små. Både Gunilla och Cecilia vill inte se sig som några objekt utan fullt ut agerande subjekt. Tanken på träning har alltså inte setts som några obligationer av kvinnorna själva, utan istället ett frihetssätt. Men det framgår ett visst mönster, för även om kvinnorna påvisar att de tränar för att de själva vill, så är de tydligt influerade av ett maktperspektiv i den disciplinerade kroppen och tanken på att ha en viss kropp, en smal kropp. Shari Dworkin & Michael Messner påtalar att för vita, medelklass gifta kvinnor så kan träningen bli ännu ett åtagande och ett påtvingat pålägg för att uppnå det senaste kroppsidealet.⁷¹ Även om kvinnorna uppger själva att de känner sig bundna till träningen så påvisar de ändå en koppling till detta genom att till viss del träna för att upprätthålla smalhetsidealet.

5.4 Sammanfattning

Syftet med den här uppsatsen har varit att, genom att utföra kvalitativa intervjuer med sex aerobicstränande kvinnor och undersöka om de konstruerar och förhåller sig till någon typ av femininitet och hur det yttrar sig. Samt för att se om det finns något samband mellan träningen

⁷¹ Dworkin & Messner, (2002), s. 23.

och synen på kroppen i relation till femininitetskonstruktion. Syftet har även i sin del varit att ta reda på vad aerobicsträningen betyder för de tränande kvinnorna.

Vad som har framgått i intervjuerna och som syns i analysen är att kvinnorna befinner sig inom och avväger gränsen för vad som kan betraktas som sunt och "normalt" när de relaterar till sin aerobicsträning. Det framgår genom kvinnornas berättelser om aerobicsträningen att det föreligger en tanke om disciplineringsgrund över kroppen. Jag har tidigare i analysdelen använt ordet *lagom* i relation till normalitetssynen på träning. Vilket innebär att kvinnorna uppfattar att man inte ska träna för lite och inte för mycket. Träningen blir också ett sätt att aktivera kroppen så att den inte blir förslappad. En sådan kropp skulle vara något avvikande och icke önskvärt. Därmed kan man se att normalitetssynen på träningen är i förbindelse med disciplinen över kroppen.

Det finns också en rad föreställningar om kroppen som kvinnorna förhåller sig till. De här föreställningarna är tätt förankrade med kön, sexualitet och begär och då i ramen för heterosexualitet. Genom att koppla en viss typ av kroppsform till män samt att koppla en viss typ av kropp till något män begär så upprätthåller kvinnorna den normativa heterosexuella femininiteten. Tanken är motsatser, en kvinna är motsatsen till en man, därför konstrueras femininiteten i motsats till vad en man sägs vara. Aerobicsträningen ses som ett verktyg för att bibehålla och upprätthålla ett smalhetsideal som ses som estetiskt snyggt men även hälsosamt för kroppen. Vad jag finner är att det är en fin gräns mellan vad kvinnorna uppfattar som ett feminint kroppsideal och hälsosamt. Tanken på kroppen är att den ska vara smal men inte för smal vilket ses som ohälsosamt och sjukligt och kroppen får inte vara definierat muskulös eftersom det inte är vad män begär.

Kvinnorna i studien har tränat diverse olika aktiviteter genom åren något de påvisar i sina berättelser. Jag har också i analysen visat på hur aerobicsträningen hanterats olika beroende på livssituation. Men återkommande för synen på träningen är att det här ses som något man gör frivilligt och oberoende av annat. Det här är en aktivitet som kvinnorna ser till att ha tid för. Jag uppfattar det som att kvinnorna ser och känner sig fria i sin aktivitet. De är oberoende och upplever att det här är en aktivitet som de gör för sig själv och det stärker dem, både i främjandet av kroppen och som en aktiv sysselsättning. Men vad jag åsyftar är att det går inte att bortse att de till viss del utför aerobicsträningen för att upprätthålla en viss typ av kropp och femininitet. De visar också att de förhåller sig till en disciplinering så att uppkalla

aerobicsträningen som ett frihetsutövande är inte optimalt även om kvinnorna själva upplever det så.

