



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# ”Det är en smal målgrupp”

En kvalitativ intervjustudie om tjocka människors upplevelser  
av främjande och hindrande faktorer vid fysisk aktivitet

Perttula, Annika

Rapportnummer: VT14-23  
Kandidatuppsats: 15 hp  
Program: Hälsopromotionsprogrammet IKG243  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: VT/2014  
Handledare: Beatrix Algurén  
Examinator: Anders Raustorp



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer: VT14-23  
Titel: ”Det är en smal målgrupp” – En kvalitativ intervjustudie om tjocka människors upplevelser av främjande och hindrande faktorer vid fysisk aktivitet  
Författare: Perttula, Annika  
Kandidatuppsats: 15 hp  
Program: Hälsopromotionsprogrammet IKG243  
Nivå: Grundnivå  
Handledare: Beatrix Algurén  
Examinator: Anders Raustorp  
Antal sidor: 49  
Termin/år: VT/2014  
Nyckelord: fettacceptans, fysisk aktivitet, health at every size

## Sammanfattning

Fysisk aktivitet förknippas med en rad positiva effekter på både den fysiska och psykiska hälsan hos de allra flesta, och forskningen visar att det är viktigare att ha en god kondition än att ha ett BMI under 25. Forskningen visar på utbredd stigmatisering och negativ särbehandling av tjocka personer, bland annat hos träningsinstruktörer, och medvetenheten om detta kan leda till ökad risk för depression och till undvikande av fysisk aktivitet hos tjocka personer. Den här studien utgick från fettacceptans och paradigmen Health at Every Size (HAES). Syftet med studien var att belysa tjocka personers upplevelser av faktorer som främjar eller hindrar deras inkludering och deltagande i sammanhang för fysisk aktivitet. En kvalitativ forskningsstrategi valdes och datainsamlingen skedde med semistrukturerade intervjuer med sju tjocka personer. Data analyserades tematiskt och under följande huvudteman identifierades främjande och hindrande faktorer i sammanhang för fysisk aktivitet: den fysiska miljön, reklam för och bilder om fysisk aktivitet, människorna i sammanhanget och träningssituationen. Därutöver visade resultatet på hur negativa erfarenheter från idrott i skolan och en historia med ätstörningar kan påverka ens upplevelse av fysisk aktivitet. När sammanhang för fysisk aktivitet genom den fysiska miljön, det visuella, människorna i sammanhanget och träningen kommunicerar att (1) alla oavsett kroppsstorlek kan träna och (2) träning utförs för välbefinnande och inte för att uppnå utseendeideal, känner tjocka personer sig inkluderade och välkomna. Sammanhang för fysisk aktivitet har möjlighet att påverka den fysiska självkänslan hos tjocka personer samt deras hälsofrämjande beteenden. Därför är studiens resultat viktigt för främjandet av fysisk aktivitet.

# Innehållsförteckning

Introduktion.....	1
Syfte .....	1
Frågeställningar.....	1
Bakgrund.....	2
Fettacceptans och Health at Every Size (HAES).....	4
Metod.....	5
Kvalitativ forskningsstrategi.....	5
Urval.....	6
Datainsamling med semistrukturerade intervjuer.....	7
Databearbetning och analys.....	8
Resultat.....	9
Personbilder.....	9
Fettfobi utanför sammanhang för fysisk aktivitet.....	11
Idrott i skolan.....	11
Ätstörningar och träning för viktnedgång.....	12
Den fysiska miljön.....	13
Träningsmiljön.....	13
Omklädningsrum.....	14
Annat i den fysiska miljön.....	15
Reklam för och bilder om fysisk aktivitet.....	16
Människorna i sammanhanget.....	18
Träningsituationen.....	21
Träningskläder.....	25
Diskussion.....	25
Metoddiskussion.....	25
Resultatdiskussion.....	28
Slutsatser och implikationer.....	31
Referenser.....	32
Bilagor.....	35
Bilaga 1 Annonstexten för att söka studiedeltagare.....	35
Bilaga 2 Intervjuguiden.....	36
Bilaga 3 Översiktlig bild med teman från intervjuguiden.....	39
Bilaga 4 Resultatet sammanfattat i tabellform.....	40

# Förord

Bra att veta: jag använder mig av en-passiv istället för man-passiv samt av det könsneutrala pronomenet den när en persons kön är irrelevant eller inte har efterfrågats.

Att i några år ha följt fettaktivistiska diskussioner och nu under uppsatsen ha läst mig in på Health at Every Size har gjort susen för mig som människa och som blivande hälsovetare. Tack alla fettaktivister därute! Min förhoppning är att alla mina klasskamrater tar chansen och tar del av den viktiga kunskapen som finns att hämta hos fettacceptansrörelsen om hälsa och kropp, inte minst för att öka sin förståelse för hälsans kontinuum i verkligheten.

Tack mina underbara respondenter som så öppet delade med sig av sina erfarenheter och kloka insikter. Jag har lyssnat på er om och om igen, jag har skrattat och gråtit med er, och jag hoppas att ni upplever att jag i denna uppsats på bästa sätt har kunnat förmedla er aktivism, ilska, pepp och styrka till de som läser uppsatsen.

Tack till min handledare Beatrix Algurén för din otroliga pepp och tålamod med min tusen-mejl-per-dagen-metod. Det har varit lätt och roligt att arbeta med dig och skönt att känna att jag har ditt stöd även när jag krisar.

Tack Therese för att du har varit min vän och allierad under dessa tre år på programmet. Du är inspiration och styrka till mig, och du har varit bästa möjliga stödet i hälsopromotionsstudierna från dag ett!

Sist och absolut störst: tack min kära Caroline. Tack för våra fettaktivistiska diskussioner och för dina kloka insikter och tack för ditt tålamod med mina uppsatskriser. Tack för kanelbullarna, för utan dem skulle inte bakgrunden i denna uppsats vara så bra som den är! Tack för att du har stått bredvid mig under hela resan, det är så värdefullt att orden inte räcker till.

# Introduktion

Denna studie handlar om tjocka människors tankar om vad som kan göra sammanhang för fysisk aktivitet inkluderande för tjocka personer. Meningen är inte att få tjocka personer att gå ner i vikt. Meningen med studien är att särskilt komma bort ifrån att fysisk aktivitet ska utföras för viktnedgång eller för att förebygga övervikt. Studien utgår från en radikal syn på kroppsstorlek och hälsa, fettacceptans och Health at Every Size, hälsa oavsett storlek. Det innebär ett kritiskt förhållningssätt till BMI som mått för hälsa och till den påstådda "fetmaepidemin" i världen. (Miller, 2005; Mansfield & Rich, 2013)

Tjocka personer möter viktstigma överallt. Sammanhang för fysisk aktivitet är inte fria från fettfobi, såsom fettaktivister (se "Bakgrund") beskriver stigma och diskriminering baserade på kroppsstorlek. Studier visar på starka fördomar mot tjocka personer från träningsinstruktörernas håll (Robertson & Vohora, 2008; Hare et al., 2000) och hos studenter i idrottsvetenskap (Chambliss, Finlay & Blair, 2004), och att tjocka personer på grund av samhällets utbredda och av människor internaliserade viktstigma undviker fysisk aktivitet (Hansson, 2010; Schmaltz, 2010; Vartanian & Novak, 2011). Detta samtidigt som det är ett nationellt folkhälsomål att fler ska ha goda förutsättningar till att utföra fysisk aktivitet (Prop. 2002/03:35).

Många hinder i fysisk aktivitet för tjocka personer har identifierats (Stankov, Olds & Cargo, 2012), men inte lika många främjande faktorer. En svensk fettaktivistgrupp för "svettaktiviteter" har tidigare skapat en policy för tryggare rum för fysisk aktivitet (sQFetT!, u.å.b), men den policyn eller gruppen fettaktivister har tidigare inte forskats på inom akademien i Sverige. Denna studie ska empiriskt undersöka vilka faktorer som enligt fettaktivister främjar tillgängligheten och tryggheten i sammanhang för fysisk aktivitet för att göra dem välkomnande för alla olika kroppsstorlekar. Studien har också en förhoppning om att öka förståelse för ett kritiskt förhållningssätt till vikt som mått för hälsa.

För att fysisk aktivitet ska bli tillgängligt för alla krävs att alla som arbetar med och forskar om fysisk aktivitet blir medvetna om och ifrågasätter branschens och sin egen fettfobi. Fettfobi kan förslagsvis behandlas med kunskap om fettacceptans och förståelse för tjocka personers upplevelser av sammanhang för fysisk aktivitet.

## Syfte

Syftet med studien är att belysa tjocka personers upplevelser av faktorer som främjar eller hindrar deras inkludering och deltagande i sammanhang för fysisk aktivitet (SFFA).

## Frågeställningar

Frågeställningarna ska komma åt de faktorer tjocka personer upplever främjar eller hindrar att de som tjocka ska känna sig trygga, välkomna och inkluderade i SFFA och vad de upplever kan göra dessa SFFA tillgängliga för variation av kroppsstorlekar och kroppsidentifikationer.

- Vilka miljöfaktorer och interpersonliga faktorer under en vistelse i ett sammanhang för fysisk aktivitet kan främja tjocka människors deltagande i detta?
- Vilka miljöfaktorer och interpersonliga faktorer under en vistelse i ett sammanhang för fysisk aktivitet kan hindra tjocka människors deltagande i detta?
- Finns det andra faktorer utöver vistelsen som upplevs som hindrande eller främjande för tjocka människors deltagande i fysisk aktivitet?

## Bakgrund

Fysisk aktivitet har en rad positiva effekter på både den fysiska och psykiska hälsan hos de allra flesta (Socialstyrelsen, 2009). Forskningen visar på starka samband med fysisk aktivitet och minskad risk för kardiovaskulära sjukdomar, diabetes typ 2, cancer och metabola syndromet (Socialstyrelsen, 2009; Schäfer Elinder, Faskunger & SFI, 2006). Ökad fysisk aktivitet förknippas också med ökat psykiskt välbefinnande: "Ett stort antal studier visar att regelbundet fysiskt aktiva individer rapporterar en bättre livskvalitet. Detta gäller i olika populationer, i alla åldrar och tycks vara oberoende av socioekonomiska faktorer och hälsotillstånd." (SBU, 2007, s. 48). Forskningen visar även att det är viktigare att ha en god kondition än att ha BMI under 25: "En del av [fysisk aktivitets] effekter på hälsan beror indirekt på att övervikt motverkas, men fysisk aktivitet har betydande hälsofrämjande effekter i sig själv oberoende av viktförändringar. Man har t.o.m. visat att en vältränad överviktig eller bukfet man har lägre risk för att dö i hjärt- och kärlsjukdomar än en otränad normalviktig man." (Socialstyrelsen, 2009, s. 253; SBU, 2007). Därför är ett av Sveriges elva folkhälsomål ökad fysisk aktivitet hos befolkningen (Prop. 2002/03:35). "Målet för de samlade insatserna inom detta område ska vara att samhället utformas så att det ger förutsättningar för en ökad fysisk aktivitet för hela befolkningen." (ibid., s. 78). Sammanhang för fysisk aktivitet borde alltså vara lättillgängliga för alla.

Studier visar att fördomar mot personer med övervikt eller fetma finns hos de flesta (Puhl & Heuer, 2009). Detta leder till negativ särbehandling av personer med övervikt eller fetma inte bara i arbetslivet, i skolan och inom vården (Hansson, 2010) utan i alla vardagliga situationer inklusive fritidsaktiviteter (Puhl & Heuer, 2009). Denna stigmatisering av tjocka personer (negativ stämpling av en grupp som avviker från en norm (Link & Phelan, 2001), i detta fall från smalhetsnormen) leder i sin tur till ökad risk för "depression, låg självkänsla, ätstört beteende, undvikande av fysisk aktivitet och högt blodtryck" (Hansson, 2010, s. 18, författarens översättning). Problemet med övervikt och fetma kan alltså ses från ett annat perspektiv: fördomarna och den negativa särbehandlingen leder till psykiska och fysiska problem hos överviktiga personer, inte själva vikten (Puhl & Heuer, 2010; Bombak, 2014).

Viktstigman bidrar till att tjocka personer kan vilja undvika fysisk aktivitet (Hansson, 2010). Schmalz (2010) har studerat sociopsykologiska faktorer hos vuxna som kan påverka deltagande i fysisk aktivitet och kommit fram till att medvetenhet om viktrelaterat stigma påverkar uppfattning av ens fysiska förmåga oavsett BMI och därmed deltagande i fysisk aktivitet negativt. Också Vartanian och Novak (2011) har i sin studie sett att medvetenhet om viktstigma korrelerar positivt med missnöje med ens kropp, bulimiska symptom och undvikande av fysisk aktivitet. En studie av Robertson och Vohora (2008) visar att det inte enbart är överviktiga och feta personer som *tror* att fördomar förekommer i sammanhang för fysisk aktivitet. Robertson och Vohora (ibid.) fann i sin

studie med 54 gyminstruktörer och tre aerobicsinstruktörer samt med 56 regelbundet tränande motionärer starka implicita och explicita fördomar mot feta personer. Feta personer sågs som lata, omotiverade och ”dåliga” och vikten förknippades med ickeönskvärd personlighet, ännu starkare hos de instruktörer och motionärer som själva aldrig hade varit överviktiga. Liknande resultat visar Hare et aliaes (2000) studie om träningsprofessionellas attityder mot fetma, och Chambliss, Finley och Blairs (2004) studie om fördomar mot feta personer hos studenter i idrottsvetenskap.

Flera studier har fokuserat på hinder för fysisk aktivitet. Dels har det konstaterats att lärare i idrott och hälsa kan sakna kunskaper och färdigheter att skapa trygga och inkluderande läromiljöer för överviktiga barn och ofta särbehandlar dessa negativt (Li & Rukavina, 2012). För att ändra på detta har Li och Rukavina (ibid.) föreslagit en teori för att främja inkluderingen av överviktiga och feta elever i skolidrotten. Li och Rukavina (ibid.) menar att det skulle kunna främja överviktiga barns trivsel i skolidrotten om övervikt inte sågs som något negativt och som ett hinder i fysisk aktivitet utan som något neutralt som till och med kan vara till en tjock persons fördel i fysisk aktivitet. En annan studie om hinder för fysisk aktivitet hos överviktiga unga kommer från Stankov, Olds och Cargo (2012). De har i sin systematiska litteraturstudie sammanfattat faktorer som bidrar till att överviktiga och feta unga undviker fysisk aktivitet i och utanför skolan. Författarna har utifrån andra studier skapat en modell med tre huvudteman av hindrande faktorer: miljö, interpersonligt och individuellt. Inom miljöfaktorer har författarna identifierat hindrande faktorer såsom ”den byggda miljön” och ”den fysiska miljön”. I interpersonliga faktorer har till exempel ”bristande socialt stöd” identifierats som ett hinder. Slutligen har bland andra följande faktorer identifierats i de individuella hindren: ”uppfattad underlägsenhet i sociala sammanhang”, ”motvilja att vara synlig”, ”uppfattad brist på fysisk förmåga” och ”negativ kroppsbild”. Stankov, Olds och Cargo (ibid.) menar att deras systematiska litteraturstudie har hittat många men tunna beskrivningar från överviktiga och feta barn och uppmuntrar därför till mer kvalitativt studium av överviktiga personers upplevelser av sammanhang för fysisk aktivitet.

Med sammanhang för fysisk aktivitet menas i denna studie träningsmiljöer organiserade av andra människor. Det innebär att promenader med en kamrat eller att cykla till jobbet är exkluderade. Ett sammanhang för fysisk aktivitet, så som det definieras i denna studie, kan exempelvis vara en idrottsförening av något slag, kommunens träningsanläggning, en yogastudio, ett korplag, en instruktionsvideo eller en smartphoneapp för fysisk aktivitet. Ett sammanhang kan vara att träna i grupp eller enskilt, eller att få personliga instruktioner. På engelska finns begreppen ”physical activity context”, ”- setting” eller “- environment”. Robertson och Vohoran (2008) använder sig av begreppet ”public exercise setting”, ett offentligt träningsmiljö, för att förtydliga att det är ett sammanhang där en är synlig inför andra människor. Denna definition av SFFA i denna studie motiveras med att studiens intresse ligger i att, genom att belysa tjocka personers erfarenheter av och tankar kring fysisk aktivitet, komma åt vad de som arrangerar SFFA kan göra för att fysisk aktivitet ska bli inkluderande och tryggt för tjocka personer. Benämningen ”tjocka människor” används för att innefatta de som själva identifierar sig som tjocka, överviktiga eller stora, oavsett deras BMI eller andras uppfattning.

## Fettacceptans och Health at Every Size (HAES)

Som motvikt till "fetmahysterin" och kampen mot övervikt och fetma har det uppkommit en rörelse som synliggör och ifrågasätter stigmatiseringen av övervikt och hetsen kring farorna med den, synliggör det negativa bemötandet personer med övervikt eller fetma upplever, och den negativa, skamladdade ätdiskursen som normaliserats i samhället. Rörelsen kallas för fettacceptansrörelsen och den har sina rötter i grundandet av NAAFA (National Association for the Advancement of Fat Acceptance) i USA 1969 (NAAFA, 2013). Fettacceptansrörelsen utgår från paradigmen Health at Every Size (HAES, hälsa oavsett storlek) som exempelvis förespråkar avståndstagande från dieter, uppmuntrar till att hitta njutningsfull fysisk rörelse och förespråkar hälsopromotion utan fokus på viktneidgång. (Berg, 2008). HAES-förespråkare vill lyfta fram forskningsresultat som visar på skevheten med att använda BMI som indikator för hälsa och som visar på att en person inte behöver gå ner i vikt för att förbättra sin metabola hälsa (Miller, 2005), samt forskning som visar på att individuella viktneidgångsprogram och miljöfokuserade lösningar inte är svaret på "fetmaepidemin" (Bombak, 2014) utan snarare skapar ohälsa (Mansfield & Rich, 2013). Mansfield och Rich (ibid.) diskuterar möjligheten att förena HAES i folkhälsoarbete och i främjandet av fysisk aktivitet och arbetar med att utveckla PAES: Physical Activity at Every Size. Mansfield och Rich (ibid.) menar att: "Feta kroppar medikaliseras och patologiseras i främjandet av fysisk aktivitet." (ibid., s. 358, författarens översättning), och vill därför med sitt arbete med PAES upplysa om kritisk forskning kring träning, fethet och hälsa samt "bygga effektiva strategier för fysisk aktivitet för hälsa som adresserar effekten av bredare sociokulturella, ekonomiska och politiska strukturer och processer på människors fysiskt aktiva livsstilar" (ibid., s. 361, författarens översättning). Mansfield och Rich (ibid.) menar även att en tanke bakom PAES är "att erbjuda ett alternativ till viktneidgång och anti-fetmodeller, en alternativ modell som skapar inkluderande rörelsemiljöer som definieras av och njuts av deltagarna, en modell som baseras på intuitivt engagemang i kroppsaktivitet oavsett kroppsstorlek och -form." (ibid., s. 366, författarens fria översättning). Fettacceptans och HAES är utgångspunkter i planerandet och genomförandet av denna studie, och därmed önskar författaren att denna studie ska bidra till arbetet med att främja fysisk aktivitet oavsett kroppsstorlek.

