



**EKONOMI
HÖGSKOLAN**
Lunds universitet

Kandidatuppsats

Januari 2007

Proteintillskott och träning

En studie av mäns och kvinnors motiv till träning och
konsumtion av proteintillskott

Handledare:
Björn Carlsson
Roland Knutsson

Författare:
Daniel Gunnarsson 821211-2794
Maria Johansson 821123-2726

Sammanfattning

| | |
|------------------------------|---|
| Uppsatsens titel | Proteintillskott och träning – en studie av kvinnors och mäns motiv till träning och konsumtion av proteintillskott |
| Datum | 2007-01-16 |
| Ämne/Kurs | FEK582 Kandidatuppsats, 10 poäng |
| Författare | Daniel Gunnarsson Maria Johansson |
| Handledare | Björn Carlsson Roland Knutsson |
| Nyckelord | kosttillskott, body image, means-end teori, motivation, self-concept |
| Syfte | Syftet med denna uppsats är att skapa förståelse för kvinnors och mäns motiv till träning och konsumtion av proteintillskott. |
| Metod | Undersökningen i uppsatsen bygger på ladderings teknik ur ett means-end perspektiv. Vi har utfört kvalitativa intervjuer med både kvinnor och män i anslutning till gym och träningsanläggningar i Lund. |
| Teoretiska perspektiv | Uppsatsen grundas på teorier kring självkoncept, body image, samt means-end teori. Med hjälp av dessa teorier ämnar vi få en utökad förståelse för intervjupersonernas resonemang och inställning till träning och konsumtion av kosttillskott. |
| Empiri | Uppsatsens empiri bygger på 12 samtalsintervjuer med kvinnor och män på Victoriastadion i Lund. |
| Resultat | Självkoncept, och då i synnerhet individens kroppsuppfattning, kan styra individens motiv till träning samt inställning till proteintillskott. Vidare forskning krävs för att verkligen påvisa skillnader mellan könen även om tendenser kunde urskiljas. |

Abstract

| | |
|--------------------------------|---|
| Title | Protein drinks and exercise – A study of men’s and women’s motives to exercise and consumption of protein nutrition |
| Seminar date | 2007-01-16 |
| Course | FEK582 Bachelor Thesis in Business Administration, 10 Swedish Credits (15 ECTS) |
| Authors | Daniel Gunnarsson Maria Johansson |
| Advisors | Björn Carlsson Roland Knutsson |
| Key Words | sports nutrition, body image, means-end chain, motivation, self-concept |
| Purpose | Our intention with this thesis is to create greater understanding of men’s and women’s motives to exercise and consume protein drinks |
| Methodology | The methodology of this thesis is based on qualitative interviews with laddering technique from a means-end perspective. |
| Theoretical Perspective | The thesis is based on theories about self-concept, body image and means-end theory. With these theories we will be able to get a deeper analysis of the individual’s experiences and reasoning around exercise habits and consumption of sports nutrition. |
| Empirical Foundation | The empirical foundation of this thesis is based on 12 qualitative depth interviews conducted with laddering technique on women and men in Victoriastadion in Lund. |
| Conclusions | Self-concept and especially an individual’s body image can influence the motives to exercise and the consumption of protein drinks. Further research is necessary to establish real evidence for gender differences, even though tendencies were discovered in this thesis. |

Förord

Vi skulle vilja tacka alla som hjälpt oss göra verklighet av den kandidatuppsats Du nu håller i din hand. Vi vill framförallt tacka Lugi Motion, ATL och Victoriastadion för att vi fick låna deras lokaler och medlemmar för att kunna utföra vår undersökning. Vi skulle också vilja tacka våra intervjupersoner för att de tog sig tid att svara på våra frågor mitt i julklappsrushen.

Sist men inte minst vill vi rikta ett stort tack till våra handledare Björn Carlsson och Roland Knutsson för handledning och många goda råd på vägen.

Trevlig läsning!

Lund den 12 januari 2007

Daniel Gunnarsson

Maria Johansson

Innehållsförteckning

| | |
|--|-----------|
| 1. INLEDNING | 6 |
| 1.1 BAKGRUND | 6 |
| 1.2 KOSTTILLSKOTT | 7 |
| 1.3 PROBLEMDISKUSSION | 8 |
| 1.4 SYFTE | 9 |
| 2. TEORETISK REFERENSRAM | 10 |
| 2.1 INTRODUKTION | 10 |
| 2.2 SJÄLVKONCEPT | 10 |
| 2.2.1 Möjliga jag | 11 |
| 2.2.2 Självregering | 12 |
| 2.2.3 Body Image | 13 |
| 2.4 MEANS-END TEORI | 14 |
| 2.4.1 Grundteori – attribut, konsekvenser och värden | 14 |
| 3. METOD | 17 |
| 3.1 KVALITATIVA INTERVJUER | 17 |
| 3.2 LADDERINGTEKNIK | 17 |
| 3.2.1 Intervjusituationen/ Kontexten | 21 |
| 3.2.2 Pre-test | 21 |
| 3.2.3 Analys av kvalitativa intervjuer med ladderings teknik | 23 |
| 3.3 VALIDITET | 24 |
| 3.4 RELIABILITET | 25 |
| 3.5 KÄLLKRITIK | 26 |
| 4. EMPIRISK ANALYS | 27 |
| 4.1 INTERVJUADE KVINNOR | 27 |
| 4.1.1 Positiva till proteintillskott | 27 |
| 4.1.2 Negativ till proteintillskott | 31 |
| 4.2 INTERVJUADE MÄN | 38 |
| 4.2.1 Positiv till proteintillskott | 38 |
| 4.2.2 Negativ till proteintillskott | 45 |
| 5. SAMMANFATTANDE ANALYS | 49 |
| 5.1 KORSANALYS | 49 |
| 5.2 SLUTDISKUSSION | 53 |
| 5.2 FÖRSLAG TILL FRAMTIDA FORSKNING | 55 |
| KÄLLFÖRTECKNING | 57 |
| BILAGA 1 – INTERVJUMALL | 60 |

1. Inledning

Detta kapitel belyser bakgrunden till vårt val av ämne och ger en kortare beskrivning av ämnet. Därefter följer vår problemdiskussion som leder fram till problemformulering och uppsatsens syfte.

1.1 Bakgrund

I dagsläget är det ett accepterat argument att en sund kosthållning kombinerat med träning leder till ett längre och friskare liv (Hesse-Biber et al, 2006). Detta argument har också bidragit till ett allt större intresse för fitness- och hälsokostindustrin och en kraftig tillväxt sedan slutet av 1980-talet. Det stora antalet medlemskap i gym och träningscenter är kanske den mest tydliga indikatorn på vårt ökade intresse för fitness och träning (Hesse-Biber et al, 2006). Det senaste decenniet har även intresset för kosttillskott och naturläkemedel ökat dramatiskt (Messerer, 2002). Messerer (2002) har visat att marknadsföringen för kosttillskott av olika slag intensifierats och att dagens utbud av dessa produkter nu är enormt. Under år 2000 såldes enbart i Sverige kosttillskott för 800 miljoner kronor (Messerer, 2002). Messerer har med sin undersökning kunnat visa att användningen av kosttillskott ökat i Sverige mellan 1980 och 1997 bland både kvinnor och män.

Den kraftiga expansionen på hälsokostmarknaden visades inte minst under år 2005, då Gymgrossisten Nordic AB (ett företag som säljer kosttillskott samt träningskläder) blev utsett till ett av Sveriges mest framgångsrika företag av både "Veckans Affärer" och "Dagens Industri" (http://www.gymgrossisten.com/cgi-bin/ibutik/AIR_ibutik.fcgi?Avd=1&funk=Webbsida&ID=9). Gymgrossisten uppger på sin hemsida att de under en normalvecka säljer ca 5900 kg proteinpulver av eget märke (http://www.gymgrossisten.com/cgibin/ibutik/AIR_ibutik.fcgi?Avd=1&funk=Webbsida&ID=14).

Då proteinpulvret enbart är en del av deras stora produktsortiment, förstår man snart att de har en stor omsättning. Hela 91% av gymgrossistens kunder är i

dagsläget män, och 97% av intäkterna kommer från kosttillskottsförsäljningen (https://www.gymgrossisten.com/dokument/bibliotek/File/Prospekt_Gymgrossisten_Nordic_AB.pdf).

1.2 Kosttillskott

Ett kosttillskott är just vad det låter som, ett tillskott till den ordinarie kosten. Ett kosttillskott är aldrig ämnat för att ersätta mat, utan utgör ett komplement till vanlig mat (Paulún, 2004). Det är mycket viktigt att redan nu i början av arbetet tydligt poängtera att det proteintillskott, som är det kosttillskott vi avser undersöka, inte är dopingpreparat utan ett naturligt ämne för de som ämnar förbättra sitt fysiska välmående. Det kosttillskott uppsatsens studie utgår ifrån är inte ovanligt, utan det finns otaliga företag och varumärken som säljer fullständigt likvärdiga produkter. Det är i detta fall inte intressant att granska olika varumärken, utan proteintillskott som kosttillskott i sig då protein är ett mycket omdiskuterat ämne och dess positiva egenskaper ofta är hårt debatterat mellan olika forskare. De många diskussionerna beror, enligt Rennie och Tipton (2000), på att det är mycket svårt att fastställa vad som är det optimala sättet att mäta proteinets effekt på kroppen vid träning. Rennie och Tipton (2000) kom i sin granskning fram till att en normalt tränande individ inte behöver tillföra extra protein till kosten så länge som 12-15 % av energiintaget varje dag består av protein, vilket även stöds av Livsmedelsverket, som menar att en normal kost ska innefatta 10-20 energiprocent protein för att en individ inte ska drabbas av en brist (www.slv.se).

Rennie och Tipton (2000) tar i sin forskning upp behovet av att snabbt ersätta kroppen för den energi som gått förbrukad efter ett träningstillfälle, då de visar att kroppen efter träning går in i ett katabolt (nedbrytande) tillstånd. För att minska den katabola fasen bör en tränande tillföra protein direkt efter träningen (Rennie, Tipton, 2000). Om målet med träningen inte är att bryta ned kroppen utan istället bygga nya muskler för styrka och uthållighet, visar Rennie och Tipton (2000) att ett intag av protein i kombination med kolhydrater kan vända den katabola fasen till en anabol (byggande) fas. Enligt Rennie och Tipton (2000) finns det tydliga samband mellan protein och dess funktion för muskeltillväxt, samtidigt som de

tydligt klargör att det protein som krävs för att bygga muskler redan tillförs med den normala kosten och proteintillskott är därför inte nödvändigt för att bygga muskler. Tipton och Wolfe (2004) har dock på senare tid reviderat sina forskningsresultat och menar nu att det finns anledning att påstå att ett ökat proteinintag kan vara gynnsamt för aktivt tränande, även om det dagliga behovet av protein är tillfredsställt. Tipton och Wolfe(2004) visar att ett ökat intag av protein är fördelaktigt för tränande inom kraftsporter såsom styrketräning och bodybuilding, samtidigt som även andra atleter kan gynnas positivt av att öka sitt intag av protein. Ha och Zemel (2003) har bevisat att det finns ett samband mellan snabbt intag av vassleprotein och ökad muskelbyggnad. Deras studie visar även att det finns andra mycket gynnsamma fördelar för aktiva idrottare att använda sig av vassleprotein. Ett högt intag av protein har av flera forskare ansetts vara skadligt för bland annat njurarnas funktion, något som tillbakavisas av både Tipton och Wolfe (2004) och studien av Tipton och Rennie (2000). Rennie och Tipton (2000) har också visat att det inte finns några skillnader mellan män och kvinnor och deras förmåga att tillgodogöra sig proteinet ifrån kosten eller proteintillskott.

1.3 Problemdiskussion

Proteintillskottens vara eller inte vara har debatterats i årtionden och även inbitna kritiker som Tipton och Wolfe (2004) har nu uppgett att det kan vara fördelaktigt med ett ökat proteinintag för tränande individer. Även om det nu är relativt vetenskapligt klarlagt att det finns fördelar med att använda vassleprotein som tillskott vid träning, är det fortfarande konsumenten som avgör om kosttillskottet ska användas eller inte. Konsumenten av proteintillskott samt målgruppen för dessa tillskott har fortfarande inte undersökts i någon större utsträckning, och påverkande faktorer vid konsumtion av proteintillskott har därmed inte identifierats.

Enligt Grogan (2006) påverkar kvinnors och mäns kroppsuppfattning inte enbart tillfredsställelsen med den egna kroppen utan det påverkar även mäns och kvinnors konsumtion. Grogan (2006) har dock kritiserat det faktum att det saknas utförlig forskning om män och deras kroppsideal. **Det finns studier av bland**

annat av Hausenblas och Fallon (2006) som visar hur träning kan påverka en individs *body image* och *självkoncept*. Vi har dock inte sett någon forskare som vänt på frågeställningen och istället undersökt hur *body image* och *självkoncept* påverkar en individs träning och konsumtion av träningsrelaterade produkter.

Marknaden för kosttillskott och andra träningsrelaterade produkter, i synnerhet marknaden för proteintillskott, är omfattande och växer allt mer (Messerer, 2002). Varje år spenderas stora belopp på marknadsföring av olika kosttillskott (Messerer, 2002), men ändå finner vi ingen relevant forskning kring motiven bakom konsumtionen. Vi saknar även studier som visar på likheter och skillnader mellan konsumenternas motiv till att använda proteintillskott i samband med träning.

Finns det skillnader mellan mäns och kvinnors motiv till träning och deras inställning till proteintillskott?

1.4 Syfte

Syftet med denna uppsats är att skapa förståelse för kvinnors och mäns motiv till träning och konsumtion av proteintillskott.

2. Teoretisk referensram

Vi har valt att använda oss av teori från både ekonomisk marknadsföringslitteratur och teori från i huvudsak socialkognitiv psykologi, för att kunna besvara vår frågeställning på bästa sätt. Vi använder oss av beteendevetenskaplig teori eftersom den ger en djupare förståelse för hur människor handlar och beter sig. Vi hoppas att på så sätt att vi får en djupare kunskap inom marknadsföringsområdet och en djupare analys av vår forskningsfråga.

2.1 Introduktion

I ett marknadsföringsperspektiv är teorin kring självkoncept särskilt relevant eftersom individens självbild i hög grad bestämmer individens köpprocess då många köp direkt påverkas av den bild individen har av sig själv (Heath, Scott, 1998). Ofta är det en diskrepans mellan självkonceptets delar som leder till en problemupptäckt, och i slutändan till konsumtion, men självkoncept är också en vedertagen term inom psykologin, där den använts under lång tid för att beskriva individers beteende (Markus, Wurf, 1987).

