



Träningshets och störda matbeteenden

Overtraining and disturbed food behavior

Linnéa Karlberg

Fakultet Hälsa, natur- och teknikvetenskap

Ämne/Utbildningsprogram Idrottsvetenskap

Nivå/Högskolepoäng 15

Handledarens namn Christian Augustsson

Examinatorns namn Stefan Wagnsson

Datum 150607

Löpnummer

Sammanfattning

Nyckelord: Träning, hälsa, ortorexi, överdriven träning, ohälsa

Bakgrunden till denna studie kom till då det råder en träningshets utan dess like i dagens samhälle. Vi blir överösta av olika vältränade kroppsideal och kommer över kost och träningsråd var vi än befinner oss. För cirka ett år sedan la en känd fitnessprofil upp ett känslösamt inlägg om hur hon har gått från ”sick to fit”, hon har under en längre tid haft sjukdomen anorexia men har nu besekrat den. Då denna kvinna istället började träna varje dag och hålla sig till en väldigt hälsosam kost så började jag undra, är det sunt att gå från ett kroppsideal till ett annat? Jag började dra paralleller med dagens motionärer som spenderar varje dag på gymmet och lägger upp bilder på sina kroppar, finns där ett tecken på undermedveten överdriven träning och störda matbeteenden? Syftet med denna studie var att forska kring varför dessa motionärer lägger så mycket tid och energi på att äta hälsosamt och uppnå de kroppsideal som finns. För att få tillgång till tankesättet hos de personer som tränar mer än fem gånger i veckan och vill uppnå ett visst kroppsideal, valde jag att göra en kvalitativ studie och intervjua mina deltagare, detta för att komma ner på ett djupare plan. Resultatet innefattar att större delen av mina respondenter tränar för att uppnå ett visst kroppsideal snarare än att träna för att må bra. Det är visserligen väldigt bra att så många har valt att börja träna, men det har gått till en överdrift och när vi i dagens samhälle har svårt att skilja på sjuk och frisk så finns där även en hälsorisk med dagens träningshets.

Abstract

Keywords: Fitness, health, orthorexia, overtraining, unhealthy

This study came forward because of the exaggerated training society we are living in at the moment. We are inundated by various well-trained body ideals and the will of nutrition and training advice wherever we find ourselves. About a year ago, a well known fitness profile uploaded an emotional post about going from "sick to fit", for a long time she had suffered the disease anorexia, but has now conquered it. After she had beat the disease, she began to train every day and got stuck to a very healthy diet, and I could not help but wonder, is it healthy to go from one body ideal to another? I began to draw parallels with today's athletes who spend every day at the gym only to upload pictures of their bodies on social medias. Is there a sign of subconscious excessive training and disturbed food behavior? The purpose of this study was to research why these athletes put so much time and energy to eat healthy and achieve the ideal body type without having any specific goal. To gain access to the thoughts of the people who spend five days or more at the gym, I decided to do a qualitative study and interview the people in this study, to get to a deeper level. The result includes the greater part of my respondents are training to achieve a certain body rather than work out to feel good and healthy. It is a great thing that so many have chosen to start exercising, but it's been exaggerated. In today's society it's difficult to see a difference between sickness and health, therefore, there is a certain health risk with today's the excessive health and training syndrome.

Innehållsförteckning:

1. Inledning.....	5
1.1. Bakgrund.....	5
1.2. Case.....	6
1.3. Medias syn på träningshets och ätstörningar.....	6
2. Syfte.....	10
2.1. Forskningsfrågor.....	10
3. Litteraturgenomgång.....	11
3.1. Definition av centrala begrepp.....	11
3.2. Överträning.....	12
3.3. Teoretisk referensram.....	13
4. Metod.....	15
4.1. Design.....	15
4.2. Urval.....	15
4.3. Genomförande.....	15
4.4. Etniskt förhållningssätt.....	16
5. Resultat.....	17
6. Diskussion.....	20
6.1. Resultatdiskussion.....	20
6.2. Metoddiskussion.....	22
6.3. Fortsatt forskning.....	23
Referenser.....	24
Bilagor.....	26
Intervjuguide.....	26