6. Avslutande diskussion

För att återknyta till min inledning och min ingång för det här uppsatsämnet. När jag visade mitt första uppsatsutkast för personen som fått i uppgift att korrekturläsa den, så sa personen till mig att det är lite av en personlig uppsats du skrivit och ifrågasatte det. Inte speciellt mycket för dess forskningsvärdes skull utan med hänsyn till mig och min integritet och syftade då på inledningen. Jag är fullständigt medveten om detta svarade jag. Jag gick in i projektet med en tanke på att skriva en c-uppsats som tar avstamp i en allmänpraktik som många människor känner till och deltar i. Det kändes som en konstitutiv sak att forska utifrån den kontext som jag dagligen befinner mig i med hjälp av de akademiska verktyg jag erhållit. Femininitet är något högst flytande och inte specifik. Den femininitetskonstruktion som jag påvisar kvinnorna förhåller sig inom är inte statiskt utan i ständig förändring. Femininitet som går att utläsa i denna studie är bundet till de aktuella kvinnorna och går inte att generalisera till några andra än de berörda i den här studien och i den här stunden. Det framgår i studiens teoretiska genomgång att femininitet inte är något som enbart är kopplat till kön utan även andra faktorer som klass, sexualitet, ålder och etnicitet är av signifikant betydelse. Hänsyn har tagit till detta i studien, men vissa faktorer har fått ett större utrymme. Vilket kan bindas till de aerobicstränande kvinnornas berättelser. Det skulle vara intressant att utveckla och problematisera klass och etnicitet, vilket kan ses som en brist i uppsatsen att det inte tagit in mer i analysen.

Studien kan i sitt sluteskede te sig negativ gentemot kvinnornas aerobicsträning. Det är inte fallet eller syftet. Kvinnornas aerobicsträning är hälsofrämjande och bra enligt gällande samhällssyn, det går inte att frånga. Den är också influerad och påverkad av rådande maktförhållanden i de femininitets föreställningar som jag påvisat. Det här är en studie vars resultat bidrar med att skapa och synliggöra ett urval av kvinnors aerobicsträning i en större kontext, där det blir tydligt att normativ femininitet är nära kopplat till synen av en sund och tränad kvinna.

7. Källförteckning

7.1 Tryckta källor

- Ambjörnsson, Fanny. (2003). *I en klass för sig. Genus, klass och sexualitet bland gymnasietjejer*. Stockholm: Ordfront Förlag.
- Andreasson, Jesper. (2007). *Idrottens Kön – Genus, kropp och sexualitet i lagidrottens vardag*. Lund: Sociologiska Institutionen, Lunds Universitet.
- Armgreen, Karin. (2004). "Med kroppen som redskap. Fyra unga kvinnors upplevelser av gymkulturen". I Armgreen, Karin, Fridh, Anne, Hellgren, Malin, Holdo, Maria. (red.). *Hälsosamt? En antologi om kropp, idrott och hälsa*. Norrköping: Lindköping Universitet ITUF.
- Butler, Judith. (2005). *Könet brinner!* Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Dworkin, L, Shari, Messner, A, Michael. (2002). "Just do... What? Sport, bodies, gender". I Scraton, Sheila, Flinoff Anne. (red.). *Gender and sport: a reader*. London: Routledge.
- Fagrell, Birgitta. (1998). "Det mest naturliga?" I Fagrell, Birgitta, Nilsson, Per. (red.). *Talet om kroppen. En antologi om kropp, idrott och kön*. Stockholm: HSL Förlag.
- Foucault, Michel. (2003). *Övervakning och straff*. Lund: Arkiv Förlag.
- Hall, M. Ann. (1996). *Feminism and sporting bodies. Essays on theory and practice*. Champaign, III : Human Kinetics, cop.
- Haraway, Donna. "Situated knowledges: The science question in feminism and the privilege of partial perspective". I *Feminist studies* vol 14:3 1988, s. 575-599.
- Johansson, Anna. (2005). *Narrativ metod och teori. Med livsberättelsen i fokus*. Lund: Studentlitteratur.
- Johansson, Thomas. (1997). *Den skulpterade kroppen. Gymkultur, friskvård och estetik*. Stockholm: Carlssons Förlag.
- Kvale, Steinar. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Markula, Pirkko. (1993). "Looking good, felling good: strengthening mind and body in aerobics". I Laine, Leena. (red.) *On the fringes of sport*. St. Augustine: Academia.
- Mattsson, Tina. (2005). *I viljan att göra det normala. En kritisk studie av genusperspektivet i missbrukarvården*. Malmö: Ègalité.