2.2 Självkoncept

Självkonceptet är det som individen uppfattar som "Jag" (Markus, Nurius 1986). Mer vetenskapligt uttryckt är ett självkoncept det system, eller samling av scheman av affektiva kognitiva strukturer, som en individ använder sig av för att förstå sin omgivning (Markus, Nurius 1986). Dessa scheman skapas kreativt samt selektivt från tidigare erfarenheter och observationer gjorda av individen. Det har visat sig att dessa perceptuella kognitiva scheman, har stort inflytande över individens uppfattning om jaget (Markus, Nurius 1986). Det innebär också att självkonceptet är ett mycket komplext system, som bygger på flera olika observationer och känslor från individens liv, samt att det finns flera olika självkoncept beroende på vilken aktivitet eller kontext individen ställs inför (Markus, Nurius 1986). Enligt Jamal och Goodes (2001) kan individens

självkoncept delas upp i fyra olika kognitiva delar: det ”faktiska jaget” (the Actual Self) som utgörs av hur individen faktiskt ser sig själv och det ”ideala jaget” (the Ideal Self) som utgörs av hur en individ skulle vilja vara. Dessa två delar följs av det ”sociala jaget” (the Social Self) som utgör hur en individ tror att andra uppfattar honom eller henne samt det ”ideala sociala jaget” (the Ideal Social Self) som handlar om hur individen vill att andra ska uppfatta honom eller henne (Jamal, Goode, 2001). Både ”idealjaget” och det ”ideala sociala jaget” är exempel på ”möjliga jag”.

2.2.1 Möjliga jag

Definitionen av ”möjliga jag” är enligt Markus och Nurius (1986) forskning, de bilder eller förhoppningar en individ har på sitt jag i framtiden. Ett ”möjligt jag” byggs upp utifrån ”gamla jag”, vad individen har varit eller lyckats prestera tidigare, och vad individen är idag. Markus och Nurius (1986) menar att självkonceptet är det som utvärderar, motiverar samt driver individer till handling genom att en individ antingen strävar mot ett positivt, eller från ett negativt, ”möjligt jag”. Markus och Wurf (1987) menar att individen upplever en psykologisk spänning mellan sitt nuvarande jag och sitt ”möjliga jag” och att det är denna kognitiva spänning som driver individen till handling för att nå sitt ”möjliga jag”.

Markus och Nurius (1986) menar att ”möjliga jag” även påverkar hur individen upplever sig själv i dagsläget då en individ som ligger nära sitt framtida önskvärda stadiet, ser mer positivt på sin egen självbild och sin framtid, än en individ som ligger långt ifrån sin framtida önskvärda bild och närmare sin icke önskvärda. Markus och Nurius (1986) studie är en av de första som verkligen bevisar att det finns en koppling mellan affektiva kognitiva scheman och motivation. De menar att en individ kan uppleva ett större obehag av att ligga nära en icke önskvärd bild av sig själv än idealjaget, och därmed drivs mot att förändra sitt beteende för att minimera obehaget. Deras studie visar också att motivationskraften, dvs den styrka som en individ lägger vid att förändra sig, är beroende av hur stort obehag som individen upplever att hans eller hennes nuvarande situation ger upphov till (Markus, Nurius, 1986).

Markus och Nurius (1986) har i sin forskning visat att det finns flera olika typer av "möjliga jag". De menar att "möjliga jag" skapas i relation till social och kulturell kontext och de direkta konsekvenser en individs handlingar har fått vid tidigare sociala relationer. Ett av de mest framträdande "möjliga jagen" är det jag som individen helst av allt vill undvika, det kan exempelvis vara rädslan att bli sjuk i framtiden eller rädslan att inte få någon livskamrat. Dessa "möjliga jag" har visat sig kunna motivera en individ att agera aktivt för att undvika de negativa konsekvenserna, av ett sådant "möjligt jag", i framtiden (Markus, Nurius 1986).

Markus och Nurius (1986) tar upp ett exempel på "möjliga jag" som individer vill undvika, ett exempel innefattar personen som alltid blev vald sist på idrotten. Denna individ uppfattade det säkerligen som jobbigt att alltid vara sist (minst eftertraktad), och kan därför i framtiden antingen välja att undvika sport och träning helt och hållet, eller träna målinriktat för att bli bättre och slippa vara den som blir vald sist. Vilken inriktning en individ väljer är mycket svår att uppskatta, men Markus och Nurius (1986) visar att valet i stort beror på hur individen uppskattar sin egen prestationsförmåga i förhållande till arbetet som krävs för att nå målet.

2.2.2 Självregering

Hoyle och Sherill (2006) har vidareutvecklat Markus och Nurius teorier kring självkoncept, och mer ingående gått in på hur "möjliga jag" kan motivera en individ till handling genom en process de kallar självregering. De visar mer tydligt att "möjliga jag" verkligen påverkar en individs beteende, samt motivation. Definitionen på självregering är enligt Hoyle och Sherill (2006), en fundamental process i självsystemet, det organiserade system av tankar, känslor och motiv som styr en individs självuppfattning. Enligt Hoyle och Sherill (2006) består självregeringen i att individen utvärderar all tillgänglig information, och därefter agerar för att undvika negativa konsekvenser och sträva efter mer eftertraktade "möjliga jag". Deras arbete visar också att även om en individs momentana upplevelse av sig själv till stor del styrs av den kontextuella upplevelsen av nuet, så använder individen kontinuerligt känslor, motiv och upplevelser från det

förgångna för att utvärdera sin upplevelse av jaget och sina möjligheter att nå ett ”möjligt jag”. Hoyle och Sherill (2006) har visat att upplevelserna från förr, i stort påverkar individens beslut inför framtiden och därmed också påverkar individens självreglerande process. De visar mer tydligt än Markus och Nurius (1986) att en individs ”möjliga jag”, samt motivationen mot detta jag, skapas samt kontinuerligt påverkas av händelser som inträffat tidigare i individens liv. De menar att en individ som haft ett problem, kan vara mer motiverad att sträva efter ”möjliga jag” som inte utsätter individen för risken att åter drabbas av samma eller liknande problem (Hoyle, Sherill, 2006)

2.2.3 Body Image

En stor del av en individs självkoncept är individens *body image*, eller kroppsbild (Davidson, McCabe, 2005). Body Image handlar om individens uppfattning, känslor och tankar kring den egna kroppen och innefattar även uppfattningen om kroppens attraktivitet samt känslor som associeras till kroppens form och storlek (Grogan, 2006). Body Image är ett mångfacetterat begrepp som, enligt Grogan (2006), har begränsats genom att forskningen framförallt inriktats på individens missnöje med den egna kroppen, önskan att vara smalare och unga kvinnors ätstörningar. Teorin och forskningen kring body image har mottagit en del kritik under de senare åren (Grogan, 2006), men det betyder inte nödvändigtvis att det inte är en användbar teori. Gleeson och Frith (2006) menar att body image kan bidra till mycket intressanta perspektiv på individers beteende om forskaren ser body image som en process eller aktivitet, istället för en produkt. Det är nödvändigt att se body image som en aktiv process i vilken individen engagerar sig för att förändra, förbättra och bli nöjd med den egna kroppen i olika sociala och kulturella sammanhang (Gleeson, Frith, 2006). Denna nya syn på body image som förmedlas av Grogan (2006) och Gleeson och Frith (2006) är mer sammanknuten med övriga teorier kring en individs självkoncept och vi kommer använda oss av Gleesons och Friths (2006) definition i vår analys.

Studier av Markey och Markey (2005) har visat att flickor redan i 5-årsåldern kopplar *body image* till vikt, de menar att det redan vid 5 års ålder finns en bild av hur idealet bör se ut, och flickor i denna ålder jämför redan sin kroppsuppfattning

gentemot denna idealbild. Markey och Markey's (2005) forskning har också visat att kroppsidealen för män har förändrats de senaste tio åren och idag är även män bekymrade över sina utseenden. Markey och Markeys (2005) studie har visat att pojkar under tonåren blir mer självmedvetna både om deras kropps storlek och deras maskulinitet. Enligt Markey och Markey (2005) saknas omfattande forskning kring äldre män och deras *body image*, och det är därför oklart om mäns kroppsuppfattning förändras ytterligare när de blir äldre.

Tidig forskning kring *body image* har visat att kroppsidealet för män är, liksom för kvinnor, slankt men ska i männens fall även vara muskulöst (Grogan, 1999). Således framgår det att de män som är missnöjda med sina kroppar inte bara är intresserade av att förlora i vikt utan även har som mål att få en mer muskulös kropp (Grogan, 1999). Självförtroende och egenvärde är oftare associerat till *body image* bland kvinnor än bland män, då män lär sig att deras kroppar beundras efter hur väl de fungerar, mer än hur de ser ut. Det leder till att män oftare fokuserar på fysisk träning om de är missnöjda med sina kroppar än att kvinnor gör det (Markey, Markey, 2005). Grogan och Richards (2002) studier har visat att män anser att "bli fet" är något som måste undvikas, men att männen samtidigt menar att det ligger inom deras kontroll att undvika det.

2.4 Means-end Teori

2.4.1 Grundteori – attribut, konsekvenser och värden

Means-end teorin kan användas för att ge oss en förståelse kring de underliggande värderingar och mål som styr kvinnors och mäns beteende kring träning och deras uppfattning om proteintillskott. Gutman (1991) menar att grundprincipen för ladder och means-end är att skapa kopplingar mellan produktens attribut och en individs självkoncept. Enligt Gutman (1982), förklarar modellen om means-end-chain, att alla individer har olika mål med sitt beteende och att produkter ofta fungerar som verktyg för att uppnå dessa mål eller värden. Den grundläggande tanken bakom means-end teori, enligt Gutman och Reynolds (1988), är därmed att skapa en koppling mellan produkten och den roll den spelar i konsumentens liv. Teorin om självkoncept och means-end teori kan sammankopplas då en produkt

kan ses, genom means-end chain teori, som ett verktyg för att uppnå ett högre mål, ett ”möjligt jag”.

I en *means-end chain*, eller värdekedja, finns tre nivåer:

- (1) Produktattribut (A)
- (2) Konsekvenser av konsumtion (K)
- (3) Viktiga psykologiska och sociala konsekvenser och värden.(V)

Attribut (A) representerar, enligt Baker, Thompson och Engelken (2002), konkreta egenskaper hos en produkt. De konkreta attributen hos produkten är ofta fysiska egenskaper som konsumenter kan kombinera för att uppfatta mer subjektiva attribut, t ex kvalitet.

Konsekvenserna (K) i modellen är ett abstrakt begrepp och utgör den nytta eller de problem som attributen bidrar till då konsumenten väljer att konsumera produkten. Konsekvenserna kan enligt Gutmans studier (1982) vara antingen fysiska, psykologiska eller sociala, de kan även vara direkta eller indirekta. De fysiska konsekvenserna av konsumtionen av produkten kan vara att hunger stillas, törst släcks eller andra fysiologiska behov tillfredsställs och de psykologiska och sociala konsekvenserna av produktattributen kan t ex medföra ökat självförtroende eller högre status. Direkta konsekvenser kommer direkt från produkten som konsumeras eller av själva konsumtionen och indirekta konsekvenser inträffar när andra människor reagerar positivt eller negativt mot konsumenten på grund av dennes konsumtionsbeteende (Gutman, 1982). Modellens grundläggande antagande är att konsumenter agerar för att få positiva konsekvenser eller för att undvika negativa konsekvenser (Gutman, 1982). Konsekvenserna i sin tur, hjälper konsumenten att nå eftertraktade ”slutmål”, eller värden, såsom lycka, trygghet eller välmående. Det är i sin tur individens personliga värden som avgör om konsekvenserna anses vara positiva eller negativa för individen (Gutman, 1982). Alla individer lägger olika mycket vikt vid olika typer av värden och därför får även konsekvenserna olika värden i means-end teori (Gutman, 1982). Enligt Gutman (1982) innebär detta att konsekvenser som leder till viktiga värden, är mer betydelsefulla för konsumenten än de konsekvenser som leder till mindre viktiga värden. Gutman (1991) har visat

att det finns en klar ordningsföljd mellan olika typer av konsekvenser. Funktionella konsekvenser (fysiska konsekvenser) tenderar att producera sociala eller psykologiska konsekvenser för individen. Det är dessa sociala och psykologiska konsekvenser som sedan bidrar till att individens mål eller värden uppfylls (Gutman, 1991).

Enligt Gutman (1982) är kopplingen mellan konsekvenserna (K) av konsumtionen av en produkt och konsumentens värden (V) mycket viktig för att få förståelse, samt kunna tillämpa means-end teorin. Enligt Schwartz och Bilsky (1987) definieras värden (V), *values*, som följande:

./.../values are (a) concepts or beliefs, (b) about desirable end states or behaviors, (c) that transcend specific situations, (d) guide selection or evaluation of behavior and events, and (e) are ordered by relative importance. (Schwartz, Bilsky, 1987, sid. 551)

Enligt denna definition styr individens värden beteendet och värdena används för att kunna välja och berättiga egna handlingar samtidigt som det används för att utvärdera människor, den egna personen och händelser i omgivningen (Grunert, Juhl 1995). En individs värden formas av kultur, samhället och dess institutioner samt den egna personligheten enligt Rokeach (1973) och de har en mycket viktig roll i individens konsumtionsmönster eftersom många produkter köps för att hjälpa oss nå ett värderelaterat mål. Enligt Gutman och Reynolds (1988) är det viktigt att åtminstone teoretiskt skilja de psykologiska och sociologiska konsekvenserna åt, då de psykologiska konsekvenserna är unika för individen och därmed verkar på en mikronivå, medan de sociologiska konsekvenserna kan påverka mer än enbart individen och därmed finns på en makronivå. De olika nivåerna kan ge upphov till olika typer av värden eller mål som individen strävar mot. De menar att ett mål eller värde kan vara antingen sociologiskt, dvs på en makronivå, eller psykologiskt dvs på en mikronivå (Gutman, Reynolds, 1988).

3. Metod

Uppsatsen metodkapitel behandlar tillvägagångssättet för de kvalitativa intervjuer vi har valt att utföra för att besvara vår problemformulering samt resonerar kring de metodval vi har gjort.

3.1 Kvalitativa intervjuer

Undersökningen vi har genomfört bygger på kvalitativa intervjuer med ladderings teknik ur ett means-end-chain perspektiv, och vi kommer senare i kapitlet gå igenom de teorier som krävs för att vi ska kunna analysera vårt insamlade datamaterial. Kvalitativ forskning börjar bli alltmer populär inom samhällsvetenskapliga områden. Denna popularitet förklaras ofta med att den kvalitativa undersökningen skapar förutsättningar för att få bredare och rikare beskrivningar av ett fenomen, den kan även utveckla empiriskt underbyggda idéer (Alvesson, Deetz, 2000) och ger goda möjligheter till att få oväntade svar. En av de stora poängerna med att göra en kvalitativ intervju är möjligheten till uppföljning; det går att be den intervjuade att utveckla sitt resonemang och förklara sådant som inte är helt klart. En samtalsintervju ger därmed möjlighet till samspel mellan forskare och intervjuperson i större utsträckning än vad en frågeundersökning gör. (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson, Wängnerud, 2003).