1. Inledning

1.1. Bakgrund

Det är ingen nyhet att träningstrenden har slagit till stort bland större delen av befolkningen på senare tider. Dagligen kan vi hålla oss uppdaterade om vilka övningar som ger bäst resultat, vilken mat vi ska äta för att hålla oss smala eller helt enkelt vad vi skall undvika. I dagens samhälle lever många av oss under en träningshets utan dess like och gränsen mellan hälsa och ohälsa blir allt svårare att skilja på (Ståhl, 2015). Många kan nog anse detta som hälsosamt, men liksom Jisei (2015) undrar jag om detta stämmer? I och med att träningstrenden växer, så växer även mina misstankar om sjukdomen ortorexi, där livet kretsar kring träning, kost och kroppsideal. Träningstrenden lockar även många till det så kallade ”bodyfitness” - en träningsform där deltagarna huvudsakligen visar upp sin kropp utefter ett visst kroppsideal.

Ett faktum i dagens samhälle verkar vara att det inte längre duger att träna, till exempel, tre dagar i veckan (Jisei, 2015). Om vi går in lite tydligare på ”träningshets och störda matbeteenden” så har det på senare tid framkommit att många av dagens kända fitnessprofiler, som till exempel Aurora Lauzera, har gått från ”sick to fit” (https://www.instagram.com/aurora_lz_fit/?hl=en) som är ett begrepp som används när någon har bekämpat sin ätstörning och istället riktat in sig på fitness-trenden (Ståhl, 2015).

Träning, kost och hälsa är en viktig faktor i våra liv. Vi behöver motionera och äta rätt för att må bra och för att vår kropp ska fungera som den ska. Jag vill gå djupare kring de tankar som finns inom nutidens träningsnarkomaner som spenderar varje dag på gymmet och ibland kör två pass om dagen. Tar de vilodagar? Anser de att det är farligt att äta socker? Har de något specifikt mål med sin träning? Hur kommer det sig att de tränar så många gånger i veckan? Detta är bara några exempel på de frågor och funderingar som kretsar i mitt huvud.

Varför jag väljer att skriva om detta ämne är dels för att det är något som borde uppmärksammas och dels för att det är något som fler och fler verkar ta efter. Hetsen blir större och större och överallt hör man om någon bekant som börjat träna för att kunna göra sin debut inom fitness-tävlingar. Sociala medier fylls med fler träningsinspirerande konton och det känns som att denna hälsotrend skulle kunna ta över vårt välmående. Frågorna är många, men de huvudsakliga handlar om hur tankesättet mellan en person med ortorexi och en person inom fitness-tävlingar

skiljer sig åt. Kan det vara så att människor som ser så olika ut kroppsmässigt kan ha samma typ av kontrollbehov gällande kroppsideal?

Dagens fitnessprofiler verkar utåt sätt väldigt hälsosamma. Vi får hela tiden uppdateringar om deras livsstil, deras perfekt muskulösa kroppar och bilder på deras kost. Med tanke på den lilla procenten av kroppsfett som finns på deras kroppar så är det inte helt omöjligt att dessa profiler faktiskt aldrig äter något onyttigt, vilket kan påstås vara hälsosamt. Men för mycket av det goda är väl aldrig bra? På så vis som för mycket onyttigheter är dåligt för ens hälsa så tror jag att för mycket träning och bra matvanor kan påverka oss negativt.