Fettacceptansrörelsens sympatisörer kallar sig själva för fettaktivister. Ens kroppsstorlek uppmuntras till att kallas för det den är, och den negativa konnotationen med orden tjock och fet motarbetas. I sociologi kallas detta för reappropriation eller reclaimed word: en grupp tar tillbaka ett ord eller en benämning som tidigare har använts (eller fortfarande används) för att benämna gruppen negativt (Godrej, 2011). På Facebook samlas svenskspråkiga fettaktivister bland annat i en sluten grupp med namnet FAT:UP. Gruppmedlemmarna tipsar varandra om "fetpositiva" eller "kroppspositiva" vårdpersonal och träningsinstruktörer och stöttar varandra när samhällets fettfobi internaliserats till individen. Dessa personer vill inte gå ner i vikt utan kanske behålla eller öka vikten. Många i gruppen uttrycker ilska över bemötandet personer med en stor kropp får i samhället och hur ens handlingsutrymme begränsas av detta.

Ett sammanhang där ens handlingsutrymme kan begränsas är fysisk aktivitet. Bland annat därför har det i Stockholm funnits en grupp vid namn sQFetT! (gruppen finns i skrivande stund kvar som öppen grupp på Facebook, se <https://www.facebook.com/groups/241969235897684/?fref=ts>). sQFetT! förenar "svett, queer, feminism, fettaktivism och transaktivism", är antirasistisk och vill ifrågasätta och utforska "svettaktivitetsnormer". Gruppen skriver själv: "sQFetT! skapades för att



det finns många erfarenheter av kränkning/olust/otrygghet i och med att svettas i rum som finns idag (gym, gruppaktiviteter).” (sQFetT!, uå.a) sQFetT! använder sig av en safer spaces –policy ”för att skapa tryggare rum för allt som handlar om svettaktivitet, tex rummet en svettas i & omklädningsrum” (ibid, uå.b). I policyn har gruppen och deltagarna samlat faktorer som kan göra svettrummen (o)tillgängliga, exempelvis: ”Här kommer några konkreta exempel på hur personer kan uppleva rum att svettas i som otrygga. *Speglar som visar hur små man är// ... klädkoder som skammar mig // när en lärare lyfter fram en elev som bra/dåligt exempel // ... obehagligt att visa sig svettig // stereotypa könsuttryck som brukar dominera ...*”

sQFetT! var sitt eget aktivistiska sammanhang arrangerat av ideella krafter i Stockholm. Även om sQFetT!:s policy för tryggare ”svettrum” finns kvar har den inte fått någon större spridning hos icke-aktivistiska arrangörer för sammanhang för fysisk aktivitet eller studerats inom akademien för idrott och hälsa. Med tanke på den fettfobin som finns hos träningsinstruktörer (Robertson & Vohora, 2008) är det högst aktuellt att utforska hur detta kan ändras. Den här studiens studieområde liknar sQFetT!:s policy för tryggare rum för fysisk aktivitet: studien ska empiriskt undersöka vilka faktorer som enligt fettaktivister främjar tillgängligheten och tryggheten i sammanhang för fysisk aktivitet för att göra dem välkomnande för alla olika kroppsstorlekar. Studien ska även synliggöra kritiska perspektiv på hälsa, vikt och fysisk aktivitet inom idrotts- och hälsovetenskaper.

Korp (2011) menar i en debattartikel i Göteborgsposten (2011, 11 december) att ”[d]et finns mycket lite forskning om överviktigas perspektiv på kropp, vikt och hälsa”. Det är människor med stora kroppar som ska komma till tals när det handlar om att göra sammanhang för fysisk aktivitet tillgängliga för dem. Detta är enhetligt med det hälsopromotiva synsättet i skapandet av stödjande miljöer för hälsa: ”människor själva ska få definiera sina behov och problem”. (Raustorp, 2013, s. 10). För att alla ska få ta del av de positiva effekterna av fysisk aktivitet krävs medvetenhet och kunskap av de som arbetar med fysisk aktivitet: hur kan de hindren som identifierats vid fysisk aktivitet, och viktstigma negativa påverkan på tjocka personer, motarbetas i sammanhang för fysisk aktivitet? Studien kan införa kunskap om vad personer som arbetar med hälsa och fysisk aktivitet behöver kunna för att göra sammanhang för fysisk aktivitet tillgängliga för en variation av kroppsstorlekar och öka förståelsen för en bredare syn på en hälsosam kropp.

## Metod

Metodologiska överväganden och de etiska diskussionerna har vävts in i de olika delarna i detta avsnitt.

### Kvalitativ forskningsstrategi

För att komma åt tjocka personers tankar och upplevelser kring vad som kan göra sammanhang för fysisk aktivitet tillgängliga, välkomnande, trygga och inkluderande för tjocka personer valdes en kvalitativ forskningsstrategi med ett explorativt angreppssätt. Detta innebär intresse för hur individer i en viss social grupp ”uppfattar och tolkar sin sociala verklighet” (Bryman 2011, s. 41) och ontologiskt en konstruktionistisk förståelse av den sociala verkligheten som någonting som ständigt omskapas av de individer som agerar däri (ibid.). Intresset låg alltså inte i att deduktivt pröva teorier om varför tjocka personer undviker fysisk aktivitet, eller mäta variabler i SFFA, vilket

hade profiterats av en kvantitativ strategi, utan i att låta tjocka personer själva fylligt beskriva de faktorer i SFFA de mår bra av.

Bryman (2011) diskuterar skillnaden mellan deduktiv och induktiv syn på teori och menar att den induktiva synen oftast förknippas med den kvalitativa strategin. "[K]arakteriseringen av den induktiva strategin som sammankopplad med kvalitativ forskning [är] inte ... helt entydig: många kvalitativa studier genererar inte någon teori, och teorin används ofta som en bakgrund till kvalitativa undersökningar." (s. 29) Detta var fallet för denna studie. Författaren hade en förförståelse för hur diskussionerna såg ut bland fettaktivister på internet samt av vad tidigare forskning sagt om överviktiga personers undvikande av fysisk aktivitet, samtidigt som studier tidigare inte adresserat fettaktivisters upplevelser av fysisk aktivitet, och det i frågorna fanns en stor öppenhet för att utforska vad respondenterna själva tänkte om SFFA. Dessutom var det nytt att utforska vad som skulle komma fram med frågor om vad som *främjar* en tjock persons känsla av trygghet och inkludering i SFFA när tidigare studier fokuserat på hur överviktiga kan gå ner i vikt, vilken form av fysisk aktivitet som passar för en "överviktig" kropp, eller varför överviktiga undviker fysisk aktivitet. Med ett salutogent synsätt är hälsa inte frånvaro av sjukdom, och då kanske det som främjar deltagande inte är enbart frånvaron av hinder. Se "Datainsamling med semistrukturerade intervjuer" för vidare diskussion kring studiens förhållningssätt till teori.

## Urval

I sökandet efter studiedeltagare användes snöbollsurval: annonstexten (se Bilaga 1) spreds som event på Facebook, och kontakter och grupper på Facebook spred eventet vidare och tipsade sina kontakter om studien. Eventet delades i grupperna FAT:UP, FAT:UP Malmö och SqFetT!. Annonstexten hade rubriken "Fettaktivism och fysisk aktivitet" och började med en lista på fem för uppsatsen viktiga ord: fettaktivism, fysisk aktivitet, Health at Every Size, kroppspositivitet och fettacceptans. Ordet fettaktivism i rubriken och dessa fem ord i början av annonstexten valdes att ha med för att uppsatsen med en snabb blick inte skulle förväxlas med de som handlar om att hitta motivation eller sätt för överviktiga och feta att gå ner i vikt. Det var viktigt att komma åt de erfarenheter som kommer från att kritisera viktstigma och vikthets och från erfarenheten av att vara tjock.

Annonstexten gjorde det tydligt att det var möjligt att göra intervjuerna via Skype (videosamtal där studiedeltagaren och intervjuaren sitter på olika ställen och pratar med hjälp av dator och internet), ett medvetet val för att göra deltagandet möjligt för personer från hela landet och även för personer som inte skulle känna sig bekväma med att träffas fysiskt. Annonstexten lämnade det också öppet i fall det skulle bli intervjuer eller fokusgrupper men med den korta tidsramen som fanns att tillgå föll valet på individuella intervjuer.

Kriterierna för att få delta i undersökningen var att 1) studiedeltagaren skulle uppleva sig vara eller identifiera sig som "överviktig, tjock, fet, stor, you name it", samt att 2) studiedeltagaren skulle ha någon erfarenhet av eller tankar om sammanhang för fysisk aktivitet eller motion. Det var speciellt viktigt för studien att inte ange någon BMI-gräns för deltagarna då detta sannolikt skulle avskräcka fettaktivister som kritiserar BMI som mått för hälsa samt eventuellt kunna trigga igång värderande tankar om ens kroppsstorlek. Dessutom skulle en BMI-gräns kräva att personen skulle veta sin längd och vikt, vilket skulle kräva att personen skulle stå på en våg, återigen en för många triggende

aktivitet. Däremot var kriterierna om kroppsstorlek inspirerade av begreppet reclaimed word (reappropriation, att ta tillbaka och använda för identifikation ett ord som har eller har haft en negativ konnotation (Godrej, 2011)) och då kunde de som kände igen sig i beskrivningen ”överviktig, tjock, fet, you name it” delta. Vartanian och Novak (2011) har använt sig av liknande urvalskriterium gällande kroppsstorlek och motiverat detta genom att referera till forskning som visar att viktstigma kan påverka alla oavsett BMI.

Exklusionskriteriet var att de som passerar och alltid i vuxen ålder har passerat som ”normalviktiga” fick inte delta trots eventuella intressanta tankar om att göra SFFA tillgängliga ut fettaktivistiska perspektiv. Annonstexten gjorde det också tydligt att denna studie inte handlade om viktnedgång. En av studiedeltagarna kontaktade författaren för att fråga i fall det gick bra att delta i studien med erfarenheten av att ha varit tjock hela sitt liv men inte längre vara det, och detta tilläts då personen hade erfarenheter av att vara tjock i sammanhang för fysisk aktivitet. En annan skrev: ”Jag har alltid tänkt på mig själv som stor/större/tjock men har på senare år släppt det lite och idag vet jag inte riktigt hur jag definierar mig rent fysiskt...” och denna fick också delta. Se ”Metoddiskussion” för diskussion kring urvalskriterierna.

Sju personer deltog i studien. Fyra till personer anmälde intresse att delta men på grund av tidsramen hann dessa inte med i studien. Studiedeltagarnas ålder varierade mellan 23-47 med medelåldern på 32,7 år. Fem av deltagarna bodde i Sveriges tre största storstäder, en i en mellanstor stad och en på landet utanför en liten stad. Studiedeltagarna fick själva välja vilket pronomen (hon, han, hen eller den) de ville att skulle användas av dem i texten, och fem av sju valde pronomenet hon, en valde han, och en den. Alla deltagare definierade sig själva som tjocka eller överviktiga, och fem av dem passerade som detsamma: två av deltagarna passerar alltså som normalviktiga men har erfarenhet av att vara större.

## Datainsamling med semistrukturerade intervjuer

Intervjuerna (n=7) tog 55-70 minuter var. Tre av intervjuerna genomfördes via Skype, andra fysiskt i en relativt lugn miljö på universitetsområdet. En av de fysiska intervjuerna hade en mer stökig studentmiljö som bakgrund. Närvarande var intervjuaren (författaren till studien) och respondenten. Respondenten fick vara tyst när förbipasserare råkade finnas på plats, förutom den som intervjuades i en stökig miljö, vilket den respondenten gav sitt samtycke till. Alla intervjuer spelades in med respondenternas muntliga samtycke.

De grundläggande forskningsetiska principer, såsom Bryman (2011) beskriver dem, uppfylldes: deltagarna informerades om studiens syfte och gjordes medvetna om att deltagandet var frivilligt och det skulle kunna avbrytas när som helst under studiens gång. Samtycke till inspelningen av intervjuerna och till en stökigare intervjumiljö efterfrågades och mottogs muntligt. Uppgifter om deltagarna behandlades och förvarades på ett sådant sätt att ingen annan än intervjuaren hade åtkomst till dem. De insamlade uppgifterna skulle dessutom endast användas för forskningsändamålet.

Intervjuerna var semistrukturerade. Bryman (2011) beskriver semistrukturerad intervju som ”en uppsättning frågor ... där frågornas ordningsföljd varierar” (s. 206), med möjlighet till att ställa uppföljningsfrågor. I intervjuerna användes en intervjuguide (se Bilaga 2) som stöd samt en

översiktlig bild med intervjuteman från guiden (se Bilaga 3). De teman som valdes till intervjuguiden kom dels från tidigare studier om varför överviktiga undviker fysisk aktivitet (se exempelvis Stankov, Olds & Cargo 2012) och reklam för fysisk aktivitets påverkan på överviktiga (Segar et al., 2012), dels från diskussionerna i fettaktivistgrupper på Facebook samt från egna reflektioner och funderingar. Tidigare hade många hinder i SFFA identifierats – intervjuguiden i denna studie ville komma åt de främjande faktorerna och lämna det öppet för respondenterna att drömma om det bästa möjliga och mest inkluderande sammanhanget för fysisk aktivitet. Tanken var att få deltagarna att tänka på hela situationen i och runt ett SFFA (innan, under och efter) och diskutera dels miljöfaktorer, dels interpersonliga faktorer i SFFA. Önskan var att genom detta komma åt vad det är som krävs av ett SFFA för att det ska upplevas som tryggt och välkomnande av en tjock person. Teman lämnades stora och öppna, så som Bryman (2011) rekommenderar: ”Formuleringen av frågeställningar för undersökningen ska inte vara så specifik att detta hindrar alternativa idéer eller synsätt att uppstå under insamlingen av data under fältarbetet.” (s. 419).

Studiedeltagarna fick definiera sin kroppsstorlek som de själva ser på den, sedan försöka återge en mer objektiv bild av hur de ”passerar”. Detta för att försöka validera deras berättelse: en person som upplever sig vara tjock kan passera som ”normalviktig” och därmed inte utsättas för det stigma och den diskriminering överviktiga och feta kan utsättas för.

Deltagare som intervjuades fysiskt fick se intervjuguiden och bilden med de övergripande temana i början av intervjun men efter detta var det intervjuaren som använde intervjuguiden som stöd i diskussionerna. Temabilden användes mest för att förstå intervjuteman som helhet. Deltagare som intervjuades via Skype fick intervjuguiden och bilden skickade till sig och tittade på dessa om de kände för det.

## Databearbetning och analys

De inspelade intervjuerna transkriberades, analyserades tematiskt och syntetiserades till hophängande text. Som alternativ till tematisk analys fanns kvalitativ innehållsanalys som skulle ha innehållit kodning (Bryman, 2011). Valet föll dock på tematisk analys då det redan i processandet av data började dyka upp återkommande teman som ansågs möjliga att bygga till ett helhetligt resultat med huvud- och underteman. Respondenterna fick godkänna sina fingerade namn och läsa igenom resultatet. Detta kallas för respondentvalidering och görs för att bekräfta ”att den beskrivning som forskaren förmedlat är riktig” (Bryman 2011, s. 353) och ”stäm[mer] överens med de studerade personernas uppfattningar” (ibid., s. 353).

Den tematiska analysen av intervjumaterialet började med att transkriberingarna lästes igenom flera gånger varpå liknande citat eller citat som handlade om samma tema samlades under preliminära större teman, delvis tagna från intervjuguiden. Ryan och Bernard (refererade till i Bryman, 2011) föreslår att en i sökandet efter teman håller ögonen öppna för exempelvis repetitioner, metaforer, likheter, skillnader och teorirelaterat material. Inom dessa större teman organiserades citaten i mindre subteman. Subteman delades, när det var möjligt, i hindrande faktorer och främjande faktorer enligt frågeställningarna. Subtemana samlades sedan under slutgiltiga huvudteman som dels var samma som i intervjuguiden (exempelvis ”Fysisk miljö” och ”Reklam”). Vissa subteman gick in i varandra (exempelvis ”rörelseglädje” som kom fram i både temat ”Reklam för och bilder om fysisk aktivitet” och i temat ”Träningsituationen”). Teman arrangerades ihop till en flytande

text med huvudteman som underrubriker i ”Resultat” – resultatet analyserades dock inte i någon matris såsom kan göras i framework-tillvägagångssättet (Bryman, 2011). Däremot samlades resultatet i tabeller. Citat valdes ut för att visa på dels unika beskrivningar, dels på bredden i liknande erfarenheter eller önskemål.

## Resultat

Resultatdelen börjar med respondenternas personbilder. Därpå följer resultatets större teman, först det som ligger utanför SFFA men som påverkar: skolidrott och ätstörningar. Sedan följer temana ”Den fysiska miljön”, ”Reklam för och bilder om fysisk aktivitet”, ”Människorna i sammanhanget”, ”Träningsituationen” och ”Träningskläder”. Även om temat ”Människorna i sammanhanget” också handlar om instruktörerna, har resultatet för instruktörernas arbete under träningen valts att presentera under rubriken ”Träningsituationen”. För tydlighetens skull finns resultatdelen sammanfattad i tabellform över hindrande och främjande faktorer i SFFA som bilaga (se Bilaga 4).