3.2 Ladderingsteknik

Means-end teori undersöks ofta med hjälp av en intervjuteknik som benämns *laddering*. Ladderingsteknik är, enligt Gutman (1991), ett av många sätt att studera kopplingen mellan konsekvenser som grundas på konsumentens val och de personliga värden som kan relateras till det specifika konsumentvalet. För att vi ska kunna få utökad förståelse av intervjupersonens erfarenheter och resonemang kring kosttillskott och träning beslöt vi oss tidigt för att använda oss av denna kvalitativa metod. Reynolds och Gutman (1988) kritiserar flera andra metoder (exempelvis VALS metodologin från Stanford) för att enbart ”skrapa” ytan hos intervjupersonen och menar att de inte ger en tillräckligt djup förklaring till individens val. Reynolds och Gutman (1988) poängterar vikten av kvalitativa

studier vid undersökningar angående produktattribut och vilken uppfattning intervjupersonen har angående produktens attribut och dess konsekvenser för personen ifråga.

Laddering är en teknik som bygger på kvalitativa intervjuer med en intervjuledare och en intervjuperson. Målet med intervjun är att skapa en förståelse för hur individen utgår ifrån attribut hos produkten och sedan skapar meningsfulla associationer mellan dessa attribut, dess konsekvenser för individen och dessa konsekvensers förstärkande eller motverkande av högre uppsatta mål och värden (Gutman, Reynolds, 1988). Ladderingstekniken bygger främst på två steg. I det första steget vill vi som intervjuledare genom intervjufrågor hitta de produktattribut hos vår undersökta produkt som är viktiga för respondenten. Vi vill alltså veta vilka attribut som respondenten sammankopplar med sin träningsform och uppfattning kring proteinpulver. När respondenten resonerat sig fram till attribut som kan kopplas till produkterna följer det andra steget. Vi kommer där att fortsätta intervjun med frågor i stil med ”Varför är XX-attributet viktigt för dig?”. Denna typ av frågor fortsätter tills respondenten inte längre kan svara eller besvarar följdfrågan på samma sätt som en tidigare fråga (Nielsen, Bech-Larsen, Grunert, 1998). Means-end chain teori och laddering är i grunden en psykologisk ansats och tar därmed stor hänsyn till individen, och då i synnerhet individens sätt att resonera sig fram till varför han eller hon valt att använda eller skulle kunna tänka sig att använda en produkt. Målet med följdfrågorna är att kunna få fullständiga means-end chains, dvs värdekedjor, mellan (A) attributen, (K) konsekvenserna, samt (V) värdena, för intervjupersonen (Gutman, Reynolds 1988). Gutman och Reynolds (1988) har satt upp sex olika tekniker för att uppnå fullständiga värdekedjor. Dessa tekniker innebär i grunden sex olika sätt att ställa följdfrågor för att uppnå maximalt resultat. De sex olika teknikerna har vi använt oss av vid formulering av följdfrågor, med hänsyn till vissa kontextuella förändringar.

1. Koppla till situationens kontext

Denna teknik innebär att vi som intervjuledare försöker få intervjupersonen att tänka sig in i den situation där denne oftast kan tänkas använda produkten. Detta

är mycket viktigt då det är individen som ska vara i fokus vid intervjun och inte produkten i sig (Gutman, Reynolds, 1988)

Vi har utifrån denna teknik valt att utforma vår första intervjufråga såsom:

”Kan du berätta hur en normal träningsdag ser ut, från morgon till kväll, vad du äter under dagen samt vid vilka tidpunkter du vanligtvis utför en aktivitet?” (Se bilaga 1)

Vi vill här få intervjupersonen att fritt berätta om en vanlig träningsdag samt kostvanor och om möjligt ge oss en uppfattning om personen ifråga använder kosttillskott då dessa oftast tas i anslutning till måltider eller träning. Utifrån intervjupersonens berättelse bygger vi sedan följdfrågor för att försöka nå en större och djupare förståelse för kosttillskottens betydelse i personens liv eller, om de finner att kosten är tillräcklig, varför de inte använder kosttillskott. För att få tillgång till varför de inte använder kosttillskott använde vi ofta en liknande teknik som första frågan och ställde mer öppet frågan hur en situation där de använde kosttillskott skulle se ut. I stil med *”Hur skulle en situation där du använde kosttillskott se ut, förutsatt att du faktiskt använde XX som tillskott?”*

2. Skapa en situation där objektet eller känslan saknas

Om en individ inte längre kan formulera svar på följdfrågorna utan har ”stannat” på en viss nivå i stegen, kan vi som intervjuledare använda en teknik där vi ställer en följdfråga i stil med vad som skulle inträffa om antingen attributet (A), konsekvensen (K) eller värdet (V) uteblev och vad det skulle få för följder för individen. Enligt Gutman och Reynolds (1988) ger denna typ av följdfrågor ofta mycket välformulerade och värdefulla associationer från intervjupersonen.

3. Negativ laddering-teknik

Negativ ladderingsteknik innebär att vi som intervjuledare ställer följdfrågor som ifrågasätter varför intervjupersonen inte gör eller inte vill känna på ett visst sätt. Undersökandet av dolda anledningar bakom beslut som är fattade av intervjupersonen har visat sig vara mycket bra på att locka fram meningsfulla associationer hos intervjupersonen (Gutman, Reynolds, 1988).

4. Skapa en tidskontrast

Intervjuledare kan även med fördel förflytta intervjupersonen bakåt eller framåt i tiden, något som har visat sig mycket effektivt för att få intervjupersonen att mer kritiskt granska sitt beteende, och även lyckas förmedla sitt resonemang och sitt beteende till intervjuledarna (Gutman, Reynolds 1988). Under vårt för-test insåg vi vid flera tillfällen fördelen med att ifrågasätta vad personen gjort tidigare i kontrast mot det beteende intervjupersonen nu målat upp för oss. Enkla frågor såsom *"Finns det någon skillnad i hur du såg på kosttillskott för ett par år sedan jämfört mot idag?"*, eller *"Du sade att du för bara tre år sedan inte använt XX, men att du nu gör det, varför har du på senare tid börjat använda XX?"*, gav ofta upphov till långa utläggningar till varför individen börjat överväga samt till slut beslutat att använda en viss typ av tillskott eller mat.

5. En tredje persons perspektiv

Vi valde vid flera tillfällen att använda oss av ett tredje persons perspektiv under vårt för-test och det visade sig tämligen effektivt, och ledde till längre samt mer välformulerade svar. Följdfrågorna vi använde oss av var av typen *"Har du kompisar som använder XX och i sådana fall, varför tror du att de använder XX?"*. Enligt Gutman och Reynolds (1988) är denna typ av frågor bra i de fall där intervjupersonen har problem att relatera ämnet till sig själv och sina egna motiv.

6. Omvänd teknik: Tystnad och kommunikationskontroll

Gutman och Reynolds (1988) poängterar hur användbar tystnaden kan vara för att få mer utförliga svar. En intervjuledare kan vid en medveten tystnad, få intervjupersonen att tänka till på vad exakt han eller hon sagt och ge ett längre utförligt svar. Gutman och Reynolds (1988) menar även att det är bra att göra en kommunikationskontroll, dvs ställa följdfrågor såsom *"Jag undrar nu bara om jag har förstått vad du sagt rätt. Vad menar du med att XX är inte nyttigt?"*. En kommunikationskontroll syftar till att gå tillbaka till sådant intervjupersonen tidigare tagit upp och be om ett mer exakt specificerat svar.

Vi har vid våra intervjuer försökt att utgå ifrån Gutman och Reynolds (1988) sex tekniker för att kunna gå på djupet med varje intervjuperson. De sex intervjuteknikerna ligger mycket nära vanliga intervjutekniker som används vid

kvalitativa intervjuer, men vi använder dem för att försöka finna Attribut (A), Konsekvenser (K) och Värden (V) hos individen.

3.2.1 Intervjusituationen/ Kontexten

Då vi valt att intervjua tränande vid en träningsanläggning, finns det viss risk att kontexten kan komma att påverka intervjusvaren. Vid vårt pre-test valde vi att intervjua personer vid Victoriastadion i Lund, och vi utförde även de skarpa intervjuerna där. Vårt mål med intervjun var att enligt Gutman och Reynolds (1988) generella riktlinjer för intervjusituationen försöka få en så neutral intervjusituation som möjligt. Det visade sig inte vara helt enkelt i en gymmiljö, där det hela tiden är människor i rörelse. Vi fick dock efter samtal med Lugi och ATL (de två föreningar som bedriver verksamhet vid Victoriastadion) tillåtelse att använda deras lokaler samt medlemmar i vår studie. Vi fick också tillgång till ett avskilt bord i nära anslutning till ATL's café, där vi relativt ostört kunde genomföra intervjuerna. Ostördhet är en mycket viktig del i de generella riktlinjer som Gutman och Reynolds (1988) dragit upp. Intervjupersonen måste kunna känna sig avslappnad och ohotad för att verkligen kunna vända sig inåt och våga svara på de lite mer personliga frågorna.

Andra riktlinjer som Gutman och Reynolds (1988) finner viktiga att poängtera är att intervjupersonen ska få reda på att det inte finns ”rätt och fel” svar på frågorna, utan att vi som intervjuledare är intresserade av resonemanget som intervjupersonen för inte svaret de ger. Vi har valt att börja varje intervju med en kortare introduktion, där vi berättar att det inte finns ”rätt och fel” svar på våra frågor och att vi är intresserade av en större grupps åsikter och att personen vi intervjuar är en i mängden men att vi anser att hans/hennes åsikter är mycket viktiga för oss då de vi intervjuar är våra experter i frågan (Se bilaga 1).

3.2.2 Pre-test

Vi har utfört ett pre-test, det vill säga en mindre undersökning av vår intervjumall för att kunna utvärdera validiteten innan vi tar kontakt med verkliga respondenter. Pre-testet har genomförts på slumpvis utvalda personer som liknar de ”riktiga” intervjupersonerna så mycket som möjligt, vilket enligt Esaiasson et al.(2003) är

mycket viktigt för en väl utförd pre-test. Pre-testet genomfördes i nära anslutning till träningsanläggningen Victoriastadion i Lund och testpersonerna fick inte reda på att intervjun var ett pre-test. Vi intervjuade lika många personer ur varje kön, då vi ansåg att det var en förutsättning för att kunna analysera hur väl vår metod fungerade. Esaiasson (2003) förespråkar pre-test som en grundläggande förutsättning för en bra studie, då pre-testet bland annat ger möjlighet att eliminera krångliga formuleringar vilket leder till en mer dynamiskt fungerande intervjumall. Vi insåg tidigt att vår inledande fråga var något krångligt formulerad, vilket vi korrigerade efter fyra intervjuer, och efter denna korrigering blev intervjusvaren mycket mer utförliga. Vår frågeformulering finns i bilaga 1.

Utförandet av pre-test är inte bara ett bra sätt att avgöra om frågorna mäter det vi vill utan det ger också oss som intervjuledare en chans att öva på frågorna samt hur vi ska lägga fram dem. Vi såg det som extremt viktigt att genomföra detta steg i den kvalitativa undersökningsdelen, då vi inte är professionellt utbildade intervjuledare utan kände att vi kunde behöva denna extra träning. Andersson (1994) menar att det är viktigt att inför alla former av kvalitativa intervjuer genomföra ett pre-test, inte minst då intervjuledarna är rutinerade.

Pre-testet gav oss inte bara övning inför den riktiga undersökningen utan den gav oss också värdefull information angående hur respondenterna kan tänkas reagera på vår undersökning. Vi insåg redan efter tre intervjuer att Gutmans och Reynolds (1988) generella riktlinjer för en kvalitativ intervju med ladderings teknik är ett mycket kraftfullt verktyg. Intervjuerna som följde blev betydligt mer omfattande och utförliga då vi ändrade inledningsfrågan. Vi kände även att vi fick bättre och bättre svar ju mer vi använde Gutmans och Reynolds (1988) sex olika tekniker för att ”bearbeta” intervjupersonerna mer på djupet. Pre-testet gav oss också en god tidsuppskattning då vi efter detta test kunde uppskatta hur lång tid vi behövde avsätta till varje intervju, samt hur vi skulle gå till väga för att leta upp nya intervjupersoner.

3.2.3 Analys av kvalitativa intervjuer med ladderings teknik

Det sista steget i den totala processen med ladderings teknik genomförs utan intervjupersonens medverkan. Detta steg innefattar sammanställning samt kvantifiering och analys av det insamlade datamaterialet. Vid kvantifieringen är målet att bygga ”värdestegar”, *ladders*, mellan attribut (A), konsekvens (K), samt slutmål/värde (V) för varje intervjuad individ. Här är det upp till intervjuledarna att värdera samt sammanställa och dela in de olika attributen och konsekvenserna i grupper. Grupperingen är viktig då det finns många olika sätt för intervjupersonerna att säga samma sak. Kategoriseringen i olika grupper, kan ses som ett arbete att analysera vilka olika stegpinnar våra intervjupersoner har använt sig av. Kategoriseringen är nödvändig för att vi ska kunna analysera datamaterialet effektivt (Gutman, Reynolds, 1988). Vi har valt att vänta med att redovisa resultatet av kategoriseringen till vår korsanalys och slutdiskussion, och istället redovisar vi de mer individualiserade värdestegarna i vår empiriska analys. Vi har utfört detta steg för att läsaren ska kunna följa varje steg i analysen. Om läsaren är intresserad av att se vilka attribut (A), konsekvenser (K) och värden (V) som vi delat in i samma kategori, kan läsaren jämföra personernas kategoriserade värdestege gentemot den okategoriserade versionen. I vår korsanalys kategoriserar vi inte samtliga värdestegar, utan vi tar enbart upp de värdestegar som har relevans då de uppvisar likheter med andras värdestegar eller på annat sätt har betydelse för vår forskningsfråga. Vi har även valt att inte uppge det korrekta värdet (V), som exempelvis uppskattning, då vi anser att det kan vara svårt för en läsare av arbetet att se hur en konsekvens (K) kan ge upphov till en psykologiskt eller sociologiskt värde såsom ”Uppskattning” utan att ha tillgång till hela intervjumaterialet. Vi har istället valt att uppge personens, ”möjliga jag”, eller övergripande mål, såsom ”vill hålla vikten konstant” som ett värde (V).