1.2. Case

För några månader sedan så la fitnessprofilen Aurora Lauzera upp ett känslösamt inlägg på sociala medier. Hon skriver i detta inlägg:

”Jag brukade vara väldigt sjuk. I tre år så led jag av anorexia och bulimi och jag kunde ha dött. Jag tappade hår och nästan min käke. Jag ville dö, varje dag. Men jag kämpade och kämpade och vann mot min sjukdom. Helt på egen hand.” (https://www.instagram.com/aurora_lz_fit/?hl=en)

Det finns även två bilder till denna text, på ena bilden kan man skåda en smal kvinna och på andra bilden en kvinna utan kroppsfett men med tydliga, definierade muskler och magrutor. På bilderna står det ”from sick to fit”. Det var detta inlägg som gjorde mig motiverad till att skriva om detta ämne, för frågan kvarstår, är det verkligen hälsosamt? Har Aurora blivit frisk eller har hon utvecklat någon form av ortorexi i hennes tillfrisknande från anorexian?

1.3. Medias syn på träningshets och ätstörningar

”Fler artiklar om lyckade anorektiker är det sista vi behöver” skriven av Lisa Jisei (2016).

Jisei (2016) tar upp problemet med ortorexi som förklädning för en frisk anorektiker. Jisei är författare till boken *”Jag är sjuk”* och är även bloggare och föreläsare inom ämnet ätstörningar, något hon själv drabbades av.

”Vi vet nog alla att bakom de flesta anorektiker och ortorektiker finns målmedvetna, ambitiösa och drivna tjejer (oftast tjejer). Tjejer med en vilja att prestera och accepteras som är något utöver det

vanliga. För det krävs en enorm envishet, viljestyrka och driv för att bli sjuk. När man väl är där sen är det något annat som tar över.” Jisei (2016)

Det är med detta citatet som artikeln tar sig vid (Jisei, 2016), den långa resan från tillfrisknande från anorexi tas upp i artikeln, liksom hur resan att gå från svält till tävlande inom bodyfitness är en ännu längre resa. Jisei (2016) frågar sig om det verkligen är friskt att gå från ett kroppsideal till ett annat. Hon frågar sig själv om motsatsen till en anorektiker är en solbränd personlig tränare eller en person som jobbar med kost och träning på heltid. Jisei (2016) tar även upp ett eget exempel på denna frågan:

”Jag tror inte att det var den målbild jag behövde när jag som 20-åring gick ut min anorexibehandling. Men det var den jag hade. Kan jag inte bli så smal som jag vill så ska jag i alla fall bli vältränad och deffad.”

I en annan debattartikel *”Den som bara tränar tre gånger i veckan har inget att komma med”* skriver Jisei (2015) om samhället och hur det påverkar farorna med träning och hälsosam kost. Jisei, som själv har varit sjuk i både anorexi och ortorexi, ställer sig frågan *”hur håller man sig frisk från en sjukdom som är så upphöjd?”*.

I en artikel skriven av Frida Oskarsson (2012) kan vi läsa om Lisa Wieslander, utbildad folkhälsovetare och personlig tränare. Wieslander har även lidit av sjukdomen ortorexi, detta under hennes utbildning till folkhälsovetare där det låg mycket fokus i hur övervikt (som ett samhällsproblem) skulle bekämpas. Detta var en bidragande faktor till hur hennes sjukdom utvecklades.

”Om vi läste att det inte var bra att äta fett drog jag det till sina ytterligheter och uteslöt allt fett. Läste vi att man skulle träna minst tre gånger i veckan kände jag mig tvungen att träna minst en gång per dag” beskriver Wieslander i artikeln.

I artikeln får vi läsa om hur de som drabbas av en ätstörning ofta har ett stort kontrollbehov, låg självkänsla och perfektionistiska drag.

”Folk ser upp till personer som klarar av att tacka nej. Sådana som springer fast det regnar ute, som alltid hinner till gymmet och alltid äter rätt. Men till slut blir det så rätt att det blir fel. Den hälsofixering som råder kan göra att vi far illa eftersom det har blivit för överdrivet” Hanna

Kihlander (2012).

