



LUNDS
UNIVERSITET

Socialhögskolan

Samma chans till fysisk träning:

**En netnografisk studie om ensamstående mödrars möjligheter
och begränsningar till fysisk träning**

Emilia Jönsson & Kacper Golebiowski

Kandidatuppsats (SOPA 63)

VT 2020

Handledare: Lars Harrysson

Abstract

Authors: Emilia Jönsson and Kacper Golebiowski

Title: Samma chans till fysisk träning/ Same chance to physical training

Supervisor: Lars Harrysson

Assessor: Anders Östnäs

The aim of this study was to interpret and examine what factors that affect single mothers opportunities and limitations to participate in physical training, as well as to examine what advice mothers give to each other about the limitations to participate in physical training. Our objective was to examine the difficulties single mothers face in relation to physical training. The used method was a netnographic document study with a qualitative approach. The empirical data was obtained through a Swedish online-community with a forum feature. 60 threads written by single mothers were collected for this study. Pierre Bourdieu's concepts, social, economic and cultural capital, habitus, fields and doxa were used as a theoretical framework to describe the opportunities and limitations for physical activities among single mothers. The most common reasons for limitations for physical activities, as is conducted by the material, was economical resources, lifestyle and lack of social network and time. The most common factors for opportunities for physical activities, conducted by the material, were associated with having a rich capital composition and a quality socio economic standard. Also having a supportive social network on a personal and societal level was an advantage for opportunities to participate in physical training. Using knowledge from a online-community, from single mothers, we attempt to present these aspects of health and physical training among this vulnerable and exposed group.

Key words: Single mothers, physical training, online-community, Bourdieu's field, habitus, social, economic, cultural capital theory

Innehållsförteckning

1. Problemformulering	4
1.1 Syfte	6
1.2 Frågeställningar	6
2. Kunskapsläge	6
2.1 Socioekonomi och träning	6
2.2 Ensamstående mödrars ekonomi	8
2.3 Ensamstående mödrar och fysisk aktivitet	10
2.4 Träningens effekter på hälsan	12
2.6 Ensamstående mödrar och hälsa	13
3. Teori	16
3.1 Habitus	16
3.2 Socialt, ekonomiskt och kulturellt kapital	17
3.3 Fält	18
3.4 Doxa	19
4. Metod	20
4.1 Netnografisk innehållsanalys	21
4.2 Metodologiska överväganden	22
4.3 Datainsamling och urval	24
4.4 Bearbetning av material	24
4.5 Metodens tillförlitlighet	25
4.6 Forskningsetiska överväganden	26
5. Presentation av empiri och analys	27
5.1 Socioekonomiska faktorer	28
5.2 Tidsbrist och Orkeslöshet	33
5.3 Fysisk och Psykisk hälsa	36
5.4 Socialt nätverk	38
5.5 Livsstil	42
5.6 Skönhetsideal	44
6. Avslutande diskussion	47
7. Referenslista	50

1. Problemformulering

Forskning (Shepherd et al. 2015:2) pekar på att fysisk aktivitet enskilt eller i kombination med hälsosam kost bidrar till att förebygga såväl fysisk som psykisk ohälsa. Att leva en fysiskt aktiv livsstil minskar risken för att utveckla hjärt- och kärlsjukdomar och typ-2 diabetes. Regelbunden fysisk aktivitet bidrar även till en förbättrad psykisk hälsa och välbefinnande genom att förhindra eller lindra depressiva symptom, känslor av trötthet och stressnivåer. Ändå misslyckas majoriteten av den globala befolkningen med att följa rekommendationerna gällande fysisk aktivitet. I enlighet med forskning av Shepherd et al. (2015:2) är brist på tid den mest förekommande förklaringen till otillräckligt deltagandet av fysisk aktivitet.

Familjekonstellationer och roller är två fenomen som har förändrats genom historien både beroende på kulturell kontext men även genom tid. Individen som har haft ansvar för att försörja familjen har oftast också varit den som har haft makten i familjen. Johansson (2008:161) lyfter fram tre slags familjeförsörjningsregimer, där den manliga försörjarmodellen kan utläsas och hänförs till ett traditionellt synsätt på hur en familj försörjs genom mannens arbete, och kvinnan är ansvarig för omsorgs- och vårdfunktioner. I en manlig försörjarmodell underordnas kvinnan och barnen i familjen och blir beroende av mannen. Johansson (2008:161) skriver att denna traditionella modell leder till att männen skyddas av de offentliga ersättningarna och förmånerna, medan kvinnors sociala rättigheter i första hand är baserade på att de är mödrar och hustrur, samt att rättigheterna är mer generösa för gifta än för ogifta kvinnor. Det är inte rollen som familjeförsörjare som ger mannen rättigheter, utan det faktum att han har inkomster. Som ensam försörjare ger det även effekter på familjens sätt att fungera. På detta sätt premieras kärnfamiljen genom den manliga familjeförsörjarmodellen.

Statistiska centralbyrån (2019) visar på att antal hushåll i Sverige med ensamstående föräldrar med barn mellan åldrarna 0-24 år, är 280 024 hushåll. Eftersom skilsmässor blir allt vanligare idag och andelen ensamstående föräldrar blir allt större, är ämnet ett växande socialt problem (Stranz & Wiklund 2011:45). Andelen ensamstående mammor är högre än andelen ensamstående pappor vilket har medfört att vi i denna studien har valt att avgränsa oss till gruppen

ensamstående mödrar. Att Sverige i nuläget inte helt efterlever en individuell försörjarmodell, påvisar Stranz och Wiklund (2011) genom att presentera ensamstående mödrars överrepresentation vid bidragstagande och deras redovisade sämre förankring på arbetsmarknaden samt sämre koppling till välfärdens trygghetssystem som exempelvis arbetslöshetsförsäkring. Begränsade ekonomiska möjligheter kan utvecklas parallellt med begränsade möjligheter till fysisk aktivitet och en sund livsstil. De maktkamper som individer står inför kan förstås av Bourdieus fältanalys med hänvisning till doxa, habitus och kapitaluppbyggnad, beskrivna i teoriavsnittet, som viktiga för att upprätthålla en god hälsa.

Ensamstående kvinnors begränsningar börjar redan med deras ekonomiska begränsningar genom att de är en överrepresenterad grupp bland de som erhåller ekonomiskt bistånd. Vanligt förekommande för gruppen som oftast har ett bristande socialt nätverk och i egenskap av att vara kvinna möter gruppen olika strukturella svårigheter även på den fronten (Stranz & Wiklund 2011:42-44). Skäl till att leva som ensamstående moder är många och olika. Trots begränsade förutsättningarna skapar ensamstående mödrar goda livsvillkor och levnadsförhållanden för sig själva och sina barn vilket kräver styrka. Ur sammanhanget är det av stor vikt att se att mödrarna inte är bärare av begränsningar och sociala problem (Fritzell & Burström 2006:2). Detta leder till att gruppen ensamstående mödrar kan betraktas som en intressant grupp i samhället och en grupp som möjligtvis ställs inför svårigheter och begränsningar som andra grupper inte gör.

Ensamstående mödrar är en grupp som socionomer möter inom olika sammanhang, såväl i sjukvården, socialtjänsten som i andra verksamheter. Studien är således av relevans för socialt arbete då professionella ständigt möter ensamstående mödrar i olika situationer och behöver skapa sig en medvetenhet och kunskap kring de möjligheter och begränsningar som det ensamstående föräldraskapet innebär. Detta gör det intressant att undersöka de förutsättningar som råder i gruppen ensamstående mödrar kring möjligheterna till fysisk träning.

Metod använd i vår studie är en netnografisk studie där internet används som medium för att samla in empiri. Vi tillämpar Bourdieus doxa, habitus och fältbegrepp samt socialt, kulturellt och

ekonomiskt kapital som teoretisk utgångspunkt. Målet med vår studie är att belysa ensamstående mödrars möjligheter till fysisk aktivitet i linje med Folkhälsomyndighetens rekommendationer, 150 minuter fördelat på tre gånger i veckan (Folkhälsomyndigheten 2019). Varför påverkar ett ensamstående moderskap individens förutsättningar till fysisk aktivitet?

1.1 Syfte

Syftet med vår studie är att undersöka vilka faktorer som påverkar möjligheterna för ensamstående mödrar att utöva fysisk träning med speciellt fokus på vilka råd mödrar ger varandra i relation till att hantera begränsningar för sådan.

1.2 Frågeställningar

1. Vilka råd och tips om träningsmöjligheter efterfrågar ensamstående mödrar av andra mödrar?
2. Vilka råd och tips ges från andra mödrar angående begränsningar till träning?
3. Hur återkopplar de frågande ensamstående mödrarna till de råd och tips som ges?

2. Kunskapsläge

Vi har använt oss utav Lunds universitetsbiblioteks allmänna söktjänster LUBsearch och LUBcat för sökande av vetenskapliga artiklar och annan litteratur till vår studie. Sökorden vi har använt är: *ensamstående mammor; physical activity; socioeconomic-status; physical activity among single parents; training; physical and psychological health och effects; idrott och hälsa; fysisk aktivitet hälsa*. Vi har använt oss av både svensk och internationell forskning och forskningen presenteras i detta avsnitt under följande underrubriker.

2.1 Socioekonomi och träning

Intressant för vår studie är hur socioekonomi och fysisk träning påverkas av varandra, vi har därför valt att titta på tidigare forskning som belyser kopplingen sinsemellan. Chen och Wang (2011:1904) belyser att det finns stora skillnader i förekomsten av fetma och kroniska sjukdomar mellan etniska och socioekonomiska grupper i samhället. Deras resultat visar på att personer från högre socioekonomiska klasser mer sannolikt äter mer hälsosamt samt att personer med lägre socioekonomisk status mer sannolikt har ett högre kroppsmasseindex (BMI). De (2011:1904) skriver även att etnisk tillhörighet kan kopplas till skillnader i kost och träning, även efter att de olika etniska grupperna i proportion till socioekonomisk status justerats.

Lee et al. (2019:1) visar också att låg inkomst och låg utbildning bland individer samvarierar med betydligt lägre sannolikhet att nå upp till den nivå av fysisk aktivitet som World Health Organization (WHO) rekommenderar. De redovisar även att unga personer (45 år och under) med låg utbildningsnivå tränar mer än unga personer med hög utbildning samt att äldre personer (över 45 år) med låg utbildningsnivå tränar mindre än de som har en högre utbildning. Slutligen redovisar de att endast hälften av Sydkoreas vuxna befolkning lever upp till WHO:s rekommendationer gällande träning (Lee et al 2019:8).

Dlugonski et al. (2017:379) skriver att ensamstående mödrar, grupper med låg socioekonomisk status och olika etniska minoritetsgrupper har låga nivåer av fysisk aktivitet. Resultat i studien visar på att deltagarna var medvetna om hälsorisker samt fördelar som fysisk aktivitet och brist av träning medför, men att de flesta deltagarna ändå inte tränade regelbundet eller överhuvudtaget. Deltagarna fokuserade istället på andra motiverande faktorer till att träna såsom att vara en god förebild för sina barn, stresshantering och viktnedgång. De mest framträdande begränsande faktorerna till fysisk aktivitet i studien var kronisk stress, ansvar kopplat till det ensamstående föräldraskapet samt brist på ett socialt nätverk (Dlugonski et al. 2017:379).

De (2017:379) skriver att ensamstående moderskap är ett växande fenomen i västvärlden och att ungefär 40 procent av barn som föds i USA, föds av ogifta kvinnor samtidigt som gruppen Afro-amerikanska kvinnor är den grupp där det föds flest barn av ogifta kvinnor, cirka 70 procent av födslarna. Enligt The Organisation for Economic Cooperation and Development kommer ensamstående hushåll i USA öka med upp till 12 procent innan år 2025. I USA lever 32 procent av hushållen bestående av ensamstående mammor i fattigdom i jämförelse med 16 procent av hushållen bestående av ensamstående pappor och 6 procent av hushållen med samlevande föräldrar (Dlugonski et al. 2017:379).

Dlugonski et al. (2017:380) presenterar att ensamstående moderskap samvarierar med psykisk ohälsa på grund av bland annat stress relaterad till långa arbetspass och arbete generellt, men även stress associerad till ansvaret för barnuppfostran. Ensamstående mödrar har även högre frekvens av humörsvängningar, ångest och depression i jämförelse med deras gifta motsvarighet. Kvinnor som upplever ensamstående moderskap innan 50 årsåldern löper större risk att utveckla fysisk ohälsa och funktionsnedsättningar senare i livet än gifta mödrar. De (2017:380) belyser även att inkomstnivå samvarierar med risker för hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes, där de som tjänar minst löper större risk för sjukdomarna. Endast 25 procent av amerikaner lever upp till de offentliga hälsorekommendationerna gällande träning, fastän träningens påverkan på det fysiska och psykiska måendet är välkänt bland populationen och att även här spelar inkomstnivå roll för hur sannolikt det är för en individ att leva upp till rekommendationerna. De som tjänar mindre tenderar att inte leva upp till rekommendationerna i lika stor utsträckning som de som tjänar mer (Dlugonski et al. 2017:380).

Deras (2017:390) slutsats är att ensamstående mödrar och särskilt de som utgör en etnisk minoritet har många riskfaktorer angående sin fysiska och psykiska hälsa, samtidigt som de ägnar sig lite åt fysisk aktivitet vilket hade motarbetat riskfaktorerna för ohälsa. De ensamstående mödrar i studien gjorde valet av att träna eller att inte träna i en kontext där de är ekonomiskt ansträngda, bär ensamt ansvar för barnuppfostran samt står inför prioritering av

andra saker såsom att försörja sina barn, uppfostra dem och se till att de har någonstans att bo (Dlugonski et al. 2017:390).