- Obel, Camilla. (2002). "Collapsing gender in competitive bodybuilding: Researching contradictions and ambiguity in sport". I Scraton, Sheila, Flinoff Anne. (red.). *Gender and sport: a reader*. London: Routledge.
- Redelius, Karin. (1998). "Stay in place". Om kropp, idrott och genus". I Fagrell, Birgitta, Nilsson, Per. (red). *Talet om kroppen. En antologi om kropp, idrott och kön*. Stockholm: HSL Förlag.
- Reinharz, Shulamit. (1992). *Feminist methods in social research*. Oxford: Oxford University Press.
- Rosenberg, Tiina. (2005). "Inledningskapitlet". I Butler, Judith. *Könet brinner!* Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Sandell, Kerstin. (2001). *Att (åter)skapa "det normala". Bröstoperationer och brännskador i plastikkirurgisk praktik*. Lund: Arkiv Förlag AB.
- Skeggs, Beverly. (1999). *Att bli respektabel*. Göteborg: Daidalos AB.
- Söderström, Tor. (1999). *Gymkulturens logik. Om samverkan mellan kropp, gym och samhälle*. Umeå: Umeå Universitets Tryckeri.

7.2 Nätpublicerade källor

- Riksidrottsförbundet. (2001). *Svenska folkets träning med motionsgympa, aerobics och styrketräning*. Tillgänglig 2008-12-15, Kl. 22.12.
http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_183/scope_128/ImageVaultHandler.aspx

7.3 Muntliga källor

Intervjuerna genomfördes 18, 20, 21, 24, 25 november 2008 samt 2 december 2008 och finns transkriberade i sin helhet.

Bilaga: Intervjuguide

Presentation

Anonymitet, konfidentiellt.

Kan avbryta eller välja att inte kommentera.

Använder bandspelare för att spela in samtalet.

Valet av ämne beror på mina egna tankar, erfarenheter och upplevelser av träningen och jag vill veta om det varit samma för andra.

Du kommer att själv få välja ett pseudonym namn som jag kommer att använda mig av vid citering.

Socioekonomisk bakgrund

Ålder

Kön

Civiltillstånd

Utbildning

Yrke

Född i vilket land

Träning

Hur länge har du tränat?

Vad har du tränat tidigare?

Vad tränar du idag? Varför tränar du det?

Hur kom det sig att du började träna det idag? Någon händelse?

Varför tränar du?

Hur ofta tränar du? Skiljer det sig beroende på årstid? Har det ändrat sig något? Om varför, vad tror du det beror på?

På vilket sätt får du in träningen i det dagliga livet?

Har du någon gång planerat dina andra aktiviteter efter hur din träningsdag ser ut?

Planerar du in träningen i veckoschemat? Hur lägger du upp träningspassen? Hur tänker du inför det?

Finns det någon kroppsdel som du särskilt fokuserar på att träna, om, varför?

Om du inte skulle träna de här passen i veckan, vad skulle du göra istället av den tiden?

Hur känner du dig innan ett pass? Hur förbereder du dig?

Tänker du på vad du tar på dig för kläder etc. när du tränar? Varför dem? Kan du beskriva dem för mig?

Hur känner du dig efter ett pass?

Under passet, vad kan du tänka på då?

Har du märkt att det finns tyngre hantlar i lokalen, använder du dem?

Vad är det längsta träningsuppehållet?

Hur känns det när du inte tränar?

Ändrar du något i din vardag då?

Hur påverkar träningen din vardag? Har du nytta av träningen där?

Tränar de andra i din innersta krets? Hur påverkar det dig?

Livsstil

Tänker du på kost, när du tränar/inte tränar?

Äter du på ett speciellt vis? Tillskott?

Pratar du om träning med dem i din omgivning?

Läser du några tidningar, böcker eller något annat som behandlar träning? Om, vad inspireras du av? Hur reagerar du inför dem?

Märker du av några förändringar i träningen beroende på vad media sänder ut?

Det är fler kvinnor än män som tränar aerobics varför tror du det? Tror du att det särskiljer sig här om man går någon annanstans?

Kropp

Vad kännetecknar för dig en hälsosam kropp?

Känner du dig nöjd med hur din kropp ser ut?

Om du fick förändra något med din kropp, skulle du göra det då? Vad skulle du ändra och varför?

Känner du dig bekväm/avslappnad när andra tittar på den? Hur känner du själv inför den?

Rumsbeskrivning

Hur känner du inför träningslokalen, vart brukar du placera dig i salen? Varför där?

Har det hänt att du känt dig obekvämt i lokalen? Varför?

Vad betyder de andra tränanden för dig?

Hur känns det att träna med dem?

Hur väl känner du de andra tränanden?

Tycker du att det känns som en gemenskap?

Har du tränat någon annanstans? Om hur särskiljer det sig från den här föreningen?

Tack för ditt deltagande!