

# Å gjøre kjønn

En kvalitativ studie av unge voksne som trener styrke på helsestudio

**Josefine Karoline Germaine Morstad**

Masteroppgave i sosiologi

Institutt for sosiologi og samfunnsbiografi

Det samfunnsvitenskapelige fakultetet



## SAMMENDRAG

Denne studien presenterer en konstruktivistisk tilnærming til sosialt kjønn. Undersøkelsen ser på hvordan kjønn konstrueres sosialt innenfor styrketrening. For å avgrense forskningsfeltet ble det valgt å utforske sosiale kjønnskonstruksjoner som kommer frem innenfor styrketrening på et SATS treningssenter. Oppgaven besvarer følgende forskningsspørsmål: *Hvordan konstrueres kjønn innenfor styrketrening?* For å identifisere de fremstilte konstruksjonene av kjønn ble det valgt å legge vekt på aktørers treningsatferd og treningsmønstre.

For å kunne forske på sosiale konstruksjoner av kjønn er det nødvendig å inkludere kroppsteori som et sentralt element i forskningen, ettersom kroppen er en viktig arena for både uttrykkelse og opplevelse av kjønn. Dermed består prosjektet av et teoretisk rammeverk som tar for seg ulike sosiologiske teorier om kropp og kjønn i moderne samfunn. Innledningsvis har jeg valgt å ta i bruk Giddens modernitetsteori, Shillings kroppsperspektiver, og Bourdieus kjønnsteori. Gjennom hele oppgaven vil jeg trekke frem Butlers teori om kjønnsperformativitet og Connells maskulinitetsteorier. For å fordype undersøkelsens analyse vil jeg også benytte meg av tidligere kjønnsforskning.

Undersøkelsen er basert på en kvalitativ tilnærming og en hermeneutisk analysemetode. Datamaterialet har blitt innhentet gjennom semi-strukturerte intervjuer med ti medlemmer som trener regelmessig på treningssenteret. I tillegg brukes mine egne observasjoner til beskrivelsen av forskningsfeltet. For å identifisere viktige funn i datamaterialet har jeg benyttet meg av en tematisk analyse, og trukket frem syv forskjellige hovedtemaer: (1) Å trene kroppen, (2) Å forme kroppen, (3) Å styrke kroppen, (4) Makt og treningsform, (5) Trening som relasjon, (6) Treningsform som uttrykk for seksuell orientering, (7) Endring i treningsmønstre og kjønnsidealene.

Innen styrketreningsmiljøet blir både menn og kvinners treningsatferd, treningsmønstre og valg av treningsform begrenset til en viss grad av tradisjonelle normer som vektlegger bestemte krav og forventninger knyttet til kjønn. På en annen side uttrykker informantene nye måter å gjøre kjønn på. Denne undersøkelsen belyser disse ulike aspektene ved hjelp av utvalgte analysemetoder og teoretiske perspektiver.

## FORORD

Å skrive denne masteroppgaven har vært både spennende og utfordrende. Etter å ha fordypet meg i dette temaet leverer jeg denne oppgaven med betydelig lærdom og kunnskap innen dette utvalgte forskningsfeltet. Det er flere jeg vil takke som har bidratt til at jeg har kunnet gjennomføre denne studien.

Først vil jeg takke mine dyktige veiledere Kolbjørn Rafoss og Cathrine Holst. Tusen takk for å ha vist interesse og engasjement i studien min, og takk for alle hjelpsomme råd og tilbakemeldinger. Jeg vil også si meg takknemlig for tålmodigheten og profesjonaliteten dere har vist gjennom prosessen. Takk for at dere har vært punktlig og organiserte i hvert veiledningsmøte.

Videre vil jeg takke alle informanter som har tatt seg tid til å stille opp og delta i denne studien, og vist genuin interesse for temaet. Takk for at dere delte individuelle erfaringer og opplevelser, og bidro til at oppgaven har blitt som den er.

Ikke minst vil jeg takke min fantastiske familie og samboer som har støttet og oppmuntret meg gjennom denne prosessen. Å gjennomføre denne masteroppgaven har vært krevende, og jeg er takknemlig for at dere ga meg motivasjonen til å fullføre dette prosjektet. Takk til mine venner som tok seg tid til å lese gjennom oppgaven og til å hjelpe med korrektur.

Jeg vil også takke vår strålende seminarleder Kjell Kjellman ved Blindern som har gjennom sin entusiasme for sosiologifaget inspirert til å finne positivitet gjennom hele prosessen.

# Innholdsfortegnelse

<b>1. INNLEDNING .....</b>	<b>5</b>
1.1 Bakgrunn .....	6
1.2 Problemstilling.....	8
1.3 Oppgavens struktur.....	8
<b>2. TEORETISK RAMMEVERK .....</b>	<b>10</b>
2.1 Selvkonstruksjon og senmodernitet.....	10
2.2 Sosiologiske kroppsperspektiver .....	11
2.3 Den maskuline dominans.....	12
2.4 Hegemonisk og underordnet maskulinitet .....	13
2.5 Å gjøre kjønn .....	16
2.6 Kjønn og performans .....	17
<b>3. TIDLIGERE FORSKNING .....</b>	<b>21</b>
3.1 Kjønn, fysisk aktivitet og trening .....	21
3.2 Kjønnsidealer i endring .....	22
3.3 Treningssenteret – en trening av den kjønnete kroppen .....	23
<b>4. VITENSKAPSTEORI OG METODE.....</b>	<b>25</b>
4.1 En hermeneutisk tilnærming.....	25
4.2 Valg av metode .....	26
4.3 Semi-strukturerte intervjuer.....	27
4.4 Inklusjonskriterier og utvalg.....	27
4.5 Fremgangsmåte, rekruttering av informanter og utfordringer .....	31
4.6 Gjennomføring av intervjuer .....	33
4.7 Tematisk analyse .....	34
4.8 Fremgangsmåte av analysearbeid .....	36
4.9 Etske retningslinjer, validitet, reliabilitet og generaliserbarhet.....	39
4.10 Refleksjoner og forskerrolle .....	41
<b>5. ANALYSE OG DISKUSJON .....</b>	<b>44</b>
5.1 Treningssenteret – landskap og rom.....	44
5.2 Å trene kroppen .....	46
5.3 Å forme kroppen.....	48
5.4 Å styrke kroppen .....	52

5.4.1 En assosiasjon mellom fysisk styrke og maskulinitet .....	52
5.4.2 Styrketrening i studio – en mannsdominert treningsform ? .....	54
5.4.3 Kjønnede treningsformer .....	56
5.4.4 Mannsprivilegier og kvinners underordning .....	58
5.4.5 Sosiale aspekter og valg av treningsform.....	60
5.5 Makt og treningsform .....	61
5.6 Trening som relasjon .....	64
5.7 Trening som uttrykk for seksuell orientering .....	67
5.8 Endring i treningsmønstre og kjønnsidealene .....	72
<b>6. AVSLUTNING.....</b>	<b>77</b>
6.1 Oppgavens svar.....	77
6.2 Refleksjoner og videre forskning .....	79
<b>Litteraturliste .....</b>	<b>81</b>
<b>Vedlegg: .....</b>	<b>86</b>
<b>Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD .....</b>	<b>86</b>
<b>Vedlegg 2: Informasjonsskriv til informanter.....</b>	<b>89</b>
<b>Vedlegg 3: Intervjuguide .....</b>	<b>92</b>

# 1. INNLEDNING

Denne studien tar for seg sosiale konstruksjoner av kjønn. For å studere dette vil jeg se nærmere på hvordan menn og kvinner trener styrke på et privat treningssenter. Private treningssentre tilbyr et bredt utvalg av treningsvarianter innen styrketrening. For å utforske menn og kvinners kjønnskonstruksjoner vil undersøkelsen studere menn og kvinners treningsmønstre og valg av treningsform innenfor et SATS treningssenter. Gjennom en kvalitativ tilnærming vil jeg undersøke forskjellige kjønnskonstruksjoner innen ulike former for styrketrening blant unge voksne.

Dette temaet er blitt utforsket gjennom en sosialkonstruktivistisk tilnærming, som argumenterer for at kjønn og kropp er formet, begrenset og oppfunnet av samfunnet (Shilling, 2003, s. 62). Det vil si at menn og kvinners roller og status i samfunnet er sosialt konstruert og foranderlige (Butler, 2004, s. 182). En slik tilnærming innebærer at aktørene i et samfunn har kollektive oppfatninger av kjønn, og er enige om å konstruere og produsere bestemte fysiske trekk, holdninger og atferd som samsvarer med slike felles oppfatninger av kjønn (Butler, 1990, s. 114). Denne studien sentrerer seg på sosiale konstruksjoner av kjønn som menn og kvinner gir uttrykk for innenfor styrketrening.

Fysisk aktivitet i Norge har historisk sett vært organisert av idrettslag, og drevet av egenaktiviteter som tur og friluftsliv (Steen-Johnsen & Engelsrud, 2002, s. 257). Det er ikke før siste halvdel av 1990-tallet at det observeres en nedgang innenfor deltakelse i organisert idrett og en sterk vekst i antall privattedrevne treningssentre. Styrketrening og utholdenhetstrening innenfor treningssentre har blitt stadig mer populært, og har endret treningsmønstre i befolkningen. Framveksten av treningssentrene har særlig ført til en økning i kvinners deltakelse i styrketrening, noe som har ført til en betydelig endring i kjønnsmønstre (Breivik, 2013, s. 18). Kvinner trener på lik linje med menn, og er mer aktive innenfor styrketrening på private treningssentre. Den økende andelen kvinner som trener innenfor treningssentre har ført til at kvinner trener oftere enn menn i denne treningsarenaen (Breivik, 2013, s. 48). Denne undersøkelsen ser nærmere på hvordan menn og kvinner trener styrke innenfor en slik kvinnedominert treningsarena.

## 1.1 Bakgrunn

Det finnes et behov hos individet som krever en treningsform som er tilpasset hvert enkeltes individuelle liv. Treningssentrene representerer en mulighet for både kvinner og menn å trene styrke, utholdenhet og bevegelse på en tidseffektiv og fleksibel måte (Breivik, 2013, s. 18). Gjennom årene har fysisk aktivitet i form av egenorganisert trening blitt en av de mest vanlige formene for trening.

Ifølge en studie om endringer i treningsmønstre i Norge observeres det siden slutten av 1990-årene et økende frafall fra organisert idrett, og et økende antall aktører som begynner med fysiske aktiviteter med mål om å styrke kroppen og forbedre helsen. Organisert idrettsdeltakelse erstattes stadig med deltakelse i individualiserte aktiviteter som for eksempel friluftaktiviteter eller trening på kommersielle treningsentre (Breivik & Hellevik, 2013, s. 159). Individuelle treningsaktiviteter blir stadig mer verdsatt på grunn av de forskjellige fordelene denne treningsformen har, som tillater aktører å trene mer selvstendig (Rafoss, 2021, s. 134). Individuelle treningsaktiviteter som jogging, friluftsliv, og styrke- og utholdenhetstrening er noen av de mest vanlige aktivitetene i Norge (Breivik, 2013, s. 20). Økningen i befolkningens deltakelse i trening skyldes av at menn og kvinner deltar i økende grad i individuell trening innen private treningsentre.

Siden 1970-tallet har voksne kvinner over 15 år vist en betydelig økning innen deltakelse i trening (Rafoss, 2021, s. 133). I denne perioden økte bevisstheten rundt kjønnsulikheter innen fysisk aktivitet (Rafoss, 2021, s. 134). Ifra midten av 1990-tallet begynte flere arenaer og treningsformer å bli mer inkluderende i forhold til begge kjønn, og kvinner begynte å være like fysisk aktive som menn. Denne økningen har vist seg til å være spesielt høy innenfor egenorganisert trening og på treningsentre (Skauge & Rafoss, 2020, s. 218). Andelen kvinner som er aktive på et privat treningssenter øker stadig.

I løpet av oppveksten har de fleste barn vært aktive i organisert idrett (Rafoss, 2021, s. 135). Ifra 1990-årene vises det i økende grad at kvinner foretrekker å trene andre aktiviteter enn idrett. Tidligere forskning viser at jenter slutter først i idrett. Som oftest slutter jentene mellom overgangen fra ungdomsskole til videregående skole for å trene innenfor andre trenings sammenhenger enn idrett (Rafoss, 2021, s. 135). I de fleste tilfellene oppgir jentene som slutter idretten at de slutter på grunn av at de ikke ønsker å forholde seg til faste treningsøkter, og ønsker heller å unngå fokuset på prestasjon og konkurranse (Rafoss, 2021, s. 135). Organisert idrett er en treningsform som fokuserer på konkurranse, ferdigheter og

prestasjon, og som krever at deltakere deltar i bestemte tidspunkter, at treningen er forhåndsbestemt og planlagt (Rafoss, 2021, s. 151). Kvinner trekkes mindre mot slike konkurranseorienterte aktiviteter enn menn (Seippel, 2004, s. 13). Flere kvinner foretrekker å velge en treningssammenheng som vektlegger individuelt ansvar og en høyere grad av frihet fremfor å forplikte seg til faste retningslinjer (Rafoss, 2021, s. 135). Dermed har flere kvinner vendt seg mot en treningsform som trening innen private treningssentre som tilbyr fysiske aktiviteter som fremhever deltakerens autonomi, fleksibilitet og selvstendighet (Rafoss, 2021, s. 151).

I Europa har treningsbransjen stadig fått et økende antall medlemmer i løpet av de siste 30 årene. Det første treningssenteret i Norge ble startet i Oslo i 1950-årene (Ulseth, 2003, s. 10). Siden har veksten av private treningssentre hatt en rask fremgang. I 2016 fantes det 1129 treningssentre over hele landet (Rafoss, 2021, s. 134). Norge er et av de europeiske landene hvor trening innenfor treningssentre er den mest populære formen for fysisk aktivitet (Riseth et al., 2019, s. 1). I 2007 deltok cirka 500 000 nordmenn regelmessig i fysiske aktiviteter på et privat treningssenter (Vik, 2011, s. 307). Mellom 1989 og 2017 økte menn og kvinners deltakelse i trening innenfor private treningssentre med det dobbelte (Rafoss, 2021, s. 140). I 2020 trente rundt en tredjedel av fysisk aktive voksne individer ukentlig på et treningssenter i Norge. I det samme året var rundt 1 000 000 nordmenn medlemmer i et av landets treningssentre (Bratland-Sanda et al., 2020, s. 339). De fleste brukere av private treningssentre trener for å enten forebygge helseplager eller for å opprettholde en sunn kropp (Vik, 2011, s. 308). Kroppsbygging, helse og utseende er de vanligste motivene for å trene innenfor private treningssentre (Rafoss, 2021, s. 151).

Denne studien er basert på et treningssenter som er tilknyttet SATS-kjeden. SATS er Nordens største treningssenterkjede og har 250 sentre i storbyer og tettsteder i Norge, Sverige, Finland og Danmark og rundt 700 000 medlemmer til sammen i dag. I 1995 åpnet denne treningskjeden sine åtte første institutter i forskjellige byer i Norge, og hadde over 100 sentre ved tusenårsskiftet (Rafoss, 2021, s. 134). I dag finnes det 82 SATS treningssentre i Norge. Ifra 2000-tallet utvidet SATS sine sentre til andre nordiske land.

Innenfor treningssentre er styrketrening en av de mest vanlige treningsformene som aktører trener. Styrketrening er en form for fysisk aktivitet som har fått en økende oppmerksomhet blant både menn og kvinner i løpet av de siste årene. Denne treningsformen legger vekt på å utvikle muskelstyrken. Aktørene som trener styrketrening er som oftest mellom 15 og 45 år



(Rafoss, 2021, s. 146). Mellom 2007 og 2017 økte kvinners deltakelse i styrketrening med 17%, imens menns deltakelse økte med 18%. Det er en liten forskjell mellom andelen menn og kvinner som deltar i styrketrening. Derimot er det en større andel kvinner enn menn som trener innenfor et treningssenter (Ulseth, 2002, s. 45). Dermed kan treningssenteret anses som en kvinnedominert treningsarena, der menn og kvinner trener forskjellige former for styrketrening.

Til tross for at menn og kvinner begynner å delta i fysiske aktiviteter på et likt nivå, fremheves det visse ulikheter knyttet til kjønn innenfor treningssenteret. Mesteparten av menn som er aktive på et treningssenter trener styrke individuelt, imens kvinner velger oftere å delta i gruppetrening (Bratland-Sanda et al., 2020, s. 335). Det vises at menn og kvinner legger like stor vekt på styrketrening og trener styrke nesten like ofte, men på ulike måter. Denne studien fordyper seg i disse ulikhetene som kommer frem innenfor et SATS treningssenter.

## **1.2 Problemstilling**

I denne kvalitative undersøkelsen vil jeg se nærmere på konstruksjonen av kjønn innenfor styrketrening. Gjennom en sosialkonstruktivistisk tilnærming vil denne studien utforske kjønnsmonstre innen styrketrening, nærmere bestemt hvordan kjønnskonstruksjonene kommer til uttrykk innenfor treningssenteret. Det forklares ved hjelp av teoretiske perspektiver som fokuserer på sosiale konstruksjoner av kjønn og kropp. Hovedfokuset i denne oppgaven vil være å forstå hvordan menn og kvinner trener styrke på bestemte måter. For å forklare dette vil det være nødvendig å presentere og forklare menn og kvinners valg av treningsform, treningsmonstre og treningsatferd. For å utføre denne undersøkelsen har jeg formulert følgende problemstilling: *Hvordan konstrueres kjønn innenfor styrketrening?*

## **1.3 Oppgavens struktur**

**Kapittel 2** redegjør for det teoretiske rammeverket som denne oppgaven vil ta utgangspunkt i for å besvare forskningsspørsmålet. Undersøkelsen vil hovedsakelig legge vekt på Judith Butler og Raewyn Connells teoretiske perspektiver rundt konstruksjoner av kjønn og kropp. Dette kapitlet vil også inkludere Chris Shilling, Pierre Bourdieu og Anthony Giddens sine teorier om kroppens betydning i moderne samfunn, i tillegg til Candace West og Don Zimmermans kjønnsteori. Disse vil bidra til å gi en forklaring på fenomenene som studeres i dette prosjektet.

I **kapittel 3** legges det vekt på tidligere forskning som har studert kjønn i treningskontekster. Først utforskes menn og kvinners posisjon i fysisk aktivitet og trening ved å trekke frem forskjellige studier og perspektiver. Kapitlet tar også for seg endringer i kjønnsidealene knyttet til treningskulturen. Til slutt presenteres ulike studier som har undersøkt kjønn innen treningssenterkulturen.

**Kapittel 4** gir en detaljert presentasjon av den kvalitative tilnærmingen som har blitt benyttet for å innhente, bearbeide og analysere data. Kapitlet gjør rede for fremgangsmåten og metodologien som har blitt anvendt i undersøkelsen. Den metodologiske tilnærmingen er basert på en hermeneutisk analysemetode som vil hjelpe med å fortolke og forklare relevante funn. Datamaterialet har blitt innhentet gjennom semi-strukturerte intervjuer. Kapitlet gir også en oversikt over inklusjonskriterier, utvalget og rekrutteringen av informanter, gjennomføringen av intervjuene, og utfordringer som oppstod under forskningen. Til slutt forklares det hvordan denne oppgaven tar hensyn til etiske retningslinjer.

Gjennom **kapittel 5** presenteres og analyseres de sentrale funnene som har blitt innhentet fra datamaterialet. Disse funnene har blitt utvalgt på grunn av at de bidrar til å gi en dypere innsikt i fenomenene som undersøkes i denne oppgaven. Funnene ble identifisert og kategorisert ved hjelp av en tematisk analyse. Dette analysekapitlet redegjør for syv ulike temaer som har blitt trukket frem gjennom den tematiske analysen. Analysen av de utvalgte temaene ble utført ved å anvende den hermeneutiske analysemetoden, og de forskjellige teoretiske perspektivene som ble introdusert i teorikapitlet. Disse temaene trekker frem ulike måter å konstruere kjønn på innenfor styrketrening.

**Kapittel 6** gir en oppsummering av funnene som har blitt redegjort for i analysekapitlet. I denne avslutningen gis det også oppsummerende svar på undersøkelsens forskningsspørsmål, i tillegg til refleksjoner rundt eget arbeid. Til sist blir det foreslått andre mulige studier som kan bidra til å føre forskningen om konstruksjoner av kjønn innenfor treningsarenaen videre.

## **2. TEORETISK RAMMEVERK**

I dette teorikapitlet vil jeg presentere og redegjøre for flere teoretiske perspektiver som jeg har valgt å anvende i besvarelsen av forskningsspørsmålet og i analysen av utvalgte funn. I begynnelsen vil jeg presentere Anthony Giddens' teori om senmodernitet og selvkonstruksjon, og trekke frem Chris Shilling teoretiske perspektiver om kroppens betydning og verdi i moderne samfunn. Denne studien handler hovedsakelig om kjønn. Derfor vil jeg redegjøre for Raewyn Connells maskulinitetsteori, og Judith Butlers teori om kjønnsperformativitet. Jeg vil også trekke frem Pierre Bourdieus og Candace West og Don Zimmermans kjønnteorier. Mine analyser vil særlig legge vekt på Connell- og Butlers teorier om kjønn.

### **2.1 Selvkonstruksjon og senmodernitet**

Den engelske sosiologen Anthony Giddens knytter modernitet mot sosiologi. Han utviklet teorier om individets forhold til det moderne samfunn. Det moderne samfunnet er i stadig endring og preges av raske sosiale endringer. Giddens kaller det for «late modernity», eller «senmodernitet» (Giddens, 1991, s. 4). Giddens definerer samfunnet som en senmoderne virkelighet som stadig former individet. Det vil si at individet påvirkes i takt med samfunnets utvikling (Breivik, 2013, s. 25). Samtidig som at aktøren påvirkes av de sosiale normene i det senmoderne samfunn, vektlegges konstruksjonen av aktørens individuelle liv (Breivik, 2013, s. 24). Giddens definerer dette som en selvkonstruksjonsprosess. I selvkonstruksjonsprosessen har måloppnåelse en sentral betydning. Ifølge Giddens er aktørene i senmoderne samfunn opptatt av å oppnå bestemte mål, da dette representerer en form for individuell anerkjennelse (Giddens, 1991, s. 79).

Videre nevner Giddens at livsstil er et sentralt aspekt ved det moderne samfunn (Giddens, 1991, s. 5). Sosiale aktørers selvkonstruksjon formes i forhold til det sosiale liv. Giddens understreker at i senmoderne samfunn blir kroppen sosialisert og påvirket til å reflektere over egen livsstil. Giddens beskriver det moderne individet som refleksiv (Giddens, 1991, s. 5). Det vil si at aktører i moderne samfunn gir mening til egne handlinger, og reflekterer over hvilke valg som bør tas for å oppfylle individuelle mål og livsplaner (Breivik, 2013, s. 25).

Gjennom trening har aktører tilgang til å kunne bearbeide og kontrollere kroppen. Dermed kan fysisk aktivitet og kroppsbygging anses som to tilnærminger som kan gi en aktør muligheten til å konstruere seg selv og skape sitt eget selvbylde (Breivik, 2013, s. 25). Gjennom for

eksempel treningssentre har det moderne individet muligheter for å trene på en måte som er tilpasset egen livssituasjon (Breivik, 2013, s. 99). Treningssenteret er en prestasjonsarena der individet kan vise seg frem og gi uttrykk for individuell selvkonstruksjon (Breivik, 2013, s. 248). Styrketrening innen treningssenteret er en treningsform som kan indikere hvordan en aktør forholder seg til sin egen kropp i det moderne samfunn.

## **2.2 Sosiologiske kroppsperspektiver**

Kropp spiller en betydelig rolle for kjønn. Innenfor sosiologi har ikke den menneskelige kroppen lenge vært et viktig forskningsområde. Det er ikke før sosiologer begynte å vise interesse for adskillelsen mellom kultur og natur at kroppen viste seg til å være sentral i denne differensieringen (Shilling, 2003, s. 17). Siden 1980-tallet har et økende antall sosiologer undersøkt og fremhevet forskning som omhandler kroppen (Shilling, 2003, 26). Kroppens økende oppmerksomhet kan forklares av den sterke betydningen den har fått i moderne samfunn. Med et økende potensial for å kontrollere egen kropp har interessen for å undersøke kroppens evner og handlinger økt betydelig (Shilling, 2003, s. 32). Individet viser ofte et ønske om å definere egen kropp som en individuell eiendel knyttet til egen personlige identitet (Shilling, 2003, s. 33). Aktører kan kontrollere og forme kroppen på ønsket måte gjennom for eksempel trening. På den måten kan kroppen anses som et individuelt og kontrollerbart prosjekt (Shilling, 2003, s. 33). Ved å forme kroppen på en bestemt måte gir aktøren uttrykk for et ønske om å oppnå samfunnskonstruerte kroppsidealer. På den måten kan kroppen oppfattes som en kilde til sosial kontroll (Shilling, 2003, s. 33).

Den britiske sosiologen Chris Shilling definerer den menneskelige kroppen som en fysisk og biologisk organisme som stadig formes og påvirkes av sosialt liv og moderne verdier (Shilling, 2003, s. 10). Fra et sosialkonstruktivistisk perspektiv er kroppen formet, klassifisert og konstruert etter oppfatninger og meninger som produseres i samfunnet (Shilling, 2003, s. 9). Ved å leve og delta i samfunnet er kroppen stadig under konstruksjon og innflytelse av sosiale prosesser (Shilling, 2003, s. 116). Nye og moderne syn på kropp og utseende vil stadig ha en påvirkning på måten individet evaluerer og former kroppen på. Klassifiseringen av sosial klasse og status påvirker aktøren til å forme kroppen på bestemte måter og å assosiere visse kroppsformer med en symbolsk verdi som gir tilgang til sosiale fordeler i samfunnet (Shilling, 2003, s. 118).

Shilling argumenterer for at kroppen kan anses som en kilde til symbolsk verdi (Rossing et al., 2016, s. 343). Han formidler at oppmerksomheten rundt kroppens helse, form og utseende øker stadig i moderne kultur. Gjennom fysiske trekk gir sosiale aktører uttrykk for individuell identitet (Shilling, 2003, s. 1). På den måten kan kroppen anses som avgjørende for aktørens identitet. Fokuset er ikke kun rettet mot å forebygge helseplager, men også mot å være fornøyd med hvordan egen kropp fremstår for en selv og for andre (Shilling, 2003, s. 5). Som et resultat av å leve i moderne samfunn og av å ha sosiale relasjoner til andre vil individet bli påvirket til å forme kroppen i forhold til samfunnets verdier og normer (Shilling, 2003, s. 10). På den måten dannes det kroppsideal som individet har en økende tendens til å streve mot.

Kropps fokuset er særlig høyt i vestlige og moderne kulturer, og er mer rettet mot kvinnekroppen enn mannekroppen (Wright, 1996, s. 63). Samfunnet har en tendens til å seksualisere kvinnekroppen, og verdsette kvinner for utseendet mer enn den indre naturen (Strelan & Hargreaves, 2005, s. 496). Som følge av det er kvinner oftere mer opptatt av utseendet enn menn (Wright, 1996, s. 63). En tynn og slank kropp er et typisk kroppsideal som kvinner stadig prøver å oppnå for å bli anerkjent i samfunnet. På den andre siden, blir menn oppfordret til å ha en muskuløs og sterk kropp. En ung, slank og seksuell kropp er ofte sterkt verdsatt i moderne samfunn, imens en aldrende kropp ofte viskes ut fra rådende kroppsideal (Shilling, 2003, s. 31). Ved å forsøke å oppnå et bestemt kroppsideal gir individet en form for respons til de sosiokulturelle normene som finnes i samfunnet. Det indikerer at aktører blir påvirket av ytre normer og verdier. Både feminine og maskuline kroppsideal overføres stadig gjennom sosiale institusjoner som familie, profesjonelt liv og medier (Roth & Basow, 2004, s. 249).