”Är det en slump att ätstörningar blir vanligare samtidigt som vi talar mer än någonsin om mat, träning och hälsa?” skriver Isabelle Ståhl (2015) i en artikel. Gränsen mellan sjuk och frisk blir svårare och svårare att urskilja och det framkommer även här att respondenten tränar från sex till nio timmar i veckan. I detta fall så handlar dock inte träningen eller träningsberoendet om någon form av kroppsideal, utan snarare om självkänsla och självförtroende. Respondenten menar på att denne tränar såpass mycket för att bli oberoende av andra och även för att bygga upp sin kropp som en slags sköld för världens hemskheter.

Ståhl (2015) möts även av andra respondenter med tecken på ätstörningar och påpekar även att denna sjukdom blir vanligare och vanligare samtidigt som det börjar bli väldigt svårt att skilja på hälsa och sjukdom. Detta på grund av wellnesshetsen som pågår i dagens samhälle.

”Det bästa vore om man bara kunde ligga ned i ett mörkt rum hela dagarna och inte göra någonting över huvud taget. Så att man inte behövde äta” säger en vän till Ståhl (2015).

Ståhl (2015) har uppmärksammat hälsobloggare som ser matprodukter med tomma kolhydrater som gift, det har blivit en nolltolerans mot vissa livsmedel och individer med denna inställning får känslan av att känna sig smutsiga om de äter något som, enligt dessa, inte är hälsosamt. Ett exempel som Isabelle Ståhl tar upp är bacon och en bekant ska ha sagt att:

”Bacon är farligare än rökning” .

I sin artikel *”Att träna optimalt – inte maximalt”* skriver Jacob Gudiol (2014) om fenomenet högintensiv intervallträning.

”Idag är det väldigt populärt att genomföra lite kortare men väldigt intensiva träningspass. Det här visar sig bland annat i att de allra flesta gruppträningspass på gymmen för några år sen varade i omkring 45-60 minuter men idag är det också vanligt med korta pass på bara 30 minuter.”

Det är med detta citat (Gudiol, 2014) som artikeln tar sin början. Nu skrevs denna artikeln 2014, men denna populära träningstrenden håller fortfarande i sig. Det hela handlar alltså om korta träningspass på cirka 30 minuter där man kör på hög ansträngningsnivå. Gudiol tar upp det positiva med denna korta och intensiva träningsform – nämligen att träning på högre ansträngningsnivå och

högre intensitet ger bättre resultat och större träningseffekt. Men, han påpekar även att det kan bli för mycket av det goda, även gällande träning.

Gudiol (2014) talar om att våra kroppar inte klarar hur mycket träning som helst och beskriver det hela som att varje människa har en buffert som skyddar oss från skador och överträning. Han skriver att vi tar lite från denna buffert vid varje träningspass och bygger upp den igen mellan träningarna. Tränar vi för mycket och vilar för lite så tar vår buffert slut och vi får slut på krafter, därför vill Gudiol lyfta fram den högintensiva träningen. Han skriver:

”Det gäller att balansera den hårda träningen med lättare träningspass och vila då högintensiv träning tar mycket mer från din buffert jämfört med mer lågintensiv träning.”

Gudiol (2014) tar upp exemplet att dagens motionär inte nöjer sig med att träna två till tre gånger i veckan, utan ska helst maxa sin träning flera gånger i veckan. Han lyfter fram att det inte är en bra idé för en vanlig motionär att träna högintensiva träningspass fler än tre gånger i veckan och väljer att jämföra det hela med motionärer på elitnivå:

”Världseliten inom konditionsidrott kör sällan mer än två-tre intensiva träningspass i veckan.”
skriver Gudiol (2014).

Vill man som motionär träna fler än tre gånger i veckan föreslår Gudiol (2014) en kombination av hög-/ och lågintensiv träning, detta för att motverka begreppet överträning. Han beskriver prestationsförbättring i olika zoner och skriver om den osunda stressen om man ligger i för hårt. För mycket högintensiv träning med för lite vila skapar en obalans som, istället för att ge ett förbättrat resultat, ger en motsatt effekt – kroppen blir utsatt för en ökad stress men ingen större träningseffekt.

2. Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka hur personer med tendenser till ortorexi ser på träning och kosthållning samt hur de förhåller sig till de kroppsideal som finns.

2.1. Forskningsfrågor

- Vilken syn har personer med tendenser till ortorexi på överdriven träning och störda matbeteenden?
- Vad är det som driver människor med tendenser till ortorexi att träna i så stor utsträckning som de gör?

3. Litteraturgenomgång

3.1. Definition av centrala begrepp

Ortorexi kan definieras som en ”ohälsosam fixering vid att äta hälsosam mat” (Håman, 2016). Ens matvanor och strävan efter den perfekta kosten/dieten blir till ett slags beroende, i likhet med hur en person med anorexia strävar efter den perfekta kroppen. Håman (2016) tar i boken ”Extrem jakt på hälsa” upp hur ortorexin oftast tar sig vid på ett oskyldigt sätt, genom att till exempel, förbättra sina matvanor för att bli mer hälsosam, men som sedan lätt kan eskalera och bli till ett beroende.

Bratman (2014) skriver om hur utseendet kan ha en betydande roll hos någon som har drabbats av ortorexi. Han menar på att ortorexi kan fungera som ett förkläde till anorexia i vissa fall, detta på grund av att många inte skulle påstå att en slank och muskulös kropp signalerar ohälsa. Liksom mina funderingar på fitnessprofilen Aurora Lauzera beteende och kropp så stämmer även Bratmans forskning in på henne. Jag baserar detta på hur denna kvinna går från anorexia till ett tvångsmässigt beteende gällande träning och hälsa, men liksom Bratman (2014) skriver så skulle ingen påpeka att Aurora är ohälsosam på grund av att hon har en väldigt vältränad kropp och äter mycket och bra mat.

Ortorexi kännetecknas oftast av en överdriven fixering eller ett överdrivet beroende av att äta hälsosamt (Rysst, 2010) och det innefattar även tvångsmässigt beteende och problem med mental oro (Bratman, 2014). En person med ortorexi har en stark tro på en slags ”renhet” som denne får av att hålla en perfekt kosthållning. Äter denne någon form av livsmedel som inte finns med i deras ”perfekta” kostcirkel så kan känslor som skuld och skam tillkomma (Musolino, 2015). Inom ortorexi finns det någon form av överlägsenhet gentemot de individer som äter lite hur de vill, detta beroende på den starka självdisciplinen en person med ortorexi kan ha (Håman, 2016).

Som sagt så brukar ortorexi ta sig vid genom en rätt så oskyldig ingång. Det hela kan börja med att en person bestämmer sig för att ändra sina matvanor eller bli mer hälsosam för att undvika ohälsa eller sjukdomar. Får man diagnosen ortorexi så kan man säga att besluten att bli mer hälsosam har tagit över och eskalerat (Bratman, 2014). Livet går då ut på att konsumera och planera sina matvanor ut i minsta detalj, ju mer man planerar och studerar kosten, desto större är chansen för att fler och fler livsmedel utesluts i individens liv. Håman (2016) skriver att i extrema fall så kan personen i fråga välja att svälta sig själv istället för att förtära något som anses vara ohälsosamt eller onaturligt.

3.2. Överträning

Begreppet överträning är en erkänd, avsiktligt planerad process som egentligen ska förbättra motionärens uthållighet för bättre resultat. Denna faktor kan dock leda till en negativ form av överträning där motionären istället blir överansträngd och utmattad. Istället för att leda till ett förbättrat resultat, kan överträningen istället få det motsatta resultatet, det vill säga, en nedsatt prestationsförmåga (Kenttä, 2001).