## Personbilder

För att läsaren lättare ska kunna ta del av resultatdelen sammanfattas här de sju respondenterna i studien under fingerade namn, först i tabellform (se Tabell 1), sedan skriftligt. Alla respondenter bor i Sverige, fem i en storstad, en i en mellanstor stad och en på landet. Medelåldern bland respondenterna är 32,7 år. I den skriftliga sammanfattningen framgår respondentens relation till fysisk aktivitet och fettaktivism.

*Tabell 1.* Respondenternas fingerade namn, riktiga ålder, föredragna pronomen, sysselsättning, ort, kroppsstorlek uppfattad av en själv, kroppsstorlek uppfattad av andra och sammanhang för fysisk aktivitet.

<b>Fingerat namn, ålder, pronomen, sysselsättning, ort<sup>1</sup></b>	<b>Definierar sin kropp som...</b>	<b>Passerar som...</b>	<b>Sammanhangen för fysisk aktivitet<sup>2</sup></b>
<b>(1) Matts</b> , 26, han, student (m)	överviktig, stor	överviktig	tidigare: gym, gruppträning, dans, kampsport
<b>(2) Lina</b> , 23, hon, student (s)	tjock	normalviktig	gymmet, ibland gruppträning
<b>(3) Amanda</b> , 26, hon, student (s)	tjock, stor	överviktig och tjock (om uppfattas som ung), ”normal” (om uppfattas som äldre)	roller derby, gym, gruppträning
<b>(4) Elin</b> , 39, hon, lärare (s)	överviktig, kort och kraftig	överviktig, kort och kraftig	dans, yoga, nia, tidigare: gym, gruppträning, kampsport, simning, ridning

<b>(5) Britt</b> , 38, hon, kommunikatör (s)	småtjock	”lite kraftig”	gruppträning, tidigare: gym (rehab)
<b>(6) Marie</b> , 47, hon, personlig assistent (l)	överviktig	normalviktig	yoga, ibland: simning, gruppträning
<b>(7) Mika</b> , 30, den, student (s)	tjock	tjock (dock ”inte så tjock att folk känner ett behov att påpeka”)	simning

<sup>1</sup> (s) för en storstad, (m) för en mellanstor stad, (l) för landet utanför en liten stad

<sup>2</sup> Promenader, cykla till jobbet och andra SFFA som inte organiseras av andra människor är exkluderade.

**(1) Matts** är med i Facebookgruppen för fettaktivister men säger sig inte vara aktiv: fettaktivism och fettacceptans är en värdering han har. Matts gillar fysisk aktivitet och går mycket men undviker gym. Han skulle vilja träna hårt men upplever sig ha dålig kondition nu.

**(2) Lina** upplever det svårt att definiera sin kropp på grund av att hon har en lång historia av ätstörningar: i sitt huvud definierar hon sig som tjock då hon varit det hela sitt liv men att hon för en tid tillbaka passerar som ”normalviktig”. Lina beskriver sin relation till fettaktivism och fettacceptans som engagerad vardagsaktivism där hon påpekar om någon i hennes omgivning kommenterar kroppar, oavsett storlek. Linas relation till fysisk aktivitet är ”blandad”: hon försöker ha en positiv syn på sin kropp och träna för att må bra.

**(3) Amanda** har kommit i kontakt med fettaktivism relativt nyligen och beskriver den kulturen som värdefull, befriande och stärkande för henne och önskar att hon kommit i kontakt med den tidigare. Amanda berättar om en historia av ätstörningar och säger att fettaktivism hjälpt henne frikoppla hälsa från vikt. Amanda beskriver sin relation till fysisk aktivitet som komplicerad, mycket på grund av bilden på henne som tjock.

*Även om jag känner mig trygg och bekväm med hur jag är och hur min kropp ser ut så är det lite skrämmande att ta plats i sammanhang kopplade till fysisk aktivitet, för att där blir jag självmedveten om hur andra ser på min kropp och upplever min kropp. Det är lite som att det är läskigt som kvinna, och som en som blir läst som kvinna, ta plats i områden kopplade till matematik, IT och datorer. Om det är på ett område där jag är nybörjare. För att om jag är dålig på nånting tror jag att det kommer att läsas som att jag är dålig för att jag är kvinna, inte för att jag är nybörjare. Och på samma sätt tror jag att om jag presterar dåligt i fysisk aktivitet inför andra kommer det tolkas som att det är för att jag är överviktig, inte för att jag är otränad just då. [(3) Amanda]*

**(4) Elin** beskriver sig själv som ”feministiskt grundarg” och ser fettaktivism som en självklar del av det. Hon säger att fettaktivism varit välgörande för henne, och också hon berättar om erfarenheter av ätstörningar. Elin beskriver sin relation till fysisk aktivitet som problematisk, med många trauman från skolidrotten.

För **(5) Britt** ger fettaktivism bekräftelse och stöd till att inte ifrågasätta sig själv så mycket. Hon tycker att det är väldigt roligt att träna, hon vill träna med musik och koreografi, att det ska vara många människor som gör samma rörelse.

(6) **Marie** har ingen relation till fettaktiviströrelsen men har med sig en kritik av samhällets kroppsideal. Fysisk aktivitet för Marie är, som hon säger, ”livsnödvändigt”, då hon har en erfarenhet av att ha bränt ut sig.

(7) **Mika** kallar sig fettaktivist, har varit aktiv i fettaktivistsammanhang på nätet de senaste tre-fyra åren, och den har skrivit en text till ett svenskt bokprojekt om fett. Mika trivs inte i gruppträning för att den påminner för mycket om skolgympan.

## Fettfobi utanför sammanhang för fysisk aktivitet

Alla respondenter menar att det är svårt att ändra SFFA till mer fettaccepterande, tryggare platser när fettfobin är utbredd i hela samhället och när det ligger i kulturen att diskutera dieter. Många menar också att deras negativa erfarenheter från idrott i skolan fortfarande påverkar deras upplevelse av fysisk aktivitet. Erfarenheter av ätstörningar eller medvetenhet för faktorer som kan trigga igång ätstörningar påverkar likväl.

## Idrott i skolan

Några respondenter menar att erfarenheterna från idrott i skolan är en viktig komponent i hur tidigare erfarenheter påverkar eller har påverkat deras syn på och upplevelse av fysisk aktivitet. (2) Lina, (4) Elin och (7) Mika refererar till negativa erfarenheter av idrott i skolan på grund av att de varit tjocka som barn och unga, och (5) Britt nämner dessa i förbifarten.

(4) Elin och (7) Mika refererar till dessa erfarenheter för att de enligt dem är så starka att, när de pratar om vad SFFA kan göra för att vara inkluderande för tjocka människor, SFFA inte kan göra så mycket nu för att påverka bilden av och känslan kring fysisk aktivitet för de som har dessa negativa erfarenheter. Enligt (4) Elin och (7) Mika blir det en stor uppgift för en träningsanläggning att behöva jobba mot någonting som enligt dem deras gympalärare har gett upphov till. De beskriver hur erfarenheterna färgar känslan kring SFFA långt efter.

*Sen har jag med mig en massa från skolgympan, en massa ångest och skit som påverkar om jag ska på en gruppaktivitet eller gympa eller andra typer av fysisk aktivitet ... Då måste jag gå igenom nåt slags process för att jag ska klara av det. Det är jobbigt. --- Det handlar så mycket om skolan. Alla som har vuxit upp som tjocka. Det är få som har gått igenom skolgympan alla år utan att känna ... sig utsatta. Man får en massa inlärd mönster och undvikande och så, för det har absolut jag. Det blir väldigt svårt att en anläggning ska jobba mot det också, för det finns inlärt. [(7) Mika]*

*Men alla de här sakerna måste börja på idrotten i skolan ... det är där vi är helt åt fanders. Och det är det som sitter i mig när jag är nästan 40, det är fortfarande känslan av att hela klassen tittar när jag ska över plinten. --- Det är för sent på Friskis&Svettis. --- En lång rad trauman som färgar mig, så fort jag kommer in i ett omklädningsrum eller en gymasal. Massa saker som triggas igång, för att jag utsattes för det i 12 år. [(4) Elin]*

Från skolidrotten nämner (7) Mika tävlingsinriktningen som enligt den finns i hela samhället och som för den gör fysisk aktivitet motbjudande (då den påminner om skolgympan). (4) Elin listar bland andra alla tävlings- och urvalsprocesser och att välja lag som obehagliga minnen som hon förknippar med att mäta fysisk prestation på grund av ens kroppsutseende. Också att ställa upp på led och titta och kommentera på klasskamrater medans dessa utför fysiska övningar, och användandet av ”lekar där långsammaste och osmidigaste åker ut först även om det är de som

behöver mest fysisk aktivitet” minns (4) Elin som erfarenheter som fortfarande påverkar hennes syn på fysisk aktivitet och hennes kropp.

Också (2) Lina och (5) Britt berättar om att erfarenheterna från skolidrotten påverkar deras syn på sina kroppar. (2) Lina säger att erfarenheten av att ha varit tjock i skolgympan gjorde att all slags träning blev förknippad med skam. I skolgympan jämförde hon sig själv med de andra och tänkte att hon inte klarade av fysisk aktivitet för att hon var tjock. Den tjocka kroppen förknippades hos respondenterna och hos deras klasskamrater med osmidighet, långsamhet och oförmåga att hoppa högt. (5) Britt säger att hennes syn på sig själv och sin kropps förmågor och oförmågor var färgad av erfarenheterna från skolidrotten innan hon började träna på Friskis&Svettis för tio år sedan:

*Och i början, för jag var sån där vald-sist-i-gympan, jag var rädd för bollar, hoppa över saker, jag kunde se bilder i huvvet. När jag då upptäckte Friskis&Svettis där jag tränar, som är en väldigt tillåtande miljö, så blev det en jättekick, och först var det den här segern: ”Jag kan ju! Min kropp fungerar! Min kropp är inte sämst!” [(5) Britt]*

## Ätstörningar och träning för viktnedgång

(2) Lina, (3) Amanda och (4) Elin nämner att de har en historia av ätstörningar, (2) Lina och (4) Elin med inslag av hetsträning. (1) Matts nämner explicit att han inte haft en ätstörning men att han känner andra som har haft det, vilket han tar hänsyn till i hur han pratar om mat och träning i sociala medier, exempelvis. (1) Matts refererar också till flera saker i SFFA som kan trigga igång en ätstörning eller andra negativa känslor och beteenden, såsom att i kampsportsvärlden inte få äta och sedan behöva vägas in innan tävlingar, vilket (1) Matts ser som triggande. (4) Elin berättar om träning under ätstörda år och önskar att hennes ätstörda syn på sin kropp inte ska föras över på hennes barn.

En ätstörd historia är en viktig komponent i hur (2) Lina och (3) Amanda ser på fysisk aktivitet idag. För dem gör det att det blir extra viktigt att träningen idag inte handlar om viktnedgång som den har gjort innan. (2) Lina beskriver att träning för henne blir negativt om den kretsar kring vikt, och hon säger att hon måste vara noga med att separera varför hon blir glad av att ha tränat: inte för att hon har mättat sitt ätstörda sinne utan för att hon mår bra. (3) Amanda, såsom (1) Matts, listar saker i SFFA som kan bli triggande för någon som har en historia av ätstörningar. (3) Amanda beskriver bland annat en händelse med en personlig tränare där hon var tvungen att flera gånger poängtera att hon inte ville tappa fett eller vikt. För henne blir det en spärr att ta sig till en fysisk aktivitet om hon tror att det antas att hon tränar för att gå ner i vikt då detta kan leda henne tillbaka till negativt beteende.

Också (7) Mika, som inte nämner ätstörningar, säger att den inte vill att någon ska anta att den tränar för att gå ner i vikt. ”Det blir skitjobbigt”, säger (7) Mika som tycker att det allra viktigaste i valet av fysisk aktivitet för den är att den inte triggar igång viktnedgångstankar hos den. (1) Matts tänker att om en har en bild av ett gym som ett ställe där folk tränar för att gå ner i vikt och att folk där kommer att tro att en själv tränar för att gå ner i vikt kan det göra att en inte vill gå till det stället.

(3) Amanda berättar att det är ohälsosamt för henne, och hon mår dåligt av, att höra diskussioner i omklädningsrum och i bastun, när andra deltagare pratar om hur många kalorier de har bränt. Hon



säger att kunskapen hos allmänheten saknas och önskar att det i omklädningsrum skulle kunna finnas informationsaffischer om hur många som har eller har haft ätstörningar och hur sjuk en kan bli av exempelvis triggande diskussioner, att dessa kan få någon annan att skada sig själv. Hon funderar också på möjligheten att alla nya medlemmar på en anläggning skulle behöva läsa igenom anläggningens ätstörningspolicy och skriva under den. Affischerna och ätstörningspolicyn skulle göra att hon skulle uppleva miljön som tryggare, och det skulle göra det lättare för henne att påpeka detta till andra besökare om dessa räknade kalorier i omklädningsrummet.

*Om det satt en sån plansch på väggen så skulle jag kanske känna mig mer bekväm att säga till de här som står bredvid mig: "Förlåt, jag vill inte lägga mig i ert personliga samtal men det här är ett problem för mig." Då skulle jag ha den backningen [från anläggningens sida]. Det skulle göra det lättare för mig. [(3) Amanda]*

Också (6) Marie har varit med om att andra besökare har pratat om dieter i bastun, något hon också upplever som ett hinder i sammanhanget. "Det är helt sjukt. Då trivs jag inte och går inte tillbaka", säger (6) Marie. Även (7) Mika har erfarenhet av att människor i omklädningsrummen pratat om dieter och viktnedgång, vilket den upplevt som störande. Också den föreslår skyltar till omklädningsrummen, med exempelvis texten "Det här är en dietsnacksfri zon", med förhoppningen att dessa skulle få människorna däri att tänka efter innan de pratar.

## Den fysiska miljön

### Träningsmiljön

(1) Matts, (3) Amanda, (4) Elin och (5) Britt nämner speglar. (1) Matts ser alla träningslokaler utan speglar som något positivt samtidigt som han förstår varför de är där. Men han menar att det kan vara väldigt triggande för en att se sig i spegeln, svettandes, med en stor mage, om en har fått höra att en svettas mycket eller har fått kommentarer på sin kropp. Också (3) Amanda förstår funktionen med speglarna, "men när en kommer [till ett gym för] första gången kan det vara skönt att få vara i sin kropp utan att behöva se den utifrån. För att när jag ser mig själv utifrån, då kommer jag ha det här filtret, vad är det andra ser?" (3) Amanda föreslår att en kan variera spegelplaceringen inne på gymmet, ha en spegelvägg med ett gäng maskiner, och en annan vägg utan speglar, så att en kan välja var en tränar. (5) Britt gillar speglar på gymmet men inte inne i gruppträningsalen. Hon tycker att det är bra att kunna täcka över speglarna med ett draperi. "För jag ser alltid snyggare ut i mitt huvud än vad jag gör i speglarna. Jag vill gärna behålla min illusion av hur snyggt det ser ut när vi tränar och hur bra jag gör alla de här rörelserna", säger (5) Britt.

För (4) Elin är speglarna ett stort hinder. Hon säger, lite som (3) Amanda, att en spegel gör omedelbart att ens fokus hamnar på en själv och ens kropp, vilket för (4) Elin är plågsamt. På ett träningsställe där (4) Elin trivs är det ett halvt rum utan speglar, och hon ser till att stanna i den halvan. Hon säger att ett problem är att "gruppträning ofta leds av väldigt kroppstrygga människor som inte ens tänker tanken att det kan vara obehagligt att [behöva stå framför spegeln]". Hon berättar också om en gång hon skulle på ett gruppträningspass på ett nystartat gym. Där var två av fyra salsväggar glasväggar ut mot gymmet där andra besökare tränade på crosstrainers och löpband och kunde se in i gruppträningsalen. Hon vägrade gå in i salen. (5) Britt berättar om en annan

känsla kring att människor utanför träningsalen kan se in: hon tycker att det är kul! Men hon vill inte stretcha framför fönster.

*Jag tycker oftast att det är roligt. Jag går ju igång på den här massrörelsegrejen, då blir det ju den gemensamma rörelsen som syns, och de kan få se hur kul det är och att vi lyckas på att röra på oss på det här gemensamma sättet. Och så tänker jag att de kan stå därute på gymmet och ha tråkigt för sig själva och se hur roligt vi har. De kanske kommer och tränar med oss nån gång, eller blir imponerade av hur vi lyckas med det här. Jag gillar det ganska bra. Men jag skulle inte lägga mig rumpen mot glasrutorna och göra rygglyft. [(5) Britt]*

Respondenterna pratar lite om träningsutrustningen och dess placering. (1) Matts reflekterar att det ibland kan vara trångt mellan gymmaskinerna. (2) Lina tycker om sitt gym där det är öppet med stora ytor, och storleksmässigt verkar det funka för de flesta kroppstyperna. (1) Matts berättar om en erfarenhet av att ha varit på gymmet där han satt i en axelpressmaskin som hade ett säte som var så trångt att det klämde Matts runt höfterna. Också (2) Lina nämner en ”armövningsmaskin” där en sitter ner där hon märkt att sätet passar för hennes rumpa men inte för en större. Både (1) Matts och (2) Lina poängterar att det är obehagligt att komma till ett gym och märka att en inte får plats i maskinerna. Det får dem att tänka att gymmet är utformat för personer som redan är ”i form”. (2) Lina har lagt märke till att vissa styrkemaskiner har en maxvikt på 100 kilo, vilket hon inte blivit glad av att ha sett. (3) Amanda påpekar att många tjocka kan av olika anledningar känna sig blyga som nybörjare på gymmet, och därför är det extra viktigt med tydliga instruktionsposters vid maskinerna (och nämner också maskingenomgången som ett bra sätt att ta bort nybörjartrösklar). (5) Britt har, när hon rehabiliterade sina knän på gymmet, reflekterat över vilka maskiner som var prioriterade på gymmet när hon tränade:

*Det kändes som att maskinurvalet var för att man skulle få stora biceps ... Jag kände att urvalet var gjort utifrån en musklig snubbe. Det är viktigt att det finns all-round-utbud. Urvalet visar ju vilken kropp som är på nåt vis den man ska vilja ha. [(5) Britt]*

Också (7) Mika, som inte tränar på gym, tänker att det är bra att det i utrustningsutbudet finns en variation i vilken kroppsstorlek de är anpassade till. (1) Matts önskar mer fokus på att träning oavsett kroppsstorlek och fysisk förmåga blir möjlig, exempelvis ett eget område för träning med egen vikt, utan speglar.