2.2 Ensamstående mödrars ekonomi

Vi har valt att titta på ensamstående mödrars ekonomiska förutsättningar och ställning i samhället då ekonomin är avgörande både för begränsningar och möjligheter en individ har i samhället generellt men även för en individs fysiska träning. Enligt Stranz och Wiklund (2011:42-43) har ensamstående mödrar som grupp under en längre tid levt under sämre ekonomiska omständigheter än andra grupper i samhället. Detta beror på många olika faktorer, exempelvis att de är just kvinnor och att kvinnor generellt sätt tjänar mindre än män, de jobbar i större utsträckning deltid och har dessutom svårare att etablera sig på arbetsmarknaden. Kvinnor förvärvsarbetar i större utsträckning inom den offentliga sektorn där lönerna generellt är lägre i jämförelse med den privata sektorn. Kvinnors begränsningar på arbetsmarknaden begränsar och sänker deras tillgång till socialförsäkringssystemet i Sverige, detta samtidigt som kvinnor traditionellt sätt har varit mer beroende av socialförsäkringssystemet för att säkra sin inkomst (Stranz & Wiklund 2011:42-43).

Stranz och Wiklund (2011:43) skriver att ensamstående hushåll även går miste om de stordriftsfördelar ett sambo- eller samlevnadsskap medför. Detta i kombination med att försörja ett eller flera barn är en påfrestning för ensamstående mödrars ekonomi. De skriver också att ensamstående mödrars ekonomiska utsatthet återspeglas i deras både kraftiga och långvariga överrepresentation bland de hushåll som erhåller ekonomiskt bistånd från socialtjänsten. Var femte ensamstående moder i Sverige är tvungen att förlita sig på ekonomiskt bistånd för att försäkra sin försörjning och hälften av alla barn i Sverige som bor i ett hushåll som erhåller ekonomiskt bistånd bor just med en ensamstående moder (Stranz & Wiklund 2011:43). Stranz och Wiklund (2011:47) framför även att grupper som erhåller ekonomiskt bistånd har en högre andel fysisk och psykisk ohälsa samt en högre risk för missbruk i relation till de grupper som inte erhåller ekonomiskt bistånd. Det går alltså att konstatera att utsattheten som leder till behovet av

försörjningsstöd bland ensamstående mödrar är av både individuell men även av strukturell karaktär.

Stranz och Wiklund (2011:47) skriver att gruppen utlandsfödda ensamstående mödrar har en högre risk att behöva försörja sig med ekonomiskt bistånd än svenskfödda, som i större utsträckning arbetar heltid eller deltid. Resultat (2011:55-56) visar på att förekomsten av hälsorelaterade och/eller psykosociala hinder är särskilt framträdande bland de svenskfödda ensamstående mödrarna samtidigt som de missbruksrelaterade problemen nästan enskilt förekommer hos de svenskfödda mödrarna. Deras resultat visar däremot att arbetslösheten är i större utsträckning av avgörande betydelse vad gäller ekonomiskt bistånd för utlandsfödda ensamstående mödrar, som även erhåller ekonomiskt bistånd mer långvarigt. På grund av att utlandsfödda ensamstående mödrar är sämre anknutna till arbetsmarknaden påverkas gruppen genom att deras disponibla inkomst i genomsnitt också är lägre än för svenskfödda (Stranz & Wiklund 2011:56).

2.3 Ensamstående mödrar och fysisk aktivitet

Ensamstående moderskap associeras med negativa hälsoeffekter vilket bidrar till ett folkhälsoproblem då allt fler hushåll utgörs av ensamstående mödrar med barn. Ensamstående mödrar löper en större risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes samt depression och att bli mer inaktiva jämfört med gifta/sammanboende mödrar. Tidigare forskning tyder på att hälsoriskerna för ensamstående mödrar kan bero på en högre stressnivå och en konflikt i ansvarsfördelningen mellan arbetet och hemmet. Det är känt att fysisk aktivitet kan minska de hälsorisker som finns för ensamstående mödrar. Tidigare forskning tyder på att ensamstående moderskap är förknippat med låg nivå av fysisk aktivitet. Det framstår begränsningar kopplade till fysisk aktivitet bland ensamstående mödrar. Begränsningarna för fysisk aktivitet är tidsbrist, trötthet, brist på socialt stöd och barnomsorg, familjeansvar och skuld. Faktorer som stressfulla livshändelser, begränsat socialt stöd, fattigdom och låg självkänsla är vanligare bland ensamstående jämfört med gifta/sammanboende mödrar (Dlugonski & Motl 2016: 311).

Dlugonski och Motl (2016:312) belyser i sin studie hur ensamstående mödrar saknar förtroende till sin självförmåga att bli fysisk aktiva i framtiden, men önskar att bli det. Detta är kopplat till tidigare misslyckanden, hinder eller avsaknad av planering. Resultat från studien visar på att ensamstående mödrar har en positiv syn på de resultat som fysisk aktivitet kommer att bidra med, dels kring fysiska resultat som viktminskning, bättre välmående och ökad energinivå. Även social påverkan som att lära känna nya personer och att socialisera sig under tiden som de får fysisk aktivitet. En del mödrar hade en positiv syn kring självupplevd påverkan av att vara stolt över sin presentation, ökad nivå av självförtroenden och minskad stressnivå. Resultat tyder även på att en del mödrar anser sig gå miste om andra sociala möjligheter om de även skulle ha tid för att träna och att de då hellre väljer att lägga den tiden på sina andra vänner. De ensamstående mödrarna la större vikt kring de begränsningar som finns kring möjligheterna till fysisk aktivitet. Brist på tid är den orsaksförklaring som är mest framträdande bland föräldrar med småbarn. Eftersom majoriteten av de ensamstående mödrarna i studien arbetade heltid, hämtade sina barn på förskola/skola, lämnade sina barn på deras fritidsaktiviteter, fanns ingen tid över för dem själva att träna. Det är inte enbart tidsbrist som är en framträdande orsak till inaktivitet, dessutom är brist på motivation, energi och barnomsorg andra hindrande faktorer. Ett annat hinder är att mödrarna satte barnens behov före sina egna kopplat till omsorgens etik. En del mödrar var ovilliga till att anställa en barnvakt för att själv utöva fysisk aktivitet. Känsla av skuld var starkt kopplat till detta. Då mödrarna kände skuld av att först vara ifrån sina barn när de arbetar heltid för att sedan lämna dem igen för att lägga egentid på att träna.

Dlugonski och Motls (2016:315) resultat tyder på att majoriteten av de ensamstående mödrarna ville bli mer fysisk aktiva på grund av sina barn. Att vara en förebild, förbättra sina föräldraförmågor och för att på längre sikt kunna finnas där för sina barn hälsomässigt. Kvinnorna i studien belyste även vikten av en hälsosam kosthållning eftersom de inte hade tid för att vara fysisk aktiva. Resultaten tyder på en stark koppling mellan hälsosam kosthållning och fysisk aktivitet.

Ensamstående mödrar är vanligen de enda som försörjer familjen ekonomiskt. Mödrarna med lägre inkomster känner en viss typ av stress till följd av arbete och familjekonflikter och att tiden inte räcker till för fysiska aktiviteter. En del ensamstående mödrar talar om bristen på socialt stöd och en bristande förmåga att ändra sin livsstil för att bli mer aktiva (Dlugonski & Motl 2014:637-638). Dlugonski och Motl (2014:640) menar på att två viktiga komponenter för att öka den fysiska aktiviteten hos ensamstående mödrar är att lära sig strategier till planering för fysisk aktivitet samt att förbättra sin själveffektivitet. Ensamstående mödrar visade sig ha positiva förväntningar av fysisk aktivitet oberoende av hur pass aktiva de var. De hade tro om att deras psykiska hälsa och viktminskning skulle påverkas positivt av fysisk aktivitet.

2.4 Träningens effekter på hälsan

Fysisk aktivitet har positiva effekter på både den fysiska och den psykiska hälsan och vi har därför valt att titta på ytterligare forskning som belyser träningens effekter på hälsan. Shepherd et al. (2015:2) gjorde en studie baserad på att se vilka fysiska och psykiska effekter på hälsan en högintensiv träning (HIT) hade. Till följd av att majoriteten av den globala befolkningen påstår sig ha för lite tid för att hinna med att träna, ville Shepherd et al. (2015) undersöka om en högintensiv träningsform med ett kortare tidsengagemang har liknande effekter som den rekommenderade träningsmängd som finns, 150 min träning per vecka. I studien jämförde Shepherd et al. (2015:5) en slumpmässigt vald grupp som utförde högintensiv träning (HIT) och en slumpmässigt vald grupp som utförde en kontinuerlig träning med måttlig intensitet (MICT). Resultaten från studien tyder på att den fysiska hälsan och den psykiska hälsan påverkas positivt av både HIT och MICT men att effekterna av HIT är större. Resultaten från studien bygger på att brist på tid för träning som en anledning till att inte hinna med att vara fysisk aktiv kan lösas till följd av en mindre tidskrävande aktivitet, HIT, som dessutom har bättre effekter på hälsan (Shepherd et al. 2015:14-15). Eftersom en faktor till att flertalet personer inte håller sig fysiskt aktiva är tidsbrist, försöker artikelförfattarna hitta en mindre tidskrävande aktivitet men med mer positiva effekter på både den fysiska och psykiska hälsan.

Baldursdottir et al. (2017:14-15) skriver i sin studie kring hur ungdomars sömn påverkas av brist på fysisk aktivitet. Sömnbesvär är sammankopplat till hälsoproblem som trötthet, ångest, aggressivitet, depression, minskad livstillfredsställelse och försämrad akademisk prestation. Tidigare forskning visar på att vuxna som är mer fysisk aktiva har i mindre utsträckning problem med sömnen. Resultat (Baldursdottir et al. 2017:21) visar på att ungdomar genom träning med måttlig intensitet sover bättre. Artikelförfattarna (2017) menar på att kunskap kring hur fysisk aktivitet påverkar sömnen och den psykiska hälsan kan påverka folkhälsan genom att allt fler människor börjar bli mer fysiskt aktiva. De menar även på att fysisk aktivitet av denna grad kan enkelt inkorporeras i skolidrotten för samtliga barn och ungdomar världen över. Balan och Green (2019:6) visar också på att fysisk aktivitet i samband med bland annat matematikundervisning ökar elevers inlärningsförmåga.

Psykisk ohälsa, exempelvis depression, är vanligare bland kvinnor än män. I västvärlden är depression den största enskilda orsaken till förlorade friska levnadsår. Tidigare forskning visar på att 20 procent av befolkning i Sverige och Norge drabbas någon gång under sitt liv av depression. Under de senaste åren har sjukskrivningar till följd av psykisk ohälsa där depression är en vanlig diagnos ökat. Depression ökar risken för somatiska sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar (Andersson et al. 2015:1). Bland personer som är fysiskt aktiva kan risken för att utveckla depressiva symptom minska med 25-40 procent i jämförelse med inaktiva personer. Självkänsla, självförtroende och en tro till sig själv att kunna klara av situationer förbättras av fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet bidrar med en förändring i beteende hos inaktiva personer och kommer att påverka negativa tankar, känslor, sömn och kognitiva funktioner. Vid fysisk aktivitet stimuleras en ökad nervcellsnybildning i hippocampus som påverkar minne och inläring. Fysisk aktivitet ökar även kortisolhalter som gör att vi hanterar stress bättre (Andersson et al. 2015:2). Svårigheter med att komma igång med fysisk aktivitet är att ändra sin livsstil och avsaknad av stöd från familj och vänner. Andersson et al. (2015:3) menar på att rekommendationer för tre 60 minuters muskelstärkande fysisk aktivitet samt aerob fysisk aktivitet som gång, löpning, cykling eller dans med måttlig till hög intensitet tre gånger per vecka ger god effekt för minskade

depressiva symptom. Effekten på depression av fysisk aktivitet är lika god som terapi eller antidepressiva läkemedel men har i stort sätt ingen biverkning.

2.6 Ensamstående mödrar och hälsa

I Sverige lider ensamstående mödrar i större utsträckning av hälsoproblem jämfört med sammanboende/gifta mödrar. Hälsoproblem kopplade till sjukdomar, våld, psykisk ohälsa, drogberoende, trötthet samt känslan av att inte räckta till. Barn till ensamstående är dessutom mer utsatta än barn till sammanboende/gifta. Enligt de flesta forskare är det en mängd orsaker som är komplext förknippade med varande som påverkar att ensamstående mödrar mår sämre. Orsakerna för ojämlikhet i hälsa är faktorer i barndom, arbetsförhållanden, ekonomiska resurser och skillnader i levnadsvanor. Betydande förklaring till varför ensamstående mödrars hälsa är sämre är att deras hushåll är mindre resursstarka som kan indikera upprätthåll av ekonomiskt bistånd och sämre boende, även känslan av att avvika från normen i samhället. Hälsa och ekonomiska problem har betydelse för varandra och hur arbetsmarknaden ser ut har nära koppling till en ökning av ekonomiska problem bland ensamstående mödrar (Fritzell & Burström 2006:3-4).