Vi har valt att skapa värdestegar för samtliga intervjupersoner, för att på så vis kunna urskilja likheter och skillnader mellan, män och kvinnor. Vi kommer dock till skillnad från Gutman och Reynolds (1988) inte genomföra hela kvantifieringen som de förespråkar, då vi anser att en fullständig kvantifiering av vår kvalitativa undersökning indirekt innebär att vi förlorar delar av de kvalitativa fördelarna med studien. Vi anser liksom Reynolds och Gutman (1988) att det

finns fördelar med att använda sig av delar av den kvantitativa analysen och då i synnerhet värdestegarna då värdestegarna på ett effektivt sätt redovisar resultatet för läsaren.

Vi har för läsvärdhetens skull kapat i en del längre resonemang och bara försökt lyfta ut det vi funnit intressant för vår frågeställning. En del intervjupersoner förde flera liknande resonemang under intervjutiden, och vi har då endast lyft fram ett av dem. Vi har alltid försökt att förmedla med vilken styrka som intervjupersonen lade fram sina resonemang och antaganden utan att vidare styrka dem då tonfall och kroppsspråk är svårt att förmedla till läsaren. Vi har medvetet arbetat för att lyfta fram så mycket matnyttig information som möjligt, men har i vissa fall tvingats utelämna delar av intervjun för att materialet inte ska upplevas som alltför överväldigande för läsaren. Inför varje intervju redovisar vi bakgrundsinformation om intervjupersonen, anledningen är att vi vill ge läsaren en utökad förståelse för individen bakom varje intervju och därmed göra läsningen mer intressant.

3.3 Validitet

Vi valde att utföra ett pretest av intervjumetoden samt vår intervjuteknik för att öka vår undersöknings validitet. Vårt mål med pretestet var att vi skulle kunna utläsa felaktigheter, det vill säga om vårt val av metod inte gav upphov till rätt typ av svar. Det finns alltid en viss validitetsosäkerhet vid all typ av samhällsvetenskaplig forskning, då man granskar beteendevetenskapliga indikatorer (Befring, 1994). Flera av dessa indikatorer är ofta omedvetna hos den observerade individen och det kan därför vara mycket svårt att klarlägga om det man mäter verkligen beror på vår mätvariabel eller om det är en omedveten respons på någonting annat i omgivningen eller om responsen kommer av vårt val av formulering (Befring, 1994). För ökad validitet har vi strikt utgått ifrån Gutmans och Reynolds (1988) riktlinjer för ladderintervjuer, och vi hade hela tiden deras sex olika tekniker för ladder framför oss vid intervjutillfället (Bilaga 1).

3.4 Reliabilitet

Hög reliabilitet innebär att resultatet ska gå att återskapa genom att använda samma undersökningsdesign (Grönmo, 2004), och det finns därför många aspekter som vi som författare måste beakta. Hög reliabilitet kommer bland annat av den metod som valts för att undersöka ett specifikt problem och det är också mycket beroende på den dokumentation som utförs under arbetets gång (Grönmo, 2004). Låg reliabilitet orsakas i första hand genom slump- och slarvfel under datainsamlingen och databearbetningen. Det kan handla om oläsliga anteckningar från en intervju, missförstånd eller stress och trötthet. Det räcker alltså inte bara med att ha ett väl fungerande mätinstrument utan vi måste också som forskare vara så noggranna vi bara kan när vi använder mätinstrumentet (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson, Wängnerud, 2003). Vi har genomfört intervjuerna på eftermiddagarna för att minimera risken med stress och trötthet. Nackdelen med att enbart genomföra intervjuer vid denna tidpunkt är att vi inte nått ut till så många heltidsarbetande, utan studien har mestadels inriktats mot studerande, skift- och deltidsarbetande som var lediga vid denna tidpunkt. Till intervjuerna var vi givetvis också förberedda med en uppsjö av pennor och skrivblock för att minimera risken med oläsliga intervjusvar, samtidigt som vi använde oss av en mp3-spelare med mikrofon för att spela in intervjusvaren så vi kunnat lyssna på dem i efterhand. Nackdelen med mp3-spelaren var att den av outgrundlig anledning valde att enbart ha tre aktiva röstinspelningar i minnet, vilket innebar att vi tyvärr förlorade flera inspelningar då vi spelade över föregående intervjuer. För att minska risken för missförstånd har båda författarna deltagit vid intervjun där den ena intervjuat och skrivit ner svaren, och den andra har övervakat och skrivit sin version av svaren.

Då vi ville minimera vår inverkan på analysen, analyserade vi var och en för sig det totala insamlade intervjumaterialet, och sedan sammanställde vi våra slutsatser gemensamt. Vi hoppas att vi på detta sätt kunnat minimera vår individuella påverkan på resultatet, eftersom vi kritiserat varandras analyser inför den slutgiltiga sammanställningen. Reliabilitet är enligt Befring (1994) nära sammanknutet med att exempelvis subjektiva värderingar inte kan påverka analysen av materialet, i vårt fall där vi har använt oss av en kvalitativ studie är subjektiva åsikter och tankar en del av analysprocessen och ofrånkomlig, vid en

kvalitativ studie påverkas analysen alltid av den som analyserar, vilket leder till minskad reliabilitet (Befring, 1994, Andersson, 1994).

3.5 Källkritik

Ämnet källkritik är ofta omdebatterat men ändå skrivs det förhållandevis lite om detta i kurslitteratur eller litteratur i allmänhet. Det vi funnit angående källkritik som vi funnit vara universellt accepterat är tumregler och kriterier för att kunna granska en källa kritiskt. Vi har funnit att det är viktigt att granska en källas *äkthet, oberoende, samtidighet* och *tendens* (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson, Wängnerud, 2003). Under kriteriet *äkthet* tar man bland annat upp att vi som författare måste vara mycket noggranna med att granska om en berättelse verkligen har tillkommit på det sätt som anges i källan. Kriteriet *oberoende* visar på att en källa mycket väl kan vara omedvetet påverkad av yttre faktorer, och därför mycket svår att ta ställning till. På samma sätt kräver kriteriet *tendens* att författaren/upphovsmannen till källan inte ska vara påverkad av yttre faktorer, såsom tillhörighet med lobbyorganisation. Om så är fallet ska källan verkligen tas med en nypa salt då berättelsen ofta är avsiktligt tillrättalagd. Skillnaden mellan *tendens* och *oberoende* är att vid *tendens* finns det tydliga bevis för att författaren/upphovsmannen av källan kan vara avsiktligt partisk. *Samtidighet* innefattar ett så enkelt perspektiv som att vi som författare måste ta hänsyn till tidsaspekten, dvs hur gammal källan är och hur det såg ut i samhället på den tiden jämfört med idag. Esaiasson (2003) menar att en individ som tar hänsyn till dessa kriterier står väl rustad att möta det informationsflöde som finns tillhanda. Vi har i vårt arbete med källorna ständigt granskat dem utifrån dessa fyra kriterier, och vi har under arbetets gång valt bort en del av vårt insamlade material då det inte levt upp till kriteriet för *tendens*. Det finns oerhört mycket forskning kring kvinnors body image, men tyvärr har vi upptäckt att en del av de artiklar som skrivs inom ämnet följer en ”dold” agenda. Vi har vid flera tillfällen upptäckt tydligt partiska påståenden kring kvinnors kroppsideal, och varför de uppkommit, utan att det i källan funnits tillräckliga bevis för att dra dessa slutsatser. Arbetet med källkritik har tagit mycket av vår tid då vi vid efterforskningar upptäckt att de källor vi tänkt använda oss av inte varit helt tillfredställande ur ett källkritiskt perspektiv.

4. Empirisk analys

I detta kapitel presenterar vi de väsentliga delarna av vårt insamlade kvalitativa material, samt analyserar grunderna i intervju svaren för att lättare kunna dra slutsatser i nästa kapitel. Vi har valt att dela upp resultatet efter kön samt inställning till proteintillskott, för att förenkla läsningen och bibehålla en röd tråd genom kapitlet. Våra intervju personer har av oss tilldelats fiktiva "vanliga" namn, då vi tidigt insåg fördelarna med ett konkret namn på varje individ inför den avslutande analysen.

4.1 Intervjuade kvinnor

4.1.1 Positiva till proteintillskott

Maja 19 år

Maja är en studerande 19 årig tjej, som tränar fyra gånger i veckan, mestadels styrketräning kombinerat med konditionsträning. Maja uppgav under intervjutillfället att hon satsar mycket på sin träning. Hon har alltid tränat mycket och sedan hon blev vegetarian har hon blivit allt mer insatt i kostens betydelse för träningen.

"Jag är noga med att få i mig protein, då jag inte äter kött. Jag äter bönor, linser och svampprodukter för att få i mig protein. Det är även viktigt att få i mig rätt sorts fett, omega3."

Maja tränar seriöst för att uppnå ett specifikt mål, hon uppgav att hon tränade för att få synliga resultat. Målet var att bli "fitnessmuskulös" och när vi frågade vad det innebar, sa hon att

"...//fitnessmuskulös innebär att det syns att du har muskler, men de är inte överdrivet synliga."

Intervjuledare: Varför får musklerna inte synas?

"Idealen är svåra att nå upp till, man är aldrig riktigt nöjd."

Intervjuledare: Vilka är idealen?

"Idealen för tjejer är nästan anorexiastorlek, det ska vara jättesmalt och långt, se bra ut"

Intervjuledare: Är idealen viktiga för dig?

”Det är viktigt att må bra och träna för sin egen skull. Jag har inte kommit riktigt dit än, men jag jobbar på det.”

Ovanstående intervju-session, ger oss en inblick i Majas liv som tränande. Vi kan se att Maja upplever idealet som smalt, vilket bekräftar Grogans (1999) studier om kvinnors body image, även om Grogan inte talar om ”anorexiastorlek”. Intervjun ger oss också viss förståelse för motiven bakom Majas träning, vi kan i svaret förnimma flera ”möjliga jag” för Maja. Dels skulle Maja vilja passa in i idealbilden, som smal och lång. Samtidigt ger Maja oss en glimt av ett annat idealjag, eller ”möjligt jag” då hon uppger att hon gärna skulle vilja träna för sin egen skull och inte för att andra förväntar sig det av henne. Det visade sig även tidigare i intervjun då Maja berättade om pressen med träningen.

”Folk förväntar sig att man ska träna och vara i form, och samtidigt har man press på sig själv”

I Markus och Nurius (1986) teori kring ”möjliga jag”, är en individ mer positiv till sin egen självbild om de ligger nära sin framtida önskvärda stadie. Under intervjun framkom att Maja är en mycket vältränad ung tjej och det framkom också att Maja aldrig haft som uttalat mål att tappa vikt. Vi fick känslan under intervjun att Maja egentligen var ganska nöjd med sin nuvarande situation, då hon var lugn, sansad samt öppenhjärtlig då hon beskrev sin egen kropp och träning. Majas tillfredsställelse med sin kroppsuppfattning kan vara anledningen till att hon nu strävar mer för att träna för sin egen skull än för att omgivningen förväntar sig det av henne.

Maja som tidigare uppgett att hon var noggrann med att få i sig protein, visade under intervjun att hon också var positiv till proteintillskott. Hon menade att proteintillskott var ett nyttigt alternativ, till en riktig måltid, som byggde upp hennes muskler efter träningen.

Intervjuledare: Du uppgav att du är noggrann med ditt proteinintag, vad skulle få dig att ta protein som ett tillskott?

”Det beror lite på träningen. Protein är ett nyttigt alternativ till en riktig måltid, det bygger upp musklerna efter träning så jag använder det. Jag köper protein i sportaffären, men man kan köpa det nästan var som helst nuförtiden”

Intervjuledare: Vad är målet med protein efter träningen?

”Bli muskulös, äter jag rätt och tränar mår jag mycket bättre”

Enligt Reynold och Gutman's teorier (1988) kring means-end chain, kan vi utifrån Majas resonemang, skapa en värdestege som beskriver vilken roll proteintillskott har i Majas liv. De värdestegar vi skapar för varje intervjuperson kommer att användas mer utförligt i slutdiskussionen.

Majas värdestege

(A) – Protein är ett alternativ till mat efter träning

(K) – Protein bygger muskler vid intag efter träning

(V) – Vill bli fitnessmuskulös

I Majas fall är konsekvensen (K) av användandet, en direkt konsekvens (K) eftersom den följer av konsumtionen av proteintillskottet i anslutning till träningen (Gutman, 1982). Maja var den enda kvinnan i vår undersökning som var uttalat positiv till proteintillskott för att bygga muskler, hon var också den enda kvinna som hade ett uttalat mål att bygga muskler.

Petra 24 år

Petra är en 24-årig studerande tjej, som spelar badminton minst två gånger per vecka och springer eller går minst två gånger i veckan. Under intervjun kom det fram att Petra vid 14 års ålder drabbades av grava ätstörningar, då hon försökte gå ner i vikt. Efter tre år sökte hon professionell hjälp vid s:t Lars i Lund, hon åt under sina tre år med ätstörningar i princip inga kolhydrater alls och hon minimerade sitt intag av fett radikalt.

”Jag fick ett program från viktväktarna som jag följde, mamma var medlem det var så jag fick kontakt med dem, mamma lagade också min mat. Vad mamma inte visste var att jag nästan aldrig åt maten hon lagade, utan jag undvek allt vad fett och

kolhydrater hette. Jag inser idag att det var ett mycket felaktigt ätbeteende. Jag sökte professionell hjälp på s:t Lars, här i Lund, det var en lärare som hjälpte mig ta kontakt. Jag tränade jättemycket precis innan jag fick hjälp, jag åt restriktivt och blev alltid jättetrött, fick ofta yrselanfall. Välbefinnandet var mycket lågt då jag faktiskt svälte kroppen, nu är det dock roligt att träna och jag orkar mycket mer nu när jag äter normalt igen”

Efter ätstörningarna har Petra valt att bli vegetarian, hon uppger också att hon vid flera tillfällen har tagit protein istället för mat till frukost.

”Det händer att jag äter pulver till frukost”

Intervjuledare: Pulver?

”Ja, sånt där nutrelett, proteinpulver, det är bättre att äta det än ingenting alls”

Intervjuledare: Hur menar du då?

”När man inte hinner äta frukost fyller det upp magen, så man står sig bättre inför nästa mål mat. Jag har även druckit välling, sådan för vuxna då”

Intervjuledare: Varför är protein och välling viktigt för dig?

”Protein är bra för att bygga muskler, det är gynnsamt för att bli stark, jag har i och för sig aldrig använt det i det syftet”

Intervjuledare: Varför använder du protein då?