(2) Lina berättar att det på hennes gym finns ett separat område för tjejer och kvinnor, tjejgym. Hon har varit lite ambivalent till det, samtidigt som hon tycker att det är bra så att exempelvis personer med slöja kan träna där, och hon upplever det som positivt att alla olika slags tjejer får vistas där. (2) Lina försöker då reflektera över i fall det är så att ”om man skäms över sin kropp i det allmänna rummet med både tjejer och killar, och allra mest, bland personer med inte tjocka kroppar, då kanske en gömmer sig därinne.” (2) Lina har själv tyckt att det är skönt att träna där ingen ser henne.

## Omklädningsrum

Omklädningsrum är en del av ett SFFA. (4) Elin föredrar små omklädningsrum framför stora och vill helst få ett eget hörn med väggar. (5) Britt nämner att en bra sak på hennes Friskisanläggning är att det alltid finns en dusch med ett draperi så att exempelvis de transpersoner som vill så eller någon som inte är bekväm med att visa sin kropp naken inför andra kan duscha där. (6) Marie gillar

inte öppna duschar och påpekar att det är obehagligt att när dörren till omklädningsrummet på simhallen öppnas så kan utomstående se rakt in. (7) Mika har upplevt att det kan hända att personalen tittar på en när en duschar. Den uttrycker dock glädje över att det nuförtiden inte längre verkar finnas personvågar i omklädningsrummen och den säger att en konkret främjande åtgärd är att, i fall det gör det, plocka bort vågen. (7) Mika har också reflekterat över att skåpen i omklädningsrummen på simhallen är jättesmala, vilket den ser som ett eventuellt problem för större personer, och därför önskar den att det skulle finnas lite variation i vilka skåp som finns.

*Jag kan tänka mig att de som är större inte går alls, för man står där, och inte får plats, när man ska byta om, innan man ens har kommit in i själva träningslokalen. --- Är man lite större, det blir en jättejobbig social situation, om det då kommer någon som har skåpet bredvid, om man måste akta på sig och känna sig... Det kan göra att man bara inte går dit, för det är för jobbigt. [(7) Mika]*

## Annat i den fysiska miljön

Något annat som kommer fram om den fysiska miljön är att (1) Matts nämner också trappor som ett eventuellt hinder om en har problem med knäna, vilket en tyngre person kan ha. (7) Mika berättar om att när den ska passera in genom en spärr på sin simhall är spärren väldigt smal, och hade (7) Mika varit lite större hade den inte kunnat passera igenom spärren. Det nämner (7) Mika som ett konkret hinder i den fysiska miljön. Den har också reflekterat över att stolarna på simhallen kan ha armstöd så att en större person inte kan sitta på dem, och att stegen ner i simbassängen är smala. ”Jag tror om man är supertjock som vissa kallar sig så är det skitjobbigt att ta sig ner den stegen”, säger (7) Mika. Den berättar om att den varit i USA och träffat fettaktivister där och reflekterat över skillnaderna mellan USA och Sverige. Den upplever att den offentliga miljön i Sverige inte har formats till någon variation av kroppsstorlekar.

*Det är en ganska tydlig skillnad till Sverige, att man i Sverige över huvud taget inte tänker på såna saker i offentliga miljöer, att det är stolar som är jättesmå. Det känns som att ingen nånsin har tänkt på det att det finns folk som är större än så. Jag kan bara tänka mig att det gäller alla möjliga typer av träning och utrustning, att det inte är anpassat till en större kropp --- Och när det gäller dörrar och stolar, så är det ganska enkelt, när man har kunskapen, att designa det så att det inte blir ett hinder. [(7) Mika]*

(5) Britt tycker om att på Friskis&Svettis där hon tränar är utsmyckningen neutral, och att de har loungemöbler, soffor och en bokhylla där en kan lämna och ta böcker. Det ger enligt (5) Britt en mysig, nedtonad känsla, och hon tycker att det är skönt att en får sitta i en soffa och inte behöva balansera på en pall. (5) Britt funderar också på vad som säljs i receptionen på Friskis&Svettis: hon tycker att det är trevligt att det finns frukt och nötbars att köpa. Hon tycker att det är lite roligt att det säljs Gainomax: namnet på produkten syftar ju till att bygga massa. (6) Marie är kritisk till att det säljs näringspreparat i receptionen till gymmet: hon tycker att det görs en cirkus av det hela och fokuset med fysisk aktivitet hamnar snett. Hon skulle hellre se tydlig information om att när en tränar mycket behöver en mer näring. (7) Mika pratar också om receptionen, fast på simhallen. Den har sett att det finns baddräkter att köpa på simhallen och misstänker att det inte finns storlekar för större kroppar.

## Reklam för och bilder om fysisk aktivitet

Något som påverkar respondenternas bild av vilka som går på anläggningen eller vilka som önskas gå där, vilken bild av den tränande människan anläggningen har, eller vad som är syftet med träningen, är reklamer för anläggningarna. På ett liknande sätt diskuterar respondenterna de bilder som kan finnas inne i den fysiska miljön.

Så gott som alla respondenter har erfarenhet eller en bild av att reklam för fysisk aktivitet inte visar någon variation i kroppsstorlek utan att det är smala människor i reklamerna, förutom ett undantag som (3) Amanda nämner. Respondenterna nämner inte enbart kroppsstorlek utan också kön, etnicitet, ålder och funktion, och flera upplever att människorna i reklamer ofta är glada och sällan svettiga, vilket de stör sig på för att det inte get någon rättfärdigad bild av hur en människa ser ut när den tränar.

*I deras reklam så var det en jättetonad kvinna, lagom med muskler, ingen cellulit, lättklädd... Jättegglada vita smala människor som inte svettas nånting ... Det är klart att vita, smala människor också ska träna och vara glada över det. Men det är den bilden man ser. [(1) Matts]*

*Jag har nog aldrig sett en bild på en människa som är icke-vit och icke-smal, utan det är smala vita personer på de här bilderna ... och så är det muskliga människor som ser superglada ut. [(2) Lina]*

*Vara representerad i de bilderna, det är man ju inte idag. Jag har absolut inte sett något sånt. Människor på såna bilder är, som jag ser det, 25, väldigt smala eller väldigt vältränade, och har gott om pengar. Det är många strukturella saker som möts i det här. [(4) Elin]*

*Jag ser framför mig käcka bilder på folk som tränar på gym ... Det är ofta inte, ibland kan det vara superfitta och smala kroppar. Men ofta är det en kropp som, jag skulle inte definiera som tjock, men inte är jättesmal, kanske en mer "normal" kropp. Men som då hamnar på reklambilden bredvid en supermodell, och ser ju tjock ut. Och då ska den träna. Jag vet inte, det finns nånting där, det handlar om bantning, även om det kanske inte är uttalat. Och det är oftast kvinnor, som jag upplever det som, som är på de här bilderna. [(7) Mika]*

Även (6) Marie upplever att hon inte sett "normala", alltså överviktiga, kroppar i reklam för fysisk aktivitet, vilket hon tycker är tråkigt, och (3) Amanda beskriver det hon sett i bilderna som "superfitta jättesmala människor". Hon uppmanar alla att fundera över bildvalen: "Vad förmedlar de? Vad ger de för känsla?"

(2) Lina uppfattar det som att reklambilderna för gym förmedlar att "så här kan du se ut om du kommer till oss", en idealbild av hur en ska se ut. Sådant här fokus på vikt eller "träna dig snygg"-meddelande vill (2) Lina inte se, något (1) Matts håller med om. (5) Britt berättar om en reklam som retat henne på grund av att den så tydligt handlat om det önskvärda utseendet. En från streetdancegruppen BouncE, som (5) Britt har sett upp till, "coola tjejer som dansar streetdance och som inte alltid har betett sig på det sättet som man ska", har öppnat ett träningscenter som heter House of Shapes.

*Deras reklam i tunnelbanan har handlat om att "Nu kan du hitta din rätta kvinnliga form", och form inte i betydelsen att vara "i form" utan i betydelsen "smal på rätt ställen". Det var väldigt tydligt att det handlade om att genom att träna där skulle man se bättre ut, och man skulle få en kroppsform som tilltalar folk då. [(5) Britt]*

Enligt (1) Matts kan ensidigheten i bilderna göra att en inte känner igen sig i bilden av den tränande människan och att en kanske gör antaganden om vilka som går på just det stället och varför de tränar och vad de tänker om en och ens träning. (7) Mika delar denna tanke.

*De som inte tillhör den idén, kroppsstorleken, hudfärgen, eller den funktionsvarianten, det blir svårt, då måste man leva upp till den bilden, det kan alienera personer. --- Om ens motivation är att ... bli den här smala deffade personen, då kanske det är en jättepositiv grej. Men om man går till det här gymmet och folk tittar på mig för att jag inte ser ut som deras affischer och det är inte mitt mål att se ut så. Kanske man målar upp en bild av att alla andra ser ut så på det här gymmet, alla har den målsättningen, då kanske man inte går, för då tänker man att man blir utstirrad och får negativ attityd från personal. Det spelar ganska stor roll hur annonseringen ser ut. [(1) Matts]*

*Det finns ju så många som skulle vilja utöva nån form av träning, som inte gör det för att de känner sig inte överhuvudtaget välkomna. [(7) Mika]*

(4) Elin tror att många inte känner igen sig i gymreklamers bild av den tränande människan: "Det är en smal målgrupp." Hon och (6) Marie tycker att en bra reklam för fysisk aktivitet skulle bjuda in alla, speciellt nybörjare. (4) Elin refererar till "körer för folk som inte kan sjunga" – intressant nog exakt samma sak (5) Britt refererar till när hon tänker på vad i reklamen för House of Shapes hade fått henne att gå dit: att en inte behöver förkunskaper, och att det finns kurser på olika nivåer.

*Det finns ju till exempel körverksamhet, körer för folk som inte kan sjunga, där de uttryckligen vänder sig till folk som tror att de inte kan sjunga. På samma sätt skulle man kunna vända sig till folk som tror att de inte platsar på ett sånt ställe. Jag tror det skulle vara många som skulle känna igen sig, och känna sig tilltalade. Det är ganska FÅ människor som tänker: "JAG hör till normen." Det är synd. [(4) Elin]*

*Men det som hade fått mig att gå dit hade varit att... för jag skulle gärna vilja dansa streeetdance men jag har inte vågat för jag har känt mig för ohip. Det hade varit sånt här "alla kan, du behöver inte förkunskaper", som såna här alla-kan-sjunga-körer, nåt åt det hållet, alla är välkomna. Betona att man inte behöver vara på ett visst sätt eller ha förkunskaper eller så. [(5) Britt]*

(3) Amanda beskriver en reklamkampanj som hon blivit riktigt glad av:

*Jag älskade de annonserna där det var... bild på medlemmar, när de var svettiga och såg glada ut, och så var det citat om vad de gjorde. Det var en kvinna som, inte ens var märkbart överviktig, hon var inte smal ... De var ju jättebra. Den gav känslan, när jag tittade på den, så såg jag verkligen människor som var svettiga och glada endorfinhöga, och var nöjda med sin träning. Det gjorde ju sitt! Samma sak gäller för bilderna inne på gymmet. --- De fokuserade på träningsglädje. Den reklamkampanjen är ett av mina primära exempel på vad som var riktigt, riktigt bra. Den fick mig pepp på att träna. Och den gav känslan att det handlar om hur bra man mår av att träna, det var i alla fall både män och kvinnor, olika etniciteter, olika kroppsstorlekar, jag tror till och med att det fanns lite funktionsvariation. Det var tydligt att det var en medveten effort. Det gav mig förtroende att känna "där skulle jag kunna tänka mig å träna". --- Det var nån bloggare som tyckte det var olämpligt att det var en tjock person som gjorde reklam för fysisk aktivitet. [(3) Amanda]*

Ovanstående citat sammanfattar det många andra respondenter också säger om människorna i reklamerna. "Man behöver ha bredd på det, bredd på många sätt", säger (3) Amanda.

Respondenterna vill att människorna i bilderna gärna får vara svettiga och träna, vara i olika storlekar, åldrar, fler kön, funktioner och etniciteter. "Det handlar om representation och vilka som bjuds in", säger (7) Mika, och om att "alla är välkomna, att budskapet går igenom", säger (5) Britt.

Detta tillsammans med att betona ”det roliga och det hälsofrämjande, göra kul tillsammans” [(1) Matts], ”välmående, det positiva, gemenskap – behöver inte vara gemenskap heller, man kan ju vilja gå dit själv och träna för sig själv” [(2) Lina], och ”att det handlar om att det är roligt, snarare än att det är nyttigt” [(5) Britt]. Detta är något respondenterna önskar ska förmedlas i själva träningen också (se ”Träningsituationen”). Många av respondenterna säger att sådana här reklamer för fysisk aktivitet skulle få dem och säkert många andra också mer positivt inställda till att gå till det SFFA eller att börja träna.

## Människorna i sammanhanget

Förutom bredd i bilderna menar respondenterna att det som gör att de känner sig välkomna och trygga på ett SFFA är en heterogen grupp. Precis som i bredden i människorna i reklambilderna önskar respondenterna variation i ålder, kroppsstorlek och klädsel hos de som finns på anläggningen, och detta gäller både för klientelet och för personalen. Respondenterna vill se alla slags människor träna i SFFA:

*Överlag, om det är en grupp som inte är så homogen ... Jag skulle vara mer benägen att gå till ett gym och göra aerobics om det kommer att va både 19-åringar och pensionärer. [(3) Amanda]*

*Sen så beror det också på vilka människor som är där. Jag är bekvämare när det är folk som är i olika former och olika åldrar, och vissa har snyggare kläder, andra har fulare, och folk har olika frisyrier. Att det finns en variation på människorna där, då trivs jag. --- De här personerna, som är på olika sätt inte-normativa, inte bilden av den fysiskt fitta och tränade människan, som ändå finns där ... Det är mycket de andra som finns där, deras förmågor och oförmågor. --- När det är en blandning av folk så känner jag mig välkommen. [(5) Britt]*

*På ett gym, där var det en Asta 83 som tränade i sin gamla träningsoverall. Hon tränade för att hon höll på å bli benskör. Det var: ”JA, här skulle jag kunna träna!” [(6) Marie]*

*Varför jag känner mig trygg med att simma är därför att det finns en ganska stor variation av olika kroppar. Det gör ju att jag känner mig mer trygg och välkommen. För att de andra besökarna, det är olika typer av människor som är där. Det tror jag är väldigt viktigt. Att man inte är den enda tjocka personen. --- Jag skulle tycka personligen att det var jättehäftigt att få va på en anläggning där alla var, att det fanns mycket mer variation i vilka kroppar som är där ... Och att, träna tillsammans med alla möjliga typer av tjockisar, inte bara så att den storleken av tjockis som jag är vore maxgräns för hur tjock man får va. Det skulle va sjukt häftigt. [(7) Mika]*

Angående de andra deltagarna pratar (3) Amanda om roller derby som ett ”spretigt”, välkomnande och tryggt sammanhang. Dels menar hon att det är det kvinnoseparatistiska som gör att hon trivs där så bra (samtidigt som hon poängterar att något som hette ”tjejgympa” skulle göra henne misstänksam och få henne att tro att det handlar om viktnedgång och inte om att bygga synliga muskler). ”Det är brudar och queers, ’my people’”, säger (3) Amanda om deltagarna i roller derby.

Respondenterna menar också att det skulle vara skönt att se variation i kroppsstorlek hos de som arbetar i SFFA. (2) Lina pratar om personliga tränare, (5) Britt om instruktörerna på Friskis&Svettis och (6) Marie om sina farhågor om vilka som jobbar på ett gym. Få har erfarenhet av instruktörer som inte är ”smal-fit”, men (3) Amanda tycker att det är fantastiskt att hennes tränare i roller derby är större än hon, och att förebilderna inom idrotten inte heller är en homogen smal grupp.

*En del av det häftiga är att komma till [roller derby-]träningen, och jag har en tränare som är i samma storlek som jag, eller större, och som är så snabb och stark ... Men också att förebilderna, alla de här superduktiga derbyspelarna, är inte de här pinnsmala atleterna, de kommer i massa olika kroppsformer också.--- Det hjälper ju självklart med förebilder och det är sånt som är svårt att konstruera. När jag hade tränare som var i min viktklass, och som har lika fluffiga höfter, lår och rumpa, och som är awesome! Sånt bidrar ju. [(3) Amanda]*

*Pt:s är ju väldigt vältränade, smala, med stora byggda muskler ofta, och för mig kan det bli ångestladdat ... Väldigt mycket "perfekta" människor som är pt, vad jag har upplevt och sett och kommit i kontakt med, så jag tror det hade varit bra att skildra att det finns olika typer av kroppar som är pt. Även tjocka personer kanske är pt, det finns säkert men jag har aldrig sett det. Det kanske hade främjat, att fler hade vågat ta hjälp av en pt som en kan identifiera sig med. [(2) Lina]*

*Och instruktörerna är ju också blandade. De är inte heller några perfekta människor och perfekta kroppar, de är blandade i åldrar och i storlekar. [(5) Britt]*

*Om instruktörerna på ett gym och alla som jobbar där är jättebiffiga, då känner jag ju inte mig hemma där. [(6) Marie]*

Antagandet om vilka som går på SFFA kan påverka respondenternas benägenhet att gå till ett visst ställe (se också "Reklam för och bilder om fysisk aktivitet"). Om de har en bild av att det är vältränade personer i nyaste träningskläder som går på anläggningen kan det göra att de inte ens vill gå dit.