### **2.3 Den maskuline dominans**

Den franske sosiologen Pierre Bourdieu uttrykker en konstruktivistisk tilnærming til kropp og kjønn. Han hevder at kroppen er konstruert og kjønnnet av den sosiale verden (Bourdieu, 1999, s. 18). Bourdieu legger vekt på betydningen av makt, kjønn og kropp i moderne samfunn. I boken *Den maskuline dominans* (1999) gjør han rede for ulike måter menns dominans er innvevd i samfunnet. I dette verket fremhever Bourdieu hvordan maskulin dominans manifesteres gjennom kroppen. Gjennom kroppen synliggjøres forskjeller i kjønn. Den franske sosiologen understreker at det finnes synlige og biologiske forskjeller mellom den kvinnelige og den mannlige kroppen som gir grunnlag for å normalisere adskillelsen mellom to sosiale kjønn (Bourdieu, 1999, s. 33-34). Ettersom de to kjønnene kun eksisterer i forhold til hverandre

økes den sosiale forskjellen mellom dem. Med denne oppfatningen fremheves det at den mannlige kroppen gir uttrykk for maskulinitet og utelukker feminitet, imens den kvinnelige kroppen fremstiller feminitet og forkaster maskulinitet (Bourdieu, 1999, s. 35). Bourdieu påpeker at differensieringen mellom kjønnene også fremlegges gjennom menn og kvinners ulike kroppsholdninger. Menn viser oftere holdninger som indikerer makt og selvsikkerhet, imens kvinner er ofte mer tilbakeholdne (Bourdieu, 1999, s. 41-42).

Ved å skille kjønnene fra hverandre skapes det også en hierarkisk oppdeling mellom dem (Bourdieu, 1999, s. 34). Den maskuline dominansen trekkes frem ved at menn tildeles større sosiale fordeler og privilegier i det sosiale liv (Bourdieu, 1999, s. 47). Dermed påstår Bourdieu at menn har en form for symbolsk makt over motsatt kjønn. Kroppen er en sentral arena for menns uttrykk av privilegier, makt og dominans. Denne dominansen og makten kan ikke utøves uten kvinners undertrykkelse og lidelse (Bourdieu, 1999, s. 55). Fra Bourdieus perspektiv kan kvinners tilbakeholdenhet og underordnet posisjon forstås som et resultat av samfunnskonstruerte fordommer mot det kvinnelige. Han understreker at kvinners underordning ikke må tolkes som et tegn på at kvinnelige aktører ønsker eller velger å undertrykkes av menn. Bourdieu påminner at i moderne samfunn bryter flere kvinner med de tradisjonelle kjønnsnormene som setter grenser for dem i samfunnslivet. Kropp er en viktig arena for kvinners frigjøring. Ved å vise en høyere grad av kontroll over egen kropp har kvinner muligheten til å frigjøres fra tradisjonelle normer (Bourdieu, 1999, s. 42).

## **2.4 Hegemonisk og underordnet maskulinitet**

Den australske sosiologen Raewyn Connell er hovedsakelig kjent for å ha utviklet teorier om kjønn og maskulinitet. Teoriene hennes innen mannsforskning fokuserer på hvordan maskulinitet er sosialt konstruert. Den franske filosofen Simone de Beauvoir delte de berømte ordene “man ikke er født kvinne – man blir det” i boken “*Det annet kjønn*” fra 1949. Connell er oppmerksom på at budskapet som Beauvoir forsøker å formidle gjelder også for menn (Connell & Pearse, 2015, s. 6).

Når Connell understreker at Beauvoirs uttalelse angår også menn, menes det at på samme måte som det gjelder for kvinner, blir man en mann av å bli konstruert til å bli det. Det innebærer at kjønn ikke er en biologisk gitt faktor for verken menn eller kvinner. Kjønn konstrueres gjennom sosiale interaksjoner med omverdenen, og er ikke fastsatt eller bestemt før individet har deltatt i sosiale interaksjoner (Connell, 1995, s. 23). Å delta i sosiale interaksjoner innebærer at

aktøren former en relasjon til andre aktører i omverdenen. På den måten kan ikke kjønn konstrueres utenfor det sosiale liv (Connell, 2002, s. 55).

Connell hevder at individet er født med et biologisk kjønn, men ikke et sosialt kjønn (Connell, 1987, s. 191). Aktører i samfunnet konstruerer eget sosialt kjønn ved å lære hvilke handlinger og atferd som oppfattes som tilpassende i forhold til kjønnsnormer. Allerede som barn går mennesket igjennom en sosialiseringssprosess der aktøren lærer å regulere egen atferd og praksiser i forhold til hva som kalles “maskulinitet” og “feminitet” (Connell & Pearse, 2015, s. 101). Connell definerer maskulinitet og feminitet som sosiale konstruksjoner som preges av sosiale prosesser. Maskulinitet og feminitet kan anses som kjønnsroller som er produsert av sosial læring og sosialisering (Connell, 1995, s. 22). Connell kaller denne sosiale prosessen for rollelæring. Å være en mann eller en kvinne innebærer at det stilles visse forventninger knyttet til individets kjønn (Connell, 1995, s. 22). Slike forventninger bidrar til å bestemme hvilke handlinger som anses som mer akseptable eller passende i forhold til kjønn (Connell, 1987, s. 47). Ifølge Connell kan maskulinitet kun eksistere i kontrast med feminitet (Connell, 1995, s. 68). De kan anses som en dikotomi der de utelukker hverandre gjensidig. Det vil si at de sosiale forventningene som stilles til menn og kvinner står i motsetning til hverandre. Fra et tradisjonelt perspektiv vil det forventes at menn skal ha en mer muskuløs kropp og vise en mer dominant atferd, imens det er forventet at kvinner skal underordne seg menns dominans (Connell, 1987, s. 183). Connell understreker at egenskapene som preger maskulinitet og feminitet er dynamiske og kan endres og utvikles over tid. Årsaken til det er at de påvirkes av sosiale prosesser som oppstår i sosiale institusjoner som for eksempel skole, sosiale medier og andre sosiale nettverk som omgir individet (Connell, 1995, s. 23). Endringene som utføres innen sosiale institusjoner kan dermed skape og overføre nye forventninger knyttet til kjønn.

Connell forklarer at kroppen kan forstås som en arena for kjønnskonstruksjon (Connell, 2000, s. 12). Det vil si at kroppen er en del av de sosiale prosessene som skaper kjønn. Kroppen kan anses som et objekt som påvirkes og konstrueres av samfunnets sosiale praksiser. Samtidig er kroppen en aktiv deltaker i slike praksiser når de handler ved å ta hensyn til dem (Connell & Pearse, 2015, s. 48). Med andre ord bidrar kroppen til å skape, forme og endre samfunnets sosiale normer og verdier. Gjennom kroppen kan individet utføre sosiale handlinger og praksiser som stemmer med forventningene som stilles til kjønn. Menn kan bidra til å opprettholde og konstruere slike forventninger ved å utvikle fysiske trekk som oppfattes som maskulint. Slike maskuline trekk kan uttrykkes gjennom for eksempel en muskuløs kroppsform (Connell, 1995, s. 52-53). Connell presiserer at menns sosiale dominans og makt kan vises ved

å anse fysiske aspekter som muskler og kroppslig tekstur som andre faktorer som bidrar til å legitimere oppfatningen av at menns overordnede makt i samfunnet er naturlig (Connell, 1987, s. 85). Dermed fremstiller Connell kroppen som et viktig middel i menns oppnåelse av sosial makt. Kroppen er et viktig uttrykk for kjønn, men er ikke avgjørende for hva som anses som maskulint (Connell, 2000, s. 218). Maskulinitet handler også om aktørens kroppsholdninger. Visse måter å bevege kroppen på og ta opp plass i et rom kan på en annen måte gi et tydelig uttrykk for maskulinitet. På denne måten kan maskulinitet forstås som en samling av praksiser og holdninger som er en del av et større system som former hvordan maskulinitet skal gis uttrykk for i samfunnet (Connell, 1995, s. 84).

Videre tar Connell hensyn til at kjønnskonstruksjon og oppfatningen av maskulinitet varierer i forhold til forskjellige samfunn (Connell & Pearce, 2015, s. 104). Derfor skiller hun mellom ulike former for maskulinitet, og identifiserer fire forskjellige fremstillinger. Hegemonisk maskulinitet er en av de analytiske begrepene hun identifiserer for å definere en av fremstillingene av maskulinitet. Hegemoni som konsept er tatt ifra den italienske filosofen Antonio Gramsci sin analyse av klasseforhold der en gruppe i overklassen kan overta makten, og styre over andre arbeidere. I denne analysen bruker han begrepet hegemoni for å beskrive hvordan den ledende posisjon kan overtas og opprettholdes i det sosiale liv (Connell, 1995, s. 77). Connell bygger videre på dette konseptet og integrerer det i hennes maskulinitetsteori. Hun definerer hegemonisk maskulinitet som det motsatte av feminitet (Connell, 2000, s. 31). Connell beskriver hegemonisk maskulinitet som en form for maskulinitet som nærmer seg det patriarkalske systemet ved at den bidrar til legitimeringen av menns dominerende posisjon over kvinner i samfunnslivet (Connell, 1995, s. 77). Denne formen for maskulinitet impliserer at menn viser til væremåter og uttrykksformer som anses som maskuline og som dermed sikrer kvinners underordning. Egenskaper som kan assosieres med hegemonisk maskulinitet kan være følelseløshet, uavhengighet og aggressivitet (Connell & Messerschmidt, 2005, s. 840).

Ved at Connell skiller mellom ulike former for maskulinitet gir hun uttrykk for at ikke alle menn kan oppfylle forventningene knyttet til hegemonisk maskulinitet. På den måten kan hegemonisk maskulinitet fremstilles som en uoppnåelig eller krevende form for maskulinitet. Medvirkende maskulinitet gjenkjennes ved at menn bidrar til å opprettholde patriarkalske verdier i et samfunn. Det vil si at fremfor å motsette seg til hegemonisk maskulinitet vil de dra nytte av fordelene av å ha en dominerende posisjon i samfunnslivet (Connell, 1995, s. 79). Menn som assosieres med medvirkende maskulinitet er ikke deltakere i den hegemoniske maskulinitet. Likevel drar de nytte av privilegiene som følger av underordningen av kvinner,



og har et nært forhold til hegemonisk maskulinitet ved at de bidrar til å underbygge den (Connell, 1995, s. 79). Videre beskriver hun marginalisert maskulinitet som en maskulinitetsform som ikke verdsettes i samfunnet. Menn som tilhører minoritetsgrupper kan oppfattes som mindre mannlige eller dominante, og dermed mindre verdsett i det sosiale liv.

Underordnet maskulinitet er en form for maskulinitet som er assosiert med menn som ikke har egenskapene som tilsvarer forventningene som stilles til andre mer dominante former for maskulinitet som hegemoniske maskulinitet (Connell, 1987, s. 183). Menn som forbindes med underordnet maskulinitet er oftere undertrykt og befinner seg vanligvis i en ufordelaktig posisjon i samfunnslivet i forhold til andre former for maskulinitet som er mer dominante.

Connell kategoriserer de forskjellige formene for maskulinitet i et hierarkisk system. Hun understreker at i vestlige kulturer er seksualitet avgjørende i adskillelsen mellom de ulike maskulinitetsformene (Connell, 2000, s. 102). Det vil si at seksualitet er en viktig faktor som bidrar til å avgjøre hvordan de forskjellige formene for maskulinitet vil posisjoneres i kjønnshierarkiet. Hegemonisk maskulinitet oppfattes som en maskulinitetsform som kjennetegnes av heteroseksualitet (Connell, 2000, s. 102). Det innebærer at i tillegg til å kunne vise til trekk og egenskaper som knyttes til maskulinitet og dominans, er heteroseksualitet en viktig faktor som bidrar til å forsterke assosiasjonen med den hegemoniske maskuliniteten. Det kan forstås slik at menns dominante egenskaper og handlinger gir forventninger til at de er heteroseksuelle. På en annen side assosieres den underordnede maskulinitetsformen med homoseksualitet. På grunn av mangelen på anerkjennelsen av homoseksualitet i samfunnet, posisjoneres denne maskulinitetsformen på det laveste nivået i kjønnshierarkiet (Connell, 1995, s. 78). På den måten oppones hegemonisk maskulinitet og underordnet maskulinitet mot hverandre. Fra et hegemonisk perspektiv assosieres homoseksualitet med feminitet (Connell, 1995, s. 78). Dermed bryter homoseksualitet med forventningene og normene som assosieres med hegemonisk maskulinitet som anses som det motsatte av feminitet.

## **2.5 Å gjøre kjønn**

I en artikkel kalt *Doing Gender* skrevet i 1987 analyserer Candace West og Don Zimmerman hvordan aktører i et samfunn konstruerer eget kjønn i det daglige liv (Connell & Pearse, 2015, s. 73). I likhet med Raewyn Connell hevder de at kjønn produseres gjennom sosiale interaksjoner og samhandlinger i hverdagslige rutiner. I denne artikkelen utvikler West og Zimmermans en teori om kjønn som de definerer som «doing gender», eller «å gjøre kjønn».

Ifølge forfatterne er kjønn noe man gjør fremfor noe man er (West & Zimmerman, 2009, s. 114). Å gjøre kjønn betyr at det skapes sosiale og kulturelle ulikheter mellom menn og kvinner (West & Zimmerman, 1987, s. 137).

West og Zimmerman skiller mellom forståelsen av biologisk og sosialt kjønn. I biologien er kroppens anatomi, hormoner og fysiologi i fokus i bestemmelsen av kjønn. Ved å ta utgangspunkt i kroppens biologi klassifiseres individet i en kjønnskategori som består av enten kvinnelig eller mannlig kjønn (West & Zimmerman, 1987, s. 127). På en annen side, handler sosialt kjønn om psykologiske, kulturelle og sosiale aspekter (West & Zimmerman, 1987, s. 125). Forfatterne assosierer bestemmelsen av kjønn med tilhørighet i en bestemt kjønnskategori.

West og Zimmerman understreker at aktører holdes ansvarlig for å oppfylle forventningene som stilles til kjønnsategorien de tilhører til (West & Zimmerman, 2009, s. 116). Årsaken til at de forstår det som et ansvar er at de tar i betraktning at aktører i et samfunn tar hensyn til hvordan de vil bli oppfattet og karakterisert av andre (West & Zimmerman, 1987, s. 136). De beskriver kjønn som et sett av kulturelle normer og verdier som stadig påvirker individet. Kjønn fører individet til å tilvenne seg en atferd som oppfattes som enten maskulin eller feminin der den ene utelukker den andre (Dowling, 2021, s. 29). West og Zimmerman forklarer at kjønn praktiseres og formes når aktører i samfunnet samhandler med hverandre (Tjønndal, 2021, s. 58). Aktører bygger egen kjønnsidentitet gjennom de sosiale interaksjonene de har i samfunnslivet, og produserer underveis en form for kjønnsperformativitet (Connell, 2015, s. 100).

## **2.6 Kjønn og performans**

I boken *Gender Trouble* (2006) redegjør den amerikanske feministen og filosofen Judith Butler for biologiske og sosiale perspektiver på kjønn. Hun diskuterer skillet mellom forståelsen av kjønn som en kulturell konstruksjon, og kjønn som et biologisk konsept. Fra et biologisk perspektiv er individets kjønn binært og basert på kroppens morfologi (Butler, 2006, s. 9). Det innebærer at kroppens biologiske oppbygning er avgjørende for kjønn. Biologisk kjønn er nøytralt for eksterne relasjoner og er urørt av sosial, kulturell og politisk kontekst. Fra et sosialt perspektiv knyttes kjønn til en kontekstuell, kulturell og sosial sammenheng. Det vil si at eksterne relasjoner som for eksempel den sosiale konteksten som individet befinner seg i vil bidra til å definere ens kjønn (Butler, 2006, s. 14).

Butler understreker at betydningen og meningen med kjønn aldri er avgjort en gang for alle, men at de stadig gjenskapes (Butler, 2004, s. 10). For Butler er ikke kjønn naturgitt til individet. Hun oppfatter kjønn som en performans som er sosialt innlært, utført og gjentatt i hverdagen (Butler, 2006, s. 45). Hun presiserer at kjønn kan anses som performative og intensjonelle handlinger som er preget av en viss dramatik som gir mening i sosiale kontekster (Butler, 2006, s. 190). Det vil si at de utføres med bevissthet og i tråd med sosiale normer. I likhet med West og Zimmerman forklarer hun at kjønn skapes ved at det gjentas og reproduseres regelmessig gjennom for eksempel sosiale interaksjoner, daglige handlinger og atferd frem til det er med på å forme individets handlinger og atferd (Tredway, 2017, s. 409). Butler anser kjønn som en mekanisme som produserer maskulinitet og feminitet og skaper en oppfatning av hvilke normer i samfunnet som stemmer med de ulike kjønnskategoriene (Butler, 2004, s. 42). Hun definerer normer som forskjellige handlinger og praksiser som normaliseres i den sosiale sfæren (Butler, 2004, s. 41-42). Videre beskriver Butler at normer kan forstås som en måte å skape en felles standard til hva som forventes og anerkjennes i samfunnet (Butler, 2004, s. 50). På den måten bestemmer normene hvilke sosiale praksiser som anses som akseptable og uakseptable i det sosiale liv. Aktørers handlinger og oppfatninger reguleres stadig i forhold til normene som omgir samfunnet (Butler, 2004, s. 52). Butler forstår kropp som en materiell realitet som mottar og fortolker normer innen en sosial kontekst, og som handler ved å ta hensyn til dem (Butler, 1987, s. 28). Hun understreker at på grunn av at alle kropper er kjønnnet ifra begynnelsen av deres sosiale eksistens finnes det ikke en naturlig kropp som er urørt av kultur (Butler, 2004, s. 91).

Samfunnsskapt kjønn normer påvirker individet fra en svært tidlig alder. Kvinner har eksempelvis blitt oppfordret til å se feminine ut ved å utføre hverdagslige handlinger som å trene, slanke seg og sminke seg (Roth & Basow, 2004, s. 249). Ved å gjenta en slik atferd i det daglige blir feminitet en sentral del av å være en kvinne. Dermed inntar individet roller gjentatte ganger uten at de selv er bevisste over at de tar stilling til kjønnsrelaterte normer og forventninger. De handler etter overførte og tradisjonelle kjønnsroller og kjønnsidentiteter (Tredway, 2017, s. 414). Butler beskriver at kjønn er performativt og konstrueres av sosiale handlinger og atferd. Med andre ord styres individets kjønnsatferd av sosiale forventninger. Forventningen av at kvinner skal være feminine eller at menn skal være maskuline utgjør en del av samfunnets sosiale konstruksjon. Butler sammenligner kjønnets binære trekk med fiksjon (Butler, 2006, s. 46). Hun anser fysikk og utseende som en illusjon (Butler, 1990, s. 110) Denne illusjonen produserer et fiktivt skille mellom det feminine og det maskuline, og

mellom det biologiske og det sosiale kjønn. Disse posisjonene utelukker hverandre slik at for eksempel feminitet ikke skal konfundes med maskuline trekk.

Videre utforsker Butler aktørers performative måte å gjøre kjønn på ved å ta som eksempel drag-praksisen. Drag er en form for underholdning der menn og kvinner kler seg ut på en måte som fremhever kjønnsstereotyper. Det er en performans der fremstillingene av maskulinitet eller feminitet overdrives. Innen drag performansen skiller Butler mellom aktørens anatomiske kropp og den sosiale fremføringen av kjønn (Butler, 2006, s. 187). I denne kunstformen fremstilles feminitet ofte gjennom overdrevne trekk som stort hår, utstående bryster, og falske og lange øyenvipper (Caudwell, 2006, s. 112). Butler understreker at disse trekkene ikke har et naturlig opphav i den kvinnelige kroppen, men at de er sosiale konstruksjoner av kjønn (Caudwell, 2006, s. 112). Hun beskriver det som en form for imitasjon av kjønnskonstruksjoner (Connell, 2006, s. 187). På den måten fremlegges det at kjønn konstrueres og performerer gjennom imitasjon og er ikke gitt til individet på en naturlig måte. Ved å imitere og overdrive stereotypiske uttrykk av feminitet og maskulinitet utfordres forestillingen av at disse uttrykkene er naturlige og uforanderlige (Butler, 1993, s. 125).

Performativitet uttrykkes gjennom både språk og kropp (Butler, 2004, s. 198). Butler avslører at kroppen i seg selv ikke er en indre sannhet om individets kjønn. Kroppens holdninger og performative trekk i sosiale prosesser vil derimot bidra til å indikere individets kjønn og seksuelle orientering (Butler, 2004, s. 20). Kroppslige bevegelser og holdninger kan skape en illusjon av at individet bevisst eller ubevisst gjenspeiler og utfører innlærte kjønnskonstruksjoner. Butler understreker at kjønn er et produkt av samfunnets kjønnsnormer, og derfor kan det ikke identifiseres med det naturlige (Butler, 2006, s. 200). Kjønnskonstruksjoner er basert på kollektive enigheter om å performere og produsere kjønn på bestemte måter (Caudwell, 2006, s. 112). Disse utfordres av aktører som viser motstand til dem. Butler poengterer at aktører som ikke klarer å konstruere og oppfylle forventningene som stilles til eget kjønn kan anses som avvikende i kulturer som legger vekt på stabile og binære oppfatninger av kjønnskonstruksjoner og seksuell orientering (Butler, 1990, s. 93).

Butler bruker begrepet "heteroseksuell matrise" for å presisere eksistensen av bestemte forventninger som stilles til menn og kvinners seksuelle orientering. Ifølge Butler, innebærer matrisen at en maskulin mann forventes å være heteroseksuell, på samme måte som en feminin kvinne forventes å være heteroseksuell (Tredway, 2017, s. 420-21). Samtidig blir det tatt for gitt at en maskulin kvinne er lesbisk. Basert på denne teorien er det forventet av kvinner at de

skal være feminine og identifiseres som heteroseksuelle dersom de skal anses som “ekte” kvinner (Caudwell, 2006, 159). På samme vis forventes det at en “ekte” mann skal være maskulin og heteroseksuell. Ifølge den heteroseksuelle matrisen tiltrekkes det som anses som feminint til det maskuline, og omvendt (Butler, 2004, s. 79). Butler forklarer at slike forventninger skapes fordi de gir mening for mennesker i samfunnet (Tredway, 2017, s. 421).

Kvinnens deltagelse i fysiske aktiviteter som styrketrening viser motstand til forventningene som stilles til menn og kvinners kjønnsroller. Ved å handle imot de tradisjonelle kjønnsrollene som tidligere ble tatt for gitt viser individet evnen til å kunne endre på den sosiokulturelle konstruksjonen av kjønn som Butler fremhever. Kvinner som deltar og viser mestring i mannsdominerte aktiviteter utfordrer de sosiale forventningene som stilles til dem (Tredway, 2017, s. 423). De viser til maskuline ferdigheter og egenskaper som fysisk styrke og dominans som ikke stemmer med de feminine kvalitetene som assosieres med den feminine kjønnsrollen.

Idrett er en arena som fremhever sosiale konstruksjoner av kjønn, seksuell orientering og kropp (Caudwell, 2006, s. 49). Innen idrett tydeliggjøres visse kjønnskonstruksjoner og kjønnsforhold. Fremstillinger av tradisjonelle konstruksjoner av maskulinitet og feminitet, og heteroseksualitet har en tendens til å forsterkes i slike treningssammenhenger (Caudwell, 2006, s. 63). Det er en arena der aktørene kan utføre og performere maskulinitet. I en slik arena for performans finnes det hos menn en frykt for å mislykkes i å oppfylle kjønnsnormer (Caudwell, 2006, s. 132). Det vil si at denne arenaen forbindes med aktiviteter der menn kan performere og oppfylle tradisjonelle idealer av heteroseksuell maskulinitet som kjennetegnes gjennom dominans og makt. Denne prosessen tillater gradvis menn å identifiseres som maskulin (Caudwell, 2006, s. 132). Det kan forstås slik at homofile menns deltakelse i idrett kan utfordre det heteroseksuelle maskulinitetsidealet som preger slike fysiske aktiviteter (Caudwell, 2006, s. 133). På samme måte som idrett, fremstilles styrketrening som en fysisk aktivitet som er preget av performans.

### **3. TIDLIGERE FORSKNING**

I dette kapitlet vil jeg trekke frem tidligere forskning som har tatt for seg sammenhengen mellom kjønn og trening. Først presenteres forskning som undersøker menn og kvinners deltakelse i fysisk aktivitet, og utfordringer som stilles til dem. Deretter redegjøres det for forskning som argumenterer for at økningen i kvinners deltakelse i styrketrening kan forklares av endringer i kjønnsidealene. Til sist presenteres studier som utforsker kjønnsmønstre innenfor treningssentre.

#### **3.1 Kjønn, fysisk aktivitet og trening**

Fra et tradisjonelt perspektiv kan kvinners deltagelse i mannsdominerte aktiviteter oppfattes som utilpasset i forhold til forventningene som stilles til kvinners kjønnsroller. Det vil si at visse fysiske aktiviteter som ofte beskrives som maskuline motsetter seg til feminitetsidealene, og er da ifølge sosiale normer ikke ment for kvinnelig deltagelse (Sand et al, 2008, s. 20). Et eksempel på en slik type mannsdominert aktivitet er kroppsbygging som er preget av maskuline trekk som styrke og fysisk dominans. Slike trekk opponerer seg til kvinnelig atferd og feminitet. I motsetning til menn møter kvinner på flere begrensninger i forhold til kropp og fysisk aktivitet (Shilling, 2003, s. 59). Kvinnekroppens fysiske styrke er begrenset og rådet til å ta avstand fra maskuline trekk. Begrensningene som settes for kvinnekroppens fysiske evner produseres av sosiale konstruksjoner av feminitet og maskulinitet. Kvinner blir stadig påminnet om å følge feminitetsidealene som utelukker maskulin atferd og fysikk. Feminitetsidealene fremhever feminine trekk som skjønnhet og slankhet. Kvinner blir særlig oppfordret til å vise feminitet fremfor å vise styrke (Roth & Basow, 2004, s. 252). Ifølge tradisjonelle kjønnsroller er store muskler ofte frarådet for kvinner. Som konsekvens tar flere kvinner avstand fra fysisk aktivitet i frykt om å utvikle en maskulin kropp (Shilling, 2003, s. 59). Ideen om at kvinner og menn har samme fysiske evner blir ofte avvist (Roth & Basow, 2004, s. 252). I samfunnet blir kvinner ofte assosiert med å være svake, og ikke minst svakere enn menn. Dermed er det mer utfordrende for kvinner å innta en plass i fysiske aktiviteter på samme nivå som menn.

Til tross for at menn har hatt en dominerende posisjon i både trening og idrett, åpner kvinners deltakelse muligheten for å skape nye forventninger og normer til kvinners atferd i fysisk aktivitet (Young, 1997, s. 303). I dag har private treningssentre et større antall kvinnelige medlemmer (Breivik, 2013, s. 48). Ifølge en studie som ser på deltakelse i fysisk aktivitet i den norske befolkningen mellom 1985 og 2011 er det liten forskjell mellom kvinner og menn i det

generelle fysiske aktivitetsnivået. Denne forskningen viser at i 1999 var kvinner langt mindre fysisk aktive i forhold til menn (Breivik, 2013, s. 49). Derimot var det flere kvinner enn menn som var fysisk aktive i 2011 (Breivik, 2013, s. 78). Innenfor styrketrening er kvinner og menn omtrent like aktive (Breivik, 2013, s. 78). Kvinners deltakelse i fysisk aktivitet og idrett kan oppfattes som en trussel for mannlig dominans (Roth & Basow, 2004, s. 254). Derfor kan det bidra til å styrke deres posisjon i forhold til menn. Ved å ta kontroll over egen kropp og helse, engasjere seg i fysisk aktivitet, og ved å delta i mannsdominerte aktiviteter viser kvinner en form for motkraft mot mannlig dominans og kjønnsdiskriminering (Garrett, 2004, s. 223). Tidligere kjønnsforskning viser at flere kvinner viser en mangel på fysisk makt og selvtillit i forhold til egen kropp (Wright, 1996, s. 77). Fysisk aktivitet representerer en mulighet for at kvinner skal bli kjent med egen fysiske potensiale og styrke (Garrett, 2004, s. 227). Gjennom fysisk aktivitet kan kvinner oppleve kroppslige ferdigheter og fysisk kraft, og dermed dyrke selvtillit som vil motivere dem til å kunne delta i mannsdominerte aktiviteter.