”Det fyller upp magen och jag äter inte lika mycket under dagen när jag tar det”

Enligt Markus och Nurius (1986) teorier kring självkoncept, kan vi utifrån Petras berättelse uppfatta att hon indirekt har ett mål (idealjag) att fortsätta vara smal. Petra visar detta då hon berättar att hon använder protein, men samtidigt klargör att det används i syfte att reglera intaget av vanlig mat, och inte för att bygga muskler. Petra berättar senare i intervjun att hon föredrar vanlig mat framför kosttillskott, i alla fall när vi ställer frågor angående proteintillskott och träning.

”Jag gillar egentligen inte tillsatser, jag vill hellre ha riktig mat efter träning.

Likaväl när jag är hungrig så vill jag kunna äta riktig mat, mitt mål är inte att få större muskler, det hör killar till. Dessutom är tillskotten dyra”

Då vi tyckte att Petra började säga emot sig själv bad vi henne förtydliga sitt resonemang angående protein.

Intervjuledare: Jag är inte helt säker på att jag förstått, kan du utveckla vad du tycker om protein som tillskott?

”Jag vill bli starkare för att kunna bära den egna kroppen, jag vill inte få synliga muskler även om rutor på magen vore schysst, jag har dock aldrig använt protein som tillskott för att nå detta mål”

Petras means-end värdestege är inte helt uppenbar. Vi vet att Petra använder protein, och att hon uppskattar att det hjälper henne att fylla magen inför middag. Utifrån Petras resonemang om att rutor på magen vore något positivt, kan vi anta att Petra har som mål att åtminstone behålla sin nuvarande vikt. Vi vet även att Petra inte gillar tillsatser, utan hellre äter vanlig mat, hon tar endast proteinpulver de dagar hon inte hinner äta riktig mat till frukost då det enligt henne är bättre än ingenting. Vi antar enligt means-end chain teori att Petra helst skulle äta vanlig mat till frukost om hon fick välja, då hon värderar vanlig mat högre än proteinpulver men att tidsbristen och proteinets mättande egenskaper väger tyngre än alternativet att inte äta alls. Enligt Gutman och Reynolds (1988) teorier finns det en tydlig koppling mellan Petras önskan att få i sig något till frukost, för att kunna hålla vikten nere (V), och proteintillskottets bekväma tillredning (A). Proteintillskottet är snabbare att få i sig än vanlig mat, vilket Petra finner positivt de dagar hon inte hinner laga frukost.

Petras värdestege

- (A) – Kan ersätta frukost
- (A) – Snabbare än riktig frukost
- (K) – Ger mättnadskänsla
- (V) – Håller vikten lättare

4.1.2 Negativ till proteintillskott

Annika 25 år

Annika är en studerande 25-årig tjej, som tränar fyra gånger per vecka. Hon tränar badminton två gånger i veckan och resten är styrketräning. Annika berättade att hon tänker mer på vad hon äter de dagar hon tränar än de dagar när hon inte

tränar. Annikas mål med träningen är framförallt att gå ner i vikt, och hon vill inte bli sjuk i framtiden på grund av ett inaktivt liv.

”Målet med träningen är att gå ner i vikt, sen finns hälsoaspekten på träningen. Träningen gör mig piggare, målet är att orka mer, kunna göra mer och inte få problem med ryggen. Och sen är det ju kul med träning också.”

Vår intervju med Annika var svår, då Annika inte var särskilt välformulerad. Hon började intervjun med ett par längre utläggningar men det krävdes sedan många följdfrågor och i princip fick vi användning för samtliga sex tekniker som satts upp av Reynolds och Gutman (1988) innan vi slutligen lyckades vi få lite längre och mer utförliga svar.

Intervjuledare: Vad skulle krävas för att du skulle överväga ett proteintillskott?

”Jag tror att jag måste få upp min ämnesomsättning mycket mer, jag försöker inte bygga muskler”

Intervjuledare: Vilka effekter tror du proteinet har, eftersom du vill få upp ämnesomsättningen?”

”Det ger inte lika stort fall i blodsöckerkurvan, men man får en motsatt effekt om man inte tränar tillräckligt mycket. Man tänker att det passar till biffiga killar”

Intervjuledare: Motsatt effekt av vad?

”Att jag vill gå ner i vikt”

Annika visade tydligt under intervjun att hon ansåg att det var negativt att bli större (negativt ”möjligt jag”), oavsett vilken typ av massa som hon utökade kroppen med. Hon menade att proteinet hade konsekvenser som inte hjälpte henne att nå sitt mål.

Annikas värdestege

(A) – Protein byggsten i muskler.

(K) – Ger mig större muskelmassa, ökad vikt

(V) – Vill gå ner i vikt

Annikas värdestege är intressant, hon uppger att hon vill bli bättre med träningen, orka mer, men samtidigt är hennes övergripande mål att gå ner i vikt. Hon ansåg att det var bättre att gå ner i vikt, än att lägga på sig mer vikt även om det var

muskelvikt, och därför var hon negativ till användandet av protein. Gutman (1982) har visat att människor tenderar att döma produkters attribut utifrån vilket mål eller vilken konsekvens de värderar mest. Annika värderar sin viktnedgång högre än målet att bli starkare och det är konsekvensen att proteinet ger mer muskelmassa, som Annika vill undvika. Annika visade även under intervjun att hennes idealbild av kvinnokroppen, inte stämmer överrens med hennes nuvarande kroppsuppfattning, hon ansåg därför att det var mycket viktigt att gå ner i vikt för att bli smalare.

Anna 20 år

Anna är student och har tidigare tränat tre gånger per vecka, men har under den senaste terminen inte hunnit med träningen riktigt. Anna tänker mycket på vad hon äter och hon försöker äta sådant som hon håller sig mätt på länge.

”Jag vill inte gå upp i vikt, man mår inte bra av att äta fet mat, jag försöker äta grovt bröd och fullkornspasta, det är smidigt att vara mätt länge. Jag försöker att inte äta ute, det är dyrt och det som är billigt är inte nyttigt. Jag skulle vilja gå ner 2-3 kg i vikt”

Intervjuledare: Varför vill du gå ner i vikt?

”Jag vill se bra ut, och motivationen är att det är hälsosamt och det sker genom träning mer än genom maten, men jag är inte så disciplinerad”

Redan tidigt i denna intervju visade Anna att hon var väldigt fokuserad vid sin egen vikt, och att det var viktigt för henne att gå ner i vikt eller åtminstone behålla den vikt hon befann sig på idag. Hon poängterade ofta att hon var medveten om att träning var den rätta vägen till viktnedgång, men att hon i tidsbrist valde att lägga om kosten istället. Annas val att försöka ändra sin vikt visar att hon kontinuerligt arbetar med att utvärdera samt förändra sin egen situation, helt i enlighet med Hoyle och Sherills (2006) teorier om självreglering. Då Anna tränade brydde hon sig inte lika mycket om vikten, hon menade att det inte gjorde något om hon gick upp ett par kilo, eftersom det aldrig syntes på henne.

”Jag vill undvika att gå upp i vikt, det är viktigare att vara hälsosam. När jag gick upp i vikt då jag tränade, gjorde det ingenting eftersom det inte syntes på mig”

Flera av Annas formuleringar upprepades under intervjun, med smärre modifikationer, även när vi ställde frågor om proteintillskott.

Intervjuledare: Du talade om protein, skulle du kunna tänka dig att använda det som tillskott?

”Nej, aldrig! Jag har fått för mig att man kan bli tjock av det. Jag hade en pojkvän som tränade mycket och han gick upp i vikt, både fett och muskler”

Återigen är det vikten som bekymrar Anna, hon upprepar vikt sammanlagt fem gånger i fem olika svar, inom fem olika områden av intervjun. Hon talar även vid flera tillfällen om andra viktrelaterade saker. Enligt självkoncept teorin, agerar Anna för att undvika ett ”möjlig jag”, där hon väger mer eller ser större ut. Anna var den person som var absolut mest negativ till protein som tillskott, hon gav intrycket av att vara mycket rädd för alla förändringar i sin livsstil som kunde påverka hennes nuvarande vikt.

Annas värdestege

(A) – Protein är extra kalorier

(K) – Protein kan göra mig tjock

(V) – Behålla vikten, eventuellt gå ner i vikt

I Annas fall, handlar det om att undvika negativa konsekvenser, enligt Reynolds och Gutman (1988) är means-end chain teorins grundpelare, att alla individer agerar för att antingen få positiva konsekvenser (K) eller försöka undvika de negativa konsekvenserna (K). Anna var inte säker på att proteintillskott verkligen kunde göra henne tjock, men hon var definitivt inte beredd att ta risken och testa då hennes övergripande mål/värde (V) var att antingen tappa i vikt eller behålla sin nuvarande vikt.

Moa 22 år

Moa är en studerande tjej på 22 år, som tränar fyra till fem gånger per vecka och hon tränar både styrketräning samt kampsport. Moa är vegetarian då hon tycker att det är billigt, fräscht och nyttigt. Moa tränar främst för att behålla sin nuvarande vikt.

”Målet med träningen är att hålla vikten, jag känner att jag blir starkare och orkar mer. Jag går till gymmet för att bli starkare, Capoeira gör jag bara för att det är roligt. På gymmet är det en massa spänniskillar och konstig miljö med maskiner, jag känner ändå att det gör nytta men det är roligare efteråt än under tiden”

Vi kom senare under intervjun att uppfatta att Moa ofta refererade till ”spänniskillarna” på gymmet som någonting negativt. Hon uppgav tydligt att deras attityd och mål var underliga och inget som hon ville ta del av.

Intervjuledare: Hur ser du på proteintillskott, är det något du kan tänka dig att använda?

”Nej, det tycker jag är jättetöntigt! Det är bara för att få stora muskler, det är för killarna på gymmet som spänner sig och dricker gaineraid, jag köper bananer istället”

Intervjuledare: Du nämner ofta spänniskillar på gymmet?

”Spänniskillar lockar inte, men de är roliga att titta på. Protein är en massa onödiga kalorier som jag går till gymmet för att bli av med. Det känns onödigt att dricka tillskott”

Moa skiljer sig mot flera av de andra tjejerna vi intervjuat eftersom hon egentligen inte är rädd för att få muskler. Hon upprepade dock ofta att ”spänniskillar” var, töntiga samt roliga att titta på, vilket Moa också kopplade till användandet av protein. Vi uppfattade att Moa i enlighet med Gutmans (1982) teorier kring indirekta konsekvenser inte var intresserad av proteintillskott då hon ansåg att det skulle ge henne negativa sociala konsekvenser i form av att hon också skulle bli klassad som ”töntig”. Det negativa ”möjliga sociala jaget” enligt Jamal och Goodes (2001) definition om hur en individ tror att ett attribut (A) påverkar hur andra uppfattar individen, visar att Moa är rädd att i framtiden klassas som ”töntig” och väljer därför medvetet att inte använda proteintillskott. Protein ger dessutom extra kalorier, vilket inte heller passar in i hennes andra mål, att gå ner i vikt.

Moas värdestege

(A) – Protein är kalorier

(A) – Protein byggsten till muskler

(K) – Kalorierna måste förbrännas med extra träning

(K) – Användare av proteintillskott är töntiga

(V) - Hålla vikten och bli starkare

(V) – Behålla sin nuvarande image

Malin 23 år

Malin är en 23-årig student som tränar två till tre gånger i veckan. Träningen består alltid av 25 minuters konditionsträning följt av 45 minuters styrketräning på gym. Ett stort mål med Malins styrketräning är att hon vill förbättra sin hållning.

”Jag vill bli starkare, det ger effekt då jag får en snyggare hållning. Det är snyggt med rak, sträckt rygg, det drar in magen och putar ut rumpan”

Intervjuledaren: Varför är det viktigt för dig?

”Man ser inte lika tjock ut. Det ger plattare mage, och figuren blir mer välformad”

Uppenbart är Malin mycket intresserad av sitt fysiska utseende, och hon anser att styrketräning kan hjälpa henne att förbättra hennes kroppsbild och självkoncept genom en bättre hållning. Vi ville dock veta om det fanns mer till styrketräningen än hennes vilja att få en bättre hållning.

Intervjuledare: Är en bättre hållning det enda som är viktigt för dig med styrketräningen?

”Nej, det är det inte. Jag vill få positiva resultat av träningen och bra hållning är endast en del av det. Bättre kondition är en annan, jag vill vara smal och snygg och gärna gå ner i vikt. 5 kg skulle göra mig gott”

Intervjuledaren: Hur kommer det sig att du vill gå ner 5 kg?

”Jag vill bli lättare i kroppen, jag vet att jag kan få ont av det, gör jag inget åt det nu kommer jag få problem om 10 år då jag kanske inte orkar bry mig om mitt utseende alls”

Intervjuledaren: Så ditt fysiska utseende är viktigt för dig?

”Jag är inte nöjd med min kropp, jag skulle må bättre av en lättare och smalare kropp”

Intervjuledare: Varför då?

”Jag är inte nöjd med min rumpa, och mina lår, benen i allmänhet är inget jag gärna visar upp”

Intervjuledare: Varför tycker du så?

”De är fula, bleka och feta. Idealet är smala och bruna ben”

Här valde vi att avbryta vår laddering och gå över på nästa ämne, då vi märkte att Malin inte kändes helt bekväm med att berätta om sin kroppsuppfattning och sina upplevda brister inför vilt främmande personer. Vi ställde därför en direkt fråga angående proteintillskott, för att bryta den negativa trend som intervjun riskerade att hamna i.

Intervjuledare: Skulle du kunna tänka dig att använda proteinpulver efter din träning?

”Protein känns inte nödvändigt, tränar för lite, skulle dock kunna ta det om jag tränade mer och oftare. Det smakar illa, men jag tror att det skulle göra skillnad”

Intervjuledare: På vilket sätt menar du då?

”Det bygger muskler efter träning, men jag vet inget annat än det om effekterna. Mitt mål är inte att bygga synliga muskler, jag vill bli smalare, då behöver jag inte få i mig extra kalorier”

Malin visade tidigt i intervjun att hon inte var nöjd med sin nuvarande kroppsuppfattning. Det fanns därför en uttalad diskrepans mellan Malins faktiska jag och hennes idealjag, likt Jamal och Goodes (2001) uppdelning av självkonceptet. Malin sade uttryckligen att det fanns delar som hon upplevde som feta, och att hon menade att idealet istället var en smal kropp. Mycket av det Malin berättade för oss under intervjun bekräftar Markey och Markey's (1999) studier, att kvinnor ofta är mycket oroade över sin vikt och sitt utseende. Samtidigt visar Malin att hon redan nu är orolig för att hon om 10 år inte ska bry sig om sitt utseende, vilket talar för att Malin är mycket oroad inför framtiden och det ”möjliga jag” där hon har slutat bry sig om sitt utseende. Malin visar också tydligt att hon inte är intresserad av proteinpulver efter träning, då hennes mål inte är att bygga muskler utan att bli smal. Malin agerar för att undvika negativa konsekvenser (K). Malins ”slutmål”(V) handlar om att hon vill må bra och se bra ut om 10 år och detta är sammankopplat med att hon vill nå det smala idealet nu.