*Jag har inte rört på mig så mycket för att jag inte känt mig bekväm i sammanhang med väldigt tränade personer. [(1) Matts]*

*Varför är det bara folk som redan är fitta och vältränade som går på gym? Eller så bara känns det så. [(3) Amanda]*

*Jag har fördomar om såna här gymkedjor, SATS och sånt där, där ska alla vara fitta och smala och snygga och ha träningskläder som är köpta i år. Jag skulle inte känna mig bekväm där. [Har du nån gång varit på SATS?] \*skrattar\* Helt i huvvet. [(5) Britt]*

*Är det ett hippt gym och alla är mainstream, tränade, senaste kläderna ... så hindrar det mig att gå dit. Om även personalen inne på gymmet är väldigt vältränade, inte är som de alla andra, med kurver och med valkar och celluliter. Det känns inte som att jag är hemma där. [(6) Marie]*

(3) Amanda refererar till en löst sammanhållen parkourgrupp hennes vän har tränat med, och hur antagandet om vilka som är med i den gruppen har gjort att hon inte vill gå med. För henne handlar det om att hon antar att det är mestadels män som tränar där, och hon fruktar att en grupp idrottande män skulle ha en värderande syn kring träningen och (3) Amandas prestation.

*Där kunde jag absolut inte tänka mig att hänga på dem som nybörjare, dels för att jag har en bild av mig själv som med en lite dålig koordination, men också en liten känsla av att jag misstänkte att det skulle vara mansdominerat, det gjorde det mer skrämmande. Kategorin, sportiga atletiska män. De är ju skitläskiga! Som har en identitet som kretsar kring sitt idrottande, det är en grupp som kommer å ha en väldigt värderande syn kring det och då värdera mig. [(3) Amanda]*

(6) Marie och (7) Mika säger att det inte känns så bra om de upplever att de avviker väldigt mycket från kroppsstorleksnormen i SFFA.

*Sen så följde jag med en kompis till poweryoga, och alla där var supersmidiga och supersmala. Det kändes att jag inte passar in, och jag kan inte göra sit-ups på det sättet. Jag kände mig osmidig, klumpig, fet, då kom den känslan i kroppen igen. [(6) Marie]*

*Att det ska vara en blandning av vilka kroppar som är med, för om jag är den enda som är tjock, det blir oftast inte så bra. [(7) Mika]*

(1) Matts har inte erfarenhet av att någon skulle ha kommenterat hans kroppsstorlek i SFFA men han tror att det beror på att han läses som kille. Han tror att människor är mer benägna att kommentera tjejs kroppar. (7) Mika och (2) Lina har inte heller fått kommentarer men båda säger att de ibland kan känna att de blir tittade på. Det gör (2) Lina arg: "Samtidigt som man blir så kritiserad som tjock som är på gymmet, samtidigt säger normen att du som tjock ska gå ner i vikt. Å ena sidan vill ni att jag ska gå ner i vikt, samtidigt blir jag kritiserad för att jag tar plats." (7) Mika vill inte heller att någon ska tycka saker om dennes kropp: "Oavsett vad folk tycker om min kropp, NEJ, jag vill inte att folk ska tycka nåt om min kropp, så här 'Åh du är duktig som går här och tränar!' och 'Du borde träna mer!' Jag vill inte att de ska bry sig överhuvudtaget. Men jag vet ju att folk som tänker mycket på sin egen kropp tänker också på andras kroppar." (7) Mika vill inte vara i sammanhang där den känner att den blir tittad på eller där andra tror att den tränar för att gå ner i vikt, så vilka andra som finns i sammanhanget är väldigt viktigt. "Där är det ju folk som verkligen inte har nån utbildning i att bemöta, där det inte finns nåt krav på att folk ska bete sig", säger (7) Mika. (6) Marie känner likadant: "Min träning går ju ut på att jag ska må bra ... Då trivs jag inte i en grupp där man pratar dieter och viktnedgång." (4) Elin menar att de andra deltagarna inte spelar någon roll för henne, och (5) Britt har inte någon erfarenhet av att andra deltagare hade gjort hennes vistelse i SFFA obekvämt med kommentarer eller blickar.

Något som främjar respondenternas trivsel i träningssituationen är exempelvis att (4) Elin och (6) Marie gillar när det är litet och personligt, så att personalen kan ens namn. (5) Britt tycker att det är roligt att folk och passinstruktören känner igen henne på Friskis&Svettis, att det blir något slags gemenskap mellan de som går på samma pass. "Då har jag lättare att identifiera mig som en sån som tränar", säger (5) Britt.

(4) Elin upplever ofta personalen i gymreceptioner som arroganta och upplever sig ha blivit granskad av personalen. Hon berättar om en situation på en kommersiell gymanläggning där hon hade frågat vad det fanns för träningskort. Hon berättar att hon fick svaret: "Nej, vi har nog inget för dig här." (4) Elin upplever att det är på grund av hur hon ser ut: "Ja, de har ju inget annat att gå på, de vet inte ens vad jag heter. De har sett mig och tänkt att 'Hon har gått fel.'" (7) Mika misstänker att personalen på gymanläggningar inte fått någon utbildning i att bemöta alla människor likadant samtidigt som den tycker de absolut borde få det. "För det tänker jag att det säkert sägs att de ska [bemöta folk på samma sätt], men att det inte bara gäller kroppsstorlek, det gäller andra saker också." (1) Matts säger att det är viktigt att kroppspositivism genomsyrar hela anläggningen: "'Vi trigger inte igång varandra utan alla får vara här oavsett.' Tanken måste finnas hos personal, här är alla välkomna oavsett kroppsstorlek, oavsett vilken anledning en tränar av. Det spelar ju ingen roll. Alla ska få tillgång till fysisk aktivitet som man mår bra av." (1) Matts, såsom (7) Mika, säger att personalen borde få utbildning i bemötande:



*Jag vet inte hur pt-utbildning eller en instruktörsutbildning ser ut, men det borde vara ett obligatoriskt inslag i utbildningen: "Ditt jobb är inte att få folk att gå ner i vikt, ditt jobb är att hjälpa folk att må bra." Jag tänker att det också gäller människor som står i kassan och övrig personal. [(1) Matts]*

## Träningsituationen

Många respondenter menar att en som tjock kan ha fördomar om träning och SFFA, och har en undvikit SFFA men vill börja träna är det extra viktigt att ta bort nybörjartrösklar, exempelvis lägga träningen på en rimlig nivå. (3) Amanda berättar exempelvis om en av gymmet arrangerad styrkemaskinsgenomgång som hon tyckte var bra förutom för den delen att instruktören i övningarna utgick ifrån att tjejerna i gruppen ville "tona" kroppen och inte bygga synliga muskler. Men tanken tyckte (3) Amanda var bra. (6) Marie säger exakt samma sak: en introduktion till gymmet eller en personlig instruktion med yogainstruktören skulle få henne att känna sig mer trygg med motionsformen.

*Att kunna få en personlig tid [skulle främja mitt deltagande] ... Så att jag kan gå igenom alla sakerna. Jag har ju aldrig varit i kontakt med maskinerna, jag vet ju inte hur jag ska göra eller hur jag ska bete mig. Jag måste få introduktion som ska följas upp. Och att jag får ett eget träningsprogram så att jag vet vad jag gör. Samma på yoga. Det går att boka personligt så att jag kan gå igenom vad som känns bra och vad som inte känns bra. För jag vågar inte fråga i gruppen och störa kursen. Så det är nånting tror jag skulle kännas tryggt, inte bara för mig, utan alla. Den här tröskeln att ta sig in, om man inte varit på ett ställe, eller i nån form av motion. [(6) Marie]*

Många av respondenterna säger att för att de ska gilla ett SFFA vill de att träningen ska vara roligt, att det ska handla om att må bra och att det finns rörelseglädje. För (7) Mika är det allra viktigaste att träningen inte är associerad med bantning och att träningen inte triggar igång viktnedgångstankar hos den, en tanke många av respondenterna delar. Angående detta säger (3) Amanda att småkommentarer gör en stor skillnad. Hon refererar till en instruktionsvideo om att rulla i squat i roller derby, där tränaren peppar sina lagspelare genom att anspela på att squat gör att en får en snygg rumpa. (3) Amanda uttrycker sorg över att det är just inom hennes älskade roller derby att en sådan kommentar har förekommit. (3) Amanda vill hellre se att en peppas med styrka och energi.

*Jag tittade på en instruktionsvideo kopplad till roller derby, angående att rulla i squat med böjda ben, och hon som spelade in den, tränaren för derbylaget, säger till sina tjejer: "It's the pain of beauty", det man känner... Såna grejer. Att det läggs in att... Och det är en svår balansgång, för jag förstår det här att man vill komma med peppiga motiverande grejer, men det blir ju definitivt mer inkluderande för [alla], om fokus ligger på styrka, energi, må bra, kunna göra saker, än bli smal och snygg. [(3) Amanda]*

(7) Mika, som själv inte har så mycket erfarenhet av att träna med instruktör, har hört andra berätta om att en instruktör har peppat motionärerna genom att säga att en övning bränner kalorier. (7) Mika blir arg över detta.

*Jag har ju hört andra berätta om instruktörer som peppar genom att säga att: "Nu bränner vi kalorier i den här övningen." Det kan vara instruktörer som tänker att det är peppigt men de har inte reflekterat över det. [Hur skulle det kännas?] Just nu är jag ändå för mig själv och känner mig rätt trygg i att jag skiter i det. Men jag skulle tycka det var jobbigt. Eller jag skulle bli arg för de andra som är där, och vad det skapar hos folk som inte har tänkt så. "Oj, ska jag bränna kalorier också?" Jag tycker inte att det hör hemma alls i träning. [(7) Mika]*

Respondenterna pratar väldigt mycket och ingående om hur träningen instrueras och hur detta påverkar deras trivsel och kan främja deras välmående i SFFA. Många säger att det som främjar deras deltagande i ett SFFA är att veta att de klarar av träningen, att de vet att nivån på träningen matchar deras förmågor. Alla vill att det från instruktörens sida ska vara tydligt uttalat i början av träningen att en inte förväntas kunna allting och att det går bra att göra fel. Respondenterna vill också att det ska vara explicit uttalat att nivån i träningen kan varieras, att instruktören ger exempel på tyngre eller lättare övningar utan att lägga någon värdering i dessa. (1) Matts önskar övningar som alla kan göra oavsett kroppsstorlek, ”för även personer som inte är stora vinner på att göra övningar som inte belastar knäna.” (1) Matts säger också att det är väldigt viktigt att instruktören är tydlig med att den inte förväntar sig att alla kan göra samma saker: ”Jag klarar inte av såna förväntningar på fysisk aktivitet [att alla ska kunna göra vissa saker]. Särskilt när man är ny. Jag drar mig från såna sammanhang.”

*Jag har haft turen att vara i tillåtande kampsport. Det spelade ingen roll hur mycket man kunde, utan man var där och gjorde sitt. Det var väldigt uttalat: ”Alla lär sig olika, alla har olika förutsättningar.” --- Det var attityden från tränarna: ”Du är här, du gör ditt bästa, det är det viktigaste. Klarar du inte av en övning gör du en annan.” Jag längtar efter det ... Jag vill inte gå till en klubb och det första du upplever där är att ”nu ska du klara av de här övningarna”. [(1) Matts]*

*Att förutsätta att alla i en grupp kan böja sitt ben på ett visst sätt eller dra upp det tillräckligt högt [skulle göra det otillgängligt]. Var noga med ordval: --- ”och så långt ni kan, sträcker ni ut benet” istället för att säga ”Gör så här!” Så ska man känna sig misslyckad för att man inte kunde göra så, utan att man istället känner sig bra eller fulländad i att jag gjorde mitt bästa och så kom jag så här långt. [(2) Lina]*

*De flesta ledarna [på Friskis&Svettis] säger i inledningen av passet: ”Man anpassar till sin egen förmåga.” eller ”Känn efter hur det känns idag. Om du vill ta i ordentligt kan du göra så här...” Det SÅGS, explicit, att det är okej att göra sakerna på olika nivå. Bara det där har sagts gör att det känns som att det blir mycket mer tillåtande atmosfär, inte det här ”alla måste pressa sig till max”, utan ”det är du som avgör och sätter dina gränser”, det tycker jag väldigt mycket om. --- Betona att man inte behöver vara på ett visst sätt eller ha förkunskaper eller så. [(5) Britt]*

*Det var ett gympapass där ledaren sa: ”Nu gör vi så här och så här, och ni som vill göra lite mer, gör så här, eller ännu mindre, gör så här.” Där var det verkligen alla tre olika nivåer på ett gympaprogram. Det där var en bra tillsägelse. --- En yogaledare kunde komma in helt lyrisk och säga: ”Idag ska vi göra det bästa yogapasset någonsin!”, och så tänkte man ”Å nej, jag som är så trött!”, men så säger han: ”Och det innebär att några av er kommer att svettas som ni aldrig har gjort, och några av er kommer att ligga på mattan och känna att det är det här jag ska göra idag.” Det tycker jag är en bra ledare. Yogan handlar ju om att lyssna på sig själv, lyssna på kroppen och vad den vill. [(6) Marie]*

*Att tillåta att folk tränar på olika nivåer skulle kunna främja. Inte hetsa alla till att alla ska klara exakt samma sak. Utan att det finns möjligheter att göra så här eller så här. Att man själv får bestämma vilken nivå man vill träna på och instruktören peppar oavsett. Det ska vara okej att avstå från att göra vissa övningar eller pausa om man vill. --- Det är kanske nånting instruktören kan uttala, ”ni får själva bestämma”. [(7) Mika]*

Att som instruktör vara medveten om och ha förståelse för att en kan tycka att det är jobbigt att stå framme i gruppen eller stå framför en spegel vill (1) Matts och (4) Elin ska vara uttalat. (4) Elin säger också att medvetenhet om att alla inte gillar tävling kräver hon från en bra instruktör. (6)

Marie berättar om sin yogalärare som var bra på att förstå och få yogautövaren att förstå att alla positioner inte är möjliga för alla kroppar eller nybörjare. Det gjorde henne trygg. Respondenterna önskar att instruktörerna har kunskap om och förståelse för att alla kroppar fungerar olika, och vad det kan innebära att träna i en stor kropp.

(3) Amanda berättar om varför hon älskar roller derby som träningsform. Hon säger att det är tydligt att alla kroppar kan vara bra på roller derby, och att fokuset är på hur en använder sin kropp för att vara snabb och stark. Hon berättar de olika sätten olika kroppar kan vara bra på roller derby, hur en person med större och tyngre kropp kan ha ”hårda hjul för att man får gratis friktion av sin kroppstyngd, och det ökar snabbheten, och så kan man använda tyngden för att komma med mycket kraft i ett block...”, och hon förklarar också hur en kan få fördelar av att vara lång eller kort eller liten och lätt. ”Det finns verkligen utrymme för alla kroppar, och i den mån man fokuserar på hur ens kropp ser ut ligger fokuset på vad man kan göra med sin kropp.”

(4) Elin tycker att det är sorgligt att några instruktörer kan genom att bara titta på motionärernas kroppar bestämma vad de kropparna är bra för. Hon berättar om en erfarenhet från en danslektion där gruppen skulle lyfta varandra men att dansläraren redan i början sa att det inte var någon idé att försöka lyfta (4) Elin för att det skulle bli för tungt. ”Det finns ledare ibland som har bestämt vilka funktioner jag ska ha och inte kan ha. Att jag ska lyfta eller bära, istället för blir lyft eller buren. Trots att det naturligtvis hade varit helt möjligt.”

(6) Marie tycker att det är viktigt att instruktören i yoga korrigerar hennes positioner personligen, medans för (5) Britt beror det på hur instruktören (på Friskis) korrigerar om den alls ska göra det. Om det handlar om att lära henne teknik för att få ut mest av övningen vill hon gärna höra det. Men om det handlar om ett antagande om att hon slappar sig och hon ska skärpa sig blir hon arg. Hon berättar om när hon gick på cirkelfys och stod i plankan när instruktören kom och sa till henne: ”Ner med rumpan!” ”Och jag hade min rumpa så långt ner som jag fixade den dan, så då blev jag ganska sur på henne och sa ifrån.” Det är viktigt för (5) Britt att känna att instruktören litar på motionärernas förmåga att själva bestämma över sina kroppar, och också (7) Mika säger att det ska vara tydligt att det är motionärerna som sätter sina egna gränser.

*Jag tror, det handlar inte så mycket om orden, utan vilken inställning jag känner ledaren har. Om det finns nåt hos den här ledaren som är ”skärp-dig-attityden”, om nåt hos ledaren andas att de inte litar på att jag fattar mina egna beslut, då låser jag mig. Då är det svårt för den ledaren att hämta in det. Och då undviker jag det. [(5) Britt]*

*Om jag skulle gå tillbaks till en sån gymnasituation, skulle jag vilja känna mig trygg med att jag själv bestämmer, att det är jag som är där för att jag vill jag kan bestämma vad jag vill göra utan att känna press. [(7) Mika]*

Vidare angående att känna sin kropps gränser pratar (1) Matts, (4) Elin och (5) Britt om hur instruktörerna peppar motionärerna. (1) Matts tycker att det är ”skittöntigt” med ”Kom igen! Go go go!” samtidigt som han kan förstå att det kan peppa eller trigga någon att träna hårdare. (5) Britt säger att hon blir ”anti” och kan bli riktigt arg av tränare som är för ”militäriska eller peppande på ett lite aggressivt sätt”. Hon vill att ledaren ska inspirera, inte beordra. (4) Elin vill vara i fred när hon tränar, ”inte bli maniskt peppad på”. Hon säger att hon blir arg och ledsen och känner sig trampad på om någon skriker ”Kom igen!”: hon vill kunna bryta om hon behöver. Hon föreslår att

det kan vara uttalat från anläggningens sida vilka pass en blir skriken på och vilka inte, så att en kan välja. (6) Marie önskar glada ”heja, heja!” –tillrop från ledaren.

(1) Matts, (4) Elin och (7) Mika nämner tävling som någonting som avskräcker dem från fysisk aktivitet. (4) Elin och (7) Mika förknippar tävling med skolidrotten men kritiserar egentligen hela samhällets tävlingsinriktning. (7) Mika vill att träning ska vara roligt, inte handla om prestation, vare det sig mot någon annan eller sig själv.