### **3.2 Kjønnsidealer i endring**

Slankhet assosieres ofte med redusert makt og feminitet, imens muskler kan bli ansett som et symbol på styrke, kontroll og maskulinitet (Markula, 2001, 276). Ved å kombinere disse to fysiske trekkene kan det skapes et kjønnsideal knyttet til feminitet som skiller seg fra tradisjonelle kjønnskonstruksjoner som ofte forbinder slankhet med ufordelaktige sosiale posisjoner. En kvinnekropp som fremmer både slankhet og fysisk styrke representerer to forskjellige idealer. Kroppens synlige muskler kan anses som et symbol på kvinnens frigjøring fra konseptet om en svak kvinnekropp (Markula, 2001, s. 276). På en annen side knyttes slankhet til en tradisjonell oppfatning av feminitet (Markula, 2001, s. 276)

Innen treningskulturen har deltakelsen i styrketrening økt betydelig, og doblet sin oppslutning siden 2004 (Bratland-Sanda et al., 2020 s. 338). Denne økningen er særlig høy blant kvinner. I 2015 trente kvinner dobbelt så mye styrketrening som i 2001 (Bratland-Sanda et al., 2020 s. 335). En slik økning i kvinners deltakelse i styrketrening kan forstås i lys av endrede kjønnsidealer. Den ideelle kvinnekroppen har ofte blitt assosiert med slankhet. I løpet av de siste årene har mediene i større grad oppmuntret kvinner til å øke oppmerksomheten mot helse, fysisk aktivitet og til å utvikle en sterk kropp (Bozsik, et al., 2018, s. 609). Veltrente og muskuløse kvinnekropper blir stadig mer synlige i media (Bozsik, et al., 2018, s. 610). Ifølge en studie om kjønnsidealer vises det at hos kvinnekroppen er muskler og styrke egenskaper som stadig verdsettes i større grad hos kvinnekroppen i vestlige kulturer (Bozsik, et al., 2018,

s. 609). Kvinner uttrykker i økende grad et ønske om å utvikle en muskuløs, veltrent og slank kropp. Studiens resultater formidler at en slank og muskuløs kropp anses som mer attraktivt enn en tynn og slank kropp (Bozsik, et al., 2018, s. 613). Denne studien viser en utvikling i det feminine kjønnsidealet der det er en økende oppmerksomhet på muskler og styrke, og en viss avvikling fra tradisjonelle kjønnskonstruksjoner som vektlegger slankhet. En slik endring i feminitetsidealer kan bidra til å forklare kvinners økende deltakelse i styrketrening.

### **3.3 Treningssenteret – en trening av den kjønnede kroppen**

I det moderne treningssenteret fremheves både menn og kvinners kroppskultur (Johansson, 1996, s. 33). Helsestudioer fungerer som arenaer for å konstruere og opprettholde stereotypier av den kjønnede kroppen (Barland, 1997, s. 157). Aktører blir påvirket til å bygge kroppen etter kjønnsstereotypier (Barland, 1997, s. 158).

Fysisk form har en sentral betydning i treningssenterkulturen (Ulseth, 2002, 63). Treningssentre i moderne samfunn fremhever både trening og fremstillinger av kropp og livsstil (Steen-Johnsen & Engelsrud, s. 280). Tidligere forskning viser at konkurranse og prestasjon er menns viktigste motivasjoner for å trene, imens kvinners treningsmotivasjon rettes mer mot sosiale og kroppslige aspekter (Ulseth, 2002, s. 47-48). Samarbeid er en faktor som verdsettes høyere blant kvinner. Ifølge en studie om menn og kvinners begrunnelser for å trene, er det vanlig for kvinner å velge en treningsform der aktivitetene blir utført sammen med andre (Ulseth, 2002, s. 55). På en annen side trener menn oftere individuelt. Ifølge denne studien trener flere kvinner enn menn både individuelt og sammen med andre. I forhold til kvinner utfører menn oftere treningen ved hjelp av frie vekter (Ulseth, 2002, s. 64). Studien viser en betydelig kjønnsforskjell i menn og kvinners valg av treningsform. I tillegg til at flere kvinner trener oftere i fellesskap og at menn trener som regel individuelt, har menn og kvinner ulike motivasjoner for å trene. Utseende og kropp er viktige begrunnelser til at kvinner velger å trene, imens menn vektlegger oftere konkurranse og prestasjon (Ulseth, 2002, s. 64-65).

Ifølge en studie om menn og kvinners kroppserfaring innenfor styrketrening vises det at innen dette feltet opplever kvinner større utfordringer knyttet til kropp (Andreassen, 2015, s. 66). Denne undersøkelsen formidler at kvinner som trener styrke innenfor et treningssenter ofte erfarer at de er forpliktet til å forholde seg til tradisjonelle kjønnsroller som vektlegger feminitet (Andreassen, 2015, s. 42). En slik holdning indikerer at kvinner begrenser treningen for å opprettholde en bestemt kroppsform, og hindres fra å trene i lik linje med menn. På en annen side viser studiens resultater at både kvinner og menn verdsetter fysiske trekk som fra et



tradisjonelt perspektiv assosieres med maskulinitet (Andreassen, 2015, s. 67). Muskler ble ansett som ønskelig av begge kjønn. Det indikerer en form for likestilling i menn og kvinners kjønnsideal innenfor styrketreningskulturen.

Kropps fokuset øker stadig i moderne samfunn. Kropp har ofte en tendens til å ha en viktigere betydning for kvinner enn for menn (Breivik, 2013, s. 212). Likevel viser tidligere forskning en økt oppmerksomhet på kropp blant menn. Kropp- og muskelbygging på treningssenteret assosieres ofte med menns trening (Caudwell, 2006, s. 140). Denne fysiske aktiviteten representerer en måte for menn å sammenligne seg med hverandre, og gradvis konstruere egen maskulinitet (Bech, 1997, s. 50). På den måten kan treningssenteret anses som en arena der aktører kan konstruere kjønn. I en slik sammenligningsprosess spiller mannlige kroppsideal en sentral rolle. Det vil si at idet menn sammenligner egen kropp med andres måler de i hvilken grad den kan knyttes opp til maskuline kjønnsideal (Bech, 1997, s. 51). Denne prosessen reflekterer over mannlige aktørers behov og ønske om å oppfylle bestemte idealer knyttet til kjønn.

## 4. VITENSKAPSTEORI OG METODE

### 4.1 En hermeneutisk tilnærming

Studien anlegger en hermeneutisk tilnærming. I denne studien hvor hensikten er å forstå informantenes oppfatninger og opplevelser av et gitt fenomen er det særlig nyttig å bruke en hermeneutisk tilnærming. Hermeneutikk handler om å uttrykke, fortolke og oversette (Lægneid & Skorgen, 2006, s. 9). Det er en filosofisk tilnærming som vektlegger forståelsen av individers deltakelse i og fortolkning av den sosiale virkelighet (Giddens, 1993, s. 67). Hermeneutikk er en tolkende prosess som fokuserer på å forstå måten individet er i verden på (Markula & Silk, 2011 s. 35). En slik tilnærming gjør det mulig å avdekke og forstå dypere ulike lag av meninger i en tekst og andre data. Det handler om å forstå og fortolke tekst for å avdekke viktige temaer, handlinger og meninger. En hermeneutisk analyse innebærer at forskeren ikke kun leser over det innsamlede datamaterialet, men går inn i en fortolkningsprosess med mål om å forstå ulike meninger og underliggende budskap. En slik prosess innebærer også at det skapes en forståelse av konteksten som fenomenet man studerer befinner seg i, og at forskeren har en form for forforståelse av fenomenet som studeres og som skal forstås (Giddens, 1993, s. 63).

All forståelse krever en viss grad av forforståelse for å kunne bygge kunnskap om et forskningsområde (Giddens, 1993, s. 63). Før for eksempel intervjuer igangsettes har forskeren en forforståelse av de studerte fenomenene. Forskeren kan bruke sin forforståelse av forskningsfeltet for å finne gjentakelser i informantenes uttalelser. Gjentakende informasjon knyttet til forskningsspørsmålet kan bidra til å identifisere opplevelser og erfaringer informantene har til felles, og til å bygge en helhetsforståelse av funnene. I denne studien benyttes den hermeneutiske analysemetoden til å bygge en forståelse av informantenes opplevelser og tolkninger av kjønn innenfor treningssenteret. Dermed har det vært viktig å legge vekt på språket som blir brukt som et verktøy i lesningen og bearbeidelsen av funn for å forstå informantenes perspektiver (Giddens, 1993, s. 62).

For analysen har jeg valgt en retning som tar hensyn til at både forskeren og informantene har egne fortolkninger av virkeligheten. I fortolkningen og analysen av data må det tas i betraktning at forskeren tolker en virkelighet som allerede er fortolket av sosiale aktører (Giddens, 1993, s. 170). Denne metodologiske tilnærmingen er utviklet av den britiske sosiologen Anthony Giddens, og kalles for *dobbel hermeneutikk* (Giddens, 1993, s. 9). Aktører har sine egne meninger og fortolkninger rundt den sosiale verden de deltar og lever i. De intervjuede har

oppfatninger som skiller seg fra forskerens forståelse og fortolkning. Årsaken til det er at forskerens forståelse er basert på en vitenskapelig og teoretisk tilnærming som blir benyttet for å analysere den sosiale verden. I denne studien tar jeg for meg et tema ved å trekke frem teoretiske tilnærminger og tidligere forskning. Det må understrekes at forskeren kan bli påvirket av det vitenskapelige og teoretiske rammeverket som anvendes i forskningen (Giddens, 2013, s. 71). I en dobbel hermeneutisk tilnærming er det forskerens oppgave å fortolke både egne og andres handlinger gjennom forståelse og kunnskap. Det innebærer at forskeren forholder seg til virkeligheten slik den oppfattes av informantene. For å kunne forstå hvordan aktører samhandler med hverandre er det nødvendig at forskeren har tilgang til felles kunnskap som aktørene har om den sosiale verden de befinner seg i (Giddens, 2013, s. 70).

## **4.2 Valg av metode**

For å besvare denne studiens problemstilling har jeg valgt en kvalitativ metodisk tilnærming. Hensikten i denne oppgaven er å forske på menn og kvinners konstruksjon av kjønn gjennom måter å trene styrke på. Det innebærer at jeg må forske på mennesker og deres meningsskapning, hensikter og intensjoner. Det er derfor essensielt å velge en metode som vil gi tilgang til individenes oppfatninger og meninger for å bygge en forståelse av menneskers måte å trene styrke på innenfor treningssenteret. Det krever at jeg som forsker velger en metode som vil tillate informanter å gi meg innsikt i deres synspunkter og perspektiver. Kvalitative intervjuer gjør det mulig å gå i dybden av informantenes erfaringer. Gjennom en kvantitativ tilnærming ville det vært utfordrende å bli kjent med informantenes individuelle oppfatninger, erfaringer og perspektiver. Derfor vil jeg ta i bruk en kvalitativ metodisk tilnærming og ikke en kvantitativ metode.

Informantgruppen min består av unge voksne som er medlem av treningssenteret SATS. Jeg har undersøkt hvordan menn og kvinner trene styrke innenfor treningssenterarenaen. Det er en fordel å velge en kvalitativ tilnærming slik at jeg kan utforske i dybden fenomenene innenfor dette feltet. For å forenkle rekrutteringsprosessen har jeg valgt å innhente informanter på et treningssenter som jeg selv er medlem av. Dermed har jeg rekruttert informanter på et treningssenter tilknyttet SATS kjeden.

### **4.3 Semi-strukturerte intervjuer**

Undersøkelsens datagrunnlag baserer seg på ti utførte semi-strukturerte intervjuer. I forberedelsesfasen bestemte jeg meg raskt for å velge å holde intervjuer for å samle inn data. Et viktig punkt jeg måtte dekke for å sikre en grundig forståelse av det utvalgte temaet var å velge en metode der jeg kunne gå i dybden av aktørers opplevelser. Gjennom individuelle intervjuer vil informantene fortelle om feltet som studeres slik at jeg får en bedre innsikt i deres perspektiver. Jeg har valgt å gjennomføre semi-strukturerte intervjuer for å utforske de ulike temaene jeg anser som relevante for denne studien. Jeg har dannet en intervjuguide som jeg har tatt utgangspunkt i, og som har ledet meg gjennom intervjuene uten å bli låst til de formulerte spørsmålene. Semi-strukturerte intervjuer er godt egnet til å få informantene til å dele utdypende informasjon om egne opplevelser og erfaringer. Dette er en form for intervju som foregår ansikt-til-ansikt og som vanligvis resulterer i store mengder med data (Jacobsen, 2015, s. 146). Jeg har valgt denne formen for forskningsintervju fordi den åpner opp til å føre en diskusjon om studiens ulike temaer. Jeg er ute etter å finne en forklaring på individers holdninger og treningsmønstre på treningssenteret. Det krever at jeg har en åpen samtale med informantene der jeg blir introdusert til subjektive perspektiver knyttet til både treningsatferd og kjønnsmønstre på feltet.

### **4.4 Inklusjonskriterier og utvalg**

Målet har vært å rekruttere informanter som er medlemmer i ett utvalgt privat treningssenter. Jeg har valgt å ta utgangspunkt i et SATS treningssenter. Forskningsspørsmålet mitt er rettet mot hvordan menn og kvinner trener styrke innenfor det utvalgte treningssenteret. Dermed ønsker jeg å inkludere informanter som er medlemmer av SATS som trener styrke individuelt og innenfor organiserte gruppetimer. For å sikre at informantene har nok kunnskap om feltet har jeg valgt å kun inkludere informanter som har vært medlem av SATS i minst et år. I tillegg er det et krav at de trener styrke minst 2 ganger i uken innenfor gruppetimer eller individuelt. På den måten økes sjansen for at informantene har erfaring og innsikt i egen og andres måter å trene styrke på. For å avgrense informantgruppen har jeg rekruttert unge voksne innenfor aldersspennet 20-35 år. For å begrense variasjonen i målgruppen inkluderer jeg kun informanter som er enten single eller i partnerforhold, og som ikke har barn. Med en slik avgrensning vil jeg forsikre meg at informantenes treningsmønstre ikke påvirkes av faktorer

som er til stede hos individer som har barn. Gjennom disse inklusjonskriteriene har jeg fått muligheten til å samle en informantgruppe som ikke hadde betydelig varierende livssituasjoner.

Informantgruppen jeg har endt opp med består av unge voksne i aldersgruppen 24-31 år, og er fordelt mellom fem kvinner og fem menn. Ni av ti informanter var heteroseksuelle, imens den siste identifiserte seg som homoseksuell. Syv informanter er etnisk norske. To av informantene har en utenlandsk forelder, og den siste har begge foreldre som er opprinnelig fra et afrikansk land.

Det er lite variasjon i informantenes oppvekststed. De aller fleste kommer fra en storby, imens de resterende er fra mindre byer. Seks av ti informanter er fra Oslo-regionen, derav fire er fra Oslo byområde. En er fra Østlandet, en annen er fra Vestlandet, og den siste er fra en bygd i Innlandet. Alle informantene som var fra Oslo var oppvokst på vestkanten av byen.

De fleste informantene har tidligere erfaring i trening og organisert idrett. Flere har drevet med for eksempel håndball og fotball, eller trent konkurranseidrett på høyt nivå. Kun to av informantene hadde ingen tidligere treningserfaring før de begynte å trene styrke på SATS. Flere forteller at de sluttet med idrett etter en kort periode. De aller fleste nevner at de begynte å trene styrke fast på et treningssenter mellom en alder av 13 til 18 år.

Alle i informantgruppen deltok regelmessig i fysiske aktiviteter. Alle informantene nevnte at trening er en del av egne fritidsaktiviteter og at de trente minst to ganger i uken. Det må nevnes at halvparten av informantene var ansatt på det utvalgte SATS treningssenteret. To av disse informantene jobbet som instruktører for gruppetimer som hadde fokus på styrketrening, imens de to andre jobbet i resepsjonen på treningssenteret og en som assisterende senterleder. For alle informanter som var ansatt på treningssenteret, bortsett fra assisterende senterleder, var det kun en deltidsjobb de hadde ved siden av studiene eller en annen fulltidsjobb.

De aller fleste informantene har videreutdanning og er i jobb. Kun tre av informantene var studenter som drev med en bachelorgrad, imens syv informanter hadde allerede fullført en bachelorgrad, og var i fulltidsjobb. De tidligere studentene hadde gjennomført studier fra ulike fagområder; alt fra en bachelorgrad i journalistikk til en bachelorgrad i helserelaterte fag. To av informantene hadde fullført en mastergrad. Den ene hadde en mastergrad i et naturvitenskapelig fag og den andre i spilldesign.

For å kontekstualisere dataene mine vil jeg gi en kort biografi av hver enkelt informant som har deltatt i intervjuer til dette prosjektet. Biografiene vil legge særlig vekt på informantenes forhold til styrketrening og treningsmotivasjoner.

Martine er en 24 år gammel student som er i et parforhold og er bosatt i et kollektivt bofellesskap. Hun tar en bachelorgrad i et helsefag, og jobber deltid innenfor dette fagområdet, og er i tillegg deltidsansatt på treningssenteret ved siden av studiene. Hun har en norsk og en utenlandsk forelder og er oppvokst på Oslos vestkant. Hun er en profesjonell idrettsutøver og trener styrke regelmessig på SATS rundt fem ganger i uka siden hun var 18 år. Styrketrening spiller en sentral rolle i Martines hverdag, da hun bruker det som et skadeforebyggende middel i forhold til idretten. I tillegg er hun opptatt av å styrke kroppen for å forbedre egen prestasjon. Hun deltar ofte i gruppetimer, men foretrekker å trene styrke individuelt i studio.

Julie er en 25 år gammel ugift kvinne som er oppvokst i vestkanten av Oslo og er opprinnelig fra et afrikansk land. Hun tar en bachelorgrad i et sosialfag og jobber i praksis innen dette fagfeltet, og er deltidsansatt på treningssenteret ved siden av studiene. Hun trener mellom to og tre ganger i uken på treningssenteret og har vært medlem hos SATS i over 5 år. Hun anser mental helse og fysisk som viktige motivasjoner for å trene styrke regelmessig. Julie er oftest aktiv i SATS sine gruppetimer som fokuserer på styrketrening, men har positive erfaringer fra å trene styrke individuelt i studio og bruker området for å tøye ut etter gruppetimer.

Johanne er en 24 år gammel ugift kvinne som er oppvokst på Oslos vestkant. Hun er ferdig utdannet og har en bachelorgrad i et helsefag. Hun er en fulltidsansatt på SATS og har tidligere vært instruktør i gruppetimer på treningssenteret. Hun har vært medlem av SATS i flere år og trener mellom fem til seks ganger i uken. Johanne fremstiller fysisk styrke, progresjon og det sosiale ved treningen som tre hovedgrunner til at hun trener styrke regelmessig. Hun har en like positiv holdning til både gruppetimer og individuell styrketrening i studio, men trener oftest individuelt i studio.

Mari er en 24 år gammel kvinne i et parforhold og er oppvokst i en kommune i Osloregionen og er bosatt i Oslo. Hun har en bachelorgrad innenfor et mediefag og jobber fulltid innenfor dette fagområdet. Mari har vært medlem av SATS i over tre år og trener rundt tre ganger i uken. Hun nevner at fysisk styrke, selvtillit og mestringsfølelse er viktige faktorer som motiverer henne til å trene regelmessig på treningssenteret. Hun trener ofte styrke individuelt i studio, men trener oftere i gruppetimer, og er selv instruktør for gruppetimer som fokuserer på styrketrening ved siden av fulltidsjobben.

Kari er en 29 år gammel ugift kvinne som er oppvokst i en kommune i Osloregionen og er bosatt i Oslo. Hun har en mastergrad innenfor naturvitenskapelige fag og har en fulltidsstilling innen dette fagfeltet. Blant Karis tidligere treningserfaringer har håndball vært en idrett som hun har vært aktiv i før hun ble medlem hos SATS. Hun har vært aktiv hos SATS i over ti år, og trener mellom en og tre ganger i uken. Fysisk styrke er en egenskap som hun verdsetter høyt ved treningen. Hun har tidligere trent styrke i studio, men trener oftere og foretrekker å trene i gruppetimer som fokuserer på styrketrening.

Paul er en 26 år gammel ugift mann som er oppvokst på Vestlandet og er bosatt i Oslo. Han har en bachelorgrad i spilldesign og har ulike deltidsjobber innenfor dette fagområdet. Før han begynte å trene på treningssenteret spilte han fotball i over ti år. Han har vært aktiv hos SATS i ett år og trener mellom to og tre ganger i uken. Styrketrening har vært en sentral del av Pauls liv. Han fremstiller mental helse og søvn som to primære grunner til at han trener styrke regelmessig på treningssenteret. Paul har deltatt i gruppetimer som fokuserer på yoga, men trener oftest styrke individuelt eller sammen med andre venner eller kollegaer i studio.

Petter er en 25 år gammel ugift mann som er oppvokst i en bygd i Innlandet og er bosatt i Oslo. Han tar en bachelorgrad i økonomi fag og jobber deltid ved siden av studiene innen samme fagområde. Før han begynte å trene på treningssenteret var han aktiv i idretter som fotball og håndball. Styrketrening er en aktivitet han har drevet med langs livet, men det var da han ble medlem hos SATS at han begynte å trene regelmessig. Han har vært medlem i ett år og trener i gjennomsnitt to ganger i uken. Fysisk styrke og vekt er to viktige treningsmotivasjoner for Petter. Han trener styrke både individuelt i studio og innenfor gruppetimer, og deler at han har en positiv holdning til å teste ut forskjellige treningsformer.

Kasper er en 31 år gammel ugift mann som har en fullført mastergrad i spilldesign og som jobber fulltid innenfor dette feltet. Han er oppvokst i en kommune i Østlandet, men bosatt i Oslo. I hverdagen bruker han mye av fritiden på å trene styrke og benytte seg av badstuene på SATS. Før han ble medlem hos SATS var han aktiv i organiserte idretter som turn og stuping. Han trener styrke på treningssenteret rundt fire ganger i uken. Han anser mental og fysisk helse som viktige motivasjoner for å trene styrke. Kasper trener styrke hovedsakelig individuelt i studio og opplever at han ikke har behov for å trene innen gruppetimer.

Nils er en 24 år gammel ugift mann som er oppvokst på vestkanten av Oslo by. Han har ikke en høyere utdanning enn videregående skole, men han har fullført flere årsheter innen ulike fagområder, og jobber fulltid som vikarlærer på barneskolen. Han har ingen tidligere treningserfaringer før han ble medlem hos SATS. Nils han har vært regelmessig aktiv på treningssenteret siden han var cirka 14 år. Kroppsform og fysisk styrke er faktorer som han oppfatter som viktige treningsmotivasjoner. Han har deltatt i noen gruppetimer og uttrykker en positiv erfaring fra deltakelsen, men han velger individuell styrketrening i studio som primær treningsform.

Knut er en 26 år gammel mann og har fullført en bachelorgrad i medier og kommunikasjon. Han identifiserer seg selv som homoseksuell og er bosatt i Oslo med samboeren sin, men er oppvokst i en by i Østlandet. Han jobber fulltid og er instruktør i gruppetimer på SATS som fokuserer på styrketrening ved siden av denne fulltidsjobben. Før han begynte å trene på SATS var han aktiv i organiserte idretter som håndball og fotball. Nå trener han styrke mellom en til to ganger i uken på treningssenteret. Selvfølelse, kroppsform og vekt er viktige faktorer som motiverer han til å trene styrke regelmessig. Han deltar oftere i gruppetimer som legger vekt på styrketrening, og trener også individuelt i studio.

#### **4.5 Fremgangsmåte, rekruttering av informanter og utfordringer**

Jeg har valgt å rekruttere en informantgruppe som består av unge voksne som er medlem av SATS og som trener styrke. Jeg er interessert i å innhente informasjon om hvordan menn og kvinner trener styrke. For å etablere kontakt med disse informantene har det vært nødvendig å rekruttere dem på feltet. Det var viktig å ha muligheten til å velge ut informanter som oppfylte mine inklusjonskriterier. Dette oppnådde jeg ved å observere aktive deltakere som trente styrke i gruppetimer og i studio. Deretter identifiserte jeg potensielle informanter ved å holde fokus på alder, kjønn og aktørens utvalgte treningsform.

Til å starte med kom jeg i kontakt med assisterende senterleder som hadde jobbet i noen år på et SATS treningssenter som jeg hadde kjennskap til fra før av. På denne måten fikk jeg presentert prosjektet mitt og holdt et første prøveintervju som ville hjelpe meg med å forbedre intervjuguiden min. Prøveintervjuet bidro til å sikre at de innsamlede dataene ville være relevante i forhold til studiens forskningsspørsmål. Det ga meg muligheten til å slette spørsmål i intervjuguiden som ikke produserte nyttig data, og formulere nye og mer presise spørsmål som var tydelig rettet mot temaet jeg undersøker. Videre tillot dette første møtet å få



informasjon om hvordan jeg kunne sette i gang rekruttering av informanter på feltet. Med det lærte jeg at det ikke var lov å rekruttere informanter åpenlyst på treningssenteret, men at jeg kunne rekruttere informanter utenfor senteret. Dermed skjønnte jeg at rekrutteringen kunne bli mer utfordrende enn det jeg hadde planlagt i utgangspunkt. Derimot fikk jeg lov til å rekruttere informanter på en diskret måte og etter treningsøktene for å ikke forstyrre aktørenes rutiner.

Etttersom jeg fikk beskjed om at rekrutteringen ikke kunne utføres på den måten jeg hadde ønsket, satte jeg raskt i gang med å hente informanter på feltet for å unngå og miste tid. Jeg startet rekrutteringsprosessen i slutten av oktober 2022. I første fase begynte jeg å stå utenfor treningssenteret og ventet på kunder som gikk ut av senteret som virket til å være innenfor aldersspennet jeg hadde fastsatt i forberedelsesfasen. Jeg presenterte meg selv og prosjektet mitt for de jeg stoppet, og stilte alle nødvendige spørsmål for å sikre at de passet inn i inklusjonskriteriene mine før jeg spurte om telefonnummeret. De to første SATS kundene jeg kom i kontakt med på denne måten takket ja til å være informanter, ga meg numrene deres, og vi ble enige om å avtale en tid senere. Jeg ringte dem opp kort tid etter for å avtale en tid, og begge svarte at de ville ta kontakt igjen når de var ledige for et intervju. Selv etter noen oppfølgingsmeldinger fikk jeg aldri noen svar tilbake. Slike hendelser førte til forsinkelser i rekrutteringsprosessen, og dermed valgte jeg å prøve å rekruttere informanter innenfor treningssenteret slik jeg hadde fått lov til av assisterende senterleder under utnevnte betingelser.

For å komme i kontakt med informanter som trener styrke i gruppetimer meldte jeg meg på gruppetimer som hadde fokus på styrke. I løpet av gruppetimen valgte jeg ut hvem jeg skulle spørre kontaktinformasjonen til etter økten. For å unngå at rekrutteringsprosessen min ble synliggjort for andre fulgte jeg etter den utvalgte til damegarderoben etter timen, og rekrutterte informanter på denne måten. Denne rekrutteringsstrategien førte til gode resultater. Etter å ha fått positive svar var jeg regelmessig innom treningssenteret for å forsøke å rekruttere informanter. På starten av rekrutteringsfasen fant jeg som regel informanter hver gang jeg var innom senteret, og intervjuene ble utført raskt etter rekrutteringen. På denne måten kom jeg i kontakt med flere kvinnelige og mannlige informanter. Det var mer utfordrende å finne mannlige informanter som trente styrke innenfor gruppetimer.

I utgangspunktet ønsket jeg å rekruttere flere mannlige informanter som trente styrke i gruppetimer. Det var få eller ingen menn på gruppetimene jeg meldte meg på for å rekruttere informanter. De få mennene som ble observert på gruppetimene jeg deltok i var utenfor aldersspennet jeg hadde planlagt for informantgruppen min. Av den grunn, endte jeg kun opp

med to menn som trente blant annet styrke i gruppetimer, og resterende trente individuell styrketrening.

Noen av dagene jeg var innom treningssenteret hadde jeg fastsatt et mål om å finne mannlige informanter. Siden det var flere menn som trente styrke individuelt var jeg innom treningsområdet innen senteret der det drives individuell styrketrening med apparater og vekter for å forsøke å rekruttere mannlige informanter. Jeg observerte en som virket å være mellom 20 til 35 år gammel og rekrutterte han utenfor senteret. Vi avtalte tid og sted, og dagen etter ble intervjuet gjennomført. Jeg fikk mye hjelp av denne informanten til å rekruttere flere informanter. Dermed benyttet jeg meg av “snøballeffekten” og fikk utført to ytterligere intervjuer med informanter som han hadde rekruttert for meg.