Malins värdestege

(A) – Protein smakar illa

(A) – Onödigt

(K) – Bygger ”stora” muskler

(V) – Vill må bra och se bra ut om 10 år (uppskattning)

4.2 Intervjuade män

4.2.1 Positiv till proteintillskott

Anders 24 år

Anders är en 24-årig student som styrketränar fyra till fem gånger i veckan. Han berättar att han varit aktiv i hela sitt liv. När han var yngre tränade han både fotboll och terränglöpning minst sex gånger i veckan, men efter 18 års ålder var det andra saker som pockade på uppmärksamheten och tiden. Efter att Anders tog studenten samt slutfört sin värnplikt började han studera. Då hade han slutat träna helt och Anders berättar att han under denna tid aldrig mådde riktigt bra. Att inte träna påverkade honom psykiskt, han var lättirriterad och kände press på sig. Anders berättar att han en natt när han inte kunde sova insåg han att hade tappat all den muskelmassa han hade byggt upp när han var yngre. Det blev ett uppvaknande och han lovade sig själv att han aldrig skulle sluta träna igen.

”Jag insåg att jag mådde dåligt om jag inte tränade. Det har helt att göra med självförtroendet och nu skulle jag vilja kalla det en livsstil”

Intervjuledare: Vad är målet med din träning?

”Jag vill kunna hålla mig bland de översta fem procenten, både styrkemässigt och prestationsmässigt i min åldersgrupp”

Intervjuledare: Varför är det viktigt för dig?

”Jag vill kunna ta av mig tröjan på stranden och visa ett sex-pack, bröstmuskler, biceps och triceps. Det är snyggt med både vältränade kvinnor och män. Jag beundrar de som lägger tid på att må bra”

Anders visar tydligt under intervjun att han hyser en rädsla för att låta sig själv gå tillbaka till det stadie (”möjliga jag”) där han inte tränar alls. Anders gav inte intrycket av vara rädd för att sluta träna och gå upp i vikt, utan han var istället

rädd för att kroppen skulle bli ett hinder för honom och att ett liv utan träning skulle få honom att må dåligt igen. Hans beteende är självreglerande eftersom han aktivt agerade för att undvika ett ”möjligt negativt jag” i framtiden. Anders ”ideala sociala jag”, enligt Jamal och Goodes(2001) definition, speglas också i hans behov av att få uppskattning bland andra människor för sina muskler.

”Jag vill aldrig någonsin uppleva att jag inte kan ta mig ur en situation för att jag är för klen. Kroppen skall inte vara ett hinder utan ett verktyg. Jag förstår inte dem som låter kroppen förfalla fullständigt”

Proteintillskott är något Anders är mycket positiv till och konsumerar det regelbundet efter träning.

”Proteintillskott har många fördelar som folk inte är medvetna om, de säger att de får i sig allt genom maten, och det får ju jag med, men så fort jag tränar bryter jag ned muskler och energi och det fortsätter kroppen med tills jag äter efteråt, proteinpulvret går direkt ut i kroppen istället för mat som behöver brytas ner innan det kan tas upp”

Intervjuledare: Varför är det viktigt?

” Jag vill ha större muskler och därför tar jag proteintillskott. Jag har aldrig sett en vältränad man på gymmet som inte tagit extra protein. De som tar protein har en snabbare utveckling”

Motivet bakom Anders konsumtion av proteintillskott kan förklaras genom hans värdestege. Anders uppfattar att de främsta attributen (A) hos proteintillskottet är att det bidrar till ett snabbt upptag i kroppen och att det kan ersätta maten direkt efter träningen. Dessa attribut leder till eftertraktade och direkta konsekvenser (K) för Anders. Konsekvenserna (K) av proteintillskottet är fysiologiska, då det

handlar om snabbare muskelåterhämtning för att få större muskler, och konsekvenserna är hårt knutna till psykologiska värden (V) för Anders eftersom han vill få uppskattning för sina synliga muskler. Anders har tidigare i intervjun berättat om sitt uppvaknande som fick honom att börja träna igen.

”Mitt i natten spände jag mina biceps och insåg att de nu var så gott som icke existerande”

Anders mår bra av att se på sig själv att han är vältränad och konsekvenserna av proteinkonsumtionen ger honom en möjlighet att nå det eftertraktade målet, att vara i form och snyggt muskulös, snabbare.

Anders värdestege

- (A) – Proteintillskott ger ett snabbare upptag av protein i muskeln
- (A) – Proteintillskottet kan ersätta mat direkt efter träning
- (K) – Proteintillskottet ger bättre muskelåterhämtning
- (K) – Lättare att få större muskler
- (V) – Vill bli snyggt muskulös

Johan 28 år

Johan är en skiftarbetande 28-årig man som tränar både styrka och kondition minst fem gånger i veckan. Han har tränat styrketräning i 12 år och har mycket bestämda riktlinjer kring sin kosthållning och ser till att äta regelbundet, var tredje timma.

”Jag tänker alltid på vad jag äter, men jag äter inte alltid nyttigt. Jag äter det som finns till hands, det är bättre att äta på McDonalds än att inte äta alls”

Då vi ställde frågan varför det var bättre att äta något än ingenting alls, sade Johan att det var nyttigt då det dels höll uppe förbränningen i kroppen, samtidigt som det hjälpte till att bygga muskler.

”Jag har koll på mitt protein- och kolhydratsintag, och jag vet vilken mat man ska äta och på vilka tider, hade jag orkat hade jag gått upp mitt i natten och käkat kyckling”

Intervjuledare: Varför kyckling?

”Kycklingfilé är en mycket god proteinkälla”

Johan var den intervjuperson som var mest medveten om sin egen kosthållning samt de effekter kosten hade på träningsresultatet. Vi kunde enbart genom att observera Johan se att han även var den mest vältränade. Längre fram i intervjun berättade Johan om målet med träningen samt den strikta kosten.

Intervjuledare: Jag är inte helt säker på att jag fått grepp om vad som verkligen är målet med din träning?

”Jag har som sagt tränat styrketräning i 12 år och målet är att jag vill tävla i Body Building nån gång. Jag vill vara med minst en gång som en kul grej, men egentligen behöver jag inte nå det målet. Det handlar mer om välmående både psykiskt och socialt, jag vet hur jag mår om jag inte går till gymmet”

Intervjuledare: Du har tränat i 12 år, när känner du att du är redo för en tävling?

”Jag skulle kunna tävla nu, men jag behöver bli mer symmetrisk först, jag vill få lika stora muskler på varje sida, och mina ben behöver mer träning för att bli riktigt definierade”

Johan befinner sig nära sitt ”idealjag” i träningsommanhang, då han berättar att hans mål är att tävla i Body Building och att han egentligen skulle kunna tävla nu om han ville. Johan borde därmed i enlighet med Markus och Nurius (1986) teorier vara nöjd med sin tillvaro, vilket Johan också uppger att han är men Johan visar samtidigt upp en bild av att hans ”möjliga jag” i framtiden har en ännu mer symmetrisk kropp, med lika stora muskler på varje sida. Vi fick uppfattningen att Johan var mycket välmotiverad, under hela intervjun åt han stora mängder med medhavd mat, och drack en proteindrink.

Intervjuledare: Jag ser att du dricker protein?

”Ja det gör jag, och det känns som det gör nytta. Det är dyrt men gör att jag får ut nåt av träningen. Det är så att runt 95% av de som tränar, ligger på för lågt intag av protein. Det är för fettförbränning och byggande av muskler, men jag bryr mig egentligen inte om de fettförbrännande egenskaperna”

Johans värdestege är inte helt självklar, trots att han använder proteinpulver, eftersom Johan uppgav att han tränar lika mycket för socialt och psykiskt välmående som för att bygga muskler inför en tävling. Vi fick intrycket att Johan faktiskt värderade de fysiska upplevelsorna av träningen högre än det psykiska välmåendet. Vi grundar vår iakttagelse på att han yttrade muskler och ökning mer än sju gånger under intervjun. Han tog upp psykiskt och socialt välmående endast en gång. På samma gång visar vår teroretiska referensram kring självkoncept och means-end att fysiska attribut (A) eller konsekvenser (K) kopplas till psykologiska värden såsom uppskattning och välmående. En fysisk konsekvens kan, enligt Gutman (1982), även leda till psykologiska konsekvenser och värden för individen. Efter intervjun med Johan och efter en granskning av Johans värdestege kan vi utläsa att proteintillskottet spelar en central del i Johans liv, oavsett anledning till han konsumerar tillskottet.

Johans värdestege

(A) – Protein är fettförbrännande

(A) – Tillskott är dyrt

(A) – Muskeluppbyggande

(K) – Större muskler

(K) – Få ut mer av träningen, lättare bli symmetrisk

(V) – Tävla i Body Building

Tobias 19 år

Tobias är en 19-årig kille som tränar styrketräning mellan tre och fyra gånger i veckan. Han upplever att han ibland får stressa med maten för att hinna med både jobb och träning. Tobias berättar att han ofta äter micromat men att han är nog med grönsakerna eftersom hans mamma, som är läkare, rekommenderat honom att äta grönt. När vi frågar om han har några andra riktlinjer kring sin kost berättar

Tobias att han tidigare varit överviktig. Han blev medveten om sin övervikt i mitten av högstadiet genom en hälsoundersökning och började då jogga för att bli av med de överflödiga kilona. De senaste åren har han gått ner mycket i vikt och tränar och äter för att hålla sig i form.

”Målet med min träning är att se bra ut och hålla vikten”

Intervjuledare: Varför är det viktigt för dig?

”Jag vill trivas med min kropp och på stranden ska de tycka att man ser bra ut”

Intervjuledare: Vad innebär det att man ser bra ut?

”Det är att se atletisk ut, det får inte vara för stort, vissa som tränar är ju enorma!”

Tobias vill vara nöjd med kroppen och han vill få uppskattning för den. Han ger intrycket av att vara nöjd med sig själv och att han är stolt över att ha blivit av med övervikten.

”Slutar jag träna, känner jag att jag tappar matlusten och känner att vågen visar några fler kilon, men de försvinner då jag börjar träna igen”

Trots att Tobias har en oro för att bli överviktig igen får vi ändå intrycket att han har situationen under kontroll. Helt i enlighet med Grogan och Richards (2002) forskning som visar att män anser att övervikt är något som kan undvikas, så ger Tobias intryck av att det ligger inom hans kontroll att faktiskt undvika det. Tobias är positiv till proteintillskott och har konsumerat det framförallt för att det ersätter mat efter träningen och att det hjälper till att bygga upp musklerna.

”Proteinet hjälper till med träningen, jag skulle gärna ta det mer om magen inte krånglade”

Tobias positiva inställning till proteintillskott kan förklaras med de positiva konsekvenser (K) som följer av konsumtionen. Han känner att träningen blir mer effektiv av proteintillskott och eftersom träningen spelar en så viktig roll i Tobias liv, blir hans inställning till protein mer positiv. Tobias anser att han ökar effekten av sin träning och det leder till att han kan nå de personliga värden (V) som är viktiga för honom, såsom att behålla den nuvarande vikten och se bra ut. En

negativ fysiologisk konsekvensen för Tobias är dock att proteintillskott ger honom problem med magen, och han använder det därför inte i dagsläget.

Tobias värdestege

- (A) – Proteintillskott ersätter mat efter träning och man slipper laga mat själv
- (A) – Bygger muskler
- (K) – Dålig i magen
- (K) – Ökar effekten av träning
- (V) – Behålla nuvarande vikt
- (V) – Orka mer och se bra ut

Erik 54 år

Erik är en 54-årig man som arbetar som platschef inom sjukvården och har en bakgrund som professionell fotbollsspelare. Han tränar styrketräning fyra gånger i veckan. Erik har tränat mycket i sitt liv och berättar att då han slutade med fotbollen led han av panikångest under en period. Efter stöd från psykolog insåg han att han aldrig skulle kunna lägga av med träningen då den var en livsstil han inte kunde vara utan.

”Jag vill vakna med ett leende på läpparna varje dag. Att vara vältränad ökar mitt självförtroende och håller sjukdomar borta”

Erik upplever sig själv som tävlingsinriktad och lever efter filosofin att man själv kan påverka sin livssituation. Erik menar att allt går att göra något åt och att det är personens egna val om han eller hon vill göra något åt sin situation.

”Att vara kraftig bekymrar mig inte, men om man själv lider, bör man göra något åt det”

Återigen finner vi en koppling till Grogan och Richardson (2002) som menar att män ser övervikt som något som ligger inom den egna individens kontroll. Erik ger oss en uppfattning om att han är övertygad om att en individ kan ta sig från ett oönskat stadie (negativt ”faktiskt jag”), till ett mer önskat stadie (positivt ”möjligt jag”). Han refererade även till sin egen panikångest, och hans val att göra något åt

problemet för att slippa må dåligt. Erik berättade också att han i samband med styrketräningen började dricka proteintillskott.

”När jag tog protein, upplevde jag en imponerande kraftökning, jag kunde ta mer vikt i gymmet”

Erik upplevde att han kunde lyfta tyngre vikter i gymmet som en positiv konsekvens (K) av sin konsumtion av proteintillskottet. Erik upplevde också att proteinet bidrog till ett antal negativa konsekvenser (K) såsom en svullen mage och en möjlig allergisk reaktion.

”Jag drack proteindrinkar efter träning innan, men jag upplevde att jag blev tjock i magen. Jag är inte så energisk med min kost, jag äter nyttigt men inte nödvändigtvis träningsmat. Jag satsar inte på det utan äter det jag mår bra av”

Eriks högst värderade mål var att må bra och det visar sig då Erik hellre mår bra i magen än bygger muskler. Därför har Erik valt att inte konsumera proteintillskottet förrän han har undersökt varför han mår dåligt av det. Han är dock fortfarande positiv till idén kring proteintillskott.

Eriks värdestege

- (A) – Proteintillskott kan bygga muskler
- (K) – Dålig i magen
- (K) – Ökar vikt/styrka snabbare i gymmet
- (V) – Vill ha ett aktivt liv
- (V) – Vara vältränad för eget välmåendes skull

4.2.2 Negativ till proteintillskott

Peter 43 år

Peter är en 43-årig student som styrketränar sex gånger i veckan. Han tränar en timme per träningspass eftersom han anser att det ger den mest effektiva träningen.

Intervjuledare: Du sa att träningen ska vara effektiv, vad är målet med effektiv träning?