*Jag vill inte träna och tävla mot mig själv överhuvudtaget. Drömscenariot är att ingen annan gör det heller, fast det får de göra, men inte i de sammanhangen där jag befinner mig. [(7) Mika]*

(4) Elin gillar inte att hennes fysiska prestation ska mätas, och för henne blir fysisk aktivitet motbjudande om det på något sätt ska handla om tävling: hon slutade träna kampsporten taiko när det blev tävlingsinriktat. Alla slags tävlingsmoment i SFFA skulle få henne att vända om och gå hem. Också (1) Matts refererar till tävling i kampsportssammanhang. Han har upplevt att speciellt när en läses som kille kan det finnas förväntningar på att en ska träna ”skithårt” och snart börja tävla. (1) Matts refererar till att det finns en norm om hur en som en manlig kampsportare ska se ut: deffad, rakad, med sixpack. För (1) Matts gör det att han inte blir så sugen på att tävla. Han vill vara bra tekniskt, men inte få hetsen att träna sig till en sixpack, och definitivt inte triggas till att inte äta för att hålla sig i en viss viktklass. Han vill att det ska vara uttalat från tränarens sida att ”vi inte är här för att tävla, och det blir ingen uppvisning”.

Alla respondenter pratar om vikten av ett bra bemötande och att själv få definiera vad en vill med sin träning. Att få frågan: ”Vad är det du vill ha ut av träningen?” skulle främja respondenternas känsla av självbestämmande och trygghet. Detta istället för att personalen ska mäta motionärens kropp och bestämma vad som behövs göras med den. ”Inte fråga mig första gången om jag vill ha en viktkonsultation innan de ens har frågat vad jag vill”, säger (4) Elin. Också (3) Amanda vill känna sig trygg med att om hon går till ett gym så antas det inte att hon vill bli smal: ”För det är väl vanligaste antagandet. Eller om jag varit man, att jag vill bli bulkig, och smal också”, säger (3) Amanda. (6) Marie beskriver en bra erfarenhet med ett gym:

*Det ska vara MITT mål, och det ska också vara gymmets mål för mig. Det ska inte va: ”Hej, ska inte du pumpa lite biceps i alla fall?” --- Vi skulle testa ett gym, med en introduktion, det var väldigt bra information, de frågade oss vad det är vi vill: ”Vad är målet, dina tankar, vad vill du träna, vad tror du själv, vilken nivå tror du du ska börja på, du känner dig själv bäst...” Skulle jag ha mött något annat skulle jag gått därifrån, så enkelt är det. [(6) Marie]*

(2) Lina, (3) Amanda och (5) Britt berättar om att de fått en gratis gång med en personlig tränare (pt), (3) Amanda i en grupp med två andra. (2) Lina upplevde att hennes pt hade inställningen som gick ut på att visa övningar som kan tona vissa delar av kroppen och kände sig kränkt av att pt:n såg på hennes kropp så, i behov av ”toning”. Hon är upprörd över att pt:n inte frågade vad hon själv ville med sin träning utan utgick från att ”den här personen vill ha en mer definierad rumpa och höfter”. ”Det var fokuset just då, att om jag går ner i vikt runt magen så kommer det va snyggare former och mer kvinnligt”, säger (2) Lina. (3) Amanda berättar om en maskingenomgång med en tränare på gymmet. Hon tyckte att det var bra att, som nybörjare med maskinerna, få instruktioner med dem, men hon säger att hon var tvungen att flera gånger under passet poängtera att hon vill bygga muskler och inte tappa vikt. Hon upplevde att instruktören utgick ifrån att de tre tjejerna

skulle använda styrkemaskinerna som ett viktredgångsredskap eller som ett komplement till konditionsträning. Hon gav feedback till instruktören efter passet:

*Jag sa det: "Jag tyckte att det var lite knepigt, att det känns som att du utgår ifrån att jag är ute efter viktredgång." Han var lite mumlig kring det, "Ja jo det har du rätt i." Men det kändes inte som att det helt riktigt gick in, han ville mest ta sig ur en obekväm situation. Förhoppningsvis så spelar det roll att det var en gång nån som sa det, om han ändrar sitt bemötande lite grann, bara för att undvika att hamna i sån obekväm situation igen så har det gjort läget bättre. [(3) Amanda]*

(5) Britt berättar om att ha tränat på gymmet under instruktionen av sin sjukgymnast när hon hade problem med knäna. Hon har en väldigt positiv bild av den sjukgymnasten, som under 1,5 år var hennes personliga tränare, för att sjukgymnasten kunde motivera varför (5) Britt skulle träna på ett visst sätt. Men sedan berättar (5) Britt om att hon fick en personlig instruktion på gymmet på Friskis&Svettis. "Det var personlig instruktion men det kändes inte som att passet var anpassat till mig." Hon berättar att hon inte ville kliva på rygglyftsställningen för att hon blev rädd av den och ville ha ett annat sätt att träna samma muskel, men instruktören försökte uppmana henne att kliva på den ändå.

*Då var han den här killen, "Det är ingen fara, det är ingen fara!". Då sa jag: "Men jag sa stopp! Vi behöver inte diskutera det här. Det handlar inte om det är farligt eller inte." Så släppte han det efter ett tag. Men där kändes det mer som att han hade sin mall som han lärde ut till alla, medans sjukgymnasten tittade på min kropp och vad jag behövde. [(5) Britt]*

Detta går ihop med vad (5) Britt har sagt tidigare om att kunna känna sig säker på att instruktören litar på att hon kan sin kropp och dess gränser.

## Träningskläder

(5) Britt, (6) Marie och (7) Mika lyfter svårigheten att hitta passande träningskläder. (7) Mika har erfarenhet av att försöka hitta baddräkt och menar att urvalet är begränsat: "Det är inte bara å gå in i en sportaffär och plocka en utan leta en ... Jag tänker varje gång att är man större än vad jag är, då är det helt kört. Utan badkläder kan man inte simma." (5) Britt och (6) Marie tycker att det är svårt att hitta större bekväma träningskläder som inte sitter för tajt. (5) Britt säger att det finns ett ganska stort utbud av sport-bh men påpekar att hon inte har så stor byst. Byxor är svåra att hitta, speciellt om det är friluftskläder det handlar om. Hon säger att hon har letat i flera år men inte hittat termobyxor eller regnställ sydda för en kurvig person. "Friluftskläder är gjorda för en rak kropp."

*Så det saknar jag. Träningskläder som är sydda efter kroppar som inte är träningsideal, eller friluftskroppar. Som att de tänker att om man vill ha gore-tex-ställ, då har man en viss sorts kropp. Jag har ju betalningsvilja också, det är inte som att jag går på det billigaste. --- Nu åker jag inte skidor men då skulle kläderna vara största hindret. Kan inte föreställa mig hur jag skulle åka skidor. [(5) Britt]*

## Diskussion

### Metoddiskussion

Studiens syfte är att belysa tjocka personers upplevelser av SFFA. Av de sju studiedeltagarna passerar fem som överviktiga eller tjocka. Att alla respondenter inte passerar som tjocka kan ifrågasätta studiens resultat. Av de två som passerar som normalviktiga har den ena, (2) Lina, varit

tjock hela sitt liv tills nyligen, dock framgår det inte hur nyligen. Lina definierar sig som tjock utan någon negativ värdering i det. Lina berättar att hon alltid när hon också i omgivningens ögon har varit tjock har varit ätstörd, mått dåligt och velat gå ner i vikt. Dock delar Lina många erfarenheter och tankar med de andra respondenterna. Marie är den andra som passerar som normalviktig men ser sig själv som ”för stor”. Också hennes svar och erfarenheter går i linje med det de andra respondenterna säger. Varken Linas eller Maries deltagande i studien har sannolikt påverkat resultatet skevt utan gett det mer styrka och fyllighet. Respondenternas svar har förstås som äkta, kommandes från känslor och erfarenheter, inte från att ”bara ha en åsikt”. Dessutom hade alla studiedeltagare tagit del av annonstexten som tydligt angav att studien utgår ifrån fettacceptans och Health at Every Size. Att människor är ambivalenta till sin kroppsstorlek och viktnedgång är inte konstigt i ett samhälle fullt av viktstigma, något även Maor (2012) diskuterar.

Hade det varit av ytterst vikt att enbart ha personer som de facto passerar och behandlas som tjocka, överviktiga eller feta hade inkluderingskriterierna i urvalsprocessen behövt ändras. Då hade inkluderingskriterierna varit att 1) studiedeltagaren upplever sig vara eller identifierar sig som ”överviktig, tjock, fet, stor, you name it”, samt att 2) studiedeltagaren passerar som överviktig, tjock, fet eller stor, samt att 3) studiedeltagaren vill inte ändra på detta (gå ner i vikt). Liknande urvalsstil har Maor (2012) haft i sin studie om fettacceptans i en israelisk queer-lesbisk kontext. Precis som i denna studie, var inte användning av BMI ett acceptabelt sätt att definiera någons kroppsstorlek. Däremot använde Maor subjektiv självdefinition validerad av deltagarnas rapportering om ”fettfobiska sociala bestraffningar”: de deltagare som under intervjuerna nämnde att de ibland känner sig feta och ibland inte, och de deltagare som inte rapporterade några negativa sociala bestraffningar på grund av deras kroppsstorlek, exkluderades. Maor lyfter också en relevant poäng om självdefinition: ”I ett fettfobiskt samhälle upplever de flesta kvinnor sig vara ’för tjocka’ oavsett storlek.” (ibid., s. 180, författarens översättning). En strängare urvalsstrategi, speciellt med det föreslagna urvalskriteriet om att inte vilja gå ner i vikt, hade kunnat resultera i en mindre urvalsgrupp men det är svårt att spekulera på i fall det hade gett ett annorlunda resultat.

Studien handlar om sammanhang för fysisk aktivitet där en direkt eller indirekt kommer i kontakt med andra människor. Som inkluderingskriterium angavs att studiedeltagaren ska ha någon erfarenhet av eller tankar om sammanhang för fysisk aktivitet eller motion. Detta var otydligt beskrivet i annonstexten: ett sammanhang för motion skulle kunna tolkas som promenader. Vad som menades med begreppet i den här studien förklarades i början av intervjuerna. (1) Matts var för stunden inte aktiv i något sammanhang, och (6) Marie var mest aktiv med promenader, att cykla och att yoga med vänner, men alla deltagare hade erfarenhet av de sammanhang som inkluderades i studiens definition, så otydligheten i annonsfasen av studien kan inte påstås ha påverkat studieresultatet: flera olika slags sammanhang för fysisk aktivitet diskuterades och resultatet kan tillämpas i sammanhang utöver de som nämnts i studien.

Användandet av den översiktliga temabilden som struktur för intervjuerna kan ifrågasättas och skulle kunna tolkas som ett deduktivt förhållningssätt till teori: att modellen skulle ha gett intervjudeltagarna en förförståelse av vilka områden i SFFA som är intressanta att titta på. Vad som kan styrka det induktiva i studien är att intervjuaren hela tiden under intervjun tryckte på att deltagaren fick drömma och diskutera fritt och blanda och lägga till områden. Eventuellt skulle studien kunna tolkas ha en abduktiv ansats, en blandning av induktion och deduktion: ”utgår från

empirin men där teorier och perspektiv spelar in före eller under forskningsprocessen.” (Tjora, 2012, s. 23). Semistrukturerade intervjuer har upplevts bidra till tillfredsställande data gällande studiens syfte och frågeställningar: de sju respondenternas svar på de öppna frågorna kompletterar varandra och skapar fylliga beskrivningar av inte enbart hindrande och främjande faktorer vid fysisk aktivitet, utan också av intervjupersonerna och deras sociala verklighet (Bryman, 2011). Detta kan enligt författaren öka förståelsen för resultatet som helhet samt underlätta den praktiska tillämpningen av resultatet i SFFA.

Det är viktigt att göra läsaren medveten om författarens eget engagemang i normkritiska frågor, fettacceptans och intresse för HAES som paradigm. Att det var så uttalat från början att studien har fettacceptans och HAES som utgångspunkt kan ha påverkat vad respondenterna har valt att ta fram i sina svar. Det kan exempelvis ha hindrat en respondent från att nämna åsikter eller tankar som skulle uppfattas negativt i dessa ansatser. Författaren gjorde sitt bästa i rollen som intervjuare att ha en empatisk inställning till respondenterna och skapa ett öppet klimat där alla svar var välkomna till studien.

I den tematiska presentationen av resultatet har till högsta möjliga grad angetts hur många av respondenterna som har nämnt liknande faktorer under ett tema, antingen med citat eller i löpande text. Dock är detta inte fallet i hela resultatet. Det råder otydlighet kring meningar som: ”Många av respondenterna säger att sådana här reklamer för fysisk aktivitet skulle få dem och säkert många andra också mer positivt inställda till att gå till det SFFA eller att börja träna.” eller ”Många respondenter menar att en som tjock kan ha fördomar om träning och SFFA.” Hur många av respondenterna? Även om studiens intresse inte ligger i siffror skulle det öka studiens överförbarhet och läsarens förståelse för hur utbredd en upplevelse bland respondenterna är. Likadan kritik är enligt Bryman (2011) vanligt mot kvalitativ forskning: ”att publikationerna är av anekdotiskt slag och rymmer få riktlinjer för läsarna när det gäller hur pass allmänt förekommande den frågeställning är som anekdoten refererar till” (ibid., s. 552). Å andra sidan har hela resultatdelen lästs av samtliga respondenter. De ändringar som en respondent önskade togs hänsyn till, och annars godkändes resultatet i sin helhet av samtliga. Hade en respondent inte hållit med om en beskrivning i stil ”många respondenter menar...” hade denna säkert motsatt sig, i vilket fall detta hade skrivits in i resultatet. Denna respondentvalidering styrkar studiens trovärdighet.

Studien har bedrivits ”inom vetenskaplighetens ramar och med förankring i relevant annan forskning” (Tjora, 2012, s. 162) vilket enligt Tjora (ibid.) är den viktigaste källan till hög giltighet. I tidigare studier fanns plats och efterfrågan på tjocka personers upplevelser av sammanhang för fysisk aktivitet, samtidigt som några hinder i dessa redan hade belysts, dels i forskningen (Stankov, Olds & Cargo, 2012; Vartanian & Novak, 2011), dels i aktivistsammanhang (sQFetT!, uå.b).

Författaren anser att studiens alla faser har beskrivits så detaljerat att någon annan kan upprepa studien vid ett annat tillfälle för att testa resultatets överförbarhet. Dock hade databearbetningen, den tematiska analysen, kunnat beskrivas mer detaljerat, och matriser kunde ha använts. Yin och Retzlaff (2013) påminner att demontering av data utan kodning kan ”leda till icke systematiska och inkonsekventa bedömningar” (ibid., s. 190). Å andra sidan menar Bryman (2011) att ”[a]nvändaren [inte] behöver ... få reda på hur man ska identifiera teman, vilket (som upphovsmännen säger) sannolikt kommer att vara en avspegling av analytikerns medvetenhet om återkommande idéer och

teman i data.” (ibid., s. 529). Målet har varit att beskriva respondenternas erfarenheter, känslor och bakgrundsfakta så tätt och fylligt att läsaren själv kan bedöma hur överförbara resultaten är. Tjora (2012) kallar detta för naturalistisk generalisering. Det är författarens mening att resultatet kan appliceras och komma till nytta i sammanhang för fysisk aktivitet oavsett tid, plats och kontext.

Studiens främsta styrka är avsaknaden av liknande frågeställningar med liknande målgrupp från tidigare svensk forskning. Studiens syfte kan anses besvarat: även faktorer utanför själva sammanhangen för fysisk aktivitet kom fram i intervjuerna, faktorer som är av vikt för hälsoprofessionella att vara medvetna om och ha kunskap om i skapandet av sammanhang för fysisk aktivitet där människor med alla kroppsstorlekar ska kunna känna sig trygga.

## Resultatdiskussion

Överviktiga och feta stigmatiseras på grund av deras kroppsstorlek (Puhl & Heuer, 2009; Hansson, 2010; Vartanian & Novak, 2011). Mycket i resultatet visar på att tjocka personer är medvetna om detta viktrelaterade stigma: några respondenter menar att de känner att andra motionärer tittar på dem när de tränar, några har erfarenheter av att andra motionärer diskuterar dieter och viktnedgång i omklädningsrummet, och en berättar om hur det kan hända att personalen i receptionen på ett nytt gym granskar hennes kropp och tror att hon har kommit fel. Medvetenheten om viktstigma påverkar ens uppfattning om ens fysiska förmåga och hur ens tjocka kropp fungerar (Schmalz, 2010). Till detta bidrar också erfarenheten av att ha varit tjock i idrott skolan: om en i skolidrotten har fått höra att en är osmidig, långsam och inte kan hoppa kan det skapa en föreställning hos en själv om att ens kropp inte fungerar i fysisk aktivitet, vilket kan ses i resultatet.

Det utbredda viktstigma och erfarenheten av viktrelaterade kommentarer från andra bidrar till ökad kroppsmedvetenhet hos tjocka personer (Schmalz, 2010) vilket har identifierats som ett hinder till fysisk aktivitet (Stankov, Olds & Cargo, 2012). Missnöje med ens kropp, kroppsmedvetenhet, och att en tror att ens kropp inte fungerar i fysisk aktivitet, såsom några respondenter beskriver sina känslor, kan bidra till att en undviker fysisk aktivitet och att en inte identifierar sig som en person som tränar. Det kan också bidra till att en hetstränar och förknippar träning med något negativt, som var fallet för några respondenter. Viktstigma kan bidra till att tjocka personer utvecklar ätstört beteende (Hansson, 2010; Vartanian & Novak, 2011). Utan att spekulera kring orsakerna till respondenternas ätstörningar framgår det från resultatet att tre av de sju respondenterna har en ätstörningshistoria, och de uppger det som en viktig bidragande faktor till i fall de mår bra i ett sammanhang eller inte.