Jeg valgte etter hvert å ta kontakt igjen med den første informanten jeg hadde et prøveintervju med. Etter å ha vurdert og tatt i betraktning denne informantens erfaringer og kompetanse innenfor styrketreningsfeltet kom jeg frem til at å bruke et intervju med denne informanten kunne vært svært nyttig for prosjektet mitt. Dermed avtalte vi en tid og et sted for å utføre et intervju jeg kunne inkludere i datasamlingen min.

#### **4.6 Gjennomføring av intervjuer**

Til slutt endte jeg opp med å gjennomføre 10 intervjuer til sammen mellom slutten av oktober 2022 og starten av januar 2023. Jeg rekrutterte seks informanter ved å dra innom treningssenteret. For prosjektet mitt var dette den mest effektive måten å rekruttere aktuelle informanter på.

Intervjuene varte mellom 45 minutter til en time med hver informant. Flere intervjuer ble lengre enn planlagt da informantene hadde mye å fortelle i forbindelse med visse spørsmål som ble stilt. Intervjuene handlet om et tema som de fleste som er fysisk aktive på treningssentre kan relatere til. Dermed hadde informantene mye informasjon å dele under intervjuene. De fleste informantene viste engasjement og en tydelig interesse for temaet. En fordel ved det er at de fleste intervjuene ble utfyllende slik at jeg har fått et solid datagrunnlag som jeg kan ta utgangspunkt i til analyser.

Når det gjaldt å avtale tid og sted for intervjuene påpekte jeg at jeg var fleksibel for å møte informantene når og hvor det passet best for dem. På den måten sikret jeg at det ikke ble mye styr for informantene å kunne ta seg tid til å møte opp for intervjuene. Dermed ble klokkeslett og møtested avtalt med informanten på forhånd. Møtestedene var veldig variert siden de ble

avtalt i forhold til informantens rutiner og tider. Intervjuene ble utført på dagtid eller på kvelden etter informantens arbeidstid.

De fleste intervjuene ble utført på en utvalgt kafé. Jeg stilte opp på møtestedet et kvarter før avtalt tid for å forberede meg for intervjuet og finne sitteplasser i kaféen hvor det var minst mulig støy og minimal nærhet til andre mennesker. Det bidro til å skape en trygg atmosfære for å føre en åpen samtale med informantene. Tiden jeg satte av til forberedelser bidro til å bygge trygghet i meg selv for å kunne dirigere intervjuet, og skape en avslappet stemning for informanten. Som oftest var det musikk eller litt støy i bakgrunnen, men det stilte ikke noen vanskeligheter for gjennomføringen av intervjuene.

Andre informanter møtte jeg i andre kontekster. Et av intervjuene ble utført i informantens hjem, og et annet ble gjennomført inne på et SATS treningssenter. Det siste intervjuet ble utført på informantens arbeidssted. I dette tilfellet opplevde jeg at jeg hadde mindre kontroll over situasjonen ved at informanten førte meg til kontoret sitt. I den situasjonen opplevde jeg at rollene hadde blitt byttet om på mellom intervjuer og den intervjuede. Jeg fikk dermed ikke forberedt meg på samme måte som når jeg hadde muligheten til å møte opp på forhånd. Nye omstendigheter skapte en mer ansent stemning på starten av intervjuet. Det kan skyldes av at jeg var vant til en maktrelasjon der jeg som forsker hadde mer dominans over informanten i de tidligere intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 93).

Alt i alt, ble de aller fleste intervjuene utført som ønsket og informantene svarte stort sett på alle spørsmålene som ble stilt. Jeg stilte flere åpne spørsmål slik at informantene kunne uttale seg fritt. De fleste fortalte og delte mer enn jeg som forsker spurte om. Derfor var det viktig å føre samtalen videre ved å stille oppfølgingsspørsmål slik at jeg fikk samle inn all data som kunne hentes (Jacobsen, 2015, s. 158). På en annen side var det noen få informanter som hadde svært korte svar til noen av de mest sentrale og åpne spørsmålene. I de tilfellene var jeg oppmerksom på å stille flere oppfølgingsspørsmål for å unngå å ende intervjuet med lite informasjon.

## **4.7 Tematisk analyse**

For å skape en oversiktlig systematisering av dataene har jeg benyttet meg av en tematisk analyse. Denne formen for innholdsanalyse innebærer at forskeren ser etter relevante temaer i dataene. Johannessen, Rafoss og Rasmussen (2018, s. 279) definerer tema som en gruppering av data med viktige fellestrekk. Hvert tema kan anses som en kategori som består av data med

relevante fellestrekk som gir svar på undersøkelsens forskningsspørsmål. Hensikten med å fordele dataene i forskjellige kategorier er å skape en oversiktlig struktur til senere analyser. Tematisk analyse består av fire trinn som inkluderer forberedelse, koding, kategorisering og rapportering (Johannessen & Rafoss & Rasmussen, 2018, s. 282).

### **Forberedelse**

For å ta det første steget i den tematiske er det essensielt at forskeren gjør seg kjent med datamaterialet og danner en helhetsforståelse av meningsinnholdet i informantenes utsagn. Lindseth og Nordberg (2004, s. 147) understreker at for å fortolke og avdekke meningsinnholdet i informantens uttalelser kan det være nødvendig å produsere tekst som kan studeres i ettertid. Dermed transkriberte jeg hvert intervju så fort som mulig etter at de ble gjennomført for å studere meningsinnholdet nærmere i form av tekst. Ved å høre på lydopptak fra intervjuene skrev jeg ned så presist som mulig hva som ble sagt, og hvilke reaksjoner informantene hadde til visse spørsmål. Straks etter intervjuene skrev jeg ned notater om informantenes uttalelser og holdninger til temaene som ble gjennomgått. I forberedelsesfasen var jeg oppmerksom på å lese nøye over de transkriberte intervjuene og notatene jeg hadde skrevet underveis i datainnsamlingsprosessen for å få en helhetlig oversikt over det innhentede datamaterialet. Jeg noterte betydningsfulle setninger, refleksjoner eller påstander som kom frem under intervjuene, og som skilte seg ut fra annen informasjon.

### **Koding**

Videre er det viktig å se nærmere på innholdet i den innsamlede dataen på et dypere nivå (Johannessen & Rafoss & Rasmussen, 2018, s. 284). Det vil si at det legges vekt på å lære og forstå meningen i det som blir formidlet i informantenes utsagn. Jeg noterte refleksjoner og stikkord som kunne være nyttige å inkludere i kategoriseringsprosessen. Jeg identifiserte informantenes felles erfaringer og tanker som kom frem gjentagende ganger i løpet av intervjuene. Dermed ble det lettere å peke ut relevante og viktige funn og poenger. Ved å ta utgangspunkt i problemstillingen startet jeg med å hente ut viktig informasjon for å kunne forme og systematisere det videre. Dermed bearbeidet jeg datamaterialet ved å kode det inn på en oversiktlig måte. Kodingen måtte bearbeides flere ganger for å komme frem til presise kategorier som ville sikre kvaliteten på videre analyser. I kodingsfasen valgte jeg å kun forholde meg til relevante funn for å utelukke informasjonen som ikke kunne bidra til å besvare undersøkelsens forskningsspørsmål.

## **Kategorisering**

For å sikre resultatenes gyldighet og relevans fokuserte jeg på å strukturere meningsinnholdet på en måte som får frem de viktige poengene i hvert tema. Til neste steg utførte jeg en form for kategorisering av datamaterialet for å forenkle analyseprosessen. Kategorisering kan beskrives som et verktøy som brukes til å dele opp og organisere oppfatninger og tanker rundt virkeligheten (Johannessen & Rafoss & Rasmussen, 2018, s. 124). I denne prosessen sorterte jeg og delte opp funnene i forskjellige kategorier. På den måten ble det trukket frem ulike sentrale temaer som ble diskutert under intervjuene, og som var knyttet til studiens forskningsspørsmål. I kategoriseringsprosessen var jeg oppmerksom på å skape og ta hensyn til kriterier for elementer som skulle inkluderes i de ulike kategoriene (Johannessen & Rafoss & Rasmussen, 2018, s. 127). Jeg valgte å inkludere intervjuutdrag som var knyttet til konstruksjoner av kjønn og kropp. For å bestemme hvilke elementer som skulle plasseres i de ulike kategoriene ble det sett nærmere på erfaringer, meninger og trekk som informantene hadde til felles, og på likheter i utsagnene deres. Teoriene og litteraturen jeg leste under datainnsamlingsprosessen brukte jeg som en ressurs for å gjenkjenne interessante elementer i informantenes utsagn, og for å definere ulike medlemskapskriterier. Dersom visse uttalelser minnet om viktige teorier knyttet til undersøkelsens forskningsspørsmål ble de plassert innen en av kategoriene. På denne måten kom jeg frem til viktige mønstre og elementer som var nødvendige å inkludere innen de definerte kategoriene, og som kunne være interessante å analysere i denne oppgaven.

## **Rapportering**

Den siste fasen i den tematiske analysen kalles rapportering, og handler om å fremheve viktige mønstre i temaene. I denne fasen definerte jeg sentrale funn som hadde blitt oppdaget gjennom den tematiske analysen. Med andre ord tilsvarer denne delen en grundig presentasjon og drøfting av undersøkelsens resultater (Johannessen & Rafoss & Rasmussen, 2018, s. 302). Disse vil redegjøres for i analysekapitlet.

## **4.8 Fremgangsmåte av analysearbeid**

I denne undersøkelsen legges det vekt på å finne en dypere mening og sannhet i informantenes utsagn. Det er sentralt at forskeren har en fortolkende tilnærming til tekstene for å identifisere meningsinnholdet. For å kunne oppdage, fortolke, forstå og analysere funnene startet jeg prosessen med den tematiske analysen.

Den tematiske analysemetoden har blitt brukt til å identifisere sentrale funn som gjentas gjennom datamaterialet, og som kan bidra til å besvare forskningsspørsmålet. Etter å ha lest grundig gjennom de transkriberte intervjuene og fått en god forståelse av meningsinnholdet i datamaterialet ble det markert og uthevet ord og setninger som var relevante for prosjektets tema. På denne måten ble dataene kodet slik at de kunne bli sortert på en enklere måte i ettertid. Ved å finne fellestrekk i informantenes utsagn ble det mulig å kategorisere dem i ulike grupper som representerte viktige temaer. Dermed ble det identifisert funn som hadde en betydelig sammenheng med kjønnskonstruksjon innen styrketrening på SATS. De identifiserte funnene er organisert i ulike temaer som utforskes gjennom tilsvarende kapitler. De formulerte temaene vil bidra til å strukturere analysen i denne undersøkelsen. For å kunne gi en grundig besvarelse på forskningsspørsmålet vil disse temaene bli analysert dypere i analysekapitlet. Til å starte med, ble observasjonene mine på feltet brukt som en introduksjon til analysekapitlet for å gi en beskrivelse av de fysiske og sosiale omgivelsene på SATS. Analysekapitlet ser nærmere på sentrale temaer ved å presentere og analysere forskjellige intervjuutdrag for hvert tema. Disse brukes som grunnlag for å fremheve relevansen for forskningsspørsmålet. Funnene ble delt inn i følgende syv temaer: (1) Å trene kroppen. (2) Å forme kroppen. (3) Å styrke kroppen. (4) Kjønnede treningsformer. (5) Trening som relasjon. (6) Treningsform som uttrykk for seksuell orientering. (7) Endring i treningsmønstre og kjønnsideal.

(1) Å trene kroppen. For å gi en beskrivelse av hvordan det er å trene på SATS fra informantenes perspektiv har jeg kategorisert flere intervjuutdrag som forklarer hvordan de opplever å trene styrke på treningssenteret. Informantene gjentok flere ganger gjennom intervjuene at kropp har en sentral betydning på SATS. Dermed ble det skapt et første tema som ville handle om kroppens betydning innenfor treningssenteret og hvilken verdi det har for kjønn å bygge opp kroppen på bestemte måter.

(2) Å forme kroppen. Et fellestrekk som kom frem gjennom informantenes uttalelser er at de valgte treningsformer i tråd med ønskede kroppsidealer og kroppsmål. De hadde en felles oppfatning av hvilke fysiske resultater som ville oppnås ved å delta i de ulike treningsformene. Dette ble identifisert som et annet tema som vil bli redegjort for i analysekapitlet.

(3) Å styrke kroppen. En annen gjentakelse som ble identifisert er at fysisk styrke og styrketrening i studio ble assosiert med maskulinitet. Flere delte den samme opplevelsen av at det fantes en form for mannsdominans i studiområdet på treningssenteret som hadde en viss

ekskluderende effekt ovenfor kvinner. På den måten ble denne gjentakelsen fremstilt som det neste sentrale temaet.

(4)Makt og treningsform. Et annet tema som er satt opp til analyse er kjønnsrepresentasjonen og maktstrukturen innen de ulike treningsformene. De fleste informanter hadde en felles oppfatning av hvordan kjønnsfordelingen er innen de ulike treningsformene, og forklarte denne fordelingen på samme måte. En rekke informanter begrunnet dette ved å knytte det opp mot kjønnsidealene. Slik kom jeg frem til det fjerde temaet i analysekapitlet.

(5)Trening som relasjon. Videre ble det lagt merke til et gjentakende fenomen knyttet til treningsatferd. Flere informanter formidlet at atferden deres hadde tidligere blitt påvirket av andre når de var aktive i treningen på treningssenteret. De forklarte at i visse sosiale interaksjoner hadde de opplevd endringer i egen treningsatferd. Det ble gitt uttrykk for at kjønn kan oppleves som en form for sosial iscenesettelse. Dette ble regnet som et til tema som vil bli redegjort for i dybden.

(6)Treningsform som uttrykk for seksuell orientering. Det ble bemerket at flere informanter formidlet gjennom uttalelser at de assosierte visse treningsformer med en bestemt seksuell orientering. På den måten utviklet jeg et tema som ville se nærmere på denne assosiasjonen.

(7)Endring i treningsmønstre og kjønnsidealene. Til sist, har jeg fremstilt et tema som fremhever observasjoner og oppfatninger som informantene har til felles om en mulig endring i menn og kvinners treningsmønstre. Dette temaet tar for seg uttalelser der informantene gir uttrykk for nye forventninger og normer knyttet til kjønn.

De ulike temaene ble formulert på en måte som tar utgangspunkt i gjentakelser og meningsinnhold i informantenes utsagn. Lindseth og Nordberg (2004, s. 149) forklarer at en tematisk analyse kan utføres ved å fordele tekst i ulike meningsenheter. En slik meningsenhet kan være alt fra en setning til et avsnitt i et transkribert intervju. For å produsere hovedtemaene i denne oppgaven delte jeg inn forskjellige tekstdeler fra intervjuene som hadde en betydning for prosjektets forskningsspørsmål. I tillegg tok jeg hensyn til refleksjoner og tanker jeg hadde notert underveis i intervjuprosessen for å identifisere og kategorisere viktige funn i forskjellige temaer.

Den hermeneutiske analysen har bidratt til å tolke og bygge en forståelse av informantenes perspektiver. Den hermeneutiske analysen bidrar til å skape en mer helhetlig forståelse av informantenes perspektiver og oppfatninger. Det må understrekes at jeg har benyttet meg av

en dobbel hermeneutisk analysemetode. Dermed må det tas hensyn til at mine analyser av informantenes uttalelser er basert på fortolkende oppfatninger av informantenes fortolkninger.

Alt i alt har jeg gitt beskrivelser og fortolkninger for hvert utsagn som ble brukt for å belyse de ulike temaene. Ved å anvende disse tre analysemetodene i undersøkelsens fremgangsmåte gis det innsikt i hvordan informantene oppfatter og erfarer kjønn innen styrketrening på senteret.

## **4.9 Etiske retningslinjer, validitet, reliabilitet og generaliserbarhet**

### **Etiske retningslinjer**

Det er forskerens ansvar å kjenne til etiske retningslinjer og regler om personvern gjennom forskningsprosessen. For å gjennomføre en vitenskapelig undersøkelse har jeg tatt hensyn til forskningsetiske normer. I løpet av intervjuene blir informantene stilt to spørsmål som handler om kropp. Dette er et tema som kan oppleves som sensitivt av noen informanter. Et annet sensitivt tema som ble tatt opp i visse intervjuer var seksuell orientering. Noen informanter delte personlig informasjon knyttet til seksuell orientering til tross for at de ikke ble spurt om det. I utgangspunktet var ikke dette et tema som jeg hadde planlagt å diskutere gjennom intervjuer eller analyser. Likevel valgte jeg å inkludere disse dataene i analysene mine, samtidig som at jeg tok hensyn til at det var et sensitivt tema som måtte behandles på en etisk måte. For å sikre at prosjektet mitt kan undersøkes på en etisk forsvarlig måte har jeg anonymisert alle informantene mine. For å beskytte informantenes personlige opplysninger har jeg gitt nye navn til hver informant i denne studien. Jeg har også begrenset informasjonen jeg deler om hver enkelte og har dermed presentert informantene på en måte som ikke avslører deres identitet.

Videre har jeg sikret at hver informant samtykket bruken av deres utsagn til senere analyser i oppgaven. Før hvert intervju har jeg sørget for at hver informant signerte et informasjonsskriv som jeg hadde skrevet i forberedelsesfasen der de har fått informasjon om rettighetene de har når de deltar i et intervju. I informasjonsskrivet forklares det at deltakelsen i prosjektet er frivillig, og at de når som helst kan trekke samtykket tilbake selv om de først hadde takket ja til å delta i intervjuet. I tillegg forklares det at kun jeg som forsker vil ha tilgang til informasjonen, og at den ikke vil deles på en måte som vil avsløre informantens identitet. I tillegg til at informantene leste gjennom og signerte informasjonsskrivet forklarte jeg dem muntlig om anonymiseringen av informasjonen. De fleste informantene hadde ingen videre kommentarer eller spørsmål om personvern, og viste ingen tegn til bekymring angående det. Det må nevnes at noen av informantene som har deltatt i prosjektet ble rekruttert av andre i



informantgruppen min. Det vil si at noen av informantene kjenner hverandre og har blitt informert om prosjektet. På den måten utgjøres det en svakhet i anonymiseringen av informantene ved at noen av dem har kjennskap til hverandre.

### **Validitet**

Validitet handler om gyldighet (Jacobsen, 2015, s. 228). Validiteten evalueres gjennom måten prosjektets resultater samsvarer med det forskeren har som hensikt om å undersøke. I korte trekk handler det om hvorvidt sammenhengen mellom data og forskningsspørsmål er relevant. I denne studien har jeg lagt vekt på at undersøkelsen kan reflektere over temaet som forskes på. For å sikre validitet har jeg vært oppmerksom på å velge en metodologisk tilnærming som ville produsert nyttige og relevante resultater. Ved å samle inn en spesifikk informantgruppe og holde intervjuer med hver informant har jeg fått tilgang til en rekke subjektive oppfatninger av fenomenet som undersøkes. Gjennom de utførte semi-strukturerte intervjuene ble informantene stilt åpne spørsmål som var rettet mot et spesifikt tema. Ved hjelp av den formulerte intervjuguiden sikret jeg at spørsmålene og temaene som skulle diskuteres var relevante for studiens forskningsspørsmål. Dette var viktig for å opprettholde en sterk sammenheng mellom den innsamlede dataen og forskningsspørsmålet. Videre vil jeg argumentere for at undersøkelsens validitet økes ved at det finnes en sammenheng mellom teori og innsamlet data. Det vil si at informantenes utsagn kan knyttes opp til teorien som har blitt presentert i teorikapitlet.

### **Reliabilitet**

Reliabilitet refererer til forskningens pålitelighet (Jacobsen, 2015, s. 241). Undersøkelsens reliabilitet handler om undersøkelsens kvalitet. For å sikre pålitelighet bør resultatene i et prosjekt være konsistente. Reliabilitet måler i hvilken grad datainnsamlingen og analysen i en studie er til å stole på (Jacobsen, 2015, s. 241). Inklusjonskriteriene, rekrutteringen, forskningsmetoden, utvalget, og intervjugjennomføringen i dette prosjektet bidrar til å styrke studiens reliabilitet. I denne undersøkelsen har jeg samlet en informantgruppe bestående av ti individer som har erfaring innen feltet som studeres. Halvparten av dem rekrutterte jeg på forskningsfeltet. Alle informanter som har deltatt i et intervju har trent styrke på et treningssenter i minst ett år, og alle har svart på de samme spørsmålene som er formulert i intervjuguiden. I tillegg ble alle intervjuene gjennomført på et sted som informanten godkjente eller foreslo selv slik at alle informanter deltok i intervjuene i en kontekst som var tilpasset

individuelle behov. Det innebærer at de samme resultatene kan produseres dersom en annen forsker utfører undersøkelsen ved å bruke samme forskningsmetode.

### **Generaliserbarhet**

Generaliserbarhet handler om hvorvidt funnene og resultatene i denne undersøkelsen kan generaliseres til en større populasjon (Jacobsen, 2015, s. 237). Kvalitative studier er ofte vanskelige å generalisere (Jacobsen, 2015, s. 237). Til denne studien har jeg utført semi-strukturerte intervjuer med 10 informanter som er medlemmer av SATS. Med et begrenset antall informanter kan det være utfordrende å påstå at funnene i undersøkelsen jeg har gjennomført kan generaliseres til alle medlemmer av SATS. I tillegg handler denne studien om et komplekst tema, og er dermed vanskelig å generalisere. Undersøkelsens datamateriale er basert på informantenes subjektive erfaringer og opplevelser knyttet til kjønn. Ved å erkjenne at dette er et forskningsfelt der resultatene kan variere betydelig, vil jeg argumentere for at resultatene fra denne studien ikke kan generaliseres uten ytterligere forskning.

### **4.10 Refleksjoner og forskerrolle**

Før igangsettingen av intervjuene måtte jeg gjøre en avklaring i forhold til rollen min som forsker. Forskerrollen spiller en sentral rolle for kvaliteten i en kvalitativ undersøkelse. Som forsker har jeg en oppgave om å innhente kunnskap om forskningsfeltet gjennom en utvalgt datainnsamlingsmetode. For å sikre den vitenskapelige kvaliteten på den innhentede kunnskapen er det avgjørende at intervjueren tydeliggjør egen kunnskap og erfaring innen forskningsfeltet (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 94). Før jeg startet å holde intervjuer hadde jeg reflektert over den vitenskapelige tilnærmingen jeg ønsket å opprettholde i denne forskningen. Det personlige forholdet mellom forsker og informant kan nøytraliseres gjennom forskerens profesjonelle avstand (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 94). Dermed har jeg fokusert på å holde en viss avstand og nøytralitet under forskningsprosessen.

Under de utførte intervjuene har jeg hatt nær kontakt med informantene. I en slik situasjon kan det være utfordrende for begge parter å ikke bli påvirket av hverandre. En utfordring som blir stilt til enhver forsker er å holde en objektiv tilnærming til det studerte feltet. Som medlem og kunde hos SATS var jeg ikke utenforstående i forhold til forskningsfeltet. I tillegg til at jeg er regelmessig aktiv på treningssenteret og har derfor erfaring og kjennskap til feltet, hadde jeg lest litteratur om emnet før jeg utførte intervjuer. Det vil si at jeg hadde en forforståelse i både feltet og temaet under hvert intervju. Som aktiv deltager i fysisk aktivitet på SATS hadde jeg

reflektert over ulike treningsmønstre som kommer til syne på senteret. Jeg har en interesse og et engasjement for temaet jeg har valgt å undersøke. Mine tanker og erfaringer innen feltet utgjør mitt subjektive perspektiv på forskningsfeltet. Før jeg satte i gang med intervjuer gjorde jeg et arbeid med å tilpasse meg en objektiv tilnærming til forskningstemaet og en nøytral holdning under intervjuene. Det vil si at jeg har forsøkt å forkaste oppfatningene og tankene jeg hadde gjort meg om det studerte feltet for å kunne fremheve en objektiv tolkning av den innsamlede dataen (Barland, 1997, s. 37). Hensikten har vært å innhente informasjon fra både informanter og litteratur, og produsere en objektiv tolkning av resultatene.

I løpet av flere intervjuer spurte informantene om mine meninger og tanker rundt temaet. I de tilfellene opplevde jeg det som utfordrende å opprettholde nøytralitet. For å bevare det profesjonelle aspektet valgte jeg å svare at som forsker ønsket jeg ikke å dele mine meninger rundt temaet. Denne holdningen kan ha blitt oppfattet som avvisende av informantene, og kan ha potensielt begrenset samtalenes gjensidighet. Som oftest spurte disse informantene om mine personlige tanker mot den siste delen av intervjuet slik at mitt avvisende svar påvirket dataenes kvalitet i liten grad. At jeg har blitt spurt om å dele mitt perspektiv av flere informanter kan være et uttrykk for deres interesse for temaet. Jeg tolket det som en måte for informanten å forsøke og bryte gjennom det profesjonelle aspektet og initiere en gjensidig forveksling av personlige synspunkter. I tillegg kan det tas i betraktning at det informanten og jeg hadde åpenbart til felles var vårt medlemskap hos SATS. Det øker sannsynligheten for at vi har lignende opplevelser av treningssenteret, og dermed kan det fremheve nærheten mellom informanten og forskeren. Det er en faktor som kan bidra til at informanten identifiserer seg med forskeren og søker personlig kontakt (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 94). Dette kan forklare hvorfor flere informanter forsøkte å få kjennskap til mitt personlige perspektiv.

Utvalget av informanter som ble rekruttert til denne studien er preget av lite variasjon når det gjelder etnisk bakgrunn og oppvekststed. De aller fleste har norsk etnisitet og er oppvokst på vestkanten av Oslo. Årsaken til det kan være at noen av informantene rekrutterte egne venner som deltok i prosjektet som mest sannsynlig var oppvokst i samme sosiale miljø. Jeg kunne ha rekruttert en informantgruppe med ulik etnisk bakgrunn og oppvekststed, men i tillegg til at det ville krevet mer tid hadde jeg visse konkrete retningslinjer som måtte følges under rekrutteringsprosessen. Før jeg begynte rekrutteringen hadde jeg fått lov av assisterende senterleder til å rekruttere informanter innenfor treningssenteret uten å bli lagt merke til og uten å forstyrre aktive kunder. Med stramme og begrensede retningslinjer som disse var det

utfordrende å finne aktuelle informanter som i tillegg hadde varierende etnisitet eller som var oppvokst i ulike miljøer.

## **5. ANALYSE OG DISKUSJON**

Dette kapitlet gir en presentasjon av empirien som har blitt samlet inn, analysert og kategorisert i 7 ulike temaer. Meningsinnholdet vil analyseres gjennom hermeneutiske tolkninger og teoretiske perspektiver som er valgt for å skape en dypere forståelse innen de 7 temaene. Innledningsvis gis en beskrivelse av treningssenterets landskap og rom, og av kjønnsrepresentasjonen innen ulike treningsformer. Ved hjelp av mine observasjoner på feltet og egen erfaring som kunde, har jeg kunnet danne et grunnlag for å beskrive treningssenterets miljø og aktiviteter. Hensikten er å gi innsikt i undersøkelsens sosiale og fysiske kontekst, og i hvordan det er å trene på et SATS-senter.

### **5.1 Treningssenteret – landskap og rom**

SATS er en treningssenterkjede som markedsfører seg med et mål om å motivere kundene til å opprettholde regelmessige treningsrutiner. For å nå ut til kunder markedsfører SATS seg gjennom sosiale medier, e-post, og digitale plattformer. Med hensikt om å motivere kunder til å trene regelmessig sender SATS en månedlig oppsummering av gjennomførte treningsøkter. I tillegg har kjeden et lojalitetsprogram som belønner medlemmer som trener jevnlig og deltar på et visst antall treningsøkter.

SATS sine treningssentre tilbyr et bredt utvalg av treningsfasiliteter, utstyr, opplegg og aktiviteter. Når man kommer inn på treningssenteret finnes det en resepsjon ved inngangen. Her tilbys informasjon, service og veiledning. Videre inn i lokalet er det et stort og åpent område hvor det er tilrettelagt for ulike treningsformer. I nærheten av området finnes det separate garderober for kvinner og menn hvor kundene har tilgang til dusj, skap, toaletter, og i noen tilfeller badstuer. Idet kundene går inn på det store treningsområdet møter de erfarne og veltrente aktører som konsentrerer seg om egen trening og eget treningsopplegg. Det vil si at hver aktør er ofte opptatt med eget treningsopplegg. De aktive bærer ofte tettsittende treningsklær som er ment til å gi komfort og bevegelsesfrihet underveis i treningen. Når kundene tar i bruk treningsområdet finner den enkelte hver sin plass hvor de kan utføre forskjellige øvelser. Treningsområdet er inndelt i ulike soner der kundene kan velge mellom ulike treningsformer. En av sonene i området er forbeholdt til kondisjonstrening og utstyrt med sykler, rommaskiner, tredemøller og ellipsemaskiner. Et annet område er avsatt til styrketrening. I denne sonen finnes det en rekke forskjellige treningsapparater og utstyr hvor kundene kan trene individuell styrketrening. Denne delen av treningssenteret er studioområdet.

Individuell styrketrening i studio innebærer at medlemmer bruker et område på treningssenteret til å trene med treningsapparater og andre vekter på egen hånd. Medlemmer kan her benytte seg av utstyr som for eksempel manualer og frivekter. På den måten har medlemmer muligheten til å trene selvstendig og gjennomføre økter etter egne ønsker og behov. Disse kundene som trener individuelt trener ofte uten å interagere med andre. De har ofte en spesifikk plan for treningsøkten, og kan ofte oppfattes som mer erfarne enn andre ved at de trener selvstendig. I tillegg har aktørene som trener individuelt mer kontroll over treningsøkten ved at de velger selv hvilke styrkeøvelser som skal utføres.

Senteret tilbyr også organiserte treningsøkter. Gruppetrening er en form for organisert trening der deltakere får muligheten til å trene styrke sammen med en gruppe mennesker. Gruppetimene gjennomføres i separate saler på treningssenteret som er utstyrt med høyttalere, store speil og nødvendige treningsutstyr. I gruppetreningssalene er det plassert store speil på veggene rundt om i rommet, noe som gir deltakerne en mulighet til å se seg selv under treningsøkten. Speilene er satt opp for at deltakerne skal kunne justere kroppsholdning og bevegelse for å utføre øvelsene på riktig måte. Gruppetimene kan ha som mål å vektlegge muskelbygging, utholdenhet og fleksibilitet. Deltakerne kan velge mellom en rekke forskjellige gruppetimer som for eksempel dans, yoga, spinning, og flere aktiviteter som dreier seg om trening av spesifikke muskelgrupper. Varigheten og intensitetsnivået varierer og ledes av en instruktør som demonstrerer ulike øvelser, gir instruksjoner og veiledning under treningsøkten. Instruktøren setter vanligvis på musikk for å motivere og engasjere deltakerne.

Senteret har populære gruppetimer med forskjellige navn som “Body Pump”, “Bootylicious” eller “Pure Strength”. De ulike tilbudene fokuserer på ulike styrkeøvelser og kroppsdelar. I gruppetimene trener kundene i fellesskap, og det er plass til inntil 30 deltakere. Trening innen gruppetimer kan oppfattes som en effektiv måte å bygge erfaring på innen de ulike styrkeøvelsene for å gradvis kunne trene individuelt. Gruppetimene er organisert på en måte som gjør det enkelt for kundene å følge treningsprogrammet.

Ifølge egne observasjoner er det ofte en jevn fordeling av både menn og kvinner innenfor sonen som er tilrettelagt for utholdenhetstrening, og utstyrt med tredemøller og trappemaskiner. Vi observerer et tydeligere skille i kjønnsrepresentasjonen innenfor andre soner og treningsformer. På gruppetimer er det som oftest en overrepresentasjon av kvinner. Få menn deltar i de ulike gruppetimene. På enkelte av timene kan det observeres 2-3 menn. Studioområdet hvor det løftes tunge vekter er som regel dominert av menn med muskuløse og

veltrente kroppar. Inntrykket man får er at kvinner som trener innen dette studioområdet, oftest er erfarne treningsentusiaster og har kompetanse til å utføre de ulike styrkeøvelsene på egen hånd. Dette kommer til syne gjennom kvinnenenes selvsikre holdning og gjennomføringen av treningen ved at de bruker riktig teknikk til hver øvelse. Kvinner trener ofte styrke sammen med andre kvinner innenfor dette studioområdet. Det observeres også at de ofte gjennomfører treningen som et par; mens den ene bruker treningsapparatet gir den andre veiledning og støtte. På en annen side observerer vi at menn trener oftere styrke alene.

## 5.2 Å trene kroppen

Informantene oppfatter generelt SATS som en treningsarena preget av et høyt kroppsfokus. De gir uttrykk for at SATS er et treningssenter der de ofte opplever at de blir sett på under treningen. Flere forteller at det legges vekt på å vise fram egen kropp. Resultatet er en tendens til å sammenligne egen treningspraksis med andre. For å forstå hvordan kjønn og kropp kommer frem som to viktige fokusområder i et treningssentermiljø vil jeg diskutere informantenes perspektiver rundt dette temaet. SATS fremstilles som et treningssenter der aktørene kan konstruere, uttrykke og forsterke egne identiteter. Dette vil undersøkes nærmere ved bruk av ulike teorier for å oppnå en dypere forståelse av treningssenterets sosiokulturelle miljø og informantenes erfaringer innen dette miljøet.

*“[...] men jeg føler på SATS at det kanskje er enda større fokus på hvordan man ser ut liksom, ikke bare på liksom på kroppen, men hele sånn hva man har på, eh, ja, at det blir sånn et enda større utseendefokus da på SATS generelt.” Nils, 24 år, aktiv i studio.*

Nils understreker at SATS er et treningssenter som kjennetegnes ved at de har et større kropps- og utseendefokus. En slik påstand impliserer at aktørene som trener på SATS er mer bevisste rundt hvordan de ser ut når de trener på treningssenteret. Det kan tolkes som en indikasjon på at det legges stor vekt på hvordan aktørene presenterer egen identitet. Videre kan det tolkes som at fokuset på kropp og utseende kan være knyttet til sosiale forventninger om kjønn og kroppsideal.

Giddens assosierer det moderne samfunn med en vekt på selvkonstruksjon. Det vil si at i dagens samfunn uttrykkes det en økende interesse for å forme og konstruere eget liv og identitet etter samfunnets utviklende normer og kultur. Ifølge Giddens brukes kroppen som et middel for å uttrykke holdninger og verdier som bidrar i dannelsen og formingen av egen identitet (Giddens, 1991, s. 99). Han nevner at fysisk aktivitet er en måte å forme egen kropp og identitet på

(Giddens, 1991, s. 107), og for Giddens, står måloppnåelse og livsstil sentralt i aktørens selvkonstruksjon (Giddens, 1991, s. 79). Styrketrening kan forstås som en fysisk aktivitet som aktøren deltar i for å konstruere egen identitet, og oppnå individuelle mål.

*“Man er jo på treningssenteret...alle er der for å prøve å se bra ut og...men...[...]...men det å se mer resultat av treningen selv...man blir litt sånn der...ehm...bare sånn når du trener litt biceps da så ser du at de blir litt sånn større fordi de er litt sånn...så blir man liksom fornøyd. Det føles som man får resultater fortere og da blir man litt sånn “Åh, dette funker! Mer av dette!”* **Kasper, 31 år, aktiv i studio.**

Kasper beskriver treningssenteret som er en arena der aktører kan bygge og vise fram et ønsket utseende. Videre uttrykker han at han tilfredsstilles av de fysiske resultatene han oppnår når han trener kroppsdeler som for eksempel biceps. Han tyder på at han ønsker å bygge videre på de oppnådde resultatene. Dette kan forstås i lys av Giddens teori om selvkonstruksjon. Informantens ønske om å utvikle større biceps kan oppfattes som et mål han forsøker å oppnå gjennom treningen. Han tyder på at med oppnåelsen av dette målet fremkommer en form for anerkjennelse eller selvrealisering. Måloppnåelse er ansett som sentralt for aktørens selvkonstruksjon (Giddens, 1991, s. 79). Å oppnå mål som å få større muskler bidrar til at aktøren kan konstruere seg selv og realisere egen livsplan. En måte kan styrketrening fremstilles som en måte å oppfylle egen selvkonstruksjon på som verdsettes i moderne samfunn.

*“[...]for her nede så er det jo veldig liksom sånn...hva skal jeg si...litt sånn “se og bli sett kultur”, men også de som drar dit og trener og skal vise seg fram på en måte er de som er jævli biff da”. “Det er...men jeg tror mange kanskje føler at det er nesten litt sånn sjekke sted.”* **Knut, 26 år, instruktør i gruppetimer.**

I dette utsagnet forklares det at senteret kan oppfattes som et rom som er preget av en “se og bli sett” kultur. Informanten antyder at det er en arena der de som er sterke og muskuløse velger å vise seg fram. De som oppfyller visse kroppsidealer har et grunnlag for å vise seg fram. Videre uttrykker han at det er et sted der aktører kan “sjekke opp” hverandre, og dermed skape sosiale relasjoner. På denne måten kan det oppfattes at treningssenteret er et område der aktører kan konstruere og forme egen kropp på en måte som de anser kan være attraktivt for andre, og hvor en slik kroppskonstruksjon utgjør en viss sosial verdi.

Shilling forklarer at gjennom deltakelse i samfunnsmessige situasjoner påvirkes aktører til å konstruere kroppen i forhold til kroppsformer som anerkjennes i samfunnet (Shilling, 2003, s.



9). På den måten formes det en bevissthet hos aktørene utenfra over hvordan kroppen bør konstrueres. Han understreker at ved å oppnå en kroppsform som er anerkjent i samfunnet får aktøren tilgang til en symbolsk verdi som gir sosiale fordeler.

### 5.3 Å forme kroppen

Vi finner gjennom analysen at flere informanter har en felles oppfatning av at kroppskonstruksjon har en sentral betydning innenfor treningssenteret. Gjennom intervjuene fremheves det at menn og kvinner fokuserer på ulike kroppsdelar når de trener styrke. Informantene formidler at menn er mer opptatt av å bygge en muskuløs overkropp, imens kvinner fokuserer oftere på å trene underkroppen. Denne forskjellen i menn og kvinners måte å trene styrke på vil undersøkes fra et sosialkonstruktivistisk perspektiv.

Fra et sosialkonstruktivistisk perspektiv forholder aktører seg til kulturelt bestemte forestillinger og generaliseringer om hvordan man bør være og se ut i sosiale interaksjoner (Prieur, 2002, s. 4). De bestemmes i forhold til hvilket kjønn aktøren identifiseres med. Forventninger til hvordan en kvinne skal handle, se ut og oppføre seg skiller seg ifra forventningene som stilles til menn. Kroppen kan ofte gjenspeile og gi uttrykk for konstruerte forestillinger av kjønn. Med andre ord kan kroppen bidra til å avsløre aktørens kjønnsstilhørighet. Med kroppens avslørende egenskap legges det en viss verdi i hvordan aktøren velger å bygge og presentere egen kropp.

*“[...] nå går det veldig ut på stereotypier da...men menn har kanskje litt mer fokus på overkropp og kvinner har kanskje litt mer fokus på underekstremitetene, litt mer fokus på rumpe, de har litt mer fokus på bryst [...]”* **Martine, 24 år, aktiv i studio og i gruppetimer.**

I likhet med de fleste informantene forklarer denne informanten at menn og kvinner har ulike fokusområder når de trener styrke. Forskjellen i menn og kvinners trening av kroppen kan forklares gjennom konstruksjoner av kjønn. Samfunnet skaper kroppsideal og forventninger som menn og kvinner forholder seg til på ulike måter. Som denne uttalelsen antyder former aktører i samfunnet kroppen i forhold til sosiale forventninger knyttet til kjønn.

*“Mens...foran disse overkroppsgreiene er det flest gutter. Også er det flest kvinner ofte på knebøy og rumpe...rumpemaskinene...”* **Kasper, 31 år, aktiv i studio.** Ulikheten i hvordan aktørene påvirker kroppsdelar kan indikere at menn og kvinners måte å trene styrke på kan oppfattes som væremåter som responderer på sosiale kjønnskonstruksjoner

og kroppsidealene. Det tyder på at de har ulike mål ved styrketreningen og at de ønsker å oppnå ulike kroppsformer. Dette kan tolkes som at menn og kvinner gjennomfører ulike former for styrketrening for å oppfylle kroppsidealene som er i tråd med forventninger knyttet til kjønn.

*“Men det er jo en ting som går igjen som at kvinner trener mer bein, og menn trener mer overkropp. Jeg sier ikke at det er riktig, jeg sier bare at det er...har jeg observert...bare at menn har flere “chest day” og jenter har flere “leg day”. Det er sånn...sånn er det bare. Det er jo fordi at utseendemessig så ønsker jo kvinner å ha større rumpe og lår, imens menn ønsker å ha en større brystkasse, sånn utseendemessig.”* **Johanne, 24 år, aktiv i gruppetimer og i studio.**

Hva tror du de får ut av det?

*“Nei det er utseendet da. De får jo oppmerksomhet. Jenter liker jo en fin brystkasse, og menn liker en fin rumpe, så de gjør det for hverandre.”* **Johanne, 24 år, aktiv i gruppetimer og i studio.**

I dette intervjuutdraget forteller Johanne at menn og kvinners fokus på å bygge og forme ulike kroppsdelene handler om å forbedre eget fysiske utseende og tiltrekke seg oppmerksomhet fra motsatt kjønn. Det tyder på at både menn og kvinner har en felles oppfatning av hvilke kroppslige trekk som anses som attraktive, og at de tilpasser egen styrketrening for å oppfylle dem. I utsagnet antyder informanten at kvinner er forventet å ha bestemte fysiske trekk som assosieres med feminitet, imens menn er forventet å ha en fysikk som samsvarer med maskulinitet. I tråd med Butlers teori om kjønn kan informantens uttalelse knyttes til forventningene om at kvinner skal se feminine ut, imens menn skal se maskuline ut (Caudwell, 2006, s. 159). Butler understreker at det feminine tiltrekkes av det maskuline, og omvendt (Butler, 2004, s. 79). Dette bekrefter informanten i denne uttalelsen.

*“Det er på en måte kanskje at...ja, forskjellig...eh, liksom kjønnsidealene da. Hvordan man skal se ut eller hva man skal trene. At det liksom...menn skal trene mer styrke og tyngre også liksom...få liksom større muskler og sånn, mens jenter er litt mer...skal på en måte fokusere mer på en måte å være tynne da. At det kan være grunnen til det da.”* **Petter, 25 år, aktiv i gruppetimer og i studio.**

Petter ble spurt om hvilken oppfatning han har av at menn og kvinner observeres ofte innen ulike treningsformer. I likhet med flere informanter indikerer han at grunnen til at menn trener oftere styrke individuelt er at de ønsker å bygge muskler, imens flere kvinner trener i

gruppetimer for å oppnå en tynn kropp. Uttalelsen tyder på at det finnes en felles oppfatning av at muskler kan utvikles ved å trene styrke individuelt og at slankhet kan opprettholdes ved å trene i gruppetimer. Informanten gir uttrykk for at tung styrketrening assosieres med mannlige treningsformer, og at en slik form for trening utføres oftere individuelt i studio.

*“[...] men kan jo være at gruppetimer har liksom sånn...ehm...folk eller menn tenker at det henger liksom sammen med sånn Aerobic eller liksom danse...(Latter) Hvis du skjønner ? Sånne type gruppeøkter da, også kan det jo...også er det ofte litt annerledes da.”* **Petter, 25 år, aktiv i gruppetimer og i studio.**

I informantens forklaring til at menn ikke trener like ofte i gruppetimer som kvinner nevnes det at en årsak til det kan være at det assosieres med aerobic trening. Dette er en fysisk aktivitet som fokuserer på utholdenhet og bevegelse. Dermed identifiseres det en oppfatning fra menn av at gruppetimer assosieres med fysiske aktiviteter som vektlegger bevegelse fremfor intensiv styrketrening. På den måten kan styrketreningsprogrammet i gruppetimer fremstå som en treningsform som ikke gir et høyt treningsutbytte eller ønskelige fysiske resultater som samsvarer med menns kroppsidealer. Ifølge informantens uttalelse kan det være en forklaring på at menn sjeldent observeres i gruppetimer.

*“Det som å kunne...på en måte de ulike fordelingene av idealer mellom kjønnene. At det liksom er mer en sånn kollektiv forståelse av at kvinner liksom skal...ehm...for eksempel trene spinning og kondisjon og bli slankere og få litt sånn fine rumpe aktig. Mens menn som skal mer pumpe da, og det er enklere liksom å pumpe og bygge muskler i studioene, som ikke er like da interessant for kvinner kanskje, og det er derfor de er mer på gruppetimer, eller på tredemøller og sånne ting.”* **Nils, 24 år, aktiv i studio.**

I denne uttalelsen antyder Nils at ved at kvinner ikke trener styrke like ofte i studio gir de uttrykk for at de ikke ønsker å utvikle muskler på samme måte som menn. På den måten fremheves det en oppfatning av at muskler ikke er et fysisk trekk som kvinner ønsker å oppnå. Derimot påpeker informantens at menn har et større fokus på å “pumpe” for å utvikle muskler, mens kvinner ønsker å unngå å oppnå et slikt resultat ved å velge en annen treningsform.

*“Jeg tror også damer ofte sitter med den der sånn feiloppfatning av at hvis du trener tung styrke så får du så store muskler, og det er...altså jeg har hatt mye veiledningstimer med liksom...med folk som er nye på treningssenteret og sånn ikke sant, og da, før så var det sånn at man...når de ble medlem så måtte de ha en veiledningstime med en instruktør på det gamle treningssenteret der jeg jobbet så var det liksom alltid det som gikk igjen når jeg spør, spesielt når det var en dame da. “Hva er målet ditt for treningen?”, de var sånn “Nei, jeg vil bli sterkere og gå ned i vekt, men jeg vil ikke bli sånn svær altså, så jeg vil ikke trene noe særlig styrke, tung styrke.” [...] Altså det er ikke sånn at du ufrivillig får store muskler. Det er det ikke. Så derfor...det tror jeg også er en sånn feiloppfatning blant damer da...at man ikke vil trene så mye tung styrke, man tenker heller at kroppsidealet handler om...om å være tynn på en måte, mer enn å være muskuløs.”* **Knut, 26 år, instruktør i gruppetimer.**

Etter Knuts erfaring som veileder i et annet treningssenter bekrefter han at det finnes en tendens til å ville påvirke kroppen i forhold til eksisterende kjønnsideal. Han begrunner kvinners tendens for å ville gå ned i vekt ved å nevne at kvinner er mer opptatt av å opprettholde en tynn kropp. Dette er et fysisk trekk som ofte assosieres med kvinnelige kroppsideal. Kvinnene han veiledet fortalte at de ville bli sterke, men nevnte ofte at de ikke var interesserte i å bygge muskler og øke kroppens fysiske volum. Denne uttalelsen bekrefter oppfatningen av at kvinner ønsker å holde en viss avstand fra treningsformer som fokuserer på muskelbygging på grunn av at de ikke ønsker å oppnå kroppslige trekk som assosieres med maskulinitet.

Det er med andre ord en sammenheng mellom konstruksjoner av kjønn og aktørers måte å trene styrke på. Gjennom de presenterte uttalelsene vises det at aktører påvirker ulike kroppsdel og velger treningsform i tråd med kroppsidealene de ønsker å oppfylle. Dette begrunnes av at de ønsker å bygge på feminine og maskuline kroppsideal. Informantene forklarer dette ved at de ønsker å utvikle kroppen på en måte som kan virke attraktivt for andre. Som Butler understreker, kan dette forstås ved at det maskuline tiltrekkes av det feminine (Butler, 2004, s. 79). Det kan oppfattes slik at aktører viser et uttrykk for maskulinitet eller feminitet gjennom kroppen. På den måten fremstilles kroppen som en sosial agent som deltar i konstruksjonen av den sosiale omverdenen (Connell, 2002, s. 79). På grunn av at menn og kvinner forholder seg til kroppsideal som vektlegger bestemte fysiske trekk gis det uttrykk for at både menn og kvinner opplever begrensninger i deres valg av treningsform.

## 5.4 Å styrke kroppen

Til tross for at treningssentre er kvinnedominert og at kvinner har muligheten til å trene styrke på lik linje med menn opprettholdes det ulikheter. Visse områder på treningssenteret forblir mannsdominerte. Blant informantene deles det en oppfatning av at studioområdet er tilrettelagt for individuell styrketrening og er dominert av menn. En slik mannsdominans over styrketreningsarenaen har en påvirkning på andre aktørers deltakelse, opplevelse og atferd. Det reiser spørsmålet om hvorfor det formes en sammenheng der menn praktiserer en viss maktstruktur innenfor studioområdet, og hvordan mannsdominansen kan forstås i lys av teorier knyttet til maskulinitet og makt. Dermed vil det presenteres ulike perspektiver som fremstiller styrketrening som en mannsdominert treningsform.

### 5.4.1 En assosiasjon mellom fysisk styrke og maskulinitet

Gjennom intervjuene formidles det at menn og kvinner har ulike mål og fokusområder i forbindelse med styrketrening. Informantene formidler at fysisk styrke og muskelbygging er fokusområder som assosieres med menn. Denne assosiasjonen vil utforskes nærmere ved å trekke frem og diskutere forskjellige utsagn.

*“Eh, fordi jeg har vært...tidligere har vært veldig i liksom sånn treningssenteret da på treningssenteret hvor man liksom diskuterer og snakker om hvor mye man tar i de ulike øvelsene og hvor man...hvor jeg da også har vært med på å liksom vurdere andre, hvordan de ser ut og tenke over og gå og snakke med mine venner og sånn "Fuck, han der så sånn ut" eller "Han tok mye der" eller...eh...sånn...så da har jeg litt sånn "inside information" holdt jeg på å si, fra disse...Så da jeg da går på treningssenteret så vet jo jeg på en måte hvordan mange av de andre da tenker fordi jeg har hørt det selv og sagt det selv og...ja...”. Nils, 24 år, aktiv i studio.*

Gjennom denne uttalelsen vises det at innenfor treningssenteret er prestasjon og utseende sentralt. I tråd med flere informanters uttalelser antydes det at det finnes en tendens til å sammenligne seg selv med andre aktive aktører. Det formidles en bevissthet over at man sammenligner egen kropp og prestasjon med andre, og at andre vil vurdere andres utseende og prestasjon når de trener styrke. En slik sammenheng kan tolkes som en måte å konstruere kjønn på. Gjennom menns sammenligning med hverandres kropp og prestasjon former aktøren egen maskulinitet. Dette kan forstås i lys av Bechs (1997, s. 50) måte å anse treningssenteret som en sosial arena der menn kan forme egen maskulinitet ved å sammenligne seg i forhold til andre

menns fysiske kropper (Bech, 1997, s. 51). En slik sammenheng der menn har muligheten til å måle egen maskulinitet i forhold til andre bidrar til aktørers konstruksjon av kjønn. I denne konteksten har aktører mulighet til å vurdere hvilke fysiske trekk som assosieres med maskulinitet.

*“Men det kan nok hende at, det er jo litt stereotypisk av meg å si, men det kan nok hende at noen menn...hvertfall noen menn er mer opptatt av liksom å bygge muskler og liksom se ut på en viss måte og være veldig sterk [...]”.* **Mari, 24 år, instruktør i gruppetimer.** Det understrekes at det finnes stereotyper knyttet til kjønn som påvirker menn og kvinner til å velge spesifikke aktiviteter innenfor treningssenteret, og til å utvikle bestemte kroppsformer. I likhet med flere informanternes uttalelser gis det uttrykk for at muskler og styrke assosieres med maskuline trekk.

*“Eh...mest tilbake på en måte det...eh...jeg på en måte snakket om i sted at sånn veldig grovt og enkelt sagt så er det ofte veldig mye fokus på sånn pumping eller bygging av muskler hos menn hvor man liksom trener styrke med lave repetisjoner og liksom med ja...med formål om å bygge muskler.”.* **Nils, 24 år, aktiv i studio.**

I denne uttalelsen presiserer informanten at menn og kvinner har ulike kroppsmål når det gjelder styrketrening. Han påpeker at muskelbygging er et viktig fokus hos menn. Han tar i bruk begrepet “pumping” for å beskrive hvordan menn trener styrke. Dette begrepet anvendes ofte i forbindelse med styrketreningsmiljøet. Det indikerer at styrketreningen fokuserer på rask og intensiv muskelbygging for å oppnå økt muskelstørrelse. Denne måten å trene styrke på legger vekt på synlige resultater, der muskelvekst er sentralt. I intervjuene er dette en form for styrketrening som assosieres med menn.

Muskelstørrelse blir ansett som et klart kjennetegn på maskulinitet (Caudwell, 2006, s. 140). Fysisk styrke har tradisjonelt sett blitt forstått som en egenskap som forbindes med menn (Garrett, 2004, s. 227). Gjennom de fremstilte uttalelsene vises det at både kvinnelige og mannlige informanter deler samme oppfatning av at menn legger vekt på muskelbygging, muskelstørrelse og fysisk styrke. Det gis uttrykk for at menn trener oftere på en mer intensiv måte, med hensikt om å oppnå en muskuløs kropp. I korte trekk, har vi sett at styrketrening fremstilles som en måte å konstruere maskulinitet på. På den måten kan det argumenteres for at styrketrening ofte oppfattes som en mannsdominert treningsform.

#### 5.4.2 Styrketrening i studio – en mannsdominert treningsform ?

Ifølge flere informanter oppfattes studioområdet på treningssenteret som et sted som er tilpasset målet om å bygge muskler og fysisk styrke. Dette brukes som en begrunnelse til at flere menn velger å trene styrke i studio. Informantene uttrykker at studioområdet er dominert av menn. En slik mannsdominans i studioområdet skaper visse begrensninger for kvinners deltakelse. Jeg vil se nærmere på denne mannsdominansen som preger studioområdet ved å knytte det opp mot Connells teori om hegemonisk maskulinitet.

Studioområdet innenfor treningssenteret er en arena der aktører kan trene styrke på en selvstendig måte, uten å måtte forholde seg til andres treningsprogram. Derfor kan individuell styrketrening i studio anses som en treningsform der aktørene har kontroll over egen aktivitet og er uavhengige av andre instruktører eller personlige trenere. I tillegg oppfattes dette området som en arena der de kan bygge opp fysisk styrke og oppnå en muskuløs kropp. Dermed kan denne treningsformen oppfattes som mer appellerende for menn ved at de kan utvikle fysiske trekk som stemmer med forventninger til hegemonisk maskulinitet. De fysiske resultatene og kontrollen som kan oppnås gjennom individuell styrketrening i studio tilfredsstiller kravene som forbindes med hegemonisk maskulinitet (Connell, 2000, s. 51). I dette området har menn muligheten til å konstruere og opprettholde sine maskuline trekk. På en annen side har mannsdominansen innen studioområdet en påvirkning på kvinners styrketrening og valg av treningsform.

*“Så er det det samme med at guttene styrer, eller det er jo sånn flest gutter, og de på en måte har tatt litt over styrkeområdet. Så hvis det kommer en jente inn imellom dem og skal begynne å trene der så kommer jo de til å legge merke til henne.”* **Johanne, 24 år, aktiv i gruppetimer og i studio.**

Johanne nevner at menn har overtatt og tatt styring over studioområdet. På den måten kan det tolkes som at det finnes et hierarkisk system innen styrketreningsmiljøet der mannlige deltakere forbeholder seg en form for kontroll. Johanne tyder på at kvinner ikke deltar like ofte i styrketrening i studio som menn, og at kvinners deltakelse i styrketrening i studio kan anses som en motsetning til etablerte normer knyttet til kjønn. Dermed kan det antas at studioområdet på treningssenteret er mindre inkluderende i forhold til kvinnelig deltakelse på grunn av at det er preget av mannlig overtagelse.

*“Altså jeg er jo såpass bevisst på at jeg ikke går da innen....stiller meg i pumpe hjørnet med gutta liksom.”* **Julie, 25 år, aktiv i gruppetimer.**

Ja?

*“Det vil jo si...ja, jeg er bevisst på at jeg er en kvinne, og at...jeg bare synes det hadde vært jævli [...] jeg synes det er jævli fett å bare gå inn der og stå der og til og med squatte og gjøre hva enn de gjør. Jeg synes det er jævli fett, men jeg bare blir...får cringe av det og jeg hadde ikke klart det. Men jeg kunne gjort det på en time med mange rundt meg, men da hadde jo alle gjort det samme på en måte, men jeg tror jeg bare føler at jeg blir veldig sett på, men det har også litt noe med at jeg vet bare...jeg har hørt så mye om sånn som...[...] men sånn som hvis man jobber på Colosseum så er jo liksom det...det er der man sjekker opp folk liksom. Det er det det er liksom...altså det er jo liksom alle gutta er liksom 18 til 30, kjekke, står og pumper. Altså det er jo bare...du skjønner greia, og det er det som er bare...jeg bare...okei, dit går jeg ikke.”*

**Julie, 25 år, aktiv i gruppetimer.**

Julie ble spurt om hva hun er bevisst på i forhold til andre aktive når hun gjennomfører styrketreningen. Julie påpeker at som kvinne er hun bevisst over at hun ikke er komfortabel med å trene styrke sammen med menn i studio. Denne uttalelsen fremhever den ekskluderende effekten av mannsdominansen i studioområdet. Gjennom de presenterte uttalelsene vises det at flere kvinner er bevisste over mannsdominansen, og kan erfare visse begrensninger når de trener styrke på treningssenteret.

I tråd med Bourdieus (1999, s. 34) teori om den maskuline dominans uttrykkes det gjennom utsagnene at det på treningssenteret utspiller seg en form for hierarkisk oppdeling knyttet til kjønn. Ved at menn opprettholder styringen over studioområdet kan det antas at de har fordeler innen denne individualiserte treningsformen som gir dem en form for dominans og makt. På den måten kan det argumenteres for at i studio har menn en høyere posisjon enn kvinner. Videre kan mannsdominansen som fremstilles innen studioområdet gi uttrykk for det Connell kaller for hegemonisk maskulinitet. Denne formen for maskulinitet kjennetegnes gjennom dominans over og ekskluderingen av andre grupper. Som det har blitt forklart i teorikapitlet bygger den hegemoniske maskuliniteten på bestemte mønstre i sosiale handlinger og atferd som resulterer i mannsdominans og kvinners underordning (Connell & Messerschmidt, 2005, s. 832). Hegemonisk maskulinitet assosieres med karakteristiske trekk som beskriver menn som dominante og selvstendige (Connell & Messerschmidt, 2005, s. 840). Denne formen for



maskulinitet kan komme til uttrykk innenfor styrketrening i studio. Som det har blitt formidlet gjennom de presenterte uttalelsene har mannlige deltakere et hegemonisk grep over studiområdet på treningssenteret. Det har blitt presisert at dette området er preget av menns styring, dominans og overtagelse. Slike egenskaper stemmer overens med Connells beskrivelse av hegemonisk maskulinitet (Connell, 1995, s. 77). Som flere kvinnelige informanter har gitt uttrykk for bidrar disse faktorene til å forårsake begrensninger og ekskludering av kvinners deltakelse innen styrketrening i studio. Dermed kan det påstås at kvinner opplever utfordringer dersom de ønsker å trene styrke i lik linje med menn i studio.

### 5.4.3 Kjønnede treningsformer

Som jeg har gjort rede for fører mannsdominansen innenfor studiområdet til begrensninger for kvinners deltakelse. Flere kvinner velger å trene styrke i gruppetimer. Dette fører til at de organiserte gruppetimene på SATS blir dominert av kvinner. I løpet av intervjuene bekreftet alle informantene at de observerer en overrepresentasjon av kvinner innenfor gruppetimene. Flere kvinnelige informanter antyder at menn ikke trener like ofte i gruppetimer på grunn av bestemte kjønnsidealiser som menn ønsker å forholde seg til.

*“Ehm...ja...så gruppetimer er generelt veldig lite menn, og man merker det når man jobber i resepsjonen og skal prøve å selge medlemskap til menn og prøve å få med...å liksom si sånn “Ja, med gruppetimer så får du alt i...”, “Nei, jeg skal bare trene i studio”. Jeg får det nesten alltid. Så man må liksom kjempe skikkelig for å få med menn på gruppetimer bare fordi det er liksom stigmatisert at...ja...gruppetimer det er lame og det er bare for damer.”* **Martine, 24 år, aktiv i gruppetimer og i studio.**

Informanten forteller om sin erfaring som ansatt på treningssenteret og beskriver at det er utfordrende å overtale menn om å velge å trene styrke innen gruppetimer. Hun begrunner dette ved å påpeke at det finnes en oppfatning av at gruppetimer er tilrettelagt for kvinner. Som vi har sett tidligere avsløres det at på grunn av overrepresentasjonen av kvinner i gruppetimer er menn til en viss grad begrenset når det gjelder valg av treningsform. Informanten gir også uttrykk for at menn er ofte bevisste og bestemte på at de ikke skal delta i gruppetimer og kun forholde seg til styrketrening i studio.

*“Ja, hundre prosent, det er det. Det er sånn...altså jeg har jo gruppetime hver uke. Forrige uke så var det med en mann, og ti damer, og vanligvis...altså nå er det jo litt lav sesong etter hvert nå til jul, men vanligvis så ligger det kanskje rundt 20 stykker som er på gruppetimer da, og jeg tipper at maks en mann er der, og det er ikke noe sånn at det er noe mer dame trening, men det er bare menn er mye mer ukomfortable med å trene i gruppe på den måten.”* **Knut, 26 år, instruktør i gruppetimer.**

Ifølge Knuts observasjoner innen egne gruppetimer er menn svært underrepresentert i forhold til kvinner. Han hevder at menn ikke velger å delta i gruppetrening på grunn av at det er en treningsform som medfører en viss form for ubehag. Dette ubehaget kan komme fra opplevelsen av å delta i en aktivitet som assosieres som en kvinnelig treningsform. Det kan tolkes som at menn ikke ønsker å bli assosiert med kvinnelige treningsformer og heller velger en treningsform som gir dem muligheten til å opprettholde og oppfylle maskuline kroppsidealer.

*“[...] kan hende menn synes det er flaut med gruppetimer...at det er liksom egoet deres, at de helst vil klare seg selv liksom. Eh...eller de har sett at det er mye damer der og da tenker de at ikke hører hjemme der på en måte [...]”* **Mari, 24 år, instruktør i gruppetimer.**

Mari ble spurt om å forklare hvorfor det finnes en ulik kjønnsfordeling innen de forskjellige treningsformene ifølge eget perspektiv. Hun har en oppfatning av at menn ikke trener styrke i gruppetimer fordi de har et ønske om å utføre treningen på en selvstendig måte der de kan klare seg selv. Et slikt ønske om å klare seg selv kan assosieres med hegemonisk maskulinitet. Selvstendighet er en egenskap som vektlegges innen hegemonisk maskulinitet på grunn av at det bidrar i å opprettholde en dominant rolle i sosiale sammenhenger (Connell & Messerschmidt, 2005, s. 840). Videre foreslår informanten at overrepresentasjonen av kvinner innenfor gruppetimer kan føre til at færre menn ønsker å delta i denne treningsformen. Det kan gi uttrykk for en oppfatning av at menns maskulinitet trues til en viss grad dersom de deltar i aktiviteter som assosieres med kvinners trening.

*“Jeg føler kanskje litt at det har noe med saken å gjøre...stoltheten...jeg føler ikke jenter tenker så mye på det, de bare melder seg på en gruppetime uten å tenke at det har noe å si for kjønn liksom, men det er jo kanskje litt stereotypisk av meg, men føler litt at jeg har grunnlag for å si det. (latter) At menn føler litt mer at de må klare seg selv og at de skal være sterke og gjøre sin greie liksom [...]”.* **Mari, 24 år, instruktør i gruppetimer.**

Informanten foreslår at stolthet kan være en egenskap som bidrar til at menn velger å trene individuell styrketrening i studio. Hun påpeker at å være sterk og å klare seg på egen hånd er karakteristiske trekk som ofte knyttes til menn. Det tyder på at styrketrening i studio er en treningsform som tillater menn å forholde seg til slike normer som stemmer overens med verdsette egenskaper innen hegemonisk maskulinitet. Gjennom utsagnet forklares det at disse faktorene ikke har en påvirkning på kvinners valg av treningsform, og at de derfor har et mindre behov for å forholde seg til kjønnsforventninger når de velger å trene i gruppetimer. Ifølge informantens erfaringer som instruktør på SATS er menn mer opptatt enn kvinner av å forholde seg til konstruksjoner av kjønn når de trener styrke.

#### **5.4.4 Mannsprivilegier og kvinners underordning**

Som det fremheves gjennom flere uttalelser oppfatter informantene at menn dominerer over studioområdet på treningssenteret. En slik maktstruktur kan føre til en viss underordning av andre grupper. Connell forklarer at mannsdominansen som knyttes til hegemonisk maskulinitet følges av underordningen av kvinner (Connell, 1995, s. 77). Hun understreker at hegemonisk maskulinitet kan ikke eksistere dersom det ikke finnes en gruppe aktører som det er mulig å dominere over. Mannsdominansen som fremstilles innen styrketrening i studio kan føre til at kvinner blir til en viss grad ekskludert fra dette området, eller til at de deltar sjeldnere i denne treningsformen. Gjennom intervjuene fremstår studioområdet som en arena som kvinner må jobbe seg opp mot for å kunne delta. Det vil si at de må gjennom en prosess der de lærer å trene styrke og bygge trygghet innen de ulike styrkeøvelsene før de begynner å trene i studio. Flere kvinner uttrykker at det kreves erfaringer for å trene selvstendig innenfor en mannsdominert arena.

*“[...] ofte så trener man jo i gruppetimer hvis man er lite motivert eller synes det er skummelt å være i studio...så er liksom det første steget før man føler seg komfortabel på trening da er det kanskje naturlig å begynne med gruppetimer. Hvis man først har vært i trening en stund så kan man begynne sakte, men sikkert å begynne å jobbe seg over i studio og kombinere.”* **Martine, 24 år, aktiv i gruppetimer og i studio.**

Martine forklarer at dersom man er en nybegynner på treningssenteret kan det være naturlig for kvinner å starte med trening i gruppetimer før de går videre til å trene styrke i studio. Studioområdet fremstilles som et skummelt område. Av den grunn kan kvinner oppleve at i begynnelsen er det nødvendig å bygge erfaring i gruppetimer før man trener i studio. På denne måten kan det tolkes som at studioområdet er et sted der kvinners deltakelse er begrenset av mannsdominansen som finnes innen denne treningsformen. Det kan forstås som et område som kvinner ikke har en umiddelbar interesse av dersom de ikke har utviklet en viss kompetanse og mestring innen styrketrening som kan sammenlignes med mennenes fysiske evner. Overrepresentasjonen av menn i studio tyder på at det er enklere for menn å kunne trene styrke i dette området, uavhengig av om de er nybegynnere eller ikke. Ved at studioområdet er mannsdominert kan det gis uttrykk for at menn ikke behøver forarbeid og erfaring for å kunne finne tilhørighet og trygghet i dette treningsområdet. Dermed vises det at menn har til en viss grad en høyere posisjon enn kvinner på treningssenteret.

*“[...] det er enklere for han å bare gå inn der og bare prøve litt for seg selv og finne ut av det selv kanskje, enn for en dame som vil føle seg mye mer ukomfortabel eller...hva heter det...føle seg utenfor...ikke føle at man hører til da.”* **Johanne, 24 år, aktiv i gruppetimer og i studio.**

Hvor tror du det kommer fra ?

*“Det er fordi styrkeområdet er jo mannsdominert.”* **Johanne, 24 år, aktiv i gruppetimer og i studio.**

I denne uttalelsen uttrykker Johanne at kvinner er mer begrenset enn menn når det gjelder selvstendig styrketrening i studio på treningssenteret. Utsagnet tyder på at kvinner kan mangle en opplevelse av tilhørighet innenfor dette området. Videre hevder informanten at det er enklere for menn å trene selvstendig og improvisere til tross for at de er nybegynnere eller ikke, imens det er mer utfordrende å gjøre dette som kvinne. På den måten fremheves det at menn blir tildelt fordeler som kvinner ikke får innen denne treningsformen.

I samsvar med Bourdieus (1999, s. 47) forståelse av at menn tildeles større fordeler enn kvinner vises det at mannlige aktører opprettholder visse privilegier i studiområdet. Basert på oppfatningen av at menn har et hegemonisk grep over studiområdet, kan studio forstås som et sted som er lettere tilgjengelig for menn ved at det er en arena hvor de kan trygt trene på egen hånd. På en annen side kan det tolkes som at kvinner kan oppleve et større press og høyere forventninger til at øvelsene skal utføres på riktig måte dersom de trener i studio. Dette presset kan komme fra at kvinner ønsker å gi en form for bevis på at de er i stand til å trene i lik linje med menn. Dermed kan det bidra til at kvinner vender seg mot en treningsform som domineres av eget kjønn. På den måten kan de kvinnedominerte gruppetimene oppfattes som en treningsform der kvinner kan finne en høyere grad av tilhørighet.

#### **5.4.5 Sosiale aspekter og valg av treningsform**

Det har blitt argumentert for at kvinner trener sjeldnere i studio, og heller velger å vende seg mot gruppetimer på grunn av at flere opplever begrensninger og utfordringer i forbindelse med individuell styrketrening i studio. Gjennom uttalelsene gis det uttrykk for at mannsdominansen i studiområdet har en ekskluderende effekt på kvinners deltakelse. Dette har blitt diskutert ved å trekke frem Connells teori om hegemonisk maskulinitet. På en annen side kan kjønnsrepresentasjonen også utforskes ved å ta hensyn til de sosiale aspektene innen de ulike treningsformene.

*“Ehm, ja, det er da jeg mener at jeg tror det er flere jenter som trener i lag med andre jenter eller gutter, men ja, jeg tror det er ofte jenter som trener i lag med jenter.”. Paul, 26 år, aktiv i studio.*

I dette utsagnet deler Paul sine observasjoner av hvordan kvinner trener styrke i studio. Som flere informanter påpeker observeres det ofte at kvinner trener styrke to og to i dette området. En mulig forklaring til dette kan være at mannsdominansen som finnes i denne arenaen fører til at kvinner velger å trene styrke sammen med andre fremfor å trene alene i et område der menn dominerer. Det kan tolkes som at når kvinner trener sammen i det mannsdominerte studiområdet gir det en form for støtte, motivasjon og trygghet i en kontekst der de er omgitt av menn.

*“[...] jeg synes jo det er gøy med gruppetrening og at man er flere på en måte. Det er ofte gøy å dra på gruppetime med en venninne for eksempel, men ja...også kan man jo...hvis man trener vanlig styrke to og to så kan man jo hjelpe hverandre med vekter og liksom pushe, og det er litt lettere fordi hvis jeg ikke klarer det da kan de andre ta det på en måte, så det er kanskje litt lettere å pushe seg.”* **Mari, 24 år, instruktør i gruppetimer.**

Informanten fremhever de sosiale aspektene med å trene styrke i gruppetimer og de sosiale fordelene med å trene sammen med andre. I likhet med flere kvinnelige informanter formidler denne informanten at hun verdsetter å trene i fellesskap, og å få hjelp av de andre hun trener med. Flere kvinnelige informanter vektlegger det sosiale aspektet ved treningen. Dermed identifiseres det en motsetning til flere mannlige informanter som oftere gir uttrykk for at de foretrekker å trene alene, og at de verdsetter å ikke få hjelp av andre. På den måten kan kvinners vektlegging av sosialt samvær innenfor treningssenteret også tolkes som en faktor som bidrar til den ulike fordelingen av kjønn innen styrketrening i gruppetimer og i studio.

I likhet med Ulseths (2002, s. 55) sin studie om menn og kvinners treningsmotivasjoner bekreftes det at på treningssentre trener kvinner oftere i fellesskap enn menn. Tidligere forskning viser at kvinner vektlegger sosialt samvær og samarbeid i høyere grad enn menn (Ulseth, 2002, s. 48). Kvinner verdsetter den sosiale opplevelsen ved treningen. Dette bekreftes gjennom de presenterte uttalelsene. Dermed kan det argumenteres for at kvinners vektlegging av treningens sosiale aspekt bidra til å forklare at de ofte velger å trene innenfor gruppetimer.

## **5.5 Makt og treningsform**

Vi har sett at menn og kvinner velger treningsformer i forhold til hvordan de ønsker å forme og konstruere kropp og kjønn, og i forbindelse med treningsformenes sosiale aspekt. Jeg har diskutert menn og kvinners valg av treningsform ved å trekke inn påvirkningen av sosiale konstruksjoner av kjønn. En annen faktor som kan ha en innvirkende effekt på valg av treningsform er maktforholdet som utspilles innen de forskjellige treningsformene. Jeg vil se nærmere på betydningen av makt i aktørers treningsmønstre og valg av treningsform.

Som vi har sett kan mannsdominansen innenfor individuell styrketrening i studio knyttes opp til det hegemoniske maskulinitetsidealet som preger denne treningsformen. Innen styrketrening i studio kan aktørene trene i uavhengighet og autonomi. I beskrivelsen min av organiserte gruppetimer nevner jeg at det er en instruktør som leder økten og som styrer over hvilke øvelser

som skal gjennomgås. På den måten kan det forstås slik at instruktøren okkuperer en dominant rolle innenfor gruppetimer. Dermed kan denne treningsformen oppfattes som en form for styrketrening som er mer underordnende. I gruppetimer får aktørene instruksjoner fra en annen aktør som har en overordnet maktposisjon. Med at instruktøren har en maktposisjon menes det at de har autoriteten og makten til å kontrollere over deltakende aktørers treningsøkt. Makt i en relasjonell forstand er en egenskap som kan gis uttrykk for gjennom interaksjoner ved at den ene dominerer og har makt over den andre (Giddens, 1993, s. 118). Gjennom den sosiale interaksjonen mellom instruktøren og de deltakende aktørene utspilles det en maktdynamikk. I denne sammenhengen kan det oppfattes slik at aktørene som deltar blir underordnet i relasjon til instruktøren.

*“Mens jeg er litt mer sånn...jeg tar...trener muskler og styrke, også tar jeg heller en løpetur liksom og gjør det. Mens...så skjønner jeg ikke helt hvorfor jeg skal gidde å være med på sånn gruppetime og sånn, med sånn irriterende svenske som sier "Nå jobbar vi core!" (latter), "Tytte til!". Så det er litt sånn...”*. **Kasper, 31 år, aktiv i studio.**

Kaspers beskriver at han heller velger å trene muskler og styrke individuelt i studio fremfor å delta i gruppetimer. Dermed kan det tolkes som at han ikke assosierer gruppetimer med muskelbygging og styrketrening. I utsagnet viser han at han har en negativ holdning til å bli ledet av en instruktør når han skal trene styrke. Det kan antas at han har en mer positiv opplevelse når han trener styrke på en selvstendig måte og ikke er avhengig av andre. Holdningen og preferansen han uttrykker i forhold til de ulike treningsformene kan forstås som en tendens til å ville opprettholde en viss makt og kontroll over egen trening.

*“Ehm...litt fordi så har jeg liksom ikke full kontroll over hva jeg skal trene, og det synes jeg er gøy, og fordi jeg da liksom synes det er litt pinlig og noen ganger ubehagelig å være med på...på gruppetimer både fordi jeg blir selvbevisst på meg selv og fordi jeg ikke...synes det er vanskelig å skulle på en måte samarbeide med trening med folk jeg ikke kjenner.”*. **Nils, 24 år, aktiv i studio.**

Informanten ble spurt om årsaken til at han ikke velger å delta i gruppetimer. Mangel på kontroll er en faktor som bidrar til at han ikke har positiv holdning til å trene i gruppetimer. Han beskriver at han oppfatter det som en utfordring å samarbeide med andre ukjente innenfor denne treningsformen. Det kan tolkes som at informanten foretrekker å delta i en treningsform der han kan trene styrke selvstendig og ha kontroll over styrkeøvelsene han skal utføre.

*“Mm, sikkert det at menn er litt mer sta kanskje. Ikke liker å bli sagt hva de skal gjøre, og kvinner synes det er en lettere måte å trene på. Jeg vet ikke jeg, kanskje de er litt mer opptatt av å ha sitt program [...]”.* **Kari, 29 år, aktiv i gruppetimer.** Kari formidler at menn foretrekker å velge en aktivitet der de kan utføre styrketreningen på egen hånd. På en annen side understreker informanten at kvinner kan finne det lettere å trene styrke i en sammenheng hvor de blir fortalt hvordan øvelsene skal utføres. Det kan tyde på at kvinner har et mindre behov enn menn for å måtte klare seg selv uten andres veiledning, og at de er mindre opptatt av å opprettholde en viss makt eller kontroll når de trener styrke.

*“Så jeg synes noen ganger når man har sånn travle hverdager eller føler at man er i litt dårlig form og sånn så synes jeg de der er veldig gode gruppetimer fordi det blir bare lagt opp for deg, også kan du bare velge hvor mye vekter du vil ha og hvordan du vil gjøre det på en måte. Så det er vell egentlig...det er vell mest at jeg slipper å tenke...at noen bare gjør...designer økta for meg, også bare gjør jeg det jeg får beskjed om på en måte. Det er vell mest det jeg synes er digg egentlig.”.* **Mari, 24 år, instruktør i gruppetimer.**

I motsetning til mannlige informanter uttrykker kvinnelige informanter at de er likegyldige eller positive til at en instruktør forklarer dem hvordan de skal utføre styrketreningen. I dette utsagnet forklarer Mari grunnen til at hun deltar ofte i styrketrening innenfor gruppetimer. I likhet med flere kvinnelige informanter uttrykker hun at hun verdsetter gruppetimer på grunn av at hun oppfatter det som en treningsform der hun ikke trenger å planlegge styrkeøvelsene på egen hånd. Det tyder på at hun verdsetter å kunne unngå å ta ansvar for å organisere treningsøktene sine, og har ofte et ønske om å følge andres treningsprogram. På den måten kan det tolkes slik at kvinner ikke viser motstand mot å være underordnet instruktørens makt, og heller oppfatter det som hjelpsomt. I kontrast med menns tendens for å assosieres med det hegemoniske maskulinitetsidealet er kvinner mindre opptatt av å være uavhengig av andre når de trener styrke.

Flere utsagn antyder at menn har en negativ holdning til gruppetimer på grunn av instruktørens dominerende makt, og til mangelen på kontroll og uavhengighet som følger med i denne treningsformen. Menns behov for å opprettholde en viss makt under treningen kan knyttes til Connells forståelse av hegemonisk maskulinitetsidealer som verdsetter egenskaper som fremhever menns dominans (Connell, 2000, s. 51). Dette innebærer en konstruksjon av kjønn som kan påvirke menn til å vektlegge dominans og kontroll. Gruppetrening kan oppfattes som



en treningsform som nedsetter aktørers selvstendighet og dominans. På den måten motsettes gruppetrening til idealene som verdsettes innen hegemonisk maskulinitet. I motsetning til idealet om mannsdominans og kvinners underordning som den hegemoniske maskuliniteten vektlegger, blir menn ført til å trene i lik linje med kvinner og blir underordnet på samme måte som dem dersom de deltar i styrketrening innenfor gruppetimer. På en annen side vises det en sterk kontrast ved at kvinner uttrykker en positiv holdning til instruktørens dominerende rolle, og oppfatter det som en fordel for treningsøkten.

## 5.6 Trening som relasjon

Det har blitt diskutert at treningssenteret kan oppfattes som en arena for kropp- og kjønnskonstruksjon. Gjennom aktørenes handlinger, treningsatferd og valg av treningsform gir de uttrykk for at de ønsker å forholde seg til sosiale forventninger knyttet til kjønn og kropp. Dermed kan det være relevant å se nærmere på hvordan kjønn utspilles innen styrketrening på treningssenteret. For å analysere dette fenomenet i dybden vil det legges vekt på West og Zimmermans- og Butlers kjønnsteorier, og Connells teori hegemonisk maskulinitet.

West og Zimmerman hevder at kjønn konstrueres gjennom handlinger og interaksjoner i det daglige liv. De forklarer at kjønn er et sett med sosiale konstruksjoner og gjøremåter som aktører i samfunnet utfører gjennom sosiale interaksjoner (West & Zimmerman, 2009, s. 115). De understreker at på grunn av at kjønn produseres av sosiale normer og verdier, er det ikke forhåndsbestemt av kroppens biologi. Med andre ord defineres ikke kjønn av kroppens naturlige oppbygning. Kjønn realiseres og utspilles sosialt gjennom aktive og komplekse samspill med omverdenen. Senteret kan forstås som en kontekst som eksemplifiserer hvordan slike sosiale samspill fremstilles i dagliglivet. Det er en hverdagslig situasjon der det kommer til uttrykk at aktører i samfunnet aktivt skaper og opprettholder visse holdninger og sosiale roller som bidrar til å konstruere kjønn.

*“Ja, hvertfall sånn før, eller sånn opprinnelig så har helt klart omgangskretsen vært virkelig viktig innflytelse på at jeg liksom vil bygge muskler da. At det liksom har vært litt sånn ideal i omgangskretsen som gjorde at jeg ble påvirket til og også ville se ut på en bestemt måte [...]” Nils, 24 år, aktiv i studio.*

Nils forklarer at han har opplevd en ytre påvirkning som har skapt et ønske om å oppnå en bestemt kroppsideal som involverer utvikling av muskler. Han påpeker at omgangskretsen har hatt en innvirkning på hans måte å vurdere egen kropp på. Det tyder på at hans oppfatning av

kjønn og kropp har formet seg gjennom sosiale interaksjoner med andre aktører i samfunnet. Slik West og Zimmerman beskriver det konstrueres kjønn gjennom samhandling med en eller flere aktører, eller sosiale institusjoner i samfunnslivet (Connell, 2015, s. 100). Videre nevner han at han har blitt påvirket av omgangskretsen sin til å ville se ut på en bestemt måte, og til å ville bygge muskler. Dette kan gi uttrykk for at det finnes felles oppfatninger og forventninger til hvordan menns kropp skal se ut og konstrueres.

*“Ehm, altså sånn man kan ikke legge skjul på at man kikker på jenter når man er på treningssenteret, sånn er det jo...og forstyrrer eller forbedrer...altså det kan godt hende det står en nydelig dame ved siden av meg og jeg gir ekstra på liksom, så det kan godt hende å bli forstyrret eller opphøya...på en måte en performance.”* **Paul, 26 år, aktiv i studio.**

I dette utsagnet beskriver Paul hvordan han opplever at treningen hans påvirkes av kvinners tilstedeværelse i studioområdet. I likhet med flere mannlige informanter fremheves en tendens til å forbedre treningsprestasjonen dersom det legges merke til en kvinne i studioområdet som anses som attraktiv. Det gis uttrykk for at menn blir påvirket av kvinners nærvær til å øke og rette oppmerksomheten mot å vise fysisk styrke. Dermed kan det tolkes slik at de bevisst eller ubevisst framstiller en bestemt form for maskulinitet når de observerer at en kvinne nærmer seg og trener styrke i lik linje med dem. Det gir uttrykk for at de opplever en forventning til hvordan de skal handle når de trener styrke. Denne sammenhengen fremhever hvordan aktørers individuelle atferd og handlinger påvirkes av sosiale normer knyttet til kjønn.

*“[...] selvfølgelig hvis det er veldig...hvis det er noen veldig søte jenter...(latter)...kan det også ha veldig bra effekt...da blir det sånn at da må du...jeg har lagt merke at hvis jeg trener ved siden av en jente som er veldig søt da blir det sånn at jeg.. da tar jeg mye...da må jeg...da bare gir jeg...det er som fuel da...(latter)...da tar man liksom ekstra i...da gir jeg meg ikke sånn halvveis...da er det liksom okei...da har man...føler man blir sett på av noen som er litt viktige på en måte...”* **Kasper, 31 år, aktiv i studio.**

Kasper uttrykker en tendens for å regulere egne handlinger i sosiale interaksjoner. Han forklarer at å trene styrke ved siden av en jente som han anser som attraktiv kan påvirke treningsatferden. Han beskriver det som en form for energi som driver han til å trene mer intensivt. Dette kan tolkes som at informanten forsøker å innta og opprettholde en maskulin rolle. Det kan forstås som en måte å imponere og bli ansett som sterk eller maskulin av visse kvinnelige aktører. Han beskriver disse kvinnelige aktørene som viktige, noe som kan forstås

slik at mannlige aktører søker anerkjennelse fra kvinnelige aktører gjennom styrketreningen. Det kan tolkes som at kvinner oppfattes som viktige i denne sammenhengen på grunn av at de har rollen om å vurdere og anerkjenne menns performans av fysisk dominans og styrke.

Det må understrekes at i de presenterte uttalelsene deler informantene at prestasjonen endres når de inngår i sosiale interaksjoner med visse kvinner i studio. Slik West og Zimmermans (2009, s. 115) forklarer det, gis kjønn uttrykk for gjennom sosiale interaksjoner. Det kan tolkes som at i sosiale interaksjoner mellom en kvinnelig og en mannlige aktør fremheves det en form for ulikhet mellom menn og kvinner. De mannlige informantene tyder på at de ønsker å opptre på en måte som vil virke imponerende for kvinner. Det indikerer en oppfatning av at menn skal kunne vise styrke og dominans for kvinner. Innenfor denne sosiale konteksten kan det oppfattes som at menn konstruerer og performerer kjønn i tråd med hegemoniske maskulinitetsidealer som legger vekt på at menn skal dominere over kvinner (Connell & Messerschmidt, 2005, s. 850).

Videre gir de presenterte uttalelsene uttrykk for at kjønn oppleves som en performans. Informantene uttrykker at de tilpasser og regulerer egen atferd etter hvordan de tenker prestasjonen vil bli oppfattet. Dette kan tolkes som en handling som fremhever aktørers måte å forstå og uttrykke kjønn på. Det vises at konstruksjonen av kjønn er en sosial og aktiv prosess. Opplevelsen av at kjønn erfares som en form for performans kan forstås i lys av Butlers teori om at kjønn er performativt. Butler assosierer kjønnsperformativitet med aktørers tendens for å handle i tråd med forventninger og forestiller knyttet til kjønn (Butler, 1990, s. 114). I likhet med West og Zimmerman forklarer hun at kjønn er en sosial konstruksjon som utføres og performerer i sosiale kontekster og interaksjoner. På grunn av at hun oppfatter kjønn som et konsept som aktører stadig konstruerer, opptre og utvikler kan det ikke ha en materiell substans (Tredway, 2017, s. 412). Det vil si at kjønn ikke er fast eller uforanderlig fordi det stadig påvirkes av utviklende normer og verdier.

Samtidig hevder Butler at å gjøre kjønn innebærer at aktøren utfører handlinger eller tilpasser seg en atferd som oppfattes som enten maskulint eller feminint (Roth & Basow, 2004, s. 246). I de presenterte utsagnene antyder de mannlige informantene at de samsvarer med idealer knyttet til maskulinitet. Fra Butlers perspektiv kan ikke slike handlinger forklares av kroppens biologiske oppbygning, men av sosialt innlærte kjønnskonstruksjoner (Butler, 2006, s. 45). Med andre ord identifiseres ikke informantenes respons som en naturlig handling som utføres uavhengig av sosiale forventninger, men heller som et uttrykk for at aktører regulerer egen

kjønnsatferd i tråd med samfunnskonstruerte oppfatninger av maskulinitet og feminitet. Dermed kan informantens handling forstås som en måte å iscenesette både kropp og kjønn på. Ved å handle på denne måten uttrykkes det at informantene tar stilling til konstruerte kjønnsrelasjoner og bidrar til å forsterke dem.

## **5.7 Trening som uttrykk for seksuell orientering**

For å føre analysen av kjønnskonstruksjoner innenfor styrketrening videre vil dette kapitlet ta for seg sammenhengen mellom treningsform og seksuell orientering. Dette vil gjøres ved å trekke frem Butlers teori om den heteroseksuelle matrisen, og Connells maskulinitetsteorier. Ved å kombinere disse teoretiske perspektivene vil det gis en dypere innsikt i samfunnets konstruksjoner av kjønn og seksuell orientering.

Styrketrening innenfor treningscenteret har blitt fremstilt som en sosial kontekst der det kommer til uttrykk at aktører iscenesetter egen kropp og kjønn. Slik de fleste informantene forklarer det er de ulike treningsformene preget av en overvekt av enten kvinnelige eller mannlige deltakere. Styrketrening innen gruppetimer ble ofte assosiert med feminin trening, imens individuell styrketrening i studio ofte ble knyttet til maskulin trening. Den ulike kjønnsfordelingen innen disse to treningsformene ble forklart ved at menn og kvinner velger hvilken form for styrketrening de skal trene i tråd med samfunnskonstruerte kroppsidealer. Det ble indikert at menn velger ofte å trene styrke i studio for å oppnå fysiske resultater som forbindes med maskulinitet, og at overrepresentasjonen av kvinner i studio skyldes av at de ønsker å forholde seg til feminitetsidealer. På en annen siden har det blitt nevnt at dersom menn deltar i gruppetimer kan det bidra til at de oppfattes som feminine.

*“[...] ja...det er sykt stort tema det her vi snakker om egentlig, men sånn det er jo helt klart siden det liksom er på grunn av denne fordelingen av kjønnsidealer så har det blitt sånn at kvinner ofte trener på gruppetimer og siden det da er assosiert med kvinner å trene i gruppetimer så vil det da få noe i hermetegn feminint over seg å gå på gruppetimer.” Nils, 24 år, aktiv i studio.*

Nils deler sin oppfatning av styrketrening i gruppetimer, og formidler at kjønnsidealer i samfunnet har en betydning for kvinners valg om å trene styrke i gruppetimer. Overrepresentasjonen av kvinner i gruppetimer resulterer i at denne treningsformen er knyttet til en feminin aktivitet. Det innebærer at dersom menn deltar i en gruppetime kan de bli tildelt en feminin egenskap av å trene styrke i lik linje med kvinner. På denne måten kan assosiasjonen

mellom feminitet og gruppetrening oppfattes som en barriere for mannlige aktørers deltakelse i gruppetimer. Informanten tyder på at menn ikke deltar i styrketrening innenfor gruppetimer på grunn av at de oppfatter det som uønskelig å assosieres med feminitet. Dette kan tolkes som at de responderer til normer og forventninger knyttet til kjønn som de ikke ønsker å bryte ved å bli assosiert med feminine egenskaper.

*“Jeg kan bare snakke ut ifra styrketrening i studio og ut ifra navnene på økten og da kan jeg se for meg at det er flere damer på Bodypump.” Paul, 26 år, aktiv i studio.*

Hvorfor kan du se for deg det ?

*“Fordi det...det kan hende at jeg er fordomsfull for meg å si det, men det høres ut som en...rumpeting.” Paul, 26 år, aktiv i studio.*

Og det assosierer du mest med kvinnelig styrketrening ?

*“Absolutt.” Paul, 26 år, aktiv i studio.*

Informanten ble spurt om å dele sitt perspektiv rundt kjønnsfordelingen innen de ulike treningsformene. Han foreslår at menn ikke deltar like ofte i gruppetimer og presiserer at en av grunnene til det kan være at denne treningsformen assosieres med kvinnelig styrketrening. Han tar som eksempel en spesifikk gruppetime som heter Bodypump som han assosierer med kvinnelig styrketrening på grunn av navnet på treningsøkten. Informanten nevner at han forestiller seg at denne gruppetimen fokuserer på øvelser som legger vekt på underkroppen. Bodypump er en intensiv gruppetime som legger vekt på styrketrening av alle kroppsdeler. Likevel oppfattes den som en treningsøkt som er tilrettelagt for kvinnelig deltakelse. Informanten foreslår at dette kan være årsaken til at ikke flere menn velger å trene styrke innen gruppetimer. Det gir uttrykk for at de ønsker å unngå å bli assosiert med kvinnelig styrketrening.

*“[...] jeg vil ikke si det er en mer dame time enn herre time egentlig, for det er liksom...du kjører jo bare bein trening og rumpe og mage, men markedsføring, da mener jeg...altså hvorfor kaller vi det da Bootylicious ? Da skjønner du at liksom...denne her er...denne er jo markedsført mot damer ikke sant, så du får større rumper og sånn, men man kunne like gjerne kalt den for “Leg Day”, eller et eller annet sånt for den timen, for det er jo typ samme øvelsen man kjører...kan kjøres i studio...mye av det i hvert fall, så derfor så tror jeg at mange blir kanskje litt sånn skremt bare av navnet liksom, at det...okei, det høres ut...” Knut, 26 år, instruktør i gruppetimer.*

Informanten bekrefter at markedsføringen bidrar til å skape en oppfatning av at visse gruppetimer er dedikert til kvinner. Han eksemplifiserer en spesifikk gruppetime som har fokus på å trene underkroppen som han mener er særlig markedsført mot kvinner på grunn av navnet “Bootylicious”. Dette er en gruppetime som har fokus på styrketrening av underkroppen. Som vi har sett tidligere assosieres trening av underkroppen ofte med kvinnelig styrketrening. Likevel påpeker informanten at styrkeøvelsene som utføres i denne gruppetimen ikke skiller seg ifra øvelsene som gjennomføres i studio og er derfor ikke særlig tilrettelagt for kvinner. Til tross for dette forklarer informanten at flere opprettholder en oppfatning av at det er en gruppetime som er ment til kvinner på grunn av navnet på treningsøkten. På denne måten vises det at navn på gruppetimene som assosieres med kvinnelig trening kan være en deltakende faktor til at menn ofte ikke tiltrekkes av gruppetrening. Det tyder på at menn ikke ønsker å assosieres med aktiviteter som er preget av kvinnelig deltakelse.

Informantene antyder at underrepresentasjonen av mannlige deltakere i gruppetimer kan forklares ved at menn ønsker å unngå å bli assosiert med kvinnelig styrketrening eller feminitet. Dette kan analyseres videre ved hjelp av Butlers teori om den heteroseksuelle matrisen. Butlers konsept av den heteroseksuelle matrisen hevder at det finnes forventninger og normer knyttet til individets seksuelle orientering og kjønnskonstruksjon (Tredway, 2018, s. 420-21). Ifølge denne teorien kan individets seksuelle orientering identifiseres ved å ta utgangspunkt i hvordan de konstruerer og uttrykker eget kjønn. Den innebærer en binær forståelse av at maskuline menn og feminine kvinner oppfattes som heteroseksuelle. På en annen siden blir kvinner som uttrykker maskulinitet antatt til å være lesbiske, imens menn som uttrykker feminitet blir antatt til å være homofile (Tredway, 2018, s. 420-21). For å kunne definere aktørens seksuelle orientering må det tas hensyn til sosiale konstruksjoner av kjønn. For å identifisere disse må det legges vekt på ulike trekk ved aktørene som kommer til syne. Fra Butlers perspektiv blir aktørens performans, altså aktørens handlinger, atferd og kroppslige bevegelser, ansett som sosiale konstruksjoner som reflekterer over kjønn og seksuell orientering.

Innen den heteroseksuelle matrisen understrekes det at maskulinitet uttrykker mannlighet, imens feminitet uttrykker kvinnelighet (Caudwell, 2006, s. 159). Det trekker frem en oppfatning av at visse egenskaper, uttrykk og atferd knyttes til bestemte kjønn, og at disse bidrar til å representere og uttrykke maskulinitet eller feminitet. På den måten kan det antas at dersom en mann fremhever feminine trekk i egne handlinger og atferd motsetter han seg til tradisjonelle kjønnsforventninger og svekker egen maskulinitet. Basert på Butlers heteroseksuelle matrise kan det tolkes slik at menn som deltar i gruppetimer kan assosieres

med feminitet og dermed avvike fra den forventede normen om maskulinitet innenfor styrketrening på treningssenteret. Ifølge denne teorien kan det også oppfattes slik at menn som deltar i gruppetimer kan utfordre de sosiale forventningene som stilles til menns seksuelle orientering. Med andre ord kan det skape andre assosiasjoner knyttet til menns seksuelle orientering. Slike forventninger knyttet til kjønn og seksuell orientering kan bidra til å forårsake begrensninger for menns deltakelse i styrketrening innenfor gruppetimer.

For å analysere Butlers heteroseksuelle matrise videre skal vi se nærmere på utvalgte intervjuutdrag der informantene formidlet at det finnes en sammenheng mellom aktørens valg av treningsform og seksuell orientering. Flere informanter knyttet styrketrening innenfor gruppetimer til homoseksualitet.

*“Sånn som det hjelper ikke at det heter Bootylicious og sånne ting. De to mennene jeg vet om som har de timene og som er på de timene er homofile [...].” Julie, 25 år, aktiv i gruppetimer.*

I dette utsagnet forklarer Julie at navnet på gruppetimene kalt Bootylicious kan bidra til å begrense menns deltakelse i disse organiserte treningsøktene. Hun understreker at mennene hun kjenner som deltar i eller holder Bootylicious gruppetimer er homofile. Disse gruppetimene har hovedsakelig fokus på styrketrening av underkroppen, og kan dermed assosieres med kvinnelig trening. Derfor kan det antas at Bootylicious er en gruppetime som knyttes til feminitet og feminine kroppsidealer. Ved å nevne at mennene informanten kjenner som trener styrke innenfor Bootylicious gruppetimer gir hun uttrykk for at hun har en oppfatning eller en forventning om at menns deltakelse i denne type gruppeøkten kan assosieres med en spesifikk seksuell orientering, nemlig homoseksualitet.

*“De fleste mennene som er på gruppetimene mine er homofile. Det...jeg føler at homofile har allerede gått imot strømmen fordi vi er homofile, så det er...da er det på en måte lettere å ikke bry seg om å gå på gruppetimer selv om det er for det meste kvinner der (latter).” Knut, 26 år, instruktør i gruppetimer.*

Videre hevder Knut at mennene som deltar i styrketrening innenfor gruppetimene han holder er ofte homofile. Han gir uttrykk for at å være homofil innebærer en form for motstrid i forhold til tradisjonelle kjønnsnormer og forventninger knyttet til maskulinitet. Han beskriver at som en homofil mann det kan oppleves som mindre utfordrende å delta i treningsformer som oppfattes som feminine. På denne måten tar Knut avstand fra sosiale normer og forventninger som stilles til menn. Ifølge Butlers heteroseksuelle matrise fastsettes det bestemte forventninger i forhold til kjønn og seksuell orientering. Det kan argumenteres for at

informantens uttalelse bekrefter forventningen av at menn som uttrykker en form for feminitet ved å delta i kvinnedominerte aktiviteter kan bli assosiert med homoseksualitet. Informanten uttrykker at han er bevisst over at han ikke trenger å ta hensyn til normer knyttet til maskulinitet, og er likegyldig for å bli assosiert med feminitet. Til tross for at styrketrening innenfor gruppetimer assosieres med kvinnelige treningsformer kan det tolkes som at homofile menn opplever det som mindre utfordrende å trene styrke i lik linje med kvinner.

Likegyldigheten som uttrykkes når det gjelder å assosieres med feminitet motsettes til normene som verdsettes innen hegemonisk maskulinitet. Hegemonisk maskulinitet legger vekt på konstruksjoner av kjønn som fremhever dominans over andre sosiale grupper i samfunnet som for eksempel kvinner (Connell, 1995, s. 77). Ifølge Connells maskulinitetsteorier skiller de ulike formene for maskulinitet også i forhold til individets seksuelle orientering. Han forteller at i vestlige kulturer assosieres homoseksualitet med underordnet maskulinitet (Connell, 2000, s. 102). Innen maskulinitetshierarkiet klassifiseres hegemonisk maskulinitet øverst i hierarkiet, imens underordnet maskulinitet posisjoneres i bunnen av hierarkiet (Connell, 1995, s. 78). Det innebærer at heteroseksuelle menn som Connell assosierer med hegemonisk maskulinitet har en dominerende posisjon over homoseksuelle menn som knyttes til underordnet maskulinitet. Connell forklarer at årsaken til at homofil maskulinitet plasseres i en underordnet posisjon er at de oftere kan utsettes for undertrykkelse eller diskriminering basert på deres seksuelle orientering (Connell, 1995, s. 78). På den måten okkuperer de en mer sårbar posisjon i forhold til andre menn i samfunnet.

Som det har blitt diskutert tidligere kan styrketrening innen gruppetimer forstås som en underordnet treningsform ved at de styres av en instruktør og er dominert av kvinner. Gjennom den siste uttalelsen kan det tolkes som at aktører som deltar i gruppetimer kan til en viss grad assosieres med underordnet maskulinitet, og skiller seg fra den hegemoniske maskulinitetsformen. Basert på Connells maskulinitetsteori kan informantens homofile kjønnsidentitet og likegyldighet for å delta i gruppetimer oppfattes som at han motsetter seg til den dominerende formen for maskulinitet, og nærmer seg en assosiasjon med en underordnet maskulinitetsform. På den måten kan det argumenteres for at menn som konstruerer eget kjønn på denne måten kan assimileres med feminine kjønnskonstruksjoner og knyttes til en underordnet posisjon og status i samfunnet.



## 5.8 Endring i treningsmønstre og kjønnsideal

Gjennom årene har fremstillingen av kjønn innen styrketrening endret seg. Som det har blitt diskutert tidligere har en økende oppmerksomhet på helse, velvære og kroppsform i samfunnet ført til endrede kroppsideal. Å ha en sterk kropp blir stadig mer anerkjent som en viktig del av treningskulturen. Følgelig, har kvinner økt interessen for å utvikle en sterk kropp gjennom styrketrening (Rafoss, 2021, s. 146). Dette bidrar til å endre kroppsideal.

I løpet av de siste årene vises det at et økende antall kvinner drar til helsestudio med et ønske om å trene styrke. Med økningen i kvinners deltakelse i fysiske aktiviteter på treningssenteret blir kvinner gitt muligheten til å trene i et mannsdominert område og til å utvikle egne maskuline sider gjennom styrketreningen. På denne måten blir kjønn satt i spill, og det oppstår nye dynamikker mellom menn og kvinner i styrketreningsmiljøet. I løpet av intervjuene gir flere informanter uttrykk for endringer når det gjelder kvinners deltakelse i styrketrening. Det observeres flere kvinner som trener styrke. Med andre ord formidles det at kjønnsrollene innen trening og fysisk aktivitet er i utvikling og at treningskulturen blir mer inkluderende. Det uttrykkes et ønske om å redusere innflytelsen av tradisjonelle kjønnskonstruksjoner. Dette kommer til uttrykk ved at både kvinner og menn forsøker å løsryves fra tradisjonelle kjønnskonstruksjoner, og bidrar på den måten til å skape nye forventninger til kjønn.

*“Ja, da må jeg i hvert fall vite hva jeg skal gjøre på en måte for å slippe å tenke på at det er mange andre der på en måte. Man blir jo litt mer bevisst på det at de føler at de skal si...komme med innspill om hvordan du skal gjøre en øvelse hvis du gjør det feil. Så da vil jeg vite hva jeg gjør før jeg går der liksom.”. Kari, 29 år, aktiv i gruppetimer.*

Uttalelsen til Kari tyder på at menn har en høyere posisjon enn kvinner innenfor studioområdet, og at de har kunnskapen og erfaringen til å kunne gi veiledning innenfor styrketrening. Connells forståelse av hegemonisk maskulinitet bygger på at menn former en autoritet og sosial makt som gir dem en dominerende posisjon og som fører til underordningen av kvinner (Connell & Messerschmidt, 2005, s. 846). Denne dominansen kan gjenkjennes innenfor styrketrening i studio gjennom oppfatningen av at menn som praktiserer denne treningsformen har en høyere grad av kunnskap innen studioområdet. Denne oppfatningen kommer frem gjennom utsagnet ved at informanten uttrykker at det finnes en mulighet for at menn vil demonstrere sin dominerende kompetanse innen styrketrening for andre aktive aktører.

Dermed kan mannsdominansen oppfattes som en utfordring for kvinner som ønsker å trene styrke på egne premisser i studio.

*“Ja sikkert ser på, eller at man...hvordan man gjør det eller et eller annet, også kan...jeg vet ikke. Jeg liker ikke at noen skal blande seg inn i hvordan man gjør det.”* **Kari, 29 år, aktiv i gruppetimer.**

Videre må det understrekes at Kari gir uttrykk for at hun ønsker å ha autonomi og kontroll over sin egen trening når hun presiserer at hun ikke ønsker at menn skal involvere seg i treningsøkten hennes når hun er aktiv i studio. Det kan tolkes som at hun verdsetter å trene styrke på egne premisser og uavhengig av menn. Til tross for at menn dominerer over studiområdet antyder informanten at hun vil opprettholde sin selvstendighet når hun trener. Dette fremkommer som en tendens som flere kvinnelige informanter gir uttrykk for gjennom de utførte intervjuene.

*“Eh, hvert fall sånn styrkemessig så føler jeg at kvinner har liksom tatt seg opp veldig på...på å løfte tungt og ha de samme base vektene som menn gjør [...]”* **Martine, 24 år, aktiv i gruppetimer og i studio.**

Martine påpeker at hun oppfatter en endring i kvinnenens treningsatferd innen styrketrening. Hun tyder på at kvinners deltakelse har hatt en oppgang i mannsdominerte aktiviteter. I denne uttalelsen fremheves det at kvinner begynner å trene styrke i lik linje med menn. Det innebærer også at de trener på en intensiv måte.

*“Nei kanskje før så...jeg vet ikke om damer var enda mer bare på sånn aerobic og spinning og sånt på en måte, ikke så mye på vekt området da. Altså sånn styrke...styrkevekter og sånn. Mens nå er det mer vanlig at man begynner å trene litt mer tung styrke og sånn.”* **Kari, 29 år, aktiv i gruppetimer.**

I dette utsagnet indikerer informanten en form for utvikling i kvinners deltakelse i styrketrening. Det kan tolkes som at kvinner var tidligere mer interessert og opptatt av å velge en treningsform som stemte med tradisjonelle kjønnskonstruksjoner. På en annen side understreker hun at det nå blir mer vanlig for kvinner å trene styrke og fokusere på muskelbygging. Det tyder på at det har skjedd en endring i samfunnets kjønnsroller, der det skapes en forståelse av at mannsdominerte treningsformer som styrketrening begynner å bli mer likestilte i forhold til kjønn.

*“Ehm...det er vel egentlig bare det å føle seg sterk liksom, og føle at man liksom mestrer...for det første så synes jeg jo det er veldig selvtilitsbyggende å oppleve at du liksom klarer å løfte ting og klarer deg selv på en måte. Jeg føler meg mye mer selvstendig hvis jeg merker at jeg kan...sånn som jeg har vært i flere flytte prosesser de siste årene, og da er det mye bæring og løfting og sånn, og da føler man seg mer selvstendig hvis man klarer det selv og ikke er avhengig av mannfolk liksom.”* **Mari, 24 år, instruktør i gruppetimer.**

Mari gir uttrykk for at styrketreningen gir henne tilgang til selvstendighet. Hun påpeker at ved å trene styrke oppnår hun sin uavhengighet i forhold til menn. Det gir hun uttrykk for ved å understreke at i situasjoner som krever styrke er hun ikke avhengig av å få hjelp fra menn. Dermed kan det antas at styrketrening fremstilles som et middel som kvinner kan bruke for å løsriver fra tradisjonelle kjønnskonstruksjoner. Det vil si at de velger å ta avstand fra oppfatningen av at kvinner har behov for menns fysiske styrke for å mestre hverdagslige aktiviteter. Med andre ord kan det påstås at styrketrening gir en mulighet for kvinner å bygge på selvstendighet.

*“[...]før...for noen år tilbake så synes jeg det var skummelt å stå foran manual stativet foran speil, for der var det jo bare menn, og da var det sånn...å komme inn der og gjøre shit kunne være litt sånn intimidating fordi du bare føler testosteronen liksom [...] Den er i luften og du bare...ja...imens nå bryr jeg meg ikke i det hele tatt lenger. Man blir jo trygg når man har vært der lenge...trent lenge.”* **Martine, 24 år, aktiv i gruppetimer og i studio.**

I denne uttalelsen antyder Martine at som kvinne er det mer utfordrende å trene i studioområdet som er dominert av menn når man har lite erfaring innen styrketrening. Det fremheves at erfaring innenfor styrketrening bidrar til å bygge trygghet innen det mannsdominerte studioområdet. Gjennom erfaring har kvinner muligheten til å bygge selvtiliten for å kunne trene i lik linje med menn i studioområdet og skape nye oppfatninger av kvinners trening.

*“[...]for menn å være med på gruppetimer...ja...at man synes det ser...at man liksom har en mentalitet på at det er så pysete, eller liksom at det er sånn det er en damegreie på en måte, at det skal ikke menn gjøre, men igjen, det bygger liksom i tradisjonelle kjønnsroller da, at man tenker det, men jeg vet ikke. Alle er jo helt forskjellige så det er jo hva man...hva man trives med, men jeg trener jo på en måte de tingene som jeg synes er gøy, og de tingene jeg føler jeg får mest utbytte av. Så jeg prøver jo...jeg føler jeg*

*har blitt flinkere på det de siste årene i hvert fall å være med på det jeg vil uten at jeg nødvendigvis trenger å bry meg så mye om hva...hvem andre som er med...[...].”* **Knut, 26 år, instruktør i gruppetimer.**

Knut formidler at det finnes en oppfatning av at menns deltakelse i gruppetimer kan anses som motstridende i forhold til forventninger til menns kjønnskonstruksjon. Årsaken til det er at han oppfatter at det finnes en sterk assosiasjon mellom gruppetimer og kvinnelig trening som hindrer menn i å delta på lik linje med kvinner. Informanten gir uttrykk for at tradisjonelle kjønnskonstruksjoner oppfordrer og låser menn og kvinner til å velge en treningsform i tråd med bestemte kjønnsidealene fremfor å velge i forhold til individuelle preferanser og behov. Videre tyder informanten på at det er nødvendig å bryte med tradisjonelle kjønnsroller for at både menn og kvinner skal kunne velge treningsformer basert på individuelle preferanser og behov, uten å være begrenset av stereotypier knyttet til kjønnskonstruksjoner. Ved å trene styrke på en måte som er uavhengig av tradisjonelle kjønnsroller vises det et potensial for å skape nye måter å konstruere kjønn på.

*“Åja, at det på en måte...nei, det vil jo ikke...når jeg er på gruppetimer liksom og det er...flertallet er kvinner liksom så påvirker jo ikke det min trening noen ting da.”* **Petter, 25 år, aktiv i gruppetimer og i studio.**

Ja, men du tenker ikke noe over det ?

*“Nei, altså jeg legger jo merke til det at det er veldig mange flere kvinner der enn menn da, men det gjør meg jo ingenting. Sånn treningen er jo fortsatt den samme liksom. Sånn utbyttet er jo det samme.”* **Petter, 25 år, aktiv i gruppetimer og i studio.**

Tidligere i intervjuet påpeker Petter at gruppetimer er mer tilpasset kvinner enn menn ved at det er en treningsform som assosieres med kvinners trening. Han forklarer at kvinner trener oftere i gruppetimer for å opprettholde en tynn kropp. Til tross for at informanten viser seg bevisst over dette indikerer han at egne valg av treningsform ikke begrenses av den grunn. I det presenterte utsagnet understreker informanten at han ikke tar hensyn til at gruppetimer assosieres med kvinnelig trening når han velger en treningsform. Han påpeker at han selv trener i gruppetimer, til tross for at han har en oppfatning av at det assosieres med kvinners kjønnsidealene. Dermed kan det tolkes som at kjønnsidealene han nevner tidligere i intervjuet ikke har en påvirkning på informantens valg av treningsform. En slik holdning kan oppfattes som en ny måte for menn å konstruere kjønn på.

Som Bourdieu (1999, s. 42) påpeker kan kroppen oppfattes som en sentral arena for kvinners frigjøring fra tradisjonelle normer. I likhet med hans påstand om at kvinner oppnår frigjøring fra sosiale begrensninger ved å vise kontroll over egen kropp indikerer utsagnene at ved at kvinner bygger erfaring innenfor styrketrening økes selvtilliten til å kunne trene selvstendig i et mannsdominert område. Gjennom kvinnenens uttalelser uttrykkes det en utvikling i kvinners kjønnsideal. De kvinnelige informantene påpeker at de verdsetter fysiske trekk som muskler og styrke. Dette viser at kvinner er mindre opptatt av å oppfylle tradisjonelle feminitetsideal som vektlegger slankhet fremfor styrke (Roth & Basow, 2004, s. 252). Som det kan bekreftes gjennom tidligere forskning har kvinner en økende tendens for å foretrekke en muskuløs og sterk kropp (Bozsik, et al., 2018, s. 609). En slik utvikling i kjønnsidealene kan bidra til å forklare økningen i kvinners deltakelse i styrketrening, og kvinners tendens for å ville trene i lik linje med menn uten å bli begrenset av fastsatte kjønnskonstruksjoner.

## 6. AVSLUTNING

### 6.1 Oppgavens svar

Avslutningsvis vil jeg sammenfatte hovedfunnene som ble redegjort for underveis i denne studien. Gjennom den hermeneutiske analysemetoden og de utvalgte teoretiske perspektivene har jeg diskutert og analysert ulike temaer som belyser følgende forskningsspørsmål: *Hvordan konstrueres kjønn innenfor styrketrening ?* Ved å legge vekt på informantenes treningsmønstre og treningsatferd har jeg kunnet trekke frem konstruksjoner av kjønn som menn og kvinner gir uttrykk for innenfor styrketrening på treningssenteret.

Gjennom det første temaet ble senteret fremstilt som en arena der aktive kunder er opptatt av å trene kroppen for å oppnå bestemte mål knyttet til utseendet. Ved å trekke inn ulike teoretiske perspektiver ble det argumentert for at trening av kropp er et uttrykk for at aktørene vektlegger utseendet på grunn av betydningen og verdien kroppen har i moderne samfunn.

Deretter utforsket jeg aktørenes måter å forme kroppen på. Aktørene påvirker kroppsdelene på ulike måter. Menn har større fokus på overkroppen, imens kvinner er mer opptatt av å trene underkroppen. Ved å undersøke menn og kvinners valg av treningsform ble det vist at aktørene velger å forme kroppen etter bestemte kroppsidealer knyttet til kjønn. Ved at menn og kvinner følger forskjellige kroppsidealer skapes det en ulik kjønnsfordeling innen de forskjellige treningsformene.

Gjennom en analyse av aktørenes oppmerksomhet på å styrke kroppen ble det indikert at styrketrening i studio er en mannsdominert treningsform. Ved å diskutere Connell og Bourdieus kjønnsperspektiver ble det redegjort for mannsdominansen som preger studioområdet. Fraværet av kvinner i studio og kvinnedominansen som observeres innen gruppetimer ble forklart gjennom deres vektlegging av treningens sosiale aspekt, og gjennom mannsdominansen i studio som kan ha en ekskluderende effekt for kvinner. Disse faktorene kan føre til at kvinner velger en annen treningsform hvor de dominerer.

Kjønnsfordelingen innen gruppetimer og studiotrening ble forklart gjennom en analyse av maktforholdet innen de forskjellige treningsformene. Trening i gruppetimer ble assosiert med en underordnet treningsform. Denne assosiasjonen ble identifisert som en forklaring til at menn ikke deltar like ofte i gruppetimer. Menns preferanse for å trene individuelt i studio ble forstått som en måte å opprettholde makt og overordning over andre aktører.

Videre ble aktørenes treningsatferd diskutert gjennom West og Zimmermans og Butlers kjønnsteorier. I samsvar med Butlers (2006, s. 45) teori om kjønnsperformativitet ble det bekreftet på ulike måter at kjønn kan oppleves som en performans. Denne opplevelsen ble oftere erfart av mannlige aktører.

Ved å undersøke sammenhengen mellom aktørenes valg av treningsform og seksuelle orientering ble det identifisert en assosiasjon mellom gruppetimer og homoseksualitet. Dette ble forstått som en sosial konstruksjon av kjønn, og ble forklart gjennom Butlers teori om den heteroseksuelle matrise. Det homoseksuelle aspektet som knyttes til gruppetimer kan også anvendes som en forklaring på menns lave deltakelse i gruppetimer.

Til sist, ble det gitt en oversikt over endringer i treningsmønstre og kjønnsidealiser som informantene fremstilte underveis i intervjuene. Ved å verdsette fysiske trekk som har tradisjonelt blitt assosiert med maskulinitet, bidro de kvinnelige informantene til å avdekke en utvikling i feminine kjønnsidealiser.

Gjennom studien har jeg vist at både menn og kvinner opplever begrensninger i valg av treningsform og treningsatferd. Disse begrensningene skyldes hovedsakelig av forskjellige forventninger og idealiser knyttet til kjønn som finnes i samfunnet. Det ble oftere indikert at menn er mer opptatt enn kvinner av å opprettholde og oppfylle bestemte kjønnsidealiser. Det ble vist gjentagende ganger at gjennom styrketrening er menn mer oppmerksomme på å oppnå et maskulint utseende og uttrykke maskuline holdninger som samsvarer med forventninger til kjønn. Menn deltar sjeldnere enn kvinner i andre former for styrketrening enn individuell styrketrening i studio, og har ofte en negativ holdning til trening i gruppetimer. De kvinnelige informantene trente oftere innen både gruppetimer og individuelt i studio. I tråd med Ulseths (2002) studie formidles det at flere kvinner verdsetter det sosiale aspektet ved treningen, og er mer åpne for å delta i ulike treningsformer enn menn. Både kvinnelige og mannlige informanter formidler at det finnes bestemte forventninger knyttet til kjønn, men resultatene viser at kvinner er mindre opptatt enn menn av å oppfylle dem. I kontrast med menn, bekreftet ingen kvinnelige informanter at de selv var oppmerksomme på å opprettholde feminine trekk gjennom styrketreningen. Derimot fremheves det en større endring i kvinners kjønnsidealiser. I likhet med tidligere forskning (Andreassen, 2015) ble det trukket frem at kvinner verdsetter og utvikler fysiske trekk som assosieres med maskulinitet. På den måten indikeres det i denne studien at kvinner løsrives i høyere grad fra tradisjonelle kjønnsidealiser og gir uttrykk for nye måter å

konstruere kjønn på gjennom styrketrening. I forhold til kvinner følger menn mer rigide retningslinjer for å oppfylle forventninger knyttet til kjønn.

Studien viser ulike måter kjønn konstrueres på innenfor styrketrening, og hvorfor treningssenteret er en viktig arena for å forstå og analysere hvordan aktører i samfunnet oppfatter og påvirkes til å konstruere kjønn. Innenfor styrketrening konstrueres kjønn gjennom kropp, sosiale interaksjoner, atferd og holdninger. Kroppen er en sentral arena for konstruksjon av kjønn. Kroppen presenterer fysiske trekk som assosieres med enten feminitet eller maskulinitet. Gjennom sosiale interaksjoner viser aktøren holdninger og atferd som bidrar til å indikere hvordan de velger å konstruere eget kjønn. I denne studien har valg av treningsform og treningsatferd blitt fremstilt som viktige indikatorer på de ulike kjønnsidealene aktørene ønsker å oppnå eller identifisere seg med. Ved at datamaterialet i denne undersøkelsen fremhever endringer i kjønnsidealene kan det fortolkes at konstruksjoner av kjønn endres over tid. Resultatene fra undersøkelsen bringer ny kunnskap til tidligere forskning om kjønn i treningskontekster. Denne studien bidrar med å tilføre nye perspektiver i forhold til menn og kvinners konstruksjon av kjønn gjennom styrketrening.

## **6.2 Refleksjoner og videre forskning**

I denne studien har jeg utforsket konstruksjoner av kjønn innen styrketrening. Kjønnskonstruksjonene er forklart ved hjelp av et teoretisk rammeverk og utvalgte analysemetoder. Analysen av funnene belyser og anvender ulike teoretiske perspektiver som bidrar til å forstå de studerte fenomenene på et dypere nivå, men gir ikke nødvendigvis en fullstendig helhetsforståelse på aktørers treningsmønstre, treningsatferd og valg av treningsform. Måten aktører trener styrke på er et komplekst og dynamisk forskningsfelt som kan utforskes gjennom flere tilnærminger og forskningsmetoder.

Gjennom hele forskningsprosessen hadde jeg tilgang til forskningsfeltet og hadde dermed muligheten til å observere og utføre styrketrening på treningssenteret. Med denne tilgjengeligheten kunne jeg valgt deltakende observasjon som metodisk tilnærming, og basert funnene mine på et slikt feltarbeid. Denne tilnærmingen ville sannsynlig ført til andre resultater. Gjennom intervjuer har jeg fått tilgang til informantenes subjektive perspektiver, oppfatninger, erfaringer og opplevelser. Ved å innhente data gjennom deltakende observasjoner kunne jeg fått mer innsikt i de sosiale interaksjonene mellom aktører på treningssenteret, og hvordan de samhandler med hverandre innen ulike treningsformer. På den måten kunne jeg ha fanget opp



holdninger og kroppslige praksiser som informantene ikke nødvendigvis var seg bevisst eller ville fortalt om under et intervju. Til videre forskning kunne det vært aktuelt å undersøke konstruksjon av kjønn ved å utføre deltakende observasjoner over en lengre periode på et treningssenter.

Alle kilder som er brukt i oppgaven er oppgitt i litteraturlisten.

Antall ord: 29 974

## Litteraturliste

Andreassen, T.F. (2015). *Kropp og embodiment i styrkerommet : en kvalitativ studie av styrkerommet som fasadeområde*. [Masteroppgave]. NTNU.

Bech, H. (1997). Absent Homosexuality. *When Men Meet: Homosexuality and Modernity* (s. 17-84). Polity Press.

Barland, B. (1997). *Gymmet : en studie av trening, mat og dop*. Norges idrettshøgskole.

Bourdieu, P. (1999). *Den maskuline dominans*. Tiderne skifter.

Bozsik, F., Whisenhunt, B.L., Hudson, D.L., Bennett, B., Lundgren, J.D. (2018). Thin Is In? Think Again: The Rising Importance of Muscularity in the Thin Ideal Female Body. *Sex roles*, 79, 609-615. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0886-0>

Butler, J. (1987). Variations on sex and gender: Beauvoir, Wittig, Foucault. I S. Salih & J. Butler (Red.), *The Judith Butler Reader (2004)* (s. 21-38). Blackwell.

Butler, J. (1990). Bodily inscriptions, Performative Subversions. I S. Salih & J. Butler (Red.), *The Judith Butler Reader (2004)* (s. 90-118). Blackwell.

Butler, J. (1993). Gender is Burning : Questions of Appropriation and Subversion. *Bodies That Matter : On the discursive limits of "sex"* (s. 121- 140). Routledge.

Butler, J. (2004) *Undoing Gender* (1. utg.). Routledge.  
<https://doi-org.ezproxy.uio.no/10.4324/9780203499627>

Butler, J. (2006). *Gender Trouble : Feminism and the Subversion of Identity* (1. utg.). Routledge.

Bratland-Sanda, S., Vikøren Myhre, T.H., Tangen, J.O. (2018). Norwegian Fitness Industry: From Bodybuilding to a Public Health Partner. I Scheerder, J. & Vehmas, H. & Helsen, K (Red.), *The Rise and Size of the Fitness Industry in Europe: Fit for the Future ?* (s. 327-347).

Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv : fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985-2011*. Universitetsforlaget.

Breivik, H., & Hellevik, O. (2013). More active and less fit: changes in physical activity in the adult Norwegian population from 1985 to 2011, *Sport in Society*, 17, 157-175.  
<https://doi.org/10.1080/17430437.2013.790898>

- Caudwell, J. (2006). *Sport, sexualities and queer/theory*. Routledge.
- Connell, R. (1987). *Gender and Power: society, the person and sexual politics*. Polity Press.
- Connell, R. (1995). *Masculinities*. Polity Press.
- Connell, R. (2000). *The Men and the Boys*. Polity.
- Connell, R. (2002). *Gender*. Polity.
- Connell, R & Messerschmidt, J.W. (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept. *Gender & Society*, 19(6), 829-859.
- Connell, R. & Pearse, R. (2015). *Gender : in world perspective* (3. utg). Polity Press.
- Dowling, F. (2021). Variabel, relasjon, diskurs: Hvilke vitenskapelige perspektiver underbygger kunnskap om kjønn og ledelse i norsk idrett?. I Hovden, J. & Tjønndal, A. (Red.), *Idrett, kjønn og ledelse* (s. 19-39). Fagbokforlaget.
- Garrett, R. (2004). Negotiating a physical identity : Girls, bodies and physical education. *Sport, Education and Society*, 9(2), 223-237.  
<http://dx.doi.org/10.1080/1357332042000233958>
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity : Self and Society in the Late Modern Age*. Polity Press.
- Giddens, A. (1993). *New rules of sociological method: a positive critique of interpretative* (2. utg.). Polity Press.
- Giddens, A. (2013). *Social Theory and Modern Sociology*. Polity Press.
- Jacobsen, D.I. (2015). Undersøkelsens syvende fase: Hvor gode er de konklusjonene vi har trukket?. *Hvordan gjennomføre undersøkelser? innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (s. 227-247). Cappelen Damm akademisk.
- Johannessen, L.E.F., Rafoss, T.W., Rasmussen, E.B. (2018). *Hvordan bruke teori? - nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. (1.utg). Universitetsforlaget.
- Johansson, T. (1996). Gendered spaces: The gym culture and the construction of gender. *Young*, 4(3), 32-47. <https://doi.org/10.1177/110330889600400303>

- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2.utg.). Gyldendal akademisk.
- Lindseth, A. & Nordberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 18(2), 145-153. <https://doi-org.ezproxy.uio.no/10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x>
- Læg Reid, S. & Skorgen, T. (2006). Kampen om forståelsen: Et essay om hermeneutikkens brennende spørsmål og anti-hermeneutikkens problem. I Læg Reid, S & Skorgen, T. (Red.), *Hermeneutikk – en innføring* (s. 7-38). Spartacus.
- Markula, P. (2001). Firm but Shapely; Fit but Sexy, Strong but Thin: The Postmodern Aerobicizing Female Bodies. I Johnston, J. R. (Red.), *The American Body in Context: An Anthology* (s. 273-309). Scholarly Resources.
- Markula, P. & Silk, M. (2011). Pragmatic approaches to Physical Culture. I Markula, P & Silk, M. (Red), *Qualitative Research for Physical Culture* (s. 24-56). Palgrave Macmillan.
- Prieur, A. (2002). Frithet til å forme seg selv? en diskusjon av konstruktivistiske perspektiver på identitet, etnisitet og kjønn. *Kontur*, 3(6), 4-13.
- Rafoss, K. (2021). Endringer og kjønnete betydninger: En tidsstudie av aktivitetsnivå, aktiviteter, organisering og motiver i den norske befolkning 1985-2017. I Hovden, J. & Tjønndal, A. (Red.), *Idrett, kjønn og ledelse* (s. 133-155). Fagbokforlaget.
- Roth, A. & Basow, S.A. (2004). Femininity, Sports, and Feminism : Developing Theory of Physical Liberation, *Journal of Sports & Social Issues*, 28(3), 245-265. <https://doi-org.ezproxy.uio.no/10.1177/0193723504266990>
- Rossing, H., Ronglan L.T., Scott, S. (2016). ‘I just want to be *me* when I am exercising’: Adrianna’s construction of a vulnerable exercise identity. *Sport, Education and Society*, 21(3), 339-355. <https://doi.org/10.1080/13573322.2014.920316>
- Seippel, Ø. (2004). *Treneren: Konkurransen, glede, samhold og medbestemmelse ?* (ISF Rapport 11). Institutt for samfunnsforskning. <http://hdl.handle.net/11250/177551>
- Shilling, C. (2003). *The Body and Social Theory* (2. utg.). Sage.

Skauge, M. & Rafoss, K. (2020). Kjønnnet trening som uttrykk for kjønnnet mening? *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 44(3), 217-230. <https://doi.org/10.18261/issn.1891-1781-2020-03-04>

Steen-Johnsen, K. & Engelsrud, G. (2002). Mellom selvutfoldelse og konformitet – treningssenteret som arena for tvetydig erfaring. I Loland, S. & Seippel, Ø. (Red.), *Idrettens bevegelser: sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn* (s. 255-284). Novus Forlag.

Strelan, P. & Hargreaves, D. (2005). Reasons for Exercise and Body Esteem: Men's Responses to Self-Objectification. *Sex Roles*, 53(7), 495-503. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-7137-5>

Tjønndal, A. (2021). «Jeg skal være den som ordner kaffe til de ordentlige trenerne»: Kvinnelige trenernes erfaringer med trenerrollen i boksing. I Hovden, J. & Tjønndal, A. (Red.), *Idrett, kjønn og ledelse* (s. 56-75). Fagbokforlaget.

Tredway, K. (2017). Judith Butler, Feminism, and the Sociology of Sport. I L. Mansfield & J. Caudwell & B. Wheaton & B. Watson (Red.), *The Palgrave Handbook of Feminism and Sport, Leisure and Physical Education* (s. 409-425). Palgrave Macmillan.

Ulseth, A-L.B. (2002). Rekreasjon eller prestasjon? Kvinner og menns begrunnelser for å trene. I Loland, S. & Seippel, Ø. (Red.), *Idrettens bevegelser: sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn* (s. 44-71). Novus Forlag.

Ulseth, A-L.B. (2003). *Treningssentre og idrettslag: Konkurrerende eller supplerende tilbud* ? (Rapport 2003:2). Institutt for samfunnsforskning. <http://hdl.handle.net/11250/2440917>

Vik, K. T. (2011). Trening på treningssenter: En helserelevant behandlingsvirksomhet? *Sosiologisk Tidsskrift*, 19, 307-329. <https://doi-org.ezproxy.uio.no/10.18261/ISSN1504-2928-2011-04-01>

West, C. & Zimmerman, D. (1987). Doing Gender. *Gender and Society*, 1(2), 125-151. <https://doi.org/10.1177/0891243287001002002>

West, C. & Zimmerman, D. (2009). Accounting for Doing Gender. *Gender and Society*, 23(1), 112-122. <https://doi.org/10.1177/0891243208326529>

Wright, J. (1996). The Construction of Complementarity in Physical Education, *Gender and Education*. 8(1), 61-80. <https://doi.org/10.1080/713668480>

Young, K. (1997). Women, sport and physicality, *International Review for the Sociology of Sport*, 32(2), 297-306. <https://doi-org.ezproxy.uio.no/10.1177/1012690297032003006>

## Vedlegg:

### Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD

24/05/2023, 00:28

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



[Meldeskjema / Kjønnen trening : en sosial oppbygning ?](#)

/Vurdering

## Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer	Vurderingstype	Dato
972737	Standard	30.09.2022

### Prosjekttittel

Kjønnen trening : en sosial oppbygning ?

### Behandlingsansvarlig institusjon

UiT Norges Arktiske Universitet / Det helsevitenskapelige fakultet / Idrettshøgskolen

### Prosjektansvarlig

Kolbjørn Rafoss

### Student

Josefine Morstad

### Prosjektperiode

25.08.2022 - 15.05.2023

### Kategorier personopplysninger

Allminnelige

Særlige

### Lovlig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 15.05.2023.

[Meldeskjema](#) 

## **Kommentar**

### **OM VURDERINGEN**

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

### **VIKTIG INFORMASJON TIL DEG**

Du må lagre, sende og sikre dataene i tråd med retningslinjene til din institusjon. Dette betyr at du må bruke leverandører for spørreskjema, skylagring, videosamtale o.l. som institusjonen din har avtale med. Vi gir generelle råd rundt dette, men det er institusjonens egne retningslinjer for informasjonssikkerhet som gjelder.

### **TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET**

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, særlige kategorier av personopplysninger om etnisk opprinnelse, religion og seksuelle forhold, orientering frem til 23.05.2023.

### **LOVLIG GRUNNLAG**

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

Behandlingen av særlige kategorier av personopplysninger er basert på uttrykkelig samtykke fra den registrerte, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a og art. 9 nr. 2 a.

### **PERSONVERNPRINSIPPER**

Personverntjenester vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet



- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Vi vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleverandør, skylagring, videosamtale o.l.) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilken type endringer det er nødvendig å melde:

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Kontaktperson: Gry Henriksen

Lykke til med prosjektet!

## Vil du delta i forskningsprosjektet

### *Kjønnen trening : en sosial oppbygning ?*

**Hei! Har du lyst å være med i et forskningsprosjekt? Jeg ønsker å finne ut hvordan sosialt konstruerte kjønnsroller kommer til syne på et treningssenter.**



#### **Formål**

I dette prosjektet vil vi finne ut om det finnes en sosial oppbygning bak de ulike måtene kvinner og menn trener på.

Jeg har lyst å snakke med 12 medlemmer av Sats, både kvinner og menn. Jeg håper du vil være med! Jeg vil for eksempel stille deg spørsmål som:

- Kan du gi noen begrunnelser for å trene styrke som er viktige for deg ?
- Opplever du at treningen din oppfattes annerledes når du trener med motsatt kjønn ?

Dette prosjektet er et forskningsprosjekt fra Universitet i Oslo.

#### **Hvem leder forskningsprosjektet?**

Forskeren heter Josefine Morstad.

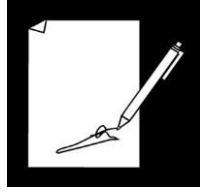


#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Jeg spør deg om å være med, fordi du har vært medlem av Sats, trener styrke og er mellom 20 til 35 år.

Jeg vet enda ikke hvem du er eller hva du heter, men din kontaktperson Universitet i Oslo gir deg dette brevet fra meg.

Hvis du har lyst å være med i forskningsprosjektet, må du skrive under på siste ark i dette brevet, og da vil jeg ta kontakt med deg.

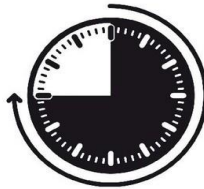


Hvis du ikke har lyst å være med, tar vi ikke kontakt med deg.

### **Hva betyr det for deg å delta?**

Hvis du har lyst å delta i forskningsprosjektet, vil jeg ha et intervju med deg. Et intervju er en samtale der vi stiller deg forskjellige spørsmål. Spørsmålene vil handle om kjønnet trening.

Forskeren Josefine Morstad vil være med under intervjuet, og jeg vil gjøre lydopptak av intervjuet. Intervjuet vil ta ca. 45 minutter.



Hvis du synes det er greit, vil vi også samle inn noen personopplysninger som alder, kjønn, utdanning, yrke, oppvekstmiljø, sosialt liv og sosialt nettverk.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det betyr at du kan velge selv om du har lyst å være med eller ikke. Ingen andre kan velge dette for deg. Det er bare du som kan samtykke. Samtykke betyr at du sier at du synes noe er greit.



Hvis du vil delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Det betyr at det er lov å ombestemme seg, og det er helt i orden. All informasjon om deg vil da bli slettet.

Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller om du først sier «ja» og så «nei». Ingen vil bli sur eller lei seg, og det vil ikke ha noe å si for jobben din.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke informasjonen om deg til å finne ut hvordan sosialt konstruksjon av kjønn kommer til syne innenfor styrketrening på et treningssenter.

Vi vil ikke dele din informasjon med andre. Det er bare forsker Josefine Morstad som har tilgang til informasjonen.

Vi passer på at ingen kan få tak i informasjonen som vi samler inn om deg.

Vi lagrer all informasjon på en sikker datamaskin.

Vi sletter lydopptak fra intervjuet når vi har skrevet ned alt som vi har snakket om.

Vi passer på at ingen kan kjenne deg igjen når vi skriver forskningsartikler. Vi vil for eksempel finne opp et annet navn når vi skriver om deg. Vi følger loven om personvern.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Vi er ferdig med forskningsprosjektet 15 mai 2023.

Da vil vi passe på at all informasjon om deg er slettet.

### **Dine rettigheter**

Hvis det kommer frem opplysninger om deg i det som vi skriver, eller har i dokumentene våre, har du rett til å få se hvilken informasjon om deg som vi samler inn. Du kan også be om at informasjonen slettes slik at den ikke finnes lenger. Det som det er noen opplysninger som er feil kan du si ifra og be forskeren rette dem. Du kan også spørre om å få en kopi av informasjonen av oss. Du kan også klage til Datatilsynet dersom du synes at vi har behandlet opplysningene om deg på en uforsiktig måte eller på en måte som ikke er riktig.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler informasjon om deg bare hvis du sier at det er greit og du skriver under på samtykkeskjemaet.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**



Hvis du har spørsmål om studien, kan du ta kontakt med:

- UiT Norges arktiske universitet ved Kolbjørn Rafoss, +47 78 45 02 53.
- Vårt personvernombud: Roger Markgraf-Bye, via e-post : [personvernombud@uio.no](mailto:personvernombud@uio.no)

Universitet i Oslo har bedt Personverntjenester se om prosjektet følger loven om personvern. Personverntjenester har gjort dette, og mener at vi følger loven.

Hvis du lurer på hvorfor Personverntjenester mener dette, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost ([personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no)) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen Josefine Morstad

## Vedlegg 3: Intervjuguide

### Innledning

- Fortelle kort om hva prosjektet handler om og hvilke temaer vi skal gjennomgå.
- Takke informanten for at de har tatt seg tid til å delta i prosjektet.
- Sørge for at informanten er klar over at dataene blir anonyme.
- Sikre at jeg har informantens tillatelse til å ta opp intervjuet.

### Tema 1 – Generell informasjon

- Kjønn
- Alder – Hvor gammel er du ?
- Utdanning - Hvilken type utdanning har du ?
- Yrke – Er du i jobb ? Hva jobber du som ?
- Hvilke er dine fritidsaktiviteter ? Hvor er du oppvokst ?  
Kan du fortelle meg litt om din familie ?

### Tema 2 – Trening på SATS

- Hva er dine tidligere treningserfaringer før du begynte å trene på SATS ?
- Hvor lenge har du vært medlem hos SATS ?
- Hvor ofte trener du på Sats i uka ?
- Kan du trekke frem forhold som har påvirket deg til å begynne å trene på SATS ?
- Hvorfor valgte du medlemskap på SATS fremfor andre treningssentre i byen ?
- Er du fysisk aktiv i andre aktiviteter og treningssammenhenger enn på SATS ?

### Tema 3 – Subjektive oppfatninger

- Kan du gi noen begrunnelser for å trene styrke som er viktige for deg ? Har du satt deg noen spesifikke mål for å trene styrke ? (gå ned i vekt, i forhold til utseende, bedre selvtillit, forebygge helseplager, fysisk og mentalt overskudd, sosialt fellesskap, avkobling)
- Hvilke kroppsdeler påvirker du mest når du gjennomfører styrkeøvelsene ?
- Er det forhold som påvirker deg til å trene på denne måten ? Er det sosiale aspekt i din omgangskrets som influerer på dine valg av treningsform ? Isåfall på hvilken måte ?
- Er det noen forhold innenfor treningssenteret som kan forstyrre gjennomføring av treningsøkten ?
- Hvordan opplever du å trene sammen med andre mennesker på treningssenteret ?

- Kan du fortelle om det er noe du er særlig bevisst på i forhold til andre aktive på senteret når du gjennomfører treningen ?

#### **Tema 4 – Trening og kjønn**

- Drar du til senteret for å gjennomføre styrketreningen sammen med andre eller mest alene ?
- Hvis du trener styrke for det meste sammen med andre, hvem pleier du da å trene sammen med (kollegaer, venner, partner, familiemedlem) ? Hva er det som gjør at du liker å trene sammen med andre ?
- Hvis du trener styrke for det meste alene, hva er det som gjør at du liker å trene alene ?
- For å avklare, foretrekker du å trene styrke individuelt eller i gruppe ?
- Opplever du ulik effekt av å trene styrke individuelt fremfor å utføre treningen i gruppe ?
- Kan du begrunne hvorfor du foretrekker individuell trening/styrketrening innenfor gruppetimer ?
- Har du erfart at det for det meste er menn som trener individuelt og kvinner som trener styrke i gruppe? Har du tanker om hvorfor det finnes en slik kjønnsfordeling innen de ulike treningsformene ?
- Opplever du at treningen din oppfattes annerledes når du trener med motsatt kjønn ? I så fall på hvilken måte ? Har du opplevd barrierer ved at det er flere menn/kvinner tilstede ? Kan du fortelle mer om dette ?
- Opplever du at kvinner/menn trener på ulike måter ? I så fall hvordan ?
- Opplever du at det er forventninger fra andre til hvordan kroppen din skal se ut når du trener styrke ?
- Hvilke forhold er det som påvirker deg til å kjenne på denne opplevelsen ? Har den sosiale omgangskretsen din en påvirkning på måten du opplever egen kropp på ?

#### **Avslutning**

- Kort oppsummering. Spørre informanten om sluttkommentarer.
- Spørre om tillatelse om å ta kontakt igjen dersom det blir aktuelt.
- Takke informanten for tiden.