”Jag vill må bra. Jag hade ryggsproblem innan och jag vill vara frisk, inte sjuk”

Peter hade inga särskilda riktlinjer kring sin kosthållning, han berättade att han inte tänker på vad han äter men tillägger att han gärna tar frukt som mellanmål då det är billigt och nyttigt. Då intervjun närmar sig proteintillskott i anslutning till träning berättar Peter att han inte gillar idén med tillskott, han anser att det är bättre att äta balanserad kost med mycket kött, för att tillfredsställa proteinbehovet.

”Nej, jag får i mig tillräckligt genom kosten. Jag har inget behov av att bli större och starkare, och gillar egentligen inte tillskott”

Peter har inte bilden av sig själv som en individ som tränar för att bli större och starkare. Istället upplever vi att han tränar för att undvika ett sjukdomstillstånd. Enligt Markus och Nurius (1986) självkonceptsteori, ger Peter aldrig sin bild av idealjaget, vi får däremot små antydningar om att han vill uppnå ett ”möjligt jag” där han inte har ryggsproblem eller andra problem som kunde ha åtgärdats med träning. Det kan vara den uppfattningen som gör att han inte ser ett behov av proteintillskott.

”Min träning ger ej behov av proteinpulver. Jag vet att det är en byggsten som fyller en viktig funktion i kroppen, man blir större och starkare vid hård träning”

Proteintillskott är en produkt som Peter inte anser skulle kunna utgöra ett verktyg för att nå hans mål. Detta går även att utläsa ur Peters värdestege där han inte kopplar konsekvenserna (K) av konsumtionen av proteintillskott till hans eftertraktade slutmål.

Peters värdestege

(A) – Byggsten i kroppen

(K) – Ger större muskler vid hård träning

(K) – Blir starkare

(V) – Fri från ryggont / Frisk

Jonas 21 år

Jonas är en 21-årig kille som arbetar nattskift och styrketränar mellan två och tre gånger i veckan. Jonas berättar att han äter mycket långsamma kolhydrater eftersom han tror att det är nyttigt och bra för kroppen. På frågan om han har några ytterligare riktlinjer kring kosten säger Jonas att han undviker maträtter med mycket fett. Han uppger också att han är medveten om att det är viktigt att tillföra näringsämnen efter träningen.

”Efter träningen brukar jag ta en banan för att kroppen ska återhämta sig på rätt sätt”

Intervjuledare: Banan?

”Jag tar Gainomax ibland, protein är också viktigt för mig och att inte äta godis, Jag mår bra av att styrketräna eftersom jag får kondition och jag förbättrar mitt liv, helt enkelt. Styrketräning ger muskler och fin kropp. Jag känner att jag har fått mer muskler och kroppen har börjat forma sig”

Vi fick intrycket av att Jonas valde att använda sig av Gainomax, som är ett kombinerat kolhydrat och proteintillskott (www.gainomax.com), för att han ville få en snabb återhämtning. Något som dock visade sig felaktigt senare i intervjun.

”Målet med min träning är att jag vill må bra. Jag vill leva mitt liv när jag är 31 som jag gör nu. Jag vill behålla konditionen och sova gott”

Jonas har ett tydligt ”möjligt jag”, som han strävar efter att uppnå. Hans ”möjliga jag” innebär att han ska kunna leva samma liv som han gör nu, om tio år. I den fortsatta intervjun visar Jonas även på en oro för ett annat ”möjligt jag”.

Intervjuledare: Skulle du kunna tänka dig att använda ett rent proteintillskott?

”Nej. Många som tar proteintillskott blir ganska stora. Jag vill få en lagom fin kropp. Det är inte mitt mål att bli stor. Jag vill få tillräckligt med muskler och det får inte bli överdrivet stort”

Intervjuledare: Vad menar du med överdrivet stort?

”Body Building-stort är fullt. Tjejer gillar inte sånt, jag vill ha en vacker kropp som är attraktiv för tjejer”

Vi kan ur dessa svar uttyda ett negativt ”möjligt jag”, även om det är vagt formulerat så vill Jonas inte bli för stor av träningen. Tidigare i intervjun berättade Jonas att han var noga med proteinintaget, och menade också att en banan var en bra återhämtning efter träningen även om han ibland tog Gainomax för återhämtningens skull. Vi fann detta nya påstående intressant, då Jonas inte verkade helt medveten om att Gainomax är ett proteintillskott. Som avslutande fråga, undrade vi därför om Jonas var medveten om vad Gainomax innehöll.

Intervjuledare: Vad är fördelen med att använda Gainomax?

”Det är ett mycket bra tillskott som ger snabbare återhämtning efter träning, jag orkar mer”

Intervjuledare: Är du medveten om att Gainomax är ett kombinerat kolhydrat- och proteintillskott?

”Eh...nej det visste jag inte. Jag trodde att det var som en vanlig sportdryck, jag får nog kontrollera om det stämmer innan nästa inköp”

Här avbryts vår intervju av att Jonas kompis kom ut och stressade honom att påbörja träningen. Attributet (A) som Jonas ser hos proteintillskottet är att det innebär en återhämtning efter träningen men att detta får konsekvensen (K) av att han blir ”för stor”. Jonas definition av ”för stor” uppgav han vara när en person var body-building stor med stora synliga tunga muskler. Ett sådant utseende trodde Jonas inte upplevdes som attraktivt för tjejer. Jonas har därför medvetet valt bort proteintillskott då han anser att konsekvenserna (K) av konsumtionen motverkar att han skulle nå sitt mål (V) att bli lagom vältränad och attraktiv för det motsatta könet. Vi valde att använda Jonas som en individ som var negativ till proteintillskott, trots att han omedvetet använder sig av en variant av det. Jonas visade tydligt under hela intervjun att han associerade proteinpulver med stora body-builders och att de stod för ett kroppsideal som han inte tyckte om.

Jonas värdestege

(A) – Proteintillskott bygger stora muskler

(K) – Blir för stor

(V) – Lagom fin kropp, vilket är attraktivt för tjejer

5. Sammanfattande analys

Vi avser i detta kapitel, jämföra samt analysera hela det samlade materialet för att finna skillnader och likheter mellan intervju svaren. Vi kommer även att ge förslag på framtida forskning inom området.

5.1 Korsanalys

I vår empiriska analys har vi analyserat våra intervju personer var för sig och vi ska nu i en korsanalys knyta de olika intervjuerna till varandra. Vi ska i detta kapitel se om vi kan finna några skillnader mellan mäns och kvinnors motiv till träning och deras inställning till proteintillskott.

Vi kan utifrån föregående kapitel se att det finns tydliga likheter mellan tre av de kvinnor som var uttalat negativa till proteintillskott. Annika, Anna och Malin har i intervjuerna uppgett att de har som mål/värde (V) att behålla sin nuvarande vikt eller alternativt att de har som mål att gå ner i vikt. De tre kvinnornas mål, eller värde (V), enligt Gutmans (1982) teori kring means-end chain, är i detta fall likvärdigt. Vi kan utifrån detta värde fastställa att Annika, Anna och Malin har snarlika ”möjliga jag” som samtliga strävar för att uppnå. Deras ”möjliga jag” är en positiv bild av framtiden där de antingen behållit sin nuvarande kroppsform och vikt eller har kommit närmare sitt idealjag där de väger mindre än i dagsläget.

Enligt Gutmans (1982) teori kring means-end chain, väljer en individ alltid en produkt som har attribut (A) som ger positiva konsekvenser (K) som kan förstärka eller hjälpa individen uppnå sitt mål/värde (V). Annika, Anna och Malin har en likvärdig bild av vilka attributen för en proteindrink är samt vilka konsekvenser konsumtionen får för deras värde (V). Annika menar att protein är en byggsten för muskler och Anna och Malin refererar en proteindrink som extra kalorier, dessa attribut leder enligt samtliga till direkt negativa konsekvenser för deras värde (V). Konsekvenserna (K) anser de tre kvinnorna vara att de får en större massa och denna förändring i kroppsstorlek associeras som något negativt. De menar att konsekvenserna är av sådan art att de inte överväger proteintillskott

överhuvudtaget. Gutman och Reynolds (1988) förespråkar en kategorisering av individuella intervju svar i en standardiserad mall, för att på så vis effektivt kunna analysera likheter samt skillnader mellan individers värdestegar. Efter vår kategorisering finner vi att Annika, Anna och Malin har en nästan identisk ”bruten” värdekedja, då konsekvenserna enligt dessa individer inte förstärker utan snarare försämrar deras möjligheter att nå det uppsatta målet/värdet.

Bruten värdekedja för Annika, Anna och Malin

- (A) - Proteintillskott bygger muskler
- (A) - Protein är extra kalorier
- (K) - Gör mig större
- (V) - Vill gå ner i vikt/Hålla vikten (För att få uppskattning)

Vi ser ovan att Annika, Anna och Malins brutna värdestege har stora likheter med Jonas värdestege. Jonas uppgav i enlighet med Annika att proteinets främsta attribut (A) var att det bygger muskler. Jonas ansåg liksom Annika att konsekvensen (K) av detta attribut var att han skulle öka i storlek. Till skillnad från Annika, Anna och Malin var det inte vikten som var av betydelse, utan Jonas menade att konsekvensen var att han skulle bli stor rent utseendemässigt. Däremot tror Jonas liksom Annika, Anna och Malin att proteinets konsekvens (K) är att de blir så mycket större vid användning att det skulle motverka deras mål/värde (V). Jonas, liksom de tre kvinnorna, är orolig för den förändring i kroppsstorlek som han upplever kan inträffa vid konsumtion av proteintillskott. Om vi kategoriserar Jonas nuvarande värdestege utifrån samma riktlinjer som vi använde oss av för de tre kvinnorna, kan vi se likheterna bättre.

Jonas värdestege

- (A) – Proteintillskott bygger muskler
- (K) – Gör mig större
- (V) – Vill inte få för stor kropp (För att få uppskattning)

Vi kan se att de första stegen, attributet (A) samt konsekvensen (K) är identisk mellan de två stegarna. Det enda som skiljer är målet, som vi anser vara snarlikt då det i båda fallen rör sig om massa eller storlek på den egna kroppen.

De attribut (A) som Jonas, Annika, Anna och Malin kopplat till proteintillskott, har även Maja, Johan, Anders och Tobias tilldelat proteintillskottet. De menar dock till skillnad från Jonas, Annika, Anna och Malin att dessa attribut (A) ger upphov till positiva konsekvenser (K) för deras värden (V). Gutman (1982) har i sina studier visat att individer tenderar att uppfatta samma attribut (A) olika beroende på vilket värde (V) individen har. Maja, Johan, Anders och Tobias har i våra intervjuer uppgett att de har som mål att bygga muskler. Tobias är den enda i denna fyrmannagrupp som inte använder proteintillskott på regelbunden basis, då han drabbades av en direkt negativ konsekvens (K) i form av magbesvär när han konsumerade protein. Samtliga anser att proteintillskottets huvudsakliga attribut (A) är att det kan ersätta mat, samt bygga muskler. Deras värdekedja kan efter viss modifikation slås ihop, enligt Gutman och Reynolds (1988) riktlinjer för kategorisering inom ladder, och ser då ut som följande.

Generell värdestege för Maja, Johan, Anders och Tobias

(A) – Ersätter mat efter träning / Bygger muskler

(K) – Bättre muskelåterhämtning

(V) – Bli snyggt muskulös

Vi kan jämföra ovanstående värdestege med Annika, Anna, Malin och Jonas värdestege, och ser då att de har i princip samma attribut, men att konsekvensen (K) värderas olika beroende på de två gruppernas skilda mål/värden (V)

Maja är den enda kvinna som uttalat strävar efter att bygga muskler, och hon skiljer sig även i sin inställning till proteintillskott gentemot de övriga kvinnorna i vår studie. Hennes inställning till träning och proteintillskott är mer lik männens än kvinnornas, då ingen man i vår studie uttalade någonting negativt angående synliga muskler. Jonas var den enda man som hade betänkligheter angående muskler, men det bör poängteras att Jonas var rädd för ett ”möjligt jag” där han utvecklat en enorm mängd muskler genom träning samt proteintillskott. Han var inte generellt emot synliga muskler, utan strävade mot att forma sin egen kropp genom träningen.

Maja och Petra var de enda kvinnor som visade sig vara positivt inställda till proteintillskott. Deras mål med användandet var dock mycket skilda, Petras mål/värde var i grunden mer knutet till Annika, Anna och Malin som menade att de ville behålla sin nuvarande vikt. Petras huvudsakliga mål/värde (V) var att behålla vikten, men hon ansåg till skillnad från de övriga kvinnorna med samma mål/värde (V) att proteinet hade andra attribut (A) och konsekvenser (K) som inte nödvändigtvis motverkade målet/värdet (V). Petra uppfattade precis som de tre negativa kvinnorna att protein byggde muskler, hon uppfattade också att protein kunde ersätta en måltid. Hon ansåg dock att attributet (A) att protein kunde ersätta en måltid, gav henne den positiva konsekvensen (K) att hon inte åt lika mycket under dagen, vilket underlättade för henne att behålla vikten vilket var hennes värde (V). Det vi finner intressant med Petra är att hon trots samma värde (V) och att hon är medveten om det attribut (A) övriga kvinnor uppfattade som negativt för viktreglering, väljer att använda proteintillskott samt ha en relativt öppen inställning till det. Petra uppvisade dock att hon inte var helt positiv till protein, samt att hon inte kunde tänka sig att använda proteintillskott i anslutning till träning för att bygga muskler, och hon skiljer sig därför från Maja som endast använde proteintillskott för att bygga muskler. Nedan har vi kategoriserat Petras värdestege på samma sätt som övriga värdestegar i detta kapitel.

Petras värdestege

(A) – Ersätter mat

(K) – Ger mättnadskänsla

(V) – Hålla vikten

Bland våra intervjupersoner fanns det en kvinna till förutom Maja som inte var negativt inställd till att bygga muskler. Moa uppgav aldrig att hon byggde muskler, men hon var också den enda kvinna bortsett från Maja som inte uppgav något negativt med muskeltillväxt. Moa var den enda intervjupersonen som valt bort proteintillskott med motiveringen att användandet av proteintillskott gav indirekta konsekvenser (K) för hennes ”sociala jag”. De indirekta negativa konsekvenserna (K) bestod enligt Moa av den uppfattning hon hade om

Proteintillskottsanvändarna. Moa ansåg att proteintillskott tillhörde ”spänniskillarna” på gymmet, och att dessa killars attityd och mål inte passade in i hennes självkoncept.