Kroppsmedvetenhet och ens uppfattning om ens fysiska förmåga kan förstås i jämförelse till begreppet fysisk självkänsla. Enligt Raustorp (2013) är en människas fysiska självkänsla inte stabil utan formas genom livet av ens erfarenheter och i interaktion med andra människor. Har en alltså som tjock eller som ätstörd skapat en negativ fysisk självkänsla eller en bild på en själv som en som inte tränar, går den att påverka, exempelvis i SFFA. I den fysiska miljön och det visuella och genom människorna och träningen kan SFFA bidra till forandet av människors fysiska självkänsla. De som formar SFFA och arbetar däri ska vara medvetna om att människors fysiska självkänsla påverkas i SFFA.



Resultatet visar att viktstigma och dess konsekvenser för individen påverkar på fyra områden i SFFA: den fysiska miljön, den visuella kommunikationen (reklam och bilder), människorna, och träningen. Det framgår att respondenterna önskar att SFFA ska ha en djupgående förståelse för hur viktstigma, ökad kroppsmedvetenhet, trauman från skolidrott eller erfarenheter av ätstörningar kan påverka en tjock persons förhållande till fysisk aktivitet, kropp och hälsa. Respondenterna önskar även att SFFA *explicit* ska kommunicera denna förståelse i de fyra ovannämnda områden vid fysisk aktivitet. Övergripande kan resultatet tolkas så att SFFA genom dessa områden medvetet eller omedvetet kommunicerar (1) vem den tränande människan är, och (2) varför fysisk aktivitet utförs. Förenklat menar studiens respondenter att deras deltagande i fysisk aktivitet främjas när SFFA i den fysiska miljön, i den visuella kommunikationen, genom människorna i sammanhanget, och genom träningen kommunicerar att (1) alla oavsett kroppsstorlek och ålder kan träna, och att (2) vi tränar för att vi mår bra av fysisk aktivitet, inte för att uppnå ett utseendeideal. Så upplever respondenterna inte alltid att det är. Nedan diskuteras de fyra områden i SFFA utifrån dessa frågor samt i ljuset av tidigare forskning, när så är möjligt. Resultatet knyts även an till Health at Every Size och Physical Activity at Every Size.

Den fysiska miljön i SFFA såsom det definieras i denna studie har inte beforskats tidigare utifrån tjocka personers perspektiv så resultatet går därför inte att direkt jämföra med tidigare forskning. Dock har Stankov, Olds och Cargo (2012) hittat ett hinder till tjocka barn och ungas känsla av trygghet i fysisk aktivitet som går att applicera på denna studie: bristande avskildhet i omklädningsrummen. Respondenterna nämner avskildhet, exempelvis duschdraperier, som något som främjar deras trivsel i omklädningsrummen. Annat som kommer fram i studien är att urvalet av träningsmaskiner avslöjar vem SFFA antar ska använda dem och för vilket syfte. Respondenterna vill se en variation av maskiner där alla kroppar får plats så att en inte påminns om att ens kroppsstorlek inte får plats i normen för den tränande människan. Det ska inte heller antas att alla är hemma på gymmet: en tjock person som har undvikit fysisk aktivitet ska kunna känna att SFFA har förståelse för detta. Instruktionsposters vid maskinerna skulle kunna förstås kommunicera till motionären: ”Vi förstår att alla inte har tränat hela sina liv.” Genom att placera smala stolar, spärrar och klädska i den fysiska miljön kommuniceras omedvetet vem som antas komma till SFFA. En personvåg i omklädningsrummet skulle kommunicera något om varför en antas komma till ett SFFA – något respondenterna inte vill se. Stankov, Olds och Cargo (2012) har i sin studie sett att på individuell nivå kan ”motvilja att vara synlig” skapa ett hinder till fysisk aktivitet. Spegel gör en synlig för sig själv och för andra och ökar medvetenheten om ens tjocka kropp: ”Vad är det de andra ser? Passar jag in i bilden av en tränande människa?” Det handlar också om vad som förmedlas med den fysiska miljön: uppmuntrar den till ständig kropps kontroll och aktivitet, eller finns det exempelvis plats för att sitta i en soffa och äta mat efter träningen? Att förena Health at Every Size i byggandet av miljöer för fysisk aktivitet bidrar till arbetet att skapa ”inkluderande rörelsemiljöer som definieras av och njuts av deltagarna” såsom Mansfield och Rich (2013, s. 366) menar är syftet med PAES, fysisk aktivitet oavsett storlek.

Reklam och bilder om träning finns både i den fysiska miljön i SFFA och utanför detsamma i marknadsföringssyfte. En studie har tidigare gjorts om hur budskapet i kommunikation för fysisk aktivitet påverkar överviktiga och feta personers känsla för fysisk aktivitet och beteende därefter (Segar et al., 2012). Forskarna kom fram till att dagligt välbefinnande som budskap påverkade beteende och känsla hos överviktiga kvinnor mer positivt än budskap om fysisk aktivitets nytta till

hälsa eller viktnedgång, dock gällde detta inte för överviktiga män. Den nuvarande studien kom fram till samma fynd (utan könsaspekt): att marknadsföra fysisk aktivitet som roligt istället för nyttigt, för träningsglädjen istället för utseende, främjar deltagarnas positiva bild av SFFA. Reklam kan i bild eller text förmedla vad som är antagandet om varför en tränare (eller borde träna). Därutöver efterfrågas variation i kroppsstorlek, kön, ålder, etnicitet och funktion, samt att människorna på bilderna svettas när de tränar – det skulle kunna bidra till att en tjock person känner igen sig i den tränande människan som är välkommen till detta SFFA. Till detta skulle också bidra att tydligt kommunicera att alla oavsett träningsbakgrund är välkomna. Att framhäva det njutningsfulla i rörelse är även förenligt med HAES och PAES.

Vilken främjande eller hindrande påverkan andra motionärer eller personalen i ett SFFA har på en tjock vuxen person har inte studerats tidigare. Stankov, Olds och Cargo (2012) har i sin studie påvisat att bland annat social exkludering och social stämpling av överviktiga barn och unga kan vara hindrande faktorer vid fysisk aktivitet. I den aktuella studien framkom liknande från respondenternas erfarenheter från skolgympan men inte från SFFA i vuxen ålder. Det var främst en variation av kroppsstorlekar och människor, en spretig grupp, som gör att en tjock person känner sig trygg i ett SFFA: deltagarna vill inte vara den enda tjocka personen i sammanhanget. Deltagarna skulle också gärna vilja se instruktörer och tränare i alla olika storlekar, något som är en fråga om rekrytering: vilka får representera den tränande människan? Något som däremot har studerats är träningsinstruktörers och regelbundet tränande motionärers starka fördomar mot feta personer (Robertson & Vohora, 2008). Något som kom fram tydligt i alla delar av studien var att deltagarna inte vill träna bland människor som uttryckligen tränar för utseendes skull, eller vistas i omklädningsrum eller bastu med motionärer som räknar kalorier eller pratar om dieter. Därför önskas det att det från träningsanläggningens sida ska vara tydligt att sådant inte är acceptabelt. Deltagarna önskar också att personalen i SFFA utbildas om ätstörningar och i att bemöta människor utan att tillskriva deras kroppar funktioner och värde baserade på kroppsstorlek.

Mest resultat i studien genererade frågorna om träningsituationen. På området finns många möjligheter att kommunicera anläggningens syn på vem den tränande människan är och varför fysisk aktivitet utförs. Det mest iögonfallande i resultatet var bredden i uppfattningen av att träning som kan genomföras på olika nivåer, och att detta tydligt kommuniceras till motionärerna, är en främjande faktor i träningsammanhanget. Raustorp (2013) presenterar Musstons olika lärarstilar för idrottslärare där denna typ av instruktion beskrivs som ”inklusionsstil”. Självbestämmande var också en viktig främjande komponent i träningsituationen. Det som i resultatet berättas om en danslärare som sa till klassen att det inte är någon idé att lyfta en tung person, och att gyminstruktörerna erbjuder övningar till att tappa fett eller ”tona” kroppen kan ses i jämförelse till Robertson och Vohoras (2008): det är tydligt att fördomar om tjocka kroppar och deras (o)förmågor lever kvar. Även Stankov, Olds och Cargo (2012) har sett att det i SFFA kan finnas en fördom om att tjocka människor inte skulle kunna göra vissa fysiska aktiviteter. En PAES-ansats till instruktion av fysisk aktivitet skulle skapa mer tillåtande träningsmiljöer där också tjocka personer skulle må bra, såsom Li och Rukavina (2012) föreslår i sin teori om att göra skolidrott mer inkluderande genom att övervikt inte ses som något negativt och som ett hinder i fysisk aktivitet utan som något neutralt som till och med kan vara till en överviktig persons fördel i fysisk aktivitet, precis det Amanda lyfter som så främjande i roller derby: alla kroppar kan vara bra och har sina fördelar.

Studien har genererat resultat i form av både hindrande och främjande faktorer vid fysisk aktivitet på de fyra områden som diskuterats, och inte alltid har de främjande faktorerna varit detsamma som avsaknaden av hindren. Speglar och draperier, reklambilder, breddad rekrytering och utbildning av personal samt anpassningsbar träning med respekt för självbestämmande kan alla bidra till tjocka personers trivsel i SFFA, men det är också viktigt att lyfta blicken från detaljerna och komma ihåg att viktstigma och negativ särbehandling av tjocka personer ligger i samhällsliga strukturer och kan inte enbart bekämpas med quick-fix-åtgärder i SFFA. Skulle dock SFFA mer uttrycka fettacceptans och ha kunskap om att skapa förutsättningar för en ökad fysisk självkänsla hos tjocka personer skulle det kunna vara ett steg på vägen mot fysisk aktivitet och hälsa oavsett storlek.

## Slutsatser och implikationer

Det som konkluderar resultatet och diskussionen i denna studie är att när sammanhanget för fysisk aktivitet genom den fysiska miljön, det visuella, människorna i sammanhanget och träningen kommunicerar att (1) alla oavsett kroppsstorlek och ålder kan träna och (2) träning utförs för välbefinnande, inte för att uppnå ett utseendeideal, känner tjocka personer sig inkluderade och välkomna. Bakom dessa ligger en förståelse för tjocka människors förutsättningar i och utanför fysisk aktivitet och för samhällets strukturella viktstigma.

Studiens resultat är av vikt för alla som arbetar i eller runt sammanhang för fysisk aktivitet: exempelvis för de som ritar och bygger och inreder sammanhangen för fysisk aktivitet, de som planerar anläggningens reklam, de som rekryterar personal, personalen i receptionen, personliga tränare, hälsocoacher, gruppträningsinstruktörer, tränare, de som gör instruktionsfilmer eller träningsappar. Resultatet är även viktigt ur folkhälsoperspektiv för de som arbetar mer strategiskt med att främja fysisk aktivitet på befolkningsnivå. Resultatet kan användas i utveckling av vidareutbildning av träningsinstruktörer och träningsanläggningspersonal: resultatet visar att kunskap om ätstörningar och vad det kan innebära att vara tjock i ett sammanhang för fysisk aktivitet efterfrågas.

Med tanke på att även denna studie bekräftar samhällets viktstigma och dess konsekvenser för den tjocka individens fysiska aktivitet och hälsa är det uppenbart att mer studier om att göra sammanhang för fysisk aktivitet tillgängliga, trygga och inkluderande för alla olika kroppsstorlekar behövs. Förslagsvis kan det göras observationsstudier i sammanhang för fysisk aktivitet, eller hälsovetares kunskap om HAES och om kritisk forskning kring hälsa och vikt kan undersökas. Även vidare forskning om idrott i skolan och synen på kroppsstorlek och hälsa skulle vara viktigt i kampen för en bred syn på hälsa.

# Referenser

- Berg, M. (2008). Fat Acceptance. In *Encyclopedia of Obesity*. Hämtad 2014-04-02 från <http://knowledge.sagepub.com.ezproxy.ub.gu.se/view/obesity/n165.xml>
- Bombak, A. (2014). Obesity, health at every size, and public health policy. *American Journal of Public Health, 104*(2), e60.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (Nilsson, B., Övers.). Malmö: Liber.
- Chambliss, H. O., Finley, C. E., & Blair, S. N. (2004). Attitudes toward obese individuals among exercise science students. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 36*(3), 468-474. doi:10.1249/01.MSS.0000117115.94062.E4
- Godrej, F. (2011). Spaces for counter-narratives: The phenomenology of reclamation. *Frontiers, 32*(3), 111-133. doi:10.5250/fronjwomestud.32.3.0111
- Hansson, L. M. (2010). *Obesity and stigma : Studies on children, adults and health care professionals*. (Doctoral thesis, Karolinska Institutet, Department of Public Health Sciences). Stockholm: Karolinska Institutet. Tillgänglig: <http://publications.ki.se/xmlui/bitstream/handle/10616/39438/thesis.pdf?sequence=1>
- Hare, S. W., Price, J. H., Flynn, M. G., & King, K. A. (2000). Attitudes and perceptions of fitness professionals regarding obesity. *Journal of Community Health, 25*(1), 5-21. doi:10.1023/A:1005170600319
- Korp, P. (2011, 11 december). Bryt stigmatiseringen av barn med övervikt. *Göteborgs-posten*. Hämtad 2014-02-15, från <http://www.gp.se/nyheter/debatt/1.795559-bryt-stigmatiseringen-av-barn-med-overvikt>
- Li, W., & Rukavina, P. (2012). Including overweight or obese students in physical education: A social ecological constraint model. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 83*(4), 570-578.
- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology, 27*(1), 363-385. doi:10.1146/annurev.soc.27.1.363
- Mansfield, L., & Rich, E. (2013). Public health pedagogy, border crossings and physical activity at every size. *Critical Public Health, 23*(3), 356-370. doi:10.1080/09581596.2013.783685
- Maor, M. (2012). The body that does not diminish itself: Fat acceptance in Israel's lesbian queer communities. *Journal of Lesbian Studies, 16*(2), 177.
- Miller, W. C. (2005). The weight-loss-at-any-cost environment: How to thrive with a health-centered focus. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 37*, S89-S93. doi:10.1016/S1499-4046(06)60205-4

National Association for Advancement of Fat Acceptance (NAAFA). (2013). *About us*. Hämtad 2014-05-18 från <http://www.naafaonline.com/dev2/about/index.html>

Prop. 2002/03:35. *Mål för folkhälsan*. Tillgänglig:  
<http://www.regeringen.se/content/1/c4/12/59/ce6a4da9.pdf>

Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 17(5), 941-964. doi:10.1038/oby.2008.636

Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2010). Obesity stigma: Important considerations for public health. *American Journal of Public Health*, 100(6), 1019-1028. doi:10.2105/AJPH.2009.159491

Raustorp, A. (2013). *Fysisk aktivitet och fysisk självkänsla*. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Robertson, N., & Vohora, R. (2008). Fitness vs. fatness: Implicit bias towards obesity among fitness professionals and regular exercisers. *Psychology of Sport & Exercise*, 9(4), 547-557. doi:10.1016/j.psychsport.2007.06.002

Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet: En systematisk litteraturöversikt: Mars 2007*. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU).

Schmalz, D. L. (2010). 'I feel fat': Weight-related stigma, body esteem, and BMI as predictors of perceived competence in physical activity. *Obesity Facts*, 3(1), 15-21. doi:10.1159/000273210

Schäfer Elinder, L., Faskunger, J., & Statens folkhälsoinstitut. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Segar, M. L., Updegraff, J. A., Zikmund-Fisher, B. J., & Richardson, C. R. (2012). Physical activity advertisements that feature daily well-being improve autonomy and body image in overweight women but not men. *Journal of Obesity*, 2012, 354721. doi:10.1155/2012/354721

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

sQFetT!. (uå.a). *Om oss!* Hämtad 2014-05-05 från <http://sqfett.wordpress.com/omoss/>

sQFetT!. (uå.b). *Safer Space!* Hämtad 2014-05-05 från <http://sqfett.wordpress.com/safer-space/>

Stankov, I., Olds, T., & Cargo, M. (2012). Overweight and obese adolescents: What turns them off physical activity? *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 53-53. doi:10.1186/1479-5868-9-53

Tjora, A. (2012). *Från nyfikenhet till systematisk kunskap: Kvalitativ forskning i praktiken*. (Torhell, S., Övers.) Lund: Studentlitteratur.

Vartanian, L. R., & Novak, S. A. (2011). Internalized societal attitudes moderate the impact of weight stigma on avoidance of exercise. *Obesity*, 19(4), 757-762. doi:10.1038/oby.2010.234

Yin, R. K., & Retzlaff, J. (2013). *Kvalitativ forskning från start till mål*. Lund: Studentlitteratur.

# Bilagor

## Bilaga 1 Annonstexten för att söka studiedeltagare

Fettaktivism och fysisk aktivitet: Intervjupersoner sökes till en kandidatuppsats

FETTAKTIVISM, FYSISK AKTIVITET, HEALTH AT EVERY SIZE, KROPPSPPOSITIVITET, FETTACCEPTANS

Jag läser hälsopromotionsprogrammet med inriktning idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet och söker intervjupersoner till min kandidatuppsats.

Du ska uppleva dig vara eller identifiera dig som överviktig, tjock, fet, stor, you name it. Du ska också ha någon erfarenhet eller tankar av sammanhang för fysisk aktivitet eller motion.

Det viktiga i min studie är att få igång tankar om hur sammanhangen för fysisk aktivitet kan formas, UTAN förespråkande av viktnedgång, för att vara tillgängliga, inkluderande, tillåtande och välkomnande för alla kroppsstorlekar. Jag har formulerat syftet med studien till att: "att belysa tjocka personers upplevelser av faktorer som främjar eller hindrar deras inkludering och deltagande i sammanhang för fysisk aktivitet".

Intervjuerna tar 1-1,5 timme och kan genomföras genom att vi träffas eller pratar via Skype eller i telefon. Om många är intresserade av att delge sina tankar kring ämnet kan en fokusgrupp formas.

Deltagandet i intervjun är frivilligt, och du har rätten att när som helst under studiens gång välja att avbryta deltagandet utan att ange anledning. I fall intervjun spelas in sker detta med ditt samtycke. Uppgifter om dig och från intervjun behandlas med största möjliga konfidentialitet. Alla intervjuer anonymiseras. Resultatet från intervjun används endast för forskningsändamålet.

Vill du delta? Har du frågor? Kontakta mig via mejl!