Beteenderelaterade faktorer och livsstilsfaktorer som träning, matvanor, tobak eller alkohol är faktorer som individen själv har möjlighet att påverka. För hälsofrämjande beteende har omgivningen en stor betydelse. Tidigare forskning tyder på att det är vanligare bland ensamstående mödrar med daglig rökning och att ha mindre kontakt med familj och vänner samt ha ett socialt stöd (Fritzell & Burström 2006:6). Social position, individens ställning i samhället, mäts genom utbildning, yrke och inkomst. Denna sociala position medför hälsorisker. Individer med lägre social position utsätts för riskfaktorer som sämre sociala nätverk, riskabla hälsobeteende som missbruk och sämre boende. Resurser som socialt nätverk kan ses som skyddsfaktorer för utsatta grupper i samhället. Socialt stöd kan förutom att ge gemenskap även bidra till stöd i hälsofrämjande aktiviteter. Skillnader i geografiska område kan också påverka hälsan (Fritzell & Burström 2006:9). Den fysiska miljön beskrivs med allmänna kommunikationer, tillgång till sunda mataffärer, standard på boende eller närhet till grönområden

som har en påverkan på hälsan (Fritzell & Burström 2006:10). I sin rapport presenterar Fritzell och Burström (2006) resultaten att sammanboende/gifta mödrar i genomsnitt har högre utbildning än ensamstående mödrar. Inga stora skillnader i att vara anställd syntes, dock var det vanligare bland ensamstående mödrar att ha varit arbetslösa eller förtids- och sjukpensionerade. Det är vanligare för ensamstående mödrar att befinna sig i den lägsta inkomstkventilen samt att i mindre utsträckning ha socialt stöd. Resultaten visade på skillnader i motion mellan de sammanboende/gifta och ensamstående mödrarna där de sammanboende/gifta hade en mindre stillasittande fritid (2006:27-30).

2.7 Skönhetsideal

Eftersom skönhet och kroppsuppfattning i många fall kopplas till att vara fysisk aktiv och att följa samhällets normer belyser vi fysisk aktivitet i ljuset av samhällsliga skönhetsideal. Mycket av västerländsk kultur förmedlar budskap om att kvinnors värde kommer från deras kropp och att den kropp bör vara smal. Utseendet är en viktig faktor i hur kvinnor men även män värdesätter sig själva och det värde som samhället sätter på en. Smalhetsidealet är väldokumenterat den mest dominant skildringen av kvinnokroppen i media och detta ideal är lätt att internalisera särskilt av just kvinnor (Betz & Ramsey 2017:18).

Ätstörningar och psykisk ohälsa kopplat till skönhetsideal kan uppstå redan hos barn genom en upplevd press av att vara smal, internalisering av smalhetsideal, kropps missnöjde, viktoro, betydelsen av vikt, diet, negativ självbild och dålig självkänsla. Både män och kvinnor svarar mot internalisering av skönhetsideal, men kvinnor tenderar att svara starkare mot internaliseringen och är mer sårbara till att utveckla en negativ självbild och negativ bild av sin kropp och löper därför större risk att utveckla ätstörningar och annan ohälsa. Negativ självbild och dålig självkänsla är associerade med social jämförelse och internalisering av skönhetsideal men även med symtom av ätstörningen Bulimia nervosa (Espinoza et al. 2019:1244-1246).

Essensen av vårt tidigare forskningsavsnitt vilar på att ensamstående mödrar är en ekonomiskt utsatt grupp då de bland annat utgör en överrepresenterad grupp bland de som erhåller

ekonomiskt bistånd, de har även en sämre förankring på arbetsmarknaden och i egenskap av att vara kvinnor tjänar de även mindre än män. Ensamstående kvinnor visas även i hög utsträckning ha bristande sociala nätverk och löper större risker för ohälsa än andra grupper i samhället. Fysisk och psykisk hälsa och en individs nivå av fysisk aktivitet avgörs i viss utsträckning av socioekonomisk status där de som har det sämre ställt tenderar att träna i mindre utsträckning och leva mindre sunda livsstilar. Fysisk aktivitet är kopplat till både den fysiska och psykiska hälsan där träningen har en positiv påverkan generellt på människokroppen. Skönhetsideal är i dagens samhälle en dominerande motivation till att bedriva fysisk träning vilket syns i hur gruppen ensamstående mödrar motiverar deltagandet av fysisk aktivitet.

3. Teori

I vår studie används Pierre Bourdieus ide om *habitus* som ett övergripande teoretiskt ramverk. Vi använder ytterligare begrepp, *doxa*, *fält*, *socialt*, *kulturellt* och *ekonomiskt kapital*. Bourdieus begrepp *doxa*, *fält*, *kapital* och *habitus* presenteras nedan och fungerar som hjälp för att förklara hur de ensamstående mödrarna i vårt material beskriver sina begränsningar och möjligheter till fysisk träning. Även för att se hur mödrarna bland annat använder sig av olika kapital för att gynna sina ställningar inom *fält* samtidigt som de i viss utsträckning styrs av sina individuella *habitus* och de *samhälleliga doxa* de omges av.

3.1 Habitus

Reed-Danahay (2005:22-23) skriver att enligt Pierre Bourdieu lever inte människor sina liv enligt egna fria och självständiga val utan snarare under begränsningen av sitt *habitus* och de *sociala fält* individen befinner sig i. Bourdieu exemplifierar *habitus*begreppet med att utbildningssystemet i västvärlden återskapar social klass, genom att barn till arbetarklassen, med sitt inpräglade *habitus* och den tillhörande dispositionen, generellt sett misslyckas med att ha framgång. Medan barn till "borgerligheten" är mest benägna att skaffa sig prestigefyllda utbildningar.

Maton (2008:50-51) skriver att Bourdieus poäng med habitusbegreppet är att förklara varför människors liv följer vissa mönster beroende på individuella förutsättningar. Individens habitus är uppbyggt genom hans förflutna och nuvarande omständigheter som exempelvis familj, uppväxt, utbildningserfarenheter. Individens habitus styr och formar individens nuvarande och framtida beteende. Habitus utgör en struktur i individens liv genom att den är systematiskt ordnad utefter vad han har varit med om och hans nuvarande livssituation och sätter därför ord på handlingsmotiv som utan begreppet kan ha upplevts som slumpmässiga (Maton 2008:50-51). Habitus hänvisar till det system som styr individers val och attityder, och uttrycker sig inom alla livsområden, exempelvis val relaterade till hälsobeteende, livsstilar och sätt att vara på. Individer socialiseras av sin miljö och av individer som lever i liknande livsförhållanden, de som har liknande social position i sammanhanget. De individer tenderar att utveckla likartat habitus och därmed dela livsstil (Pinxten & Lievens 2014:1096-1097). Inom ramen för Bourdieus begrepp är termen disposition viktig, i detta sammanhang innebär disposition resultatet av organiserade handlingar, eller att beskriva ett sätt att vara på, en slags vanemässig tillvaro (Willis 1977:214). Habitus menar att förklara dispositioner och tendenser som är hållbara och som tar lång tid att förändra samt att de har en verkan inom en bred variation av sociala arenor. Habitus är strukturerad enligt förhållanden kring individers tillvaro och genererar handlingar, uppfattningar, övertygelser och känslor i enlighet med sin egna struktur. Bourdieu menar dock att habitus inte fungerar på egen hand eller självständigt som ett förprogrammerat sätt att vara på, utan att ens handlingar är resultatet av vad han kallar en obemärkt och tvådelad relation mellan habitus och fält (Maton 2008:51).

3.2 Socialt, ekonomiskt och kulturellt kapital

Individens kapitalsammansättning, som är förvärvad eller ärvd, ligger till grund för de dominerande klasser och grupper. Relationer och placering relativt till andra individer i ett socialt sammanhang ligger till grund för individens innehav av sociala och materiella tillgångar. Den sammansättning av tillgångar kallar Bourdieu för kapital. Exempel på kapital är ekonomiskt kapital, de tillgångar, pengar och resurser som individen har. Socialt kapital är tillgångar i form av socialt nätverk, familj, vänner, kollegor och kontaktnät. Kulturellt kapital definieras till

kunskap om de normer och värderingar som finns i samhället samt en skicklighet i att anpassa sig till dem till sin fördel. Denna sammansättning av kapital hos en grupp analyseras utifrån ett specifikt fält eller rum och i relation till andra aktiva grupper i det rummet eller fältet. Denna analys ger möjlighet till en horisontell dimension mellan olika kapital, exempelvis ekonomiskt kapital mot socialt kapital och att i ett större socialt system fånga in sociala grupperingar. Genom specifika kapitalsammansättningar och arten av kapitalet får individer tillträde till vissa positioner inom fältet eller rummet (Carlhed 2011:285).

Det som fångas av kapitalformerna och sammansättningen av kapitalen kan betraktas som viktiga för att upprätthålla en god hälsa. I det avseendet påverkar det ekonomiska, kulturella och sociala kapitalet individens hälsa (Pinxten & Lievens 2014:1097). Sociala faktorer som exempelvis social stöd och socialt nätverk har ett stort inflytande på fysisk aktivitet och kost. Social stöd och nätverk hör hemma till det sociala kapitalet. Studier utförda i olika kulturella sammanhang tyder på att individer med ett stort socialt kapital har en högre nivå av fysisk aktivitet och en nyttigare kosthållning (Chen et al. 2019:2). Socialt kapital kan påverka nivån av fysisk aktivitet och kost. Ett socialt nätverk kan påverkar fysisk aktivitet i det mån av som det finns socialt stöd. Deltagande i organisationer eller aktiviteter kan utöka det sociala nätverket. Familj, släktingar eller vänner är ett stort stöd i konsultationen kring hälsoproblem. Känsla av tillhörighet i samhället kan påverka självkänslan i det mån av att söka, förstå och använda hälsofrämjande information (Chen et al. 2019:7).

Pinxten och Lievens (2014:1098) förklarar effekterna av ekonomiskt kapital på hälsan. Mängden materiella resurserna relaterar positivt till hälsofaktorer. Skillnader i materiella resurser påverkar i vilken mån individen stöter på hälsoproblem eller stress och vilka hälsofrämjande beteende individen väljer. Den sociala betydelsen för tillgängligt ekonomiskt kapital kan påverka hälsan negativt genom att ha ett litet ekonomiskt kapital kan orsaka mer stress och känslor av maktlöshet. Kulturell kapital är former av kunskap, färdigheter, kompetens, värderingar och normer som hålls av en individ som ger hen status i samhället. Användningen av kultur är en maktresurs, vilket ger individer sociala fördelar och en högre rangordning i samhället (Hashemi,

Sabar & Harris 2018:58). Kulturellt kapital av deltagande i olika kulturella aktiviteter påverkar hälsan. Kulturella aktiviteter som konserter, målning, skulptering eller utbildningsnivå påverkar den allmänna hälsan och välbefinnande (Pinxten & Lievens 2014:1099). Socialt, kulturellt och ekonomiskt kapital är begrepp fungerar som hjälp i vår studie för att förklara hur de tillgångarna påverkar nivån av fysisk aktivitet för de ensamstående mödrarna.

3.3 Fält

Thomson (2008:67) skriver att individer finns och agerar inom fält, där de samarbetar och konkurrerar. Bourdieu argumenterade att, för att förstå interaktionen mellan människor eller för att förklara sociala evenemang och fenomen räcker det inte med att endast titta på det som sägs eller vad som händer. Bourdieu menar även att individen måste titta på det sociala sammanhanget eller snarare fältet i vilket dessa interaktioner och händelser sker. Det sociala fältet kan föreställas vara en arena som påverkar det sociala samspelet individer emellan beroende på hur fältet ser ut och vad det består av. Enligt Bourdieu är det sociala fältet präglad av konkurrens där deltagarna använder sig av olika strategier för att upprätthålla eller förbättra sin ställning. Det som står på spel inom fältet är det sociala kapitalet som i sig är en process såväl som en produkt av fältet. Sociala fält kommer i olika former med egna regler och historia (Thomson 2008:69). Sociala fält är avgränsade enheter, de avgränsar sig från andra fält genom att det finns en slags barriär mellan det som försiggår inom fältet och det som sker utanför fältet. Fälten har egna regler, förutsägbarhet och mönster. Människor ingår i många olika fält samtidigt, exempelvis arbetsplatsfältet, utbildningsfältet, det ekonomiska fältet och kanske fält som innefattar en gemenskap kring hobby. En individs ställning inom ett fält kan även påverka individens ställning inom ett annat fält, exempelvis en individ som presterar väl inom det ekonomiska fältet kommer även ha bra förutsättningar inom träningsfältet (Thomson 2008:70). I vår studie vill vi undersöka hur de ensamstående mödrarna interagerar på det gemensamma fältet med samma intressen och värderingar, Familjeliv.se, och hur de omsätter och använder sina kapital på fältet.

3.4 Doxa

Deltagare med egna positioner inom fältet agerar och förstår reglerna där, denna förståelse av fältets regler och förståelse av hur individen ska agera i det förklaras av begreppet doxa (Thomson 2008:70). Doxa förklarar beteenden och förhållanden i sociala sammanhang som framstår som naturliga, begreppet syftar till att fånga resonemang bakom beteende och handlingar utförda av individer i olika sociala sammanhang. Doxa hänvisar till den oreflekterade intuitiva delade kunskap i ett socialt fält som är förvärvat genom erfarenhet och deltagande i sociala fält. Doxa är en uppsättning av grundläggande uppfattningar som ses som naturliga men som för den sakens skull kan skapa explicita besvär och kamper som exempelvis att mödrar har det huvudsakliga ansvaret för att vårda och ta hand om barn (Deer 2008:119-120)

Varje etablerat fält genererar alltså olika för givet tagna beteenden och/eller uppfattningar. Vår verklighetsuppfattning är därför bildad av dels sociala fälts strukturer och dels av vår individuella mentala struktur. Doxa är ett sätt att sätta ord på och förstå att verkligheten inte är en objektiv verklighet utan en subjektiv sådan skapad av och i sociala sammanhang. Ett misslyckande att identifiera doxa leder till underkastelse av en subjektiv och konstruerad verklighet samt social ordning, då individer helt enkelt anpassar sig till rådande normer och agerar utifrån dem (Deer 2008:119-121).

4. Metod

Studiens vetenskapsteoretiska utgångspunkt är hermeneutisk fenomenologi, då vi som forskare har försökt att förstå hur de ensamstående mödrarna uppfattar och tolkar sina begränsningar till fysisk aktivitet (Bryman 2011:33-34) genom det de uttrycker i skrift. Studien hade inledningsvis en induktiv ambition där teorier och begrepp skulle växa fram, men under arbetets gång har vårt teoretiska perspektiv fått växande betydelse för våra tolkningar. Det illustreras inte minst genom vår integrerade analys där empiri, teori och annan forskning bildar gemensam grund för att skapa förståelse för det fenomen vi har studerat. Däremot inledde vi vårt empiriska arbete ganska förutsättningslöst och valet av datamaterial, inledande kodning av vår data, liksom inledande tolkningar av det präglades av ett reflexivt förhållningssätt. Men, ju längre processen gått desto

större inflytande har vi gett den teoretiska inramningen. Våra mönster och kategorier har alltså förankrats teoretiskt med stöd i etablerad teori. Vår studie bygger på en kvalitativ ansats där ett internetforum står för datainsamlingen. Efter insamling av data har vi gjort en teoretisk reflektion och valt att samla in mer information för att pröva eventuellt osäkra tolkningar (Bryman 2011:28). Vi har använt oss av öppen kodning för att få fram olika teman och kategorier (Bryman 2011:514-515). En kvalitativ metod är lämplig för vår studie då vi har valt att förklara hur ensamstående mödrar uppfattar och tolkar sin sociala verklighet gällande fysisk aktivitet (Bryman 2011:41).

4.1 Netnografisk innehållsanalys

En viktig kanal för att påverka synen på sociala problem och dess lösningar är medier. Medier ger en möjlighet till röst åt samtliga grupper i samhället, även de utsatta och svaga. Sociala medier är en plats för brukare att skapa intressegrupper där de kan driva på olika krav eller berätta om egna erfarenheter (Swärd & Starrin 2016:404-405). Vår studie är en kvalitativ innehållsanalys av ett internetforum för att se vilka frågor som ställs och vilka råd som efterfrågas och besvaras av ensamstående mödrar gällande träning och hälsa. Den innehåller ett sökande efter teman i det material som analyseras (Bryman 2011:505). Vår metod kan därför klassas som en netnografisk innehållsanalys som innebär en undersökning av internet och de sociala liv och kultur som finns inom nätgemenskaper vilket sociala medier har kommit att utforma. Netnografin är en kvalitativ metod med ett etnografiskt synsätt där internet är rummet där den insamlade empirin kan samlas in samtidigt som den etnografiska delen kvarstår med fokus på individers sociala och kulturella sammanhang (Berg 2011:119-120). Empirin som ligger till grund för vår undersökning är foruminlägg från familjeliv.se. Det forum som har använts i vår studie är Familjeliv.se. Många svenskar använder forumet och kan ställa frågor kring allt från träningsråd till tips för att klara av vardagen som ensamstående förälder. Aktiviteten på Familjeliv.se är stor och särskilt stor bland kvinnor med små barn. Dagligen uppdateras forumet med nya inlägg och diskussioner i nya trådar som skapas. Familjeliv.se ger en snabb respons på frågor och fyller därför sin aktiva funktion. Familjeliv.se ger inte enbart svar på frågor utan ger även tillgång till uttömmande diskussioner kring ämnen. Ensamstående mödrar som besitter viss

kunskap inom området kan då ge stöd till andra mödrar. Frågan är hur ensamstående mödrar diskuterar de möjligheter och begränsningar som finns gentemot träning.

Berg (2011:119) skriver att det är avgörande för en netnografisk studie att den görs på nätet i ett sammanhang som är möjligt att förstås som socialt till sin karaktär för att studien ska bära frukt. Forumet som ligger till grund för vår undersökning är ägnad åt just social interaktion individer emellan, i synnerhet föräldrar och personer i vår målgrupp. Etnografi i grova drag går ut på att närma sig en specifik mänsklig situation för att därigenom skapa sig en förståelse för andra människors syn och perspektiv. Argumenterbart kontrasterande till detta är netnografin uteslutande nätbaserad där vistelsen i den sociala miljön skiljer sig men att själva deltagandet, vistelsen och upplevelsen återfinns fast på ett annat sätt (Berg 2011:119-120)

För att närma oss vårt syfte behöver vi titta på vad ensamstående mödrar själva uttrycker kring sin situation i relation till fysisk aktivitet vilket gör innehållsanalys till en lämplig metod för att samla in empiri till vår studie. Vi är intresserade av vad ensamstående mödrar själva skriver och hur de skriver om möjligheterna och begränsningarna till att utöva fysisk aktivitet på internetforum som riktar sig till föräldrar. Vi har gjort vår innehållsanalys utifrån att vi letade upp foruminlägg utifrån redan skapade kriterier, där vi först letade aktivt efter foruminlägg som direkt handlade om ensamt moderskap kopplat till fysisk träning. De kriterierna var att trådstartare skulle beskriva sig som ensamstående mödrar och efterfråga tips och råd kring fysisk träning. Andra kriterier var att de som svarade på trådstartaren även själv skulle beskrivas som moder. Senare i processen valde vi att göra urvalet bredare då vi även tittade på indirekta kopplingar mellan ensamstående moderskap och fysisk aktivitet, exempelvis inlägg som handlade om att ensamstående mödrar inte hann med sin vardag och att de därför inte kunde träna eller där ensamstående mödrar letade efter råd i samband med barnpassning eller bristande socialt nätverk.

4.2 Metodologiska överväganden

För vår studie är en kvalitativ metod lämplig då syftet är att göra en tolkning snarare än mätning av ett fenomen (Bryman 2011:40). Vi förstärker tolkningen av datainsamlingen i arbetet inom den kvalitativa ansatsen genom att använda oss av Bourdieus begrepp om habitus, fält doxa och kapitalformer för att tolka materialet ur en annan synvinkel. Bryman (2011:371) menar att i kvalitativ forskning är det deltagarnas egna uppfattningar som är utgångspunkten. Kritik av den kvalitativa metoden är att den kan bli allt för subjektiv då resultat bygger på forskarens osystematiska uppfattningar om vad som är betydelsefullt och viktigt (Bryman 2011:368). Resonemang för att kvalitativ metod är mest lämplig för vår studie bygger på att vi vill undersöka hur ensamstående mödrar skriver om sina begränsningar och möjligheter till fysisk aktivitet och på det viset använda deras egna ord för att analysera och förstå.

Förtjänster av vårt metodval, en netnografisk metod, är en ökad relevans av empirin i förhållande till studiens syfte. Forskning online, som netnografien är, skiljer sig från forskning offline och detta medför både begränsningar och förtjänster. Även om vi som forskare inte vet vad som sker framför användarnas dataskärmar kan vi betrakta hur användarna interagerar med varandra, vad dem offentligt skriver till varandra och hur de presenterar sig själva. Genom vårt eget handlande och interventioner skapar vi en förståelse för vad det innebär att vara en användare på Familjeliv.se. Självreflektivt tänkande bidrar till en ökad förståelse för interaktionen och användarna som finns på forumet, dock krävs ett teoretiskt ramverk som förser oss med analytiska hållpunkter. En förtjänst som vårt metodval bidrar med är att använda internet som ett aktivt socialt pågående arkiv där information lagras. Som forskare har vi kunnat titta tillbaka på lagrad information genom tidigare kommunikationstrådar, och vi får möjligheten att få kunskap om social interaktion som gjorts tillgängligt offentligt (Berg 2015:148). För att undvika de svårigheter som en netnografisk studie medför har vi avgränsat oss till det som sker på forumet och inte fokuserat på den verklighet som finns bakom de ensamstående mödrarnas berättelser (Berg 2015:149).

Begränsningar för vårt metodval, att kunna generalisera resultaten till en annan miljö eller annan population, är en kritik överlag vad gäller den kvalitativa forskningen. Trots svagheten av den bristande generaliserbarheten är vårt resultat inte irrelevant utan generaliseringsanspråk har gjorts med försiktiga bedömningar av resultatets överförbarhet till andra miljöer.

Generaliseringsanspråk i vår studie har gjorts av huruvida resultaten går att överföra på andra sociala miljöer eller individer genom andra liknande studier ur vårt avsnitt, tidigare forskning. Genom att nå liknande resultat med andra studier gjorda kring hälsa och ensamstående mödrar ökar trovärdigheten av vårt resultat. Genom att studera mer än en miljö, exempelvis ett annat internetforum, och sedan jämföra resultaten och om de då pekar åt samma riktning hade vår studies trovärdighet argumenterbart ökat. Dock hade vi inte med säkerhet kunna veta om att det ytterligare studerade internetforum hade varit starkt avvikande från det vi hittills kommit fram till. Därför har vi valt att titta på enbart ett internetforum (Svensson & Ahrne 2015:26-27). En annan förtjänst med vårt metodval är att miljön som forumet utgör kan upplevas på ett relativt nära och intimt sätt genom att vi som forskare får ta del av exakt samma inlägg och svar som andra användare, att ens närvaro inte uppfattas av de som utgör nätgemenskapen och att den därför inte påverkar skribenterna och empirin på det viset som den annars kunde göra vid val av andra metoder.

4.3 Datainsamling och urval

Vår studie bygger på data insamlad från en internetsida, familjeliv.se, där många ensamstående föräldrar är aktiva. Vi har valt ut Familjeliv som forum till följd av att det är ett internetforum för föräldrar och är ett av de mest livskraftiga forumen i Sverige. Motivering för val av Familjeliv som forum och inte val av andra forum är att Familjeliv är etablerat och används främst av föräldrar. I vår studie undersöks ensamstående mödrar och Familjeliv är av störst relevans för vår målgrupp. Familjeliv erbjuder olika funktioner där diskussionsforum är den som vi har använt oss utav. Forumet är användbart för medlemmar som skapar profiler men även för anonyma användare. Forumet är indelat i olika kategorier som förälder, kropp och själ eller gravid etc. Vem som helst kan gå in och läsa trådarna som skrivs i forumet och även skriva egna inlägg. Den del av forum som vi använder för att samla in empiri i vår studie är inlägg. Detta är den

mest offentliga delen på familjeliv. Vårt urval är ett målstyrt urval, ett icke-sannolikhetsurval, där vår enhet, individer samt forum och trådar har valts ut utifrån problemformuleringen (Bryman 2011:350). Vi har valt det forum samt deltagare som är av störst relevans för vår frågeställning. Vi har valt trådar som har skrivits av ensamstående mödrar och som handlar om frågor kring fysisk aktivitet. Genom att använda sökord i sökfunktionen på forumet: ensamstående moder och fysisk aktivitet, har vi valt ut de med störst relevans för vår studie bland de flera hundra till tusentals trådar som har dykt upp.

4.4 Bearbetning av material

Tematisk analys är ett av de vanligaste angreppssätten när det gäller kvalitativ data och är det vi har använt. Vi har följt 60 trådar och tagit ut de råd och tips som efterfrågas av trådskaparen gällande fysisk aktivitet, de råd och tips som andra ensamstående mödrar ger och slutligen återkopplingen som trådskaparen ger på råden och tipsen. Vi började med att samla in omkring 40-50 trådar och började uppnå en viss mättnad av variationen i empirin. Vi valde att samla in ytterligare trådar då vi senare upplevde ett mättnad efter 60 trådar. Sökande efter de teman var vårt tillvägagångssätt, här påbörjades vår kodning som en öppen kodning (Bryman 2011:528). Efter att ha samlat in alla 60 trådar började vi att sätta in delar av trådarna i olika kategorier under våra tre frågeställningar, exempelvis, ekonomi, tid, energi, barnpassning eller socialt nätverk beroende av innehållet. Empirin kodas in i olika teman och kategorier för att skapa struktur av materialet. Genom kodningen sorteras materialet och tema och kategorier synliggörs (Rennstam & Wästerfors 2015:220-221). Vi började med kodningen genom att färglägga de olika kategorierna och slutade med 16 kategorier som vi sedan delade in under fem olika teman: socioekonomi, hälsa, tid, socialt nätverk och skönhetsideal. Genom att koda vårt insamlade material framkommer det viktigaste och mest intressanta ur våra frågeställningar kring de begränsningar och möjligheter som ensamstående mödrar beskriver (Jönson 2010:56-58).

4.5 Metodens tillförlitlighet

I en kvalitativ undersökning bygger metodens tillförlitlighet på begreppen *tillförlitlighet* och *äkthet* (Bryman 2011:351-353). Tillförlitlighet består av delkriterier, *trovärdighet*, *överförbarhet*,

pålitlighet och *en möjlighet att styrka och bekräfta*, med motsvarighet i en kvantitativ undersökning. För att stärka tillförlitligheten i vår studie har vi valt att vara transparenta i hur vi har gått till väga för att samla in empiri. *Transparens* syftar till studiens öppenhet. Vi har i vår studie redogjort tydligt för forskningsprocessen genom att beskriva hur vi har tänkt och resonerat kring metodvalet och dess medvetna svagheter (Svensson & Ahrne 2015:25). Överförbarhet tyder på hur pass resultaten kan överföras till en annan miljö. Genom vårt kunskapsläge av tidigare forskningsstudier går det att se att resultaten är överförbara på även vår studie och vice versa och därför går det att argumentera för att vår studie hade haft liknande resultat även om den hade gjorts i en utländsk miljö eller genom fysiska intervjuer med ensamstående mödrar. Genom att beskriva och presentera varje del av forskningsprocessen på ett tillgängligt och fullständigt vis säkerställer vi som forskare pålitligheten i denna studie. Med möjlighet att styrka och bekräfta menas att vi inte medvetet låtit egna värderingar eller teoretisk inriktning påverka slutsatserna eller utförandet av undersökningen (Bryman 2011:354-355). Vi är medvetna om att det är de ensamstående mödrarnas egna subjektiva beskrivningar av deras begränsningar och möjligheter till fysisk aktivitet som vi har samlat in och vi har varit noga med att förhålla oss objektivt och inte bidra med egna värderingar som har färgat studien. Detta har vi gjort genom att bland annat skriva om citat på ett empirinära sätt utan att ändra på materialet. Vi har även varit medvetna om att skribenterna oftast befinner sig i problematiska situationer och kan därför uttrycka sig på ett sätt som de inte annars hade gjort. Vi har även säkerställt objektivitet genom att förankra vår analys i tidigare forskning och teori utan att lägga in egna tankar och värderingar.

Bland empirin finns en mångfald av berättelser och beskrivningar av skribenternas individuella livssituation som bland annat tyder på att skribenten är en ensamstående moder och många av trådarna började med en fråga som gäller just ensamstående moderskap och fysisk aktivitet. Däremot går det inte att veta med säkerhet vem som står bakom det som skrivs, detta kan ses som en potentiell svaghet vad gäller studiens tillförlitlighet. De citat som används är omskrivna för att bevara skribenternas användarnamn och identitet skyddad.

Äkthet består av begreppen *rättvis bild*, *ontologisk autenticitet*, *pedagogisk autenticitet*, *katalytisk autenticitet* och *taktisk autenticitet* (Bryman 2011:356-357). I analysen har vi använt oss av direkta citat omskrivna på ett empirinära sätt för att visa på en rättvis bild kring hur ensamstående mödrar för diskussionen på forumet. Ontologisk och pedagogisk autenticitet riktar sig till huruvida studien hjälper deltagarna att få en större förståelse för sin sociala situation samt en bättre bild av hur andra upplever sin sociala situation. Katalytisk och taktisk autenticitet grundar sig i huruvida undersökningen har medfört att deltagarna kan ändra sin situation samt hjälpt deltagarna att få möjligheter att vidta åtgärder som finns (Bryman 2011:356-357). Eftersom vi inte har använt oss utav deltagare i de mån som vid en intervjustudie har övriga delkriterier varit svåra att resonera kring. Dock medför vår studie ny kunskap och betydelse för andra föräldrar och socionomers förståelse för ensamstående mödrars situation.

4.6 Forskningsetiska överväganden

För de personer som är direkt inblandade i forskningen gäller grundläggande etiska frågor. Etiska frågor som berör forskning är gällande *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*. Informationskravet betyder att forskaren ska informera deltagarna om forskningens syfte och meddela att deltagandet är frivilligt och att deltagarna kan hoppa av när de vill. Enligt samtyckeskravet har deltagarna rätt att bestämma över sitt deltagande. Deltagarnas uppgifter ska behandlas med största möjliga konfidentialitet enligt konfidentialitetskravet. Nyttjandekravet betyder att de uppgifter som samlas in får enbart användas för forskningens ändamål (Bryman 2011:131-132). När det gäller internet har det skapats nya dimensioner rörande de etiska frågorna. Om deltagarna på ett discussionsforum inte lämnat sitt samtycke till att bli studerade kan det påstås att samtyckeskravet inte följts. Detta kan komma att argumenteras för om den elektroniska kommunikationen är offentlig eller privat. I vår studie arkiveras informationen på ett offentligt sätt och är lättillgängligt. Det krävs inget lösenord för att komma åt informationen på forumet. Det material vi har samlat in är inte heller av känslig natur. Det finns inte heller någon policy eller regler formulerade på forumet som förbjuder användning av materialet. Eftersom dessa villkor är uppfyllda kan vi påstå att vår studie uppfyller samtyckeskravet (Bryman 2011:141-142). När det gäller forskning via internet styrs

användarnas beteende av netikett som är konventioner som gäller för hur en gör och definitioner av ett acceptabelt uppförande på internet gällande exempelvis diskussionsgrupper (Bryman 2011:608). I vår studie har vi tagit bort användarnamn och gjort inläggen anonyma och det går inte att spåra tillbaka till de trådarna vi har valt att använda. Ju mer offentligt ett forum är desto mindre krav ställs på forskaren gällande att skydda deltagarnas anonymitet, därför behövs det inte efterfrågas om deras samtycke. Genom detta har vår studie en konfidentialitet (Bryman 2011:610). Enligt nyttjandekravet används enbart vårt insamlade material till denna studiens ändamål.

5. Presentation av empiri och analys

I detta avsnitt presenterar vi vårt resultat från insamlad empiri integrerat med vår analys, detta för att undvika upprepningar av resultatet och analysen, samt för att vårt empiriska material inte kan återges i sin helhet utan tolkning och förankring i teori. Vi har delat upp analysen i sex olika teman, socioekonomiska faktorer, tidsbrist, hälsa, socialt nätverk, livsstil och skönhetsideal. Temat socioekonomiska faktorer och socialt nätverk har tre respektive två underkategorier. För att göra de analytiska resonemangen tydligare har vi använt oss utav citat från inlägg av de ensamstående mödrarna. Varje citat är enskilt och skrivet av en ensamstående moder.

5.1 Socioekonomiska faktorer

Vi delar upp begreppet socioekonomi i tre olika underkategorier ekonomi, arbete/utbildning och boendesituation.

Ekonomi

Frågan om den ekonomiska situationens påverkan för de ensamstående mödrarna var återkommande och övergripande i nästan hela empiriinsamlingen samtidigt som forumtrådarna väldigt sällan explicit efterfrågade råd och tips gällande den ekonomiska situationens inverkan på den fysiska aktiviteten. De fall där frågor om ekonomin efterfrågades direkt var i samband med kostfrågor, exempelvis:

“Vad för mat kan jag handla som är billig, nyttig och barnvänlig?”

“Billig kost? billig smalmat eftersom min ekonomi är stram.”

“Det behöver inte bli dyrt med bra mat.”

Bourdieu's doxa begrepp (Thomson 2008:70) fångar in vad gäller diskussionen om billig, dyr och bra mat, då vad som är bra och billig mat oftast varierar med trender. Exempelvis har fetter i många år framställts som dåliga men som på senare år istället ersatts av sockerarter som i dagsläget dominerar det som anses vara onyttigt (Bratt 2011:1). Detta är ett exempel på hur ett fenomen kan komma att accepteras som sant då det är accepterat och väl förankrat socialt utan att faktiskt för den delen vara sant. Forumet är ett fält enligt Bourdieus mening där vad som är bra och billig mat produceras av deltagarna i diskussionerna och fältet (Thomson 2008:67). Det som skrivs om bra och billig mat stöttas oftast upp av deltagarna med en argumentation om varför just detta är sant och varför just det som någon skriver bör tas på allvar. Ett exempel på denna argumentation är:

“I början så kombinerade jag också med att sluta äta bröd/kakor/godis, och åt bara 1-2 dl ris/pasta/potatis till varje måltid, det funkade för mig och jag gick ner i vikt snabbt.”

“Bra mat är billig! Rotsaker, linser, groddar, rårivna morötter, inälvsmat etc, du borde läsa (BLOGGNAMN) som handlar om just detta.”

Att inneha egen erfarenhet av en viss diet eller kost är ett exempel på habitus i Bourdieus mening (Maton 2008:50-51). Detta eftersom det är en erfarenhet som ligger till grund för skribenternas uppfattning och anledningen till varför de skriver som de gör. Argumentationen för just sin tes bland skribenterna kan även betraktas som användning av kapital enligt Bourdieus mening (Carlhed 2011:285). Deltagarnas erfarenheter av specifika dieter eller inhämtning av litteratur om kost är en kapitalanvändning som kan skådas som ägnad åt att stärka sin position och sin trovärdighet i forumfältet. Främst berördes frågan om ekonomi indirekt genom bland annat att

mödrarna tipsar och frågar varandra om olika träningsredskap som de kan köpa hem för hemmaträning med, exempelvis:

“Vill träna hemma men med vad?”

“Köpa hem träningsutrustning och träna hemifrån och framför tvn.”

“Hitta en begagnad joggingvagn eller använd den du har.”

Utifrån den första frågan, om hur och med vilken träningsutrustning individer kan träna med hemma, kan tänkas styras av individens habitus, där den styrs av uppfattningar kring träning och hur lätt individen på egen hand kan improvisera olika träningar. Den och liknande frågor var relativt återkommande och med hjälp av habitusbegreppet (Maton 2008:50-51) kan vi förstå att beroende av individens tidigare upplevelser och eventuellt uppväxt har personer olika lätt för att träna och har olika vanor vad gäller fysisk aktivitet i allmänhet, detta på grund av sina tidigare erfarenheter kopplade till fysisk aktivitet.

Eftersom ensamstående mödrar tenderar att vara överrepresenterade bland grupper som är ekonomiskt utsatta (Stranz & Wiklund 2011:42-65) och att lägre socioekonomiska grupper har generellt sätt en lägre fysisk aktivitetsnivå (Lee et al. 2019:1) är det inte svårt att förstå, att ur ett habitusperspektiv, kan ensamstående mödrar ha ett habitus som är mindre fördelaktigt vad gäller hälsoval innefattande just fysisk aktivitet och att de därför kan ha svårigheter att på egen hand hitta lösningar för att integrera fysisk aktivitet i sitt liv. Frågan om ekonomi berördes även när mödrar som uppgav sig ha ett bristande socialt nätverk frågade efter råd:

“Prova anlita en barnvakt.”

“Att anlita barnvakt blir för mycket för min ekonomi, särskilt om jag vill träna regelbundet.”

“Förr gick jag på gym med barnpassning, men har inte råd längre, men det var perfekt.”

Ett bristande socialt nätverk innebar inte endast en ekonomisk ansträngning för de ensamstående mammorna utan även en ansträngning ur ett avlastningsperspektiv. Många av de trådstartande mödrarna på forumet beskrev sig ha relativt unga barn, mellan 4-8 år gamla. En generell och sträng doxa (Thomson 2008:70) inom forumet var att det är olämpligt för en moder att lämna sina unga barn ensamma, exempel på detta är:

“Även om din son säger att det är ok, så tycker jag det är helt fel att lämna ett så litet barn själv. Det händer ofta att små barn grips av panik och blir rädda, eller att de går ut för att leta efter mamma osv. Vill du ta dom konsekvenserna om det händer något? (4.5 år)”

“Aldrig jag skulle vågat en sån sak!!! Tänk om du ramlar, blir påkörd, någon gör inbrott hos er, barnet hittar en farlig "leksaker".... Ne, fy....skulle aldrig vågat göra nåt sånt när det handlar om ett så litet barn! =(“

“Skulle aldrig lämna mitt barn ensamt i den åldern.”

Att det finns en icke uttalad regel om hur gammalt ett barn måste vara för att bli lämnad ensam blev väldigt tydligt i empirin, och den regeln tolkar vi som doxa (Thomson 2008:70) då den för de allra flesta i empirin verkade vara given och absolut. Majoriteten av skribenterna rusade till den uppfattningens försvar och fann att agerande utanför sin egna uppfattning var orimligt. Denna situation kan även tolkas utifrån kulturellt kapital (Carlhed 2011:285), där de mödrar som lämnar sina barn ensamma vid en tidig ålder och senare skriver om det på forumet, uppvisar en låg eller en komplett frånvaro av ett kulturellt kapital inom fältet. Mödrar uppgav även relativt frekvent att de inte hann med träning och efterfrågade råd kring tidsbrist. De fick ekonomirelaterade råd som exempelvis:

“Hur hinner man träna trots att man är ensamstående?”

“Anlita städhjälp någon gång i månaden, det hjälper mycket.”

“Beställ mat från nätet för att spara tid så du hinner träna.”

Här blir det tydligt hur en individs prestation på ett fält i vissa fall kan överföras på andra fält (Thomson 2008:70). Presterar individen väl inom sitt arbetsfält kan det leda till ett starkt ekonomiskt kapital (Carlhed 2011:285) som i sin tur överförs på fältet fysisk aktivitet, genom att ekonomin möjliggör ett sparande av tid som istället kan läggas på träning. Stranz och Wiklund (2011:44-46) skriver att ensamstående mödrar som grupp har en sämre förankring på arbetsmarknaden i relation till andra grupper och att utlandsfödda ensamstående mödrar har en ännu sämre förankring. Detta kan leda till att de ensamstående mödrarnas fältpositioner och kapital inte är särskilt gynnsamma för dem och i sin tur påverkar deras möjligheter till fysisk aktivitet.

Utbildning/Arbete

Även utbildning och arbete var återkommande teman när ämnet fysisk aktivitet lyfts av de ensamstående mödrarna på forumet. Mammornas sysselsättning påverkade vilka möjligheter de beskrev sig ha till träning och de möjligheter de hade att utnyttja de råd och tips som gavs av andra mödrar. En del råd som gavs förutsatte en specifik sysselsättning med specifika friheter som exempelvis planering av eget schema, flextid och möjlighet samt frihet att lämna arbetsplatsen under lunchrasten:

“Träna på lunchen och ät medan du jobbar om det går. Eventuellt förläng lunchen.”

“Använd friskvårdstimme och friskvårdsersättning.”

“Gå ner i arbetstid.”

Att de råd och tips som gavs gällande utbildning och arbete inte passade alla märktes tydligt i den återkoppling som mödrarna gav till de tipsen:

“Jag har oftast jobb med mig hem som ska göras, oftast kan jag sätta mig med jobbet vid ca 20.00 och det tar 1-2 timmar beroende på hur mycket det är.”

“Jag har inte råd att gå ner i arbetstid och jag kan inte äta min lunch medan jag arbetar.”

“Jag läser till lärare och har fullt upp med det, nu går jag de sista terminerna och jag hinner verkligen inte något annat än att plugga känns det som.”

Det går att förstå olika arbets- och utbildningssituationer som mödrarna deltar i som olika fält (Thomson 2008:69), där fälten kan se olika ut och där individerna kan inta olika roller. Rollerna kan tolkas som roller där individer har den frihet att arbeta medan individen lunchar eller att fältet har den karaktär där medarbetarna har möjlighet till flextider och friskvårdsersättningar. Att ingå i ett fält som gagnar individen via friskvårdsersättningar och flexibilitet kring arbetstider kan ses som dels att individen har en gagnande position i fältet och dels att dessa friheter ses i egenskap av ett visst kapital enligt Bourdieus kapitalbegrepp (Carlhed 2011:285). Utbildning och arbete kan förstås utifrån kulturellt kapital, genom de tillgångar som de ensamstående mödrarna har införskaffat genom exempelvis utbildning. Utbildningssystemet kan i sin tur medföra konkurrens bland individer på olika yrkesfält som individer vill tillhöra och har utbildning för.

Boendesituation

Ytterligare ett återkommande tema i mödrarnas diskussioner var huruvida boendesituationen påverkade individens möjligheter och begränsningar till träning, exempelvis:

“Träna på ett gym nära jobbet så att du kan träna direkt efter jobbet.”

“Jag bor i en liten by. Här finns inget gym och tyvärr inget utegym i närheten heller.”

“Jag har fyra mil enkel väg till skolan så det tar ca. 40min hem för mig också och så klart 40 min dit på morgonen. Därför känns det svårt, eller kanske för mycket meck, att gå upp en halvtimme tidigare på morgonen.”

“Barnvakt är svårt då jag inte har mina föräldrar eller annan släkting i den staden vi bor i.”

I linje med Fritzell och Burström (2006:10) studie som tyder på att den fysiska miljön, närhet till gym, mataffär, nära till grönområden och kommunikationsmedel, leder till bättre hälsa och möjligheter till en sundare hälsa, ser vi tecken på samma tendens bland de ensamstående mödrarna vi undersöker när de berättar om hur deras boendemiljö påverkar deras hälsa och möjligheter till sundare och bekvämare liv. Därför kan vi dra ett samband mellan individens boendesituation och Bourdieus kapitalbegrepp (Pinxten & Lievens 2014:1097) då en individs boendesituation kan vara en fråga om ekonomiskt kapital. Trots att en individ exempelvis bor på en gård som är stor och dyr men som saknar geografisk närhet till både socialt nätverk, träningsanläggningar och ett större utbud av hälsofrämjande affärer och föreningar, har individen i fråga därför ett lågt kapital i den bemärkelsen.

5.2 Tidsbrist och Orkeslöshet

I likhet med Dlugonski och Motls (2016: 311) resultat om att tidsbrist och brist på motivation och energi är de mest förekommande orsakerna till begränsning av fysisk aktivitet, ser vi ett återkommande tema i efterfrågan av råd och tips gällande möjligheter till träning från de ensamstående mödrarna. Det var tidsbrist, orkeslöshet samt hur individen går tillväga för att få ihop sin vardag. Exempel på förekommande frågor som ställdes av de ensamstående mödrarna lyder:

“Ni ensamstående hur hinner ni träna? Hjälpl!”

“Jag undrar hur ni ensamstående föräldrar löser det med träning?”

“Vad fan gör man? Hur gör andra ensamstående?”

“Hur kan man skylla sin slöhet att inte träna på barnen?”

De ensamstående mödrarna uttrycker en viss förtvivlan i hur de ska få ihop sin vardag med fysisk aktivitet i den. Dels beskriver dem att tiden inte räcker till att utöva fysisk aktivitet och dels beskriver de en orkeslöshet och energibrist som finns och som begränsar utövandet av fysisk aktivitet, att det helt enkelt inte finns någon energi över till att träna.

Att vara fysiskt aktiv och ha energi har betydelse för och påverkar varandra. Kopplat till Dlugonski och Motls (2016:312) har de ensamstående mödrarna en medvetenhet om att fysisk aktivitet leder till ökad energinivå och minskad stressnivå. Att inte ha energi för att träna är starkt sammankopplat till att få energi av att träna. Inte enbart hälsoeffekter ansåg de ensamstående mödrarna vara anledning till fysisk aktivitet utan även att skapa sig ett socialt sammanhang, att öka sitt sociala kapital. Exempel på inlägg som tyder på att träning är ett sätt att skapa sig ett större socialt nätverk såg ut som följande:

“Familjegympa på friskis.”

“Gå med i förening som erbjuder familjeträning.”

För att få ihop vardagen och hinna med att träna, var de flesta tipsen byggda på egen träning hemma i sin bostad. De lät i stil med:

“Man kan träna på många sätt hemma, använd fantasin.”

“Köp löpband, crosstrainer, pilatesboll, hantlar att träna hemma.”

“Skaffa träningsredskap att ha hemma.”

I många fall gavs tips och råd som innebar att köpa redskap som maskiner, hantlar, CD-skivor, gummiband, yogamatta med mera. För de ensamstående mödrarna med ett litet ekonomiskt kapital och få ekonomiska resurser kan det bli problematiskt att ha råd med träningsredskap (Carlhed 2011:285). För många mödrar var träning hemma med inhandlade redskap oftast inget alternativ. I stil med de här inläggen återkopplade de ensamstående mödrarna till de tips och råd som gavs gällande att köpa träningsredskap för hemmaträning, dels till de tips och råd om att köpa gymkort:

“Spara 50.000.. ja då lär jag få vänta tills jag är 60. Inte mkt som kan sparas som ensamstående och studerande...”

“Men viktväktarna samt viktklubben är dessa gratis tjänster online?”

“Har inga gympengar som är sparade.”

“...och för att det ska bli värt pengarna att inhandla ett gymkort med min halvtaskiga ekonomi.”

“...blir det ett dyrt gymkort inne i stan. Mycket billigare och enklare att springa en runda.”

Andra ensamstående mödrar återkopplade genom att tacka för tipsen och undrade vart det gick att finna dem billigaste och bästa träningsredskapen. Andra mödrar menade på att det inte fanns något utrymme för stora träningsredskap i hemmet och att en del motionsredskap som cykel, crosstrainer eller löpband väsnas och eventuellt stör grannarna. En del ensamstående mödrar ansåg att motivationen och disciplinen var begränsningar som medförde att en del inte klarade av att träna hemma. Här är exempel på sådana inlägg:

“Jag har försökt träna hemma, men det är svårt med disciplinen.”

“Nja det funkar nog inte riktigt för mig. Jag har provat att träna hemma och det går inte, dels så tappar jag tagget, inspirationen och så kan jag inte motivera mig själv på kvällen. är jag hemma så mesar jag mig bara.”

“...och inte heller någon plats till att köpa hem träningsredskap här hemma.”

5.3 Fysisk och Psykisk hälsa

De frågor som ställdes angående hälsa kopplat till fysisk aktivitet var bland annat:

“Är det farligt att börja träna som 30-åring? Jag är ju rätt gammal ändå.”

“Fått rådet av både läkare och terapeut nu att om man tränar 3-4 dagar per vecka så är det bättre mot ångest än många mediciner. Någon här som testat och fungerar det bra? (är helt ensamstående).”

“UCHH mår så dåligt över att jag gick med på att kroppsscana mig:(min inre ålder var 39 år:(och jag är bara 24:(trodde jag skulle grina men men.. vad göra?”

Det vi kan förstå är att generellt sätt finns en viss okunskap kring träningens påverkan på kroppen men att mödrarna är ute efter att förbättra, både sin fysiska och psykiska hälsa genom träning. I de frågor som ställs kan vi identifiera en intersektionalisering mellan olika fält (Thomson 2008:67), det medicinska fältet, ett "mindfulness-scanning", och forumfältet där diskussionen tar plats. Internet har möjliggjort att individer med olika bakgrunder i olika fält kan samlas under en och samma tråd vilket kan leda till intressant data. De svar som bland annat gavs till de frågorna var bland annat:

"Lugn och ro och bra mat med mycket näring, fokusera på vad som är bra att äta."

"Att motionera hjälper med ångest och att generellt må bättre."

"Löpträning är bra för att få ut frustration, även sådan man inte är medveten om att man har."

"Motionen hjälpte inte mot min ångest."

"Man måste träna hårt och regelbundet för att det ska hjälpa mot ångest."

"Jag är 29 och har nyligen börjat träna eftersom jag inser att det är ENDA sättet att hålla sig mentalt och fysiskt frisk. There is no genvägar. Min pappa började som otränad 45-åring att springa. Nu är han 54 och har i många år varit en duktig marathonslöpare. Det är INTE för sent att börja träna som 30-åring, inte ens som 80-åring."

De tips som gavs kan ses som syftande till att förbättra både fysisk och psykisk hälsa samtidigt som att motsäga vissa föreställningar om träningens verkningar på kroppen. Här återfinns en viss argumentation för att habitus (Maton 2008:49) inte behöver vara helt avgörande för en individs senare fysiska aktivitet. Samtidigt som detta är något väntat då begreppet habitus (Maton 2008:49) består av fler erfarenheter än bara erfarenheter kring sport och träning. Den återkoppling som gavs var bland annat:

“Känner att min hälsa bara blir sämre och sämre, och det är ju varken bra för bebin eller mig.”

“Jag måste ha min träning för att må bra.”

“De som är värst är att jag får sån huvudvärk i början när ja är utan godis..”

“Jag har generaliserad ångest. Jag har alltså ångest mer eller mindre hela tiden. Jag oroar mig över i princip allt. Ältar saker om och om igen. Planerar in i minsta detalj av rädsla att saker ska gå fel. Jag har faktiskt kommit iväg och tränat idag. Simmade. Vad jag har hört måste man träna minst 3-4ggr/vecka för att det ska ge effekt.”

“Den mentala spärren är kanske den största.”

“Jo fast ni kanske har tränat sedan ni var tonåringar. Om man är helt otränad och börjar träna som 30-åring, är det verkligen bra?”

“Jag kan tyvärr inte jogga eller springa då mina knän inte pallar det. Är, som sagt, gammal fotbollsspelare och knäna har tagit skada.”

Det vi kan förstå är att mödrarna uttrycker svårigheter kring att förbättra sin hälsa via fysisk aktivitet. Här framförs även en intressant återkoppling kring individens habitus (Maton 2008:49) där skribenterna argumenterar för att en träningsbakgrund både kan vara en fördel och en nackdel. En fördel om att ens habitus har formats av en stor mängd fysisk aktivitet tidigare och som därför underlättar för att fortsätta med träning senare i livet. Medan en annan ger exempel på att ett habitus präglad av fysisk aktivitet kan ha negativa effekter på individens framtida träning genom en ökad risk att skada sig och om individen exempelvis redan erhållit en varaktig träningskada som medför svårigheter eller omöjliggör fortsättning med fysiska aktiviteter.

En annan intressant aspekt är hur tidigare forskning påvisar träningens inverkan på psykisk hälsa där bland annat Andersson et al. (2015:1-3) skriver att fysisk aktivitet kan minska riskerna för psykisk ohälsa. Däremot hjälper vår empiri att nyansera detta genom att exempelvis visa på att mödrarna upplever att det krävs en viss mängd och regelbundenhet i

den fysiska aktiviteten för att uppleva och uppnå fördelar för den psykiska hälsan genom träning. Detta kan också ses som ett sätt att ifrågasätta en viss doxa (Deer 2008:119). Det kan sägas att träningens positiva inverkan på den psykiska hälsan är relativt välkänd men genom att det är ett välkänt faktum kan det leda till att det blir ett sådant som inte ifrågasätts och som tas för givet. Med hjälp av vår empiri får påståendet att fysisk aktivitet gagnar psykisk hälsa ytterligare en nyans.

5.4 Socialt nätverk

Vikten av att ha ett socialt nätverk och stöd var betydelsefullt för de ensamstående mödrarna, särskilt vad gäller att hinna med och att ha möjlighet till fysisk aktivitet. Ett socialt nätverk som kunde bistå barnpassning var en avgörande faktor till att en del ensamstående mödrar kunde träna. De ensamstående mödrarna frågade efter tips kring om när det var lämpligt att lämna barnen ensamma hemma, vad de ska tänka på om de vill träna när barnen har lagt sig, i vilken ålder barnen kan följa med på en löprunda, om det finns gym med barnpassning och om det är värt att köpa ett sådant gymkort. Det förekom bland de ensamstående mödrarna en avsaknad av ett socialt nätverk som kunde uttrycka sig i stil med de här inläggen:

“ Men jag är ensamstående och har ingen som kan passa mitt barn när jag är borta.”

“ Och jag får ingen hjälp med avlastning heller.”

“ Ensamstående och ingen som kan passa barnen...”

Enligt Bourdieus är det sociala kapitalet de resurser en individ har gällande nätverk av familj, vänner, arbetskamrater eller grannar. Genom ett större socialt kapital finns mer möjligheter vad gäller hjälp vid barnpassning eller socialt stöd som de ensamstående mödrarna får. Kvaliteten av det sociala nätverket för en individen kan komma att påverka individens livskvalitet, möjligheter och begränsningar, i exempelvis hälsan. Vid sociala problem eller vid hälsorelaterade problem kan det sociala kapitalet, i form av det sociala nätverket som är runt individen, vara en lösning på några av sådana problem. I situationerna som de ensamstående mödrarna befinner sig i menar de

på att de är i behov av avlastning och någon som kan passa deras barn när de är borta och exempelvis tränar. Vid brist av ett sådant socialt nätverk kan begränsningar för fysisk aktivitet uppstå då de ensamstående mödrarna inte har någon möjlighet att bege sig iväg för att vara fysiskt aktiva på egen hand. Det sociala kapitalet kan alltså ses som orsaker men också lösningar på det hälsorelaterade problemen (Moore 2008: 102-103).

Tillgång till barnpassning

Barnpassning var ett återkommande tema. Dunifon och Kowaleski-Jones (2007:477) visar att barnens nivå av kognitiv stimulering ökar i takt med att ha en mor- eller farförälder boende tillsammans med den ensamstående modern och att det bidrar med ett gott inflytande för barn. Att ha ett stödande socialt nätverk, för exempelvis barnpassning, gynnar inte enbart mödrarna utan även deras barn, och ger möjligheter till träning. Barnpassning var en avgörande och viktig faktor för om ensamstående mödrar hade möjlighet till fysisk aktivitet eller inte. Det fanns delade meningar kring barnpassning av den anledning om barnpassning skulle vara accepterat för utnyttjandet av fysisk aktivitet. Det fanns tvivel kring om fysisk aktivitet skulle vara en orsak för att ha barnpassning. En del ensamstående mödrar tipsade om att träna med barnet istället för att ha barnpassning och speciellt vid brist av ett socialt nätverk:

“Inkludera barnen genom att bland annat motionera tillsammans.”

“Lek aktivt med barnen och ha aktiva fritidsaktiviteter med dem.”

Ensamstående mödrar menar på att ta vara på det sociala kapitalet som eventuellt finns runt omkring individen. En del tyder på att det borde finnas en självklarhet till att det finns ett socialt nätverk. Inlägg som tyder på detta ser ut i stil med de här inläggen:

“Fråga en av mammorna på förskolan om ni kan turas om att hämta barnen.”

“Skaffa barnvakt genom släkt, familj eller vänner.”

“Försöka lägga ett större ansvar på barnens pappa vad gäller barnpassning och hjälp.”

“Som ensamstående har man ju några vänner som blir mer nära, finns ingen möjlighet att hjälpa varandra? Det är trots lite det vänner finns till för (iaf jag för mina vänner).”

“Grannen kan kanske passa barnet medan du tränar.”

“Samarbeta med en förälder som också vill träna och som också saknar barnpassning.”

Samtidigt som tipset ges om att kräva stöd från barnets pappa är det ett relativt isolerat exempel på detta och det mest förekommande rådet som gavs kring stöd från nätverk var att be släkt, familj, vänner eller att anställa någon. Det var vanligare med råd om att fråga grannen om stöd än vad det gavs om att använda barnets pappa som stöd.

Bourdieu's doxabegrepp (Deer 2008:119) gör det förståeligt att ett socialt nätverk inte innefattar pappan i det sammanhang där barnomsorg innefattas. Visserligen kan pappan i vissa fall komplett sakna deltagande i barnens liv men utifrån de tips som erhöles av mödrarna framstår det som att papporna inte är ett alternativ till avlastning och stöd. Doxan verkar även vara att inte räkna med pappor bland personer som kan stödja och avlasta barnets mamma och att kanske inte se på pappor som kapabla eller ägnade åt att vårda och passa barn.

Enligt Dlugonski et al. (2017:397) lever 32 procent av hushållen i USA bestående av ensamstående mammor i fattigdom i jämförelse med 16 procent av hushållen bestående av ensamstående pappor. Samtidigt som Stranz och Wiklund (2011:40-60) potentiellt kan förklara detta genom att kvinnor har en sämre förankring på arbetsmarknaden och att de generellt sätt tjänar mindre kan en kompletterande hypotes till detta vara att papporna får mer stöd av barnens mödrar då doxan kring barnuppfostran är att modern tar ett större ansvar och att mamman generellt sätt har den primära omsorgsrollen.

Förskola/Dagis

Det sociala kapitalet kan ses som en relation mellan samhället och individen. Det kan vara en samhällelig resurs som individen kan ta del av. Ett socialt kapital som erbjuds på samhällsnivå är förskola/dagis. Det förekom diskussioner kring om träning skulle vara en lämplig anledning att lämna sina barn på dagis för. Exempel på sådana diskussioner såg ut såhär, där först presenterat de ensamstående mödrarna som inte ansåg det vara aktuellt att lämna barnen på dagis för att hinna med ett träningspass:

“Nej du kan inte träna medan dina barn är på förskolan, de är inga barnvakter.”

“Herregud vilken pantad ts. Och alla jävla stockholmare som tappat hjärnan och tycker att man ska få göra precis vad man vill medan barnen är på förskolan. Skaffa för fan inte barn om ni inte är kapabla att ta hand om dom.”

“Du ska inte träna medan barnen är på dagis, träna hemma istället.”

“Du får inte använda förskolan som din privata barnvakt.”

Och här presenteras de diskussioner som fördes från de ensamstående mödrarna som ansåg det vara rimligt att lämna barnet på dagis:

“Tycker inte det angår förskolan vad du gör.”

“Träna medan barnen är på förskolan.”

“Ändra tiden du hämtar barnen från dagis, så att du hinner träna.”

“Träna medan barnen är på förskolan, personalen behöver inte veta vad du gör om dagarna.”

“Om du tränar för att må bättre är det väl okej att ha barnen på dagis då under din sjukskrivning.”

Det fanns även en diskussion gällande de samhälleliga sociala resurserna som finns tillgängliga, bland annat hjälp av socialtjänst. Individer med mindre socialt kapital och ekonomiskt kapital kan i större utsträckning få mer ekonomiska problem och är i större behov av hjälp och stöd från socialtjänsten. I likhet med Fritzell och Burströms (2006:28) studie ser vi en koppling mellan ekonomiska och sociala resurser och att dessa påverkar de ensamstående mödrarnas hälsa. Inlägg som åsyftas här såg exempelvis ut:

“Kolla med socialtjänsten om du har möjlighet till avlastning.”

“Se om du har rätt till kontaktfamilj som ensamstående.”

5.5 Livsstil

I diskussion kring livsstil och att leva ett sunt liv med träning och bra kost kom diskussionen upp gällande habitus, vad varje ensamstående moder bär med sig av tidigare erfarenheter. Att fysisk aktivitet är hälsofrämjande och bra för individen var inte enbart en anledning som skulle leda till att de ensamstående mödrarna ville vara mer fysiskt aktiva. En del mödrar bar med sig fysisk aktivitet som en hobby, som en habitus. Habitus styr individens attityder och val relaterade till hälsobeteende. De ensamstående mödrarna socialiseras av sin miljö och utav de andra ensamstående mödrarna som lever under liknande livsstilsförhållanden och i sammanhanget är i liknande social position. De ensamstående mödrarna delar därmed livsstil och utvecklar i viss mån likartat habitus vilket kan vara en anledning till att de söker sig till familjeliv.se och andra ensamstående mödrar för tips och råd om hur de hanterar sin vardag och får den att gå ihop (Pinxten & Lievens 2014:1096-1097).

“Väntar man med sitt eget liv tills barnet är stort?”

“Träningen är det ända jag har som hobby?”

“Vill sporta regelbundet, jag vill gå kurser, jag vill gå ut och träffa människor, jag vill gå konferenser, jag vill resa iväg några dagar och gå på SPA.. Men jag kan inte!”

De sammansättningar av kapital som en ensamstående moder har tillgång till är den individens habitus. Habitus bidrar till hur individen handlar men också hur den hanterar och på vilket sätt en värderar verkligheten på (Maton 2008:49). Habitus är kopplat till hur individen för sig eller handlar i olika situationer och även vilka eftersträvade uppfattningar som individen besitter. De uppfattningarna kan vara kopplade till hur pass bra fysisk aktivitet är för en person eller vad som kännetecknar ett gott föräldraskap för en ensamstående moder. Individens habitus knyter an till vilken social position och klass individen har i samhället. Uppfattningarna kan komma att te sig olika ur grupper med skilda sociala positioner i samhället och påverkar hur deras livsstil kommer att utvecklas. Tillgångar till kapitalsammansättningarna leder till möjligheter eller begränsningar för habitus att anpassa sig i den sociala verkligheten (Maton 2008:51). Här är ett exempel på hur en sådan uppfattning om vad god hälsa innebär för ett gott föräldraskap:

“Att ta hand om sin egen hälsa är att vara en god förälder som får energi och tid att vara med sina barn.”

Detta är andra exempel på hur uppfattningar och livsstilar kan se ut gällande de ensamstående mödrarna:

“Gått med i en livsstilsförändringskurs.”

“Du taggar ner. Jag blir helt svettig bara jag läser allt som du vill. Du får göra långsiktiga rimliga planer (som alla andra). Forskning har visat att de människor som blir lyckligast är de som har "lagom" förväntningar på livet och det tror jag stämmer ganska bra.”

“Acceptera ditt liv och din situation.”

Inte enbart strävar de ensamstående mödrarna om att bli mer fysiskt aktiva, men de lägger en stor vikt vid en sund och nyttig kosthållning. När det gäller att vara fysisk aktiv och hälsosam krockar två olika fälts logiker med de värderingar och förväntningar som finns

där. Dels finns det ett fält för träning, fysisk aktivitet, som utger en viss typ av förväntning av att bli vältränad eller att bli hälsosam. Det finns även ett fält för de förväntningar och värderingar som råder för en hälsosam kosthållning. Varje fält utgör en doxa, en allmän uppfattning. Värderingarna om att enbart äta nyttigt eller värderingarna om att vara fysiskt aktiv krockar med vilka värderingar som ska gälla, den allmänna uppfattningen, doxan (Thomson 2008:70). För de ensamstående mödrarna kan det bli svårt att ändra sin livsstil då de inte vet huruvida de ska ändra sin kost eller få in fysisk aktivitet i vardagen.

5.6 Skönhetsideal

“Hur orkar man vara en snygg supermorsa?”

“Gravidmage efter 4 år, försöker gå ner i vikt men vet inte hur.”

“Vad ska man göra då man inte vill leva med sin kropp?”

Det rådande skönhetsidealet i samhället är inpräglat hos många individer, inte minst för ensamstående mödrar. Inte nog med att hälsan förbättras av fysisk aktivitet utan även utseendet. Viktminskning var en förekommande anledning till att många ville börja träna igen. Precis som i Betz och Ramseys (2017) studie som visar på hur kvinnors värderingar hänger på värdesättningar av hur kvinnor “ska” se ut. De här värderingarna och attityderna kan vi koppla ihop med individens habitus som styrs av de normativa skönhetsideal som är rådande i en viss kultur. Habitus styr de ensamstående mödrarnas sätt att värderar, tänka och uppfatta olika situationer. Deras tidigare livsstil och erfarenheter är resultat av deras habitus. I inläggen kan vi tolka hur mödrarnas tidigare erfarenheter av att inte ha en “gravidmage” och kunskap kring hur kroppen förändras genom att bli moder projiceras på forumet. Synen på sig själv i dåtid, då mödrarna inte hade fått barn, stämmer inte överens med den nutida. För de ensamstående mödrarna behöver livsstilen förändras men deras habitus följer inte med då den är inpräglad av dåtiden och gamla erfarenheter. Mödrarnas tidigare erfarenheter styr individens handlingar vilket kan orsaka svårigheter med att förändra handlande och tänkande i en viss livssituation.

Återkommande tips och råd som gavs av de ensamstående mödrarna var olika dieter snarare än fysisk aktivitet. De tips och råd var i linje med de här inläggen:

“Om du vill gå ner i vikt så är kosten det viktigaste.”

“Viktväktarnas matlådor.”

“Xenical från ett online apotek, perfekta läkemedlet.”

“LCHF- kost.”

Andra tips och råd som rörde sig gällande de skönhetsideal som är rådande om att vara smal och att ha en smal mage var:

“Spara till plastikoperation till din mage.”

“Titta inte så långt ner på kroppen så slipper du se fett.”

Återkoppling på de tips och råd som gavs av de ensamstående mödrarna som kopplas till skönhetsideal:

“Tack för tipsen, men magövningar är ju bara bra om man vill ha platt fin mage, jag har redan det, är modell smal nu, men vill försöka gå upp lite i vikt och skapa lite "kurvor". Tycker att jag är för smal.”

“Jo jag vet att man kan gå ner utan att träna men jag vill ju träna för att forma kroppen och för att det ska gå lite snabbare att går ner.”

“För att inte tala om magen, den kommer behöva en operation för att någonsin bli normal igen.”

“Men känner mig så ful.”

“Men magen sitter som berget... Är inte roligt.. Har badat i sommar men när folk inte tittar på. För jag ser ärligt förjävlig ut i kroppen..”

“Min rumpa är inte stor men den är hängig hade behövts tränas upp så den lyfts..”

Det går att tyda att varje enskild individ har en egen uppfattning och tankesätt om deras kroppar kopplade till de skönhetsideal som är inpräglade och inlärdade för dem. Som en moder påstod sig vara alldeles för smal, medan majoriteten av mödrarna önskade om att gå ner i vikt. De ansåg att deras mage var det stora problemet.

Avslutningsvis vad gäller presentationen av empiri tittar vi närmre på mödrarnas process i att efterfråga råd och stöd från andra mödrar på forumet. Med hjälp av Bourdieus kapitalbegrepp går det att identifiera ett slags kapital som de ensamstående mödrarna har i hög utsträckning. Mödrarna visar sig vara resurskraftiga och engagerade genom att de frågar efter råd och hjälp samt diskuterar sin situation med andra mödrar trots sin utsatthet. Genom analysen har jargongen på forumet snarare handlat om ensamstående mödrars relativt ofördelaktiga kapital särskilt vad gäller socialt, ekonomiskt och i vissa fall kulturellt. Ur ett metaperspektiv går det dock att utläsa att mödrarna besitter en kapitalform i att de har ambitioner som de eftersträvar och att detta i sig är något eftersträvansvärt.

En annan process som i efterhand identifierades hos mödrarna med hjälp av Bourdieus habitusbegrepp är att mödrarna i många fall kämpar för att förändra sin livsstil som deras habitus präglar. Bourdieu menar att habitus är relativt trögt att förändra och att förändring både tar kraft och tid (Maton 2008:51). Mödrarna exemplifierar habitus dynamiska karaktär och mödrarna uppvisar en kraft genom att de frisätter sig själva från sina habitus och agerar i en strävan att uppnå egna oberoende mål och ambitioner.

6. Avslutande diskussion

Sammanfattningsvis uppfyller vi studiens syfte genom att våra tre frågeställningar besvaras i vår analys av insamlad empiri och forskning. Genom vår första frågeställning, vilka råd och tips ensamstående mödrar efterfrågar, har de upplevda begränsningarna för fysisk träning synliggjorts. Begränsningarna är främst tidsbrist, orkeslöshet, ekonomiska förutsättningar och ett bristande socialt nätverk. Genom vår andra frågeställning undersöktes vilka faktorer som anses

möjliggöra eller begränsa fysisk träning för ensamstående mödrar, samt att se vilka råd mödrarna ger varandra. Råden handlar om utnyttjande av socialt nätverk gällande exempelvis tillgång till barnpassning samt tips kring tidsbegränsningar och ekonomi med exempelvis hemmaträning. Med hjälp av frågeställning tre presenteras återkoppling på de tips och råd som var relevanta och kunde tillvaratas från de ensamstående mödrarna. Genom mödrarnas återkoppling till råden tydliggörs även ytterligare begränsningarna till fysisk träning. En upptäckt är den paradoxala karaktären av empirin där det som efterfrågas ofta besvaras med råd om det de ensamstående mödrarna inte har tillgång till eller är i brist av, exempelvis mödrar med bristfälligt socialt nätverk som ombeds att använda sig av ett socialt nätverk för barnpassning, eller mödrar med en ansträngd ekonomi som ombeds att spendera pengar.

Målet med studien är att bidra till ett förbättrat kunskapsläge om vad som begränsar ensamstående mödrar i deras deltagande av fysisk träning, då det påverkar gruppens både fysiska och psykiska hälsa. Eftersom ensamstående mödrar är en utsatt grupp i olika hänseenden, ekonomiskt, socialt och strukturellt, vill vi bidra till att genom kunskap om deras situation, utjämna deras ställning i relation till andra grupper vad gäller fysisk träning och därför hälsa. Vår studie har ambitionen att medvetandegöra ensamstående mödrars egna uppfattningar om sin situation samt deras egna upplevelser och utsagor om vad de anser vara möjliggörande och begränsande i relation till fysisk träning, men även till ensamstående moderskap mer generellt. Vår studie bidrar med en presentation och ett synliggörande av gruppens uppfattning och syn på problematiken kring ensamstående moderskap kopplat till fysisk träning.

Med hjälp av Bourdieus teorier om fält, doxa, habitus och kapital kan vi utläsa en underliggande komplexitet bakom mödrarnas begränsningar och de råd och tips de efterfrågade. Det vi kan identifiera är att en individs habitus kan ha en potentiell inverkan på hur en individ tränar eller hur individens förutsättningar för fysisk aktivitet ser ut. Vidare kan vi med hjälp av doxabegreppet ifrågasätta vissa förutsatta sanningar om kost, träning och hälsa och titta på mödrarnas begränsningar och möjligheter ur ett metaperspektiv. Med hjälp av fältbegreppet går det att undersöka och analysera de sociala fält som mödrarna ingår i och på vilka sätt deltagandet

i olika fält påverkar mödrarna, även hur mödrarnas position inom fälten kan påverka deras situation vad gäller möjligheter och begränsningar till träning. Bourdieus kapitalbegrepp öppnar upp för att analysera de olika förutsättningar som mödrarna sade sig begränsa deras möjligheter till fysisk aktivitet, bland annat möjligheter till barnpassning och ekonomiska förutsättningar. En intressant aspekt ur tråddiskussionerna är att barnens pappor mycket sällan ansågs som eller används som ett socialt kapital i form av bland annat avlastning eller annan hjälp. En annan intressant del av empirin är att den innehåller diskussioner kring dagis/förskola och vad en förälder får lov att göra medan barnen är på dagis/förskola. Detta blir intressant då ämnet verkar vara kontroversiellt bland mödrarna på forumet och skapar engagerade debatter.

Avslutningsvis presenterar vi reflektioner och frågor gällande vår studie och möjligheter till framtida forskningsstudier. Ensamstående mödrar är en utsatt grupp som det behövs mer forskning kring i framtiden för att kunna främja deras ställning och möjligheter i samhället. Inte enbart forskning kring ensamstående mödrar utan även forskningsstudier kring hälsan och fysisk aktivitet kopplat till gruppen. Vi har i vår studie, genom materialet fått fram resultat gällande kopplingen mellan bland annat ekonomi, socialt nätverk och träning och hälsa. I framtida studier kan hälsa komma att undersökas i andra avseende, exempelvis missbruk eller barndomstrauma. Det som blir tydligt i vår empiri är att de ensamstående mödrarna vi undersökte ställs inför olika svårigheter vad gäller möjligheter och begränsningar till fysisk träning. Även att de begränsningar som finns vanligtvis är delade och återkommande bland foruminläggen. Gemensamma begränsningarna bland mödrarna, vilket det gavs och efterfrågades råd kring var, ekonomi, barnpassning, tid och en brist på träningsrelaterad kunskap för att integrera träning i sin vardag.

Under empiriinsamlingsprocessen fann vi individuella livssituations berättelser skrivna i samband med mödrarnas frågor angående fysisk aktivitet. Berättelserna är fängslande ur aspekten att de ger ytterligare en dimension över den komplexitet av begränsningar, möjligheter, förutsättningar och bakgrund som de ensamstående mödrarna har. Eftersom den aspekten inte efterfrågats genom våra forskningsfrågor, undersöker vi inte den dimensionen, men den är

säkerligen ett mycket intressant område att undersöka i vidare forskning. Slutligen undersöker vi inte skillnader mellan ensamstående mödrarnas etnicitet eller ålder med koppling till fysisk aktivitet. Med hänvisning till avsnittet tidigare forskning, där olikheter presenteras mellan gruppen ensamstående mödrar tillsammans med de effekter olikheterna medför, kan vidare forskning undersöka skillnader mellan ensamstående mödrars möjligheter till fysisk aktivitet i relation till klass och etnicitet.

7. Referenslista

Andersson, Eva, Anders Hovland, Bengt Kjellman, Jill Taube & Egil W. Martinsen (2015)

Fysisk aktivitet lika bra som KBT eller läkemedel vid depression. *Läkartidningen*, (47):

2102-2104.

Balan, Andreia & Green, Jenny (2019) Effekten av fysisk aktivitet i matematikundervisningen.

Forskning om undervisning och lärande, 7 (3): 6-27.

Baldursdottir, Birna, Richard E. Tahtinen, Inga Dora Sigfusdottir, Alexandra Krettek & Heiddis

B. Valdimarsdottir (2017) Impact of a Physical Activity Intervention on Adolescents' Subjective

Sleep Quality: A Pilot Study. *Global Health Promotion*, (24) 4: 14-22.

Berg, Martin (2011) Deltagande netnografi. I: Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red). *Handbok i*

kvalitativa metoder. Malmö: Liber, ss. 118-131.

Berg, Martin (2015) Deltagande netnografi. I: Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red). *Handbok i*

kvalitativa metoder. Malmö: Liber, ss. 142-156.

Betz, E. Diana & Ramsey, Laura R. (2017) Should women be "All About That Bass?": Diverse

body-ideal messages and women's body image. *Body Image*, 17 (22): 18-31.

Bratt, Anna (2011) Olika råd för olika årtionden. *Uppsala nya tidning*, den 25 juli 2011 s 1.

Carlhed, Carina (2011) Fält, habitus och kapital som kompletterande redskap i

professionsforskning. *Socialvetenskaplig tidskrift*, (4): 283-300.

Chen, Wan-Li, Cheng-Gang Zhang, Zi-Yi Cui, Jing-Ya Wang, Jie Zhao, Ji-Wei Wang, Xian

Wang & Jin-Ming Yu (2019) The Impact of Social Capital on Physical Activity and Nutrition in

China: The Mediating Effect of Health Literacy. *BMC Public Health*, 19 (1): 1-10.

Chen, Xiaoli & Wang, Youfa (2011) How much of racial/ethnic disparities in dietary intakes, exercise, and weight status can be explained by nutrition- and health-related psychosocial factors and socioeconomic status among US adults? *Journal of the American Dietetic Association*, 111 (12): 1904-1911.

Deer, Cecile Doxa. I: Grenfell, Michael (red). *Pierre Bourdieu: Key concepts*. Stocksfield: Acumen: ss. 119-131.

Dlugonski, Deirdre & Robert W. Motl (2016) Physical Activity Experiences and Beliefs among Single Mothers: A Qualitative Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87 (3): 311-317.

Dlugonski, Deirdre & Robert W. Motl (2014) Social cognitive correlates of physical activity among single mothers with young children. *Psychology of Sport & Exercise*, 15 (6):637-641.

Dlugonski, Diedre, Tiesha R. Martin, Emily L. Mailey & Emily Pineda (2017) Motives and barriers for physical activity among low-income black single mothers. *Sex roles*, 77 (5-6): 379-392.

Dunifon, Rachel & Kowaleski-Jones, Lori (2007) The Influence of Grandparents in Single-Mother Families. *Journal of Marriage and Family*, 69 (2):465-481.

Espinoza, Paola, Eva Penelo, Marisol Mora, Rita Francisco, Marcela L. González, & Rosa M. Raich (2019) Bidirectional Relations Between Disordered Eating, Internalization of Beauty Ideals, and Self-Esteem: A Longitudinal Study With Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 39 (9): 1244-1260.

Folkhälsomyndigheten (2019) Fysisk aktivitet - rekommendationer.

[<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>. Hämtat: 2020-04-01.]

Fritzell, Sara & Burström, Bo (2006) *Skillnader i hälsa bland ensamstående och sammanboende mödrar i Stockholms län 2002 : diskussion och analys av levnadsvillkor och levnadsvanor*. Rapport/ Centrum För Folkhälsa, Enheten För Socialmedicin Och Hälsoekonomi: 2006:7.

Hashemi, Neda, Bernadette Sebar & Neil Harris (2018) The relationship between cultural capital and lifestyle health behaviours in young people: a systematic review. *Public Health*, 164: 57-67.

Johansson, Håkan (2011) *Socialpolitiska klassiker*. Stockholm: Liber.

Jönson, Håkan (2010) *Sociala problem som perspektiv. En ansats för forskning och socialt arbete*. Malmö: Liber.

Lee, H. Harold, Ashley E. Perez & Don Operario (2019) Age moderates the effect of socioeconomic status on physical activity level among south Korean adults: cross-sectional analysis of nationally representative sample. *BMC Public Health*, 19 (1): 1332-1344.

Maton, Karl (2008) Habitus. I: Grenfell, Michael (red). *Pierre Bourdieu: Key concepts*. Stocksfield: Acumen: ss. 49-66.

Moore, Robert (2008) Capital. I: Grenfell, Michael (red). *Pierre Bourdieu: Key concepts*. Stocksfield: Acumen: ss. 101-119.

Pinxten, Wouter & Lievens, John (2014) The Importance of Economic, Social and Cultural Capital in Understanding Health Inequalities: Using a Bourdieu-Based Approach in Research on Physical and Mental Health Perceptions. *Sociology of Health & Illness*. 36 (7): 1095-1110.

- Reed-Danahay, Deborah (2005) *Locating Bourdieu*. Bloomington: Indiana University Press.
- Rennstam, Jens & Wästerfors, David (2015) Att analysera kvalitativt material. I: Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber, ss. 220-236.
- Shepherd, Sam O., Oliver J. Wilson, Alexandra S. Taylor, Cecilie Thøgersen-Ntoumani, Ahmed M. Adlan, Anton J. M. Wagenmakers & Christopher S. Shaw (2015) Low-Volume High-Intensity Interval Training in a Gym Setting Improves Cardio-Metabolic and Psychological Health. *PLoS ONE*, 10 (9): 1-17.
- Svensson, Peter & Ahrne, Göran (2015) Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I: Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber, ss. 17-31.
- Statistiska centralbyrån (2020) Hushåll i Sverige
[<https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/hushall-i-sverige/>.
Hämtat: 2020-04-01.]
- Stranz, Hugo & Wiklund, Stefan (2011) I välfärdssamhällets marginal - om socialbidragstagande bland ensamstående mödrar av svenskt och utländsk härkomst. *Socialvetenskaplig tidskrift*, 18 (1): 42-62.
- Swärd, Hans & Starrin, Bengt (2016) Makt i socialt arbete. I: Meeuwisse, Anna & Sunesson, Sune & Swärd, Hans & Knutagård, Marcus (red). *Socialt arbete. En grundbok*. (3:e utgåvan) Stockholm: Natur och Kultur, ss. 393-413.
- Thomson, Patricia (2008) Field. I: Grenfell, Michael (red). *Pierre Bourdieu: Key concepts*. Stocksfield: Acumen, ss. 67-85.
- Willis, Paul. (1977) *Learning to Labour: How working class kids get working class jobs*. Farnborough: Saxon House.