Intervjupersonerna Erik och Peter har olika inställningar till konsumtion av proteintillskott, Erik är positiv medan Peter är negativ. Deras motiv till träning skiljer sig dock från de övriga intervjupersonerna på så sätt att de inte har berättat om ett fysiskt utseendemässigt värde (V). Istället uppger båda att de framförallt tränar för det egna välbefinnandet, då träning ingår i Eriks livsstil och Peter tränar för att undvika sjukdomstillstånd. Varken Eriks eller Peters värde(V) är direkt förenat med konsumtion av proteintillskott men Erik uppger att han kan tänka sig att använda det om han slapp de negativa konsekvenserna (K) vid konsumtionen.

5.2 Slutdiskussion

Det vi kommit fram till i vår analys är att det finns ett samband mellan intervjupersonernas självkoncept och individens motiv till träning. Motivet visar sig i det faktum, att samtliga intervjupersoner berättade om ett större mål med sin träning. En del intervjupersoner såsom Johan berättade öppet vad målet med träningen var, medan andra såsom Peter inte lika öppet uppgav motiv till sin träning. Samtliga mål som intervjupersonerna förmedlade till oss, gick att anknyta till deras eget självkoncept, och då i synnerhet till Markus och Nurius (1986) teori kring ”möjliga jag” eller Hoyle och Sherills (2006) vidareutveckling av konceptet.

Vi har också i analysen kunnat visa att individernas inställning till proteintillskott, påverkas av deras motiv till träning. Sambandet visas bland annat i Annikas, Annas, Malins, Petras, Jonas, Majas, Johans, Anders och Tobias kategoriserade värdestegar. Dessa värdestegar visar hur proteintillskottets attribut (A), ger positiva eller negativa konsekvenser (K), för individens möjligheter att nå sitt mål/värde (V) och det går i dessa värdestegar att utläsa ett klart samband mellan de värderingar som läggs på konsekvenserna (K) och individens generella inställning till kosttillskottet. Detta är möjligt då det övergripande värdet (V), dvs målet med träningen, är den övergripande tolkande enheten då individen bedömer konsekvenserna (K). Vi valde som vi tidigare tagit upp, i teoriavsnittet, att uppge

målet med träningen som ett värde (V) för att förenkla för läsaren. Vi vill dock återigen poängtera att målet med träningen egentligen representeras av ett sociologiskt eller psykologiskt mål enligt Gutmans (1982) teori kring means-end chain. Vi anser dock att vårt val gör det lättare att analysera vilket, ”möjligt jag” som påverkat vilken individ. Om vi istället använt det psykologiska eller sociologiska värdet, skulle det finnas många olika mål som givit upphov till samma känsla hos individerna, och det hade därmed blivit mycket rörigt för oss att finna likheter och skillnader mellan individerna.

Vi har funnit tendenser i vår analys som visar att kvinnor generellt är mer negativa till proteintillskott än vad männen i undersökningen är. De kvinnor som har negativ inställning till proteintillskott talar oftare om sin vikt än vad männen i studien gör. Fokusering på kroppsvikt och storlek illustreras i den kategoriserade värdestegen för Annika, Anna och Malin samtidigt som vikt nämns i allt större utsträckning av kvinnor som en motivationsfaktor för träning vilket enkelt kan urskiljas genom att granska de individuella värdestegarna från den empiriska analysen. Men det finns också undantag från denna generella tendens och Petra är ett exempel på ett sådant undantag. Hon har samma typ av värdestege, med samma värde (V) som de negativa kvinnorna har, men hon har i analysen visat sig ha en positiv inställning till proteintillskott då hon ser en fördelaktig konsekvens (K) hos proteintillskottet som de andra kvinnorna inte är medvetna om. Moa är ett annat undantag från kvinnornas generella bild då Moa kopplar konsekvenserna (K), av att konsumera proteintillskott, till mer personliga värden såsom sitt ”sociala jag”. Då bilden av kvinnorna är splittrad kan vi inte dra några generella slutsatser om kvinnornas inställning till proteintillskott utan endast diskutera tendenserna. Vi kan däremot bevisa att samtliga kvinnors värden (V) var mer eller mindre relaterade till viktfrågor även Majas då hon, trots att hennes högsta värde (V) var att bli fitnessmuskulös, uppgav att hon hade svårt att bortse från de smala idealen, samt att hon aldrig blev riktigt nöjd med sig själv.

Vi har i vår analys uppmärksammat en betydligt mer positiv inställning till proteintillskott bland männen. De flesta män uppger sig vara positiva, eller relativt neutrala till proteintillskott. Det är endast Jonas som yttrar sig negativt, vilket är ganska ironiskt då Jonas under intervjun uppgav att han faktiskt nyttjade ett

proteintillskott omedvetet. Peter som inte heller var positiv till proteintillskott, var i egentlig mening inte heller negativ, men uppgav att han inte var i behov av proteintillskott då han fick tillräckligt med protein i kosten. Den generella positiva inställningen till proteintillskott bland män är en av de få tydliga skillnader vi funnit mellan män och kvinnor. Vi har i vår analys också fått fram att de män som är positiva till proteintillskott har gemensamt att de använder eller har använt proteintillskott som ett verktyg för att uppnå det övergripande målet eller värdet (V).

Vi har i vår analys visat att inställningen till proteintillskott samt motiven till träning påverkas av individens kroppsuppfattning. Vi kan däremot inte urskilja några direkta skillnader mellan könen, mer än att män generellt sett är mer positiva till proteintillskott än kvinnor. Vi skulle kunna diskutera eventuell påverkan av mäns och kvinnors body image och därifrån dra slutsatser utifrån de studier som utförts av bland annat Markey och Markey (2005) samt Grogan (1999). Ett sådant förfarande anser vi dock vore felaktigt, då den forskning som bedrivits inom body image på senare tid blivit starkt kritiserad av ledande forskare inom ämnet (Grogan, 2006, Gleeson, Frith, 2006). Det går rent generellt att påstå att de studier Markey och Markey (2005) genomfört som visar att kvinnor är mer missnöjda med sin vikt än män, är det som påverkar kvinnorna att träna för att uppnå ett smalare "jag". Vi är dock medvetna att vår studie inte är tillräckligt utförlig, för att kunna dra slutsatser om det finns rimliga skäl att anta att kvinnors och mäns generella body image påverkar mäns och kvinnors inställning till träning och proteintillskott. Vi kan bara diskutera att möjligheten finns.

5.2 Förslag till framtida forskning

Förslag till framtida forskning skulle bland annat kunna innefatta en undersökning om det finns en skillnad mellan olika varumärken och dess attribut. Det skulle kunna ge ett intressant perspektiv på vår forskning att undersöka de olika varumärkena påverkar individens inställning till proteintillskott. Kan det vara så att Jonas i vår undersökning inte förknippar Gainomax med proteintillskott för att

reklamen är utformad på ett visst sätt, att produkten säljs färdig i matbutiken eller kan det vara andra faktorer som påverkar den uppfattningen?

Demografi var temat för den här uppsatsen och vi har behandlat den demografiska variabeln kön och fått en del oklara resultat. Det skulle därför ge en djupare inblick i vår forskningsfråga om framtida forskning tog hänsyn till den demografiska variabeln ålder. Detta förslag till forskning grundas i att vi har sett tendenser på att äldre män inte har samma uttalade mål med träning som yngre män har. Samtliga yngre män i undersökning uttalar att de har som mål att förändra sitt fysiska utseende och få uppskattning, särskilt på stranden. Äldre män, däremot, talar oftare om det psykiska välbefinnande de får ut av träningen.

Källförteckning

Litteratur

- Alvesson Mats, Deetz Stanley, *Kritisk samhällsvetenskaplig metod*, 2000, Studentlitteratur, Lund
- Andersson Bengt-Erik, 1994, *Som man frågar får man svar – en introduktion i intervju- och enkätteknik*, Kristianstad Boktryckeri AB, Kristianstad
- Befring Edvard, 1994, *Forskningsmetodik och statistik*, Studentlitteratur, Lund
- Esaiasson Peter, Gilljam Mikael, Oscarsson Henrik, Wängnerud Lena, 2003, *Metodpraktikan – Konsten att studera samhälle, individ och marknad*, Upplaga 2:1, Norstedts Juridik AB, Stockholm
- Galotti Kathleen M., 2004, *Cognitive Psychology In and out of the laboratory*, Thomson Wadsworth, Belmont USA.
- Grogan Sarah, 1999, *Body Image – understanding body dissatisfaction in men, women and children*, Routledge, London
- Grönmo Sigmund, 2004, *Metoder i samhällsvetenskap*, Liber, Malmö
- Paulún Fredrik, 2004, *Äta träna prester!*, Fitnessförlaget, Stockholm.
- Rokeach Milton, 1973, *The Nature of Human Values*, New York, Free Press
- Smyth Mary M., Collins Alan F., Morris Peter E., Levy Philip, 1994, *Cognition in action*, Lawrence Erlbaum Associates ltd, East Sussex UK.

Artiklar

- Baker Susan, Thompson Keith E., Engelken Julia, 2002, *Mapping the Values Driving Organic Food Choice Germany vs UK*, European Journal of Marketing, Vol. 38, Nr. 8
- Davidson E. Tanya, McCabe P. Marita, 2005, *Relationships between men's and women's body image and their psychological, social and sexual functioning*, Sex Roles, Vol. 52.

- Gleeson Kate, Frith Hannah, 2006, *(De)constructing Body Image*, Journal of Health Psychology, Vol. 11, Nr. 1
- Grunert Suzanne C., Juhl Hans Jorn, 1995, *Values, environmental attitudes, and buying of organic foods*, Journal of Economic Psychology, Nr. 16
- Grogan Sarah, 2006, *Body Image and Health – Contemporary Perspectives*, Journal of Health Psychology, Vol. 11, Nr. 14
- Grogan Sarah., Richards Helen., 2002, *Body Image: Focus groups with boys and men*, Men and Masculinities, Nr. 4
- Gutman Jonathan, 1982, *A Means-End Chain Model Based on Consumer Categorization Processes*, Journal of Marketing, Vol. 46, Spring 1982
- Gutman Jonathan, 1991, *Exploring the Nature of Linkages Between Consequences and Values*, Journal of Business Research, Nr. 22
- Gutman Jonathan, Reynolds Thomas J., 1988, *Laddering Theory, Method, Analysis, and Interpretation*, Journal of Advertising Research
- Ha Ewan, Zemel Michael B., 2003, *Functional Properties of Whey, Whey Components and essential Amino Acids: mechanisms underlying health benefits for active people (Review)*, Journal of Nutritional Biochemistry, Nr. 14
- Hausenblas Heather A., Fallon Elizabeth A., 2006, *Exercise and Body Image: A meta-analysis*, Psychology Health, Vol. 21, Nr. 1
- Heath Adam P., Scott Don, 1998, *The self-concept and image congruence hypothesis*, European Journal of Marketing, Vol. 32, Iss. 11/12
- Hesse-Biber S., Leavy P., Quinn C.E, Zoino J., 2006, *Women's Studies International Forum*, sid. 208-224
- Hoyle Rick H., Sherill Michelle R., 2006, *Future Orientation in the Self-System: Possible Selves, Self-Regulation and Behaviour*, Journal of Personality, Vol. 74, Nr. 6
- Jamal Ahmad, Goode Mark M.H., 2001, *Consumer and brands: a study of the impact of self-image congruence on brand preference and satisfaction*, Market Intelligence & Planning, Vol. 19
- Markey N. Charlotte, Markey M. Patrick, 2005, *Relations between Body Image and Dieting Behaviours: An Examination of Gender Differences, Sex Roles*, Vol. 53

- Markus Hazel, Nurius Paula, 1986, *Possible selves*, American Psychologist, Vol. 41, Nr. 9
- Markus Hazel, Wurf Elissa, 1987, *The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective*, Annual Review Psychology, Nr. 38
- Messerer Maria, 2002, *Dramatisk ökning av naturläkemedel och kosttillskott under 80- och 90-talen*, Läkartidningen, Vol. 99, Nr 10
- Nielsen N.A., Bech- Larsen T., Grunert K.G., 1998, *Consumer Purchase Motives and Product Perceptions: A laddering Study on Vegetable Oil in Three Countries*, Food Quality and Preference, Vol. 9, No. 6
- Rennie Michael J., Tipton Kevin D., 2000, *Protein and Amino Acid Metabolism During and After Exercise Effects of Nutrition*, Annual Reviews, Nr. 20
- Schwartz Shalom H., Bilsky Wolfgang, 1987, *Toward a Universal Psychological Structure of Human Values*, Journal of Psychology and Social Psychology, Vol. 53, Nr. 3
- Tipton Kevin D., Wolfe Robert, 2004, *Protein and amino acids for athletes*, Journal of Sport Sciences, Vol., 22, Nr.1

Elektroniska källor

- www.gymgrossisten.com, 2006-11-13
- www.slv.se 2006-12-18
- www.gainomax.se, 2007-01-09

Bilaga 1 – Intervjumall

Inledningstal

Intervjun vi genomför tillsammans, är en del av vår kandidatuppsats i marknadsföring, och vi är intresserade av dina kost- och träningsvanor. Intervjun är anonym, så till vilda att vi inte kommer skriva ned ditt namn eller någon annan identifierbar information. Det finns inga rätt eller fel svar på våra frågor utan vi är intresserade av ditt resonemang i egenskap av expert på området. Vi vill också veta om vi får spela in intervjun?

Kön:

Ålder:

Sysselsättning:

Tränar/Hur ofta:

Utgångsfråga för laddering:

Kan du berätta hur en normal träningsdag ser ut, från morgon till kväll, vad du äter under dagen samt vid vilka tidpunkter du vanligtvis utför en aktivitet?

Riktlinjer för följdfrågor:

Försök få utförliga svar och ”styra” intervjun utifrån Reynolds och Gutmans riktlinjer så långt det nu är möjligt.

1. ”Koppla till situationens sammanhang” – **Måla en bild av hur en situation där produkten används kan se ut.**
2. ”Skapa en situation utan objektet” – **Vad inträffar om (A), (K) eller (V) uteblir, vilka blir följderna?**
3. ”Negativ laddering” – **Ifrågasätt varför intervjupersonen inte gör eller vill känna på ett visst sätt?**
4. ”Tidskontrast” – **Hur såg intervjupersonen på produkten då?**
5. ”Tredje persons perspektiv” – **Varför använder ”tredje person” produkten?**
6. ”Tystnad, eller kommunikationskoll” – **Tystnad eller ställ en fråga om du verkligen förstått allt rätt om du påstår att intervjupersonen menar att XX ger YY?**

Vid totalt stopp i intervjun:

Ställ mer direkta frågor angående ämnen som ligger nära proteintillskott eller träning och försök bygga följdfrågor på svaret. Exempel,

”Har du någonsin övervägt att använda dig av proteintillskott/styrketräning?”

”Varför är du intresserad av XX?”