Inom litteraturen så har det framkommit att det finns fyra olika träningsstadier. Dessa fyra olika stadier är baserade på saker som prestation och utveckling på det personliga planet. *Positive overtraining* är ett begrepp som används för den som tränar för att successivt förbättras och nå den absolut högsta toppen inom träningen. Ett stadie som inte är lika krävande är *maintenance training* vilket innebär att man inte tränar lika ofta, träningen som sker är till för att underhålla en viss kapacitet med inriktning på prestation (Kenttä, 2001).

Undertraining är det minst krävande träningsstadiet där träningen sker allt för sällan. Om man tar upp detta stadie och syftar på tävlingsinriktade atleter så kan undertraining helt enkelt bero på skador eller sjukdom. Då kan begreppet enbart handla om enstaka perioder i atletens liv. *Negative overtraining* är det sistnämnda träningsstadiet som i det stora hela handlar om för dålig balans mellan träning och vila. Konsekvenserna av negative overtraining innebär en långvarig försämrad prestation (Kenttä, 2001). Noterat är även att undertraining och negative overtraining i slutändan kan leda till samma slags nedsatta prestationsförmåga (Kenttä & Hassmén, 2001).

I en studie av Fry, Morton och Keast (1992) framkommer det att det finns 84 olika symptom för atleter som lider av överträning. Dessa symptom är indelade i fyra olika kategorier (1) fysiologisk/prestation, (2) psykologisk/informationsbearbetning, (3) immunologisk och (4) biokemiska. Indelningen förbättrar möjligheterna till att associera varje enskilt symptom till den som lider av överträning (Kenttä, 2001).

Några av de 84 symptomen som kan bli påtagliga för den som lider av överträning, enligt Fry, Morton och Keast (1992), är bland annat:

- Sämre prestation
- Kronisk trötthet

- Större risk för skador/sjukdomar
- Svaghet i muskler
- Utmattning
- Mental trötthet

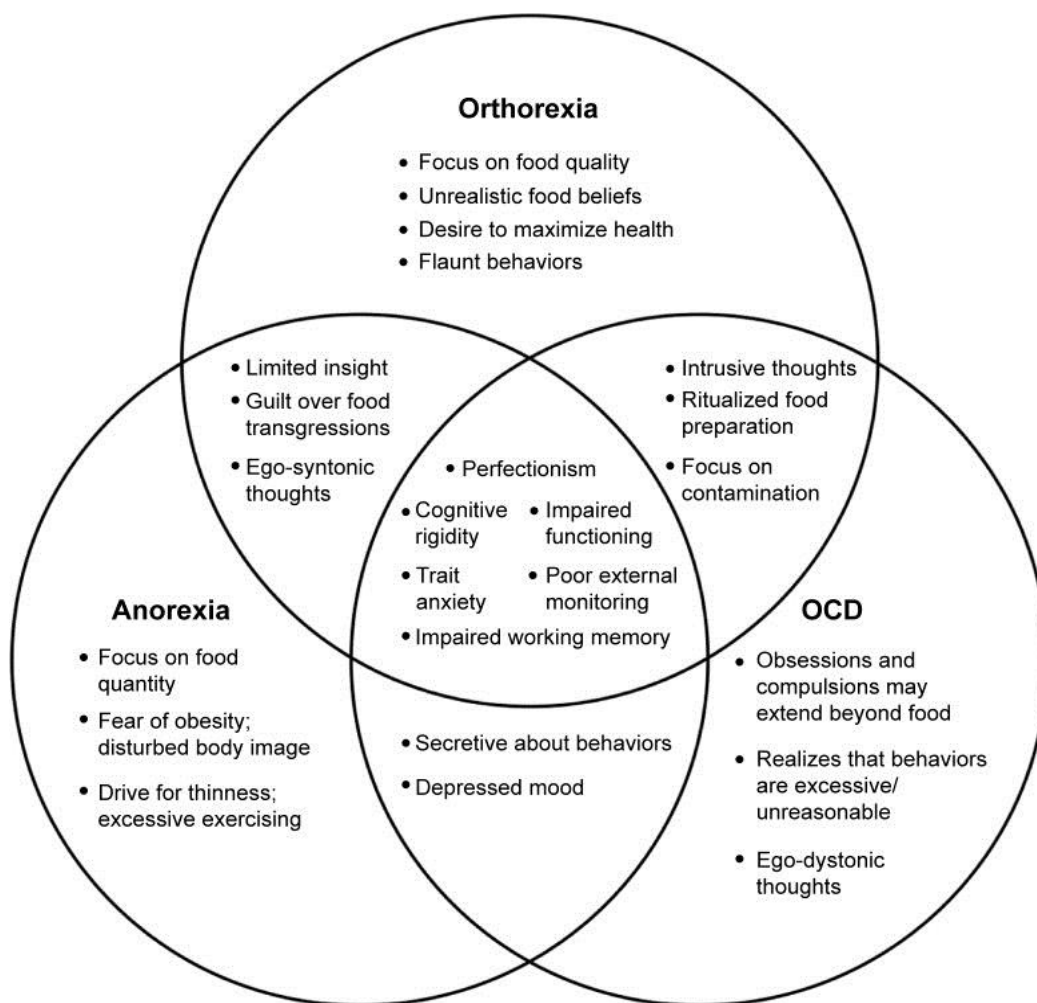
Symptomen kan alltså framkomma både på ett psykiskt och ett fysiskt plan. För att forska kring det psykiska planet finns det en metod som mäter olika psykologiska faser, kallad POMS (profile of mood states).