Mvh, A. Perttula

[perttulaa@gmail.com](mailto:perttulaa@gmail.com)

## Bilaga 2 Intervjuguiden

### Innan intervjun

Deltagandet i intervjun är frivilligt, och du har rätten att när som helst under studiens gång välja att avbryta deltagandet utan att ange anledning. Uppgifter om dig och från intervjun behandlas med största möjliga konfidentialitet. Alla intervjuer anonymiseras. Resultatet från intervjun används endast för forskningsändamålet.

Ger du ditt samtycke till att intervjun spelas in?      JA                    /                    NEJ

### Syftet med studien

Syftet med denna uppsats är att belysa tjocka personers upplevelser av faktorer som främjar eller hindrar deras inkludering och deltagande i sammanhang för fysisk aktivitet

### Bakgrundsinformation om informanten

Ålder, ort, sysselsättning

Vilket pronomen vill du att jag ska tilltala dig med i min uppsatstext?

### Kroppsstorlek

Hur skulle du definiera din kropp/kroppsstorlek?

Hur tror du att din kropp ”passerar” / hur tror du att andra definierar din kropp/kroppsstorlek?

Hur skulle du beskriva din relation till fettaktivism, fettacceptans och kroppspositivitet?

### Fysisk aktivitet

Hur skulle du beskriva din relation till fysisk aktivitet?

Vad främjar ditt deltagande i fysisk aktivitet? Vad gör det lätt för dig att delta i fysisk aktivitet?

Vad hindrar ditt deltagande i fysisk aktivitet? Vad gör det svårt för dig att delta i fysisk aktivitet?

Uppsatsens syfte handlar om ”sammanhang för fysisk aktivitet” (SFFA) – kan du ge exempel på vilka som är (eller skulle vilja var, eller har varit) dina sammanhang för fysisk aktivitet? Vilka SFFA har du erfarenhet av? I studien exkluderas SFFA som inte organiseras av andra människor, alltså skogs promenader i egen regi eller att cykla till jobbet exkluderas.

### Själva frågorna

I följande frågeteman önskar jag komma åt faktorerna du upplever **hindrar** eller **främjar** att du som tjock/fet/överviktig/stor/annat ska känna **dig trygg, välkommen, inkluderad** i SFFA och vad du upplever kan göra dessa SFFA **tillgängliga** för variation av kroppsstorlekar och kroppsidentifikation.



## **Dessa två frågor återkommer i alla teman**

1. Kan du ge ett exempel på när...? eller: Har du erfarenhet av det själv?
2. Har du någon gång gett feedback om detta till SFFA? Om ja, hur? Hur bemöttes feedbacken?

### **Fysisk miljö och utrustning**

#### *Främjande faktorer och hinder*

När du tänker på fysiska lokaler (fysisk miljö) och utrustning i SFFA, vilka faktorer upplever du kan främja eller hindra att du som tjock kan känna dig trygg, välkommen och inkluderad till detta SFFA? Vilka faktorer kan främja eller hindra tillgängligheten till tjocka kroppar?

#### *Drömvision*

När du tänker på den fysiska miljön i SFFA, hur skulle du beskriva ett drömscenario av SFFA som är tillgängligt, inkluderande, tryggt, välkomnande för tjocka kroppar?

### **Reklam och annonsering för fysisk aktivitet**

#### *Främjande faktorer och hinder*

När du tänker på reklam och annonsering för fysisk aktivitet, vilka faktorer upplever du kan främja eller hindra att du som tjock kan känna dig trygg, välkommen och inkluderad till detta SFFA?

#### *Drömvision*

Hur skulle du beskriva ett drömscenario av reklam för SFFA som är tillgängligt, inkluderande, tryggt, välkomnande för tjocka kroppar?

### **Instruktör/coach/ledare/personal**

#### *Främjande faktorer och hinder*

När du tänker på instruktionen/instruktörer/coacher/ledare/personal i SFFA, vilka faktorer upplever du kan främja eller hindra att du som tjock kan känna dig trygg, välkommen och inkluderad till detta SFFA?

#### *Drömvision*

Hur skulle du beskriva ett drömscenario av SFFA där instruktionen/instruktörer/coacher/ledare/personal bidrar till att sammanhanget är tillgängligt, inkluderande, tryggt, välkomnande för tjocka kroppar?

### **Själva träningsituationen**

#### *Främjande faktorer och hinder*

När du tänker på själva träningsituationen i fysisk aktivitet, vilka faktorer upplever du kan främja eller hindra att du som tjock kan känna dig trygg, välkommen och inkluderad till detta SFFA?

### *Drömvision*

Hur skulle du beskriva ett drömscenario av en träningssituation i ett SFFA som är tillgänglig, inkluderande, trygg, välkomnande för tjocka kroppar?

### **Andra deltagare och besökare**

#### *Främjande faktorer och hinder*

När du tänker på andra deltagare och besökare i SFFA, vilka faktorer upplever du kan främja eller hindra att du som tjock kan känna dig trygg, välkommen och inkluderad till detta SFFA?

### *Drömvision*

Hur skulle du beskriva ett drömscenario av SFFA där andra deltagare och besökare bidrar till att sammanhanget är tillgängligt, inkluderande, tryggt, välkomnande för tjocka kroppar?

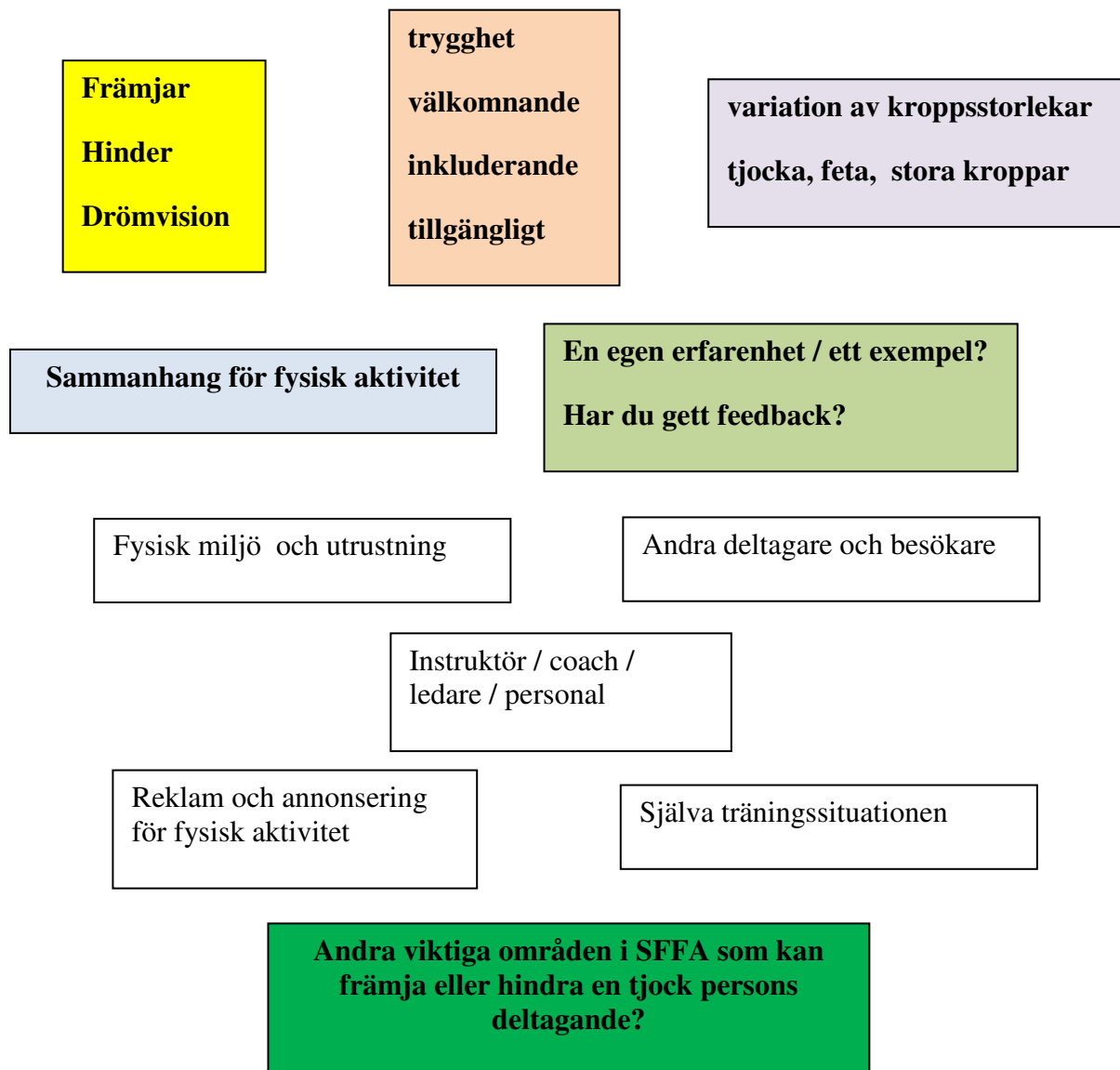
### **Avslutning**

Finns det några till teman som du tycker är viktiga att behandla?

Har du något annat du vill tillägga? Andra teman/områden där det finns faktorer i SFFA som kan hindra eller främja en tjock persons deltagande i det?

Kan jag kontakta dig senare om jag skulle komma på någon till fråga?

## Bilaga 3 Översiktlig bild med teman från intervjuguiden



## Bilaga 4 Resultatet sammanfattat i tabellform

Här finns studiens resultat sammanfattat under de större temana i tabellform. Temana ”Idrott i skolan”, ”Ätstörningar och träning för viktnedgång” och ”Träningskläder” har inga egna tabeller utan det relevanta från dem har tagits med i de andra tabellerna.

Tabell 2. Hinder och främjande faktorer i den fysiska miljön i ett sammanhang för fysisk aktivitet

Den fysiska miljön	Hinder	Främjar
Träningsmiljön	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speglar</li> <li>• Glasväggar så att utomstående kan se in</li> <li>• Träningsutrustning med en trång sits</li> <li>• Trångt mellan maskinerna</li> <li>• Viktgräns för en maskin</li> <li>• Maskinurvalet planerat utifrån ”en musklig snubbe”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inga speglar (men Britt gillar speglar inne på gymmet)</li> <li>• Draperi över speglar</li> <li>• Speglar bara i en del av rummet så att en kan undvika dem</li> <li>• Tjejgym</li> <li>• Tydliga instruktionsposters för träningsmaskinerna</li> </ul>
Omklädningsrum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öppna duschar</li> <li>• Personvågar</li> <li>• Smala skåp i simhallen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duschdraperi</li> <li>• Små omklädningsrum</li> <li>• Informationsplansch om ätstörningar</li> <li>• En plansch: ”Det här är en dietsnacksfri zon!”</li> </ul>
Annat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trappor</li> <li>• Smala grindar in i träningsområdet</li> <li>• Små stolar med armstöd</li> <li>• Smala steg ner in i simbassängen</li> <li>• Preparat i receptionen</li> <li>• Kläder som säljs i receptionen – vilka storlekar?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neutral utsmyckning</li> <li>• Loungeområde med soffor</li> <li>• Mat i receptionen</li> </ul>

Tabell 3. Hinder och främjande faktorer i reklam för och bilder om fysisk aktivitet

Reklam för och bilder om fysisk aktivitet	Hinder	Främjar
<p>Människorna i bilden: kroppsstorlek, muskler, etnicitet, kön, klädsel, svettas eller ej, ålder, socioekonomisk status, funktion</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vilka går där?</li> <li>• Vilka önskas gå där?</li> <li>• Vem är den tränande människan?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensidigt: smala, vältränade, vita, i senaste träningskläder, svettas inte, unga, har gott om pengar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bredd: människor i alla storlekar, etniciteter, kön, åldrar, funktioner, olika kläder, svettas och tränar</li> <li>• Glada, svettiga, endorfinhöga, nöjda med sin träning</li> </ul>
<p>Budskapet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varför träna?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ”Så här kan du se ut om du kommer till oss.”</li> <li>• ”Träna dig snygg och smal”</li> <li>• ”Hitta din rätta kvinnliga form”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medlemmar berättar om sin träning</li> <li>• Betona träningsglädje, det hälsopromotiva och det roliga snarare än att det är nyttigt</li> <li>• Hur bra en mår av att träna</li> <li>• Alla är välkomna</li> <li>• Inga förkunskaper behövs</li> <li>• Välmående</li> <li>• Gemenskap (men inte alltid, en kan vilja träna ensam)</li> </ul>

Tabell 4. Hinder och främjande faktorer vad som kommer till de andra människorna i ett sammanhang för fysisk aktivitet

Människorna i sammanhanget	Hinder	Främjar
De andra motionärerna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En homogen grupp (ålder, kroppsstorlek)</li> <li>• Om en är den enda tjocka</li> <li>• Om alla andra är vältränade</li> <li>• Människor vars identitet kretsar kring sitt idrottande</li> <li>• Människor som uttalat tränar för att gå ner i vikt (eller om det "ligger i luften")</li> <li>• Andra motionärer diskuterar dieter och kalorier i omklädningsrummet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En heterogen grupp (ålder, storlek, klädsel)</li> <li>• Kvinnoseparatistiskt (för Amanda)</li> <li>• Andra motionärer känner igen en och hälsar</li> </ul>
Personalen, instruktörerna, tränaren		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal och instruktörer och tränare med större kroppar</li> <li>• Förebilder (de som är duktiga i träningsgrenen) som kommer i varierande storlekar</li> <li>• Litet och personligt</li> </ul>
Personal i receptionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Granskar gymbesökaren</li> <li>• Erbjuder viktkonsultation</li> <li>• "Nej vi har nog inget för dig här."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kroppspositivism genomsyrar hela anläggningen: "Här är alla välkomna, oavsett vilken anledning de tränar av."</li> <li>• Personalen får utbildning i bemötande</li> <li>• Att alla måste läsa igenom och skriva under anläggningens ätstörningspolicy när de blir medlemmar</li> </ul>

Tabell 5. Hinder och främjande faktorer i själva träningsituationen

Träningsituationen	Hinder	Främjar
Allmänt		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ta bort nybörjartrösklar</li> <li>• Det finns träning på olika nivåer</li> <li>• Styrkemaskingenomgång</li> <li>• Personlig genomgång</li> </ul>
Vad förmedlar instruktören om träningens syfte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Småkommentarer: bränna kalorier, få en snygg rumpa, ”tona” kroppen på ”rätt ställen”</li> <li>• Tappa fett, tappa vikt</li> <li>• Träningen triggas igång viktne­dgångstankar</li> <li>• Träningen associerad med bantning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roligt, må bra, rörelseglädje</li> <li>• Fokus på styrka och energi</li> </ul>
Träningens nivå		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Att veta att en klarar av träningen</li> <li>• Träningsnivån matchar ens fysiska förmåga</li> </ul>
Instruktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ”Alla ska göra den här övningen!”</li> <li>• Förutsätta exempelvis att alla kan böja sitt ben på ett sätt</li> <li>• Att som instruktör titta på en motionärs kropp och bestämma vad den kan och inte kan göra: att en tyngre person ska lyfta och bära, inte bli lyft och buren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Följande är tydligt, explicit uttalat:</li> <li>• Inga förkunskaper behövs</li> <li>• En förväntas inte kunna allting</li> <li>• Det går bra att göra fel</li> <li>• Nivån kan varieras</li> <li>• Exempel på tyngre och lättare övningar ges utan att lägga värdering i dessa</li> <li>• Övningar som inte belastar knäna</li> <li>• Medvetenhet om att alla kroppar är olika, att alla har olika förutsättningar och att alla inte kan göra samma rörelser</li> <li>• ”Anpassa till din egen förmåga!” eller ”Så långt du kan, sträck ut benet!”</li> <li>• Dagsformen: ”Känn efter hur det känns idag!”</li> <li>• Det går bra att avstå från en övning eller pausa</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tävlingsmoment</li> <li>• Prestation</li> <li>• Att förutsätta att alla gillar att tävla</li> <li>• Korrigera för att instruktören antar att motionären slappar: "Ner med rumpan!"</li> <li>• Skärp-dig-attityden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktören är medveten om att alla inte gillar tävling, stå framme i gruppen eller stå framför en spegel</li> <li>• Instruktören har kunskap om vad det kan innebära att träna i en större kropp</li> <li>• Det är tydligt från instruktörens sida: "Vi är inte här för att tävla, det blir ingen uppvisning."</li> <li>• Korrigera personligen i yoga</li> <li>• Korrigera för att lära ut, för att motionären ska få ut mest av övningen</li> <li>• Det är tydligt att det är motionären som själv avgör och sätter sina gränser och bestämmer över sin kropp</li> </ul>
"Peppa"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Militäriskt</li> <li>• Maniskt</li> <li>• Aggressivt</li> <li>• "Kom igen, go go go!"</li> <li>• Beordra</li> <li>• "Alla ska pressa sig till max!"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspirera</li> <li>• Glatt heja på motionärerna</li> <li>• Att det ska vara tydligt från anläggningens sida vilka pass en blir skriken på och vilka inte</li> </ul>
Vad behöver motionären	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personalen mäter motionärens kropp och bestämmer vad som behövs göras med den</li> <li>• Innan personalen frågat motionären vad denna vill, frågar de om denna vill ha viktkonsultation</li> <li>• Antagandet om att motionären vill tappa fett och gå ner i vikt (om den läses som kvinna), eller bli bulkig (om den läses som man)</li> <li>• Antagandet om att en kvinna använder styrketräning som komplement till konditionsträning eller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det är tydligt att det är motionären som själv avgör och sätter sina gränser och bestämmer över sin kropp</li> <li>• Att fråga: "Vad är det du vill ha ut av träningen?"</li> <li>• "Vad är ditt mål? Vad vill du träna? Vad tror du själv, vilken nivå tror du du ska börja på?"</li> <li>• "Du känner dig själv bäst!"</li> </ul>



som viktredningsredskap

- ”Hej, ska inte du pumpa lite biceps i alla fall?”

Annat

- Det är skönt för Amanda att det är så tydligt att alla kroppar kan vara bra på roller derby. Så mycket som fokus ligger på hur ens kropp är ligger fokuset på hur en kan få fördelar från sin kropp för att bli snabb och stark.
  - Litet och personligt
  - Motionärerna känner igen varandra
-