3.3. Teoretisk referensram

I och med mitt case (Lauzera, 2015) och det faktum att det i dagens samhälle är en hårfin gräns på vad som skiljer sjukt och friskt vill jag utgå från Koven och Abrys (2015) teoretiska referensram som kännetecknar de olika symptomen för sjukdomarna anorexia, ortorexi och tvångssyndrom, men även likheterna mellan dessa. Då ortorexi kan fungera som ett förkläde för anorexian (Bratman, 2014) så kan man se de fortsatta likheterna om det faktum är att man faktiskt inte tillfrisknar från sin ätstörning. Jag vill påstå att denna tabell är extra relevant då man kan urskilja dessa mönster enbart genom att läsa om dagens kända fitnessprofiler.

Koven och Abrys (2015) teoretiska referensram beskriver alltså likheter och olikheter mellan de två ätstörningarna (ortorexi och anorexi) och OCD. Ortorexia kännetecknas av en hälsosam livsstil, man försöker uppnå den maximala hälsan. Detta genom att äta hälsosam och nyttig mat samt att upprätthålla en överdriven träningsrutin. I likhet med anorexi och tvångssyndrom (OCD) så är oftast en person med ortorexi, bland annat, perfektionist, egocentrisk och skuldbeläggande mot sig själv.

Den största skillnaden mellan ortorexi och anorexi är matrutinen. Hos en anorektiker är det främsta målet att bli smal och den största rädslan är att bli tjock. Därav äter människor med anorexi helst så lite som möjligt, medan en person med ortorexi kan äta mycket, bara det är hälsosamt. Anorektikern blir motiverad av att träna enbart för att gå ner i vikt. Liksom en person med OCD så kan en anorektiker ha en känsla av depression och försöker hålla sina beteenden skyddade för allmänheten. Tvångssyndromet OCD handlar inte främst om matbeteendet som liknar de två ätstörningarna (ortorexi och anorexi), utan snarare tankesättet och rutinerna.



Figur som kännetecknar likheter mellan ortorexi, anorexia och tvångssyndrom OCD (Koven & Abry, 2015, s. 387).

4. Metod

4.1. Design

I denna kvalitativa studie kommer forskningsfrågorna ställas via strukturerade intervjuer. Intervjuer är en metod som används för att forskaren ska kunna dyka djupare ner i sin frågeställning. Genom en kvalitativ metod, i form av intervjuer, kan man kartlägga sociala relationer, prova egna hypoteser under själva intervjun och kan även få kommentarer och respons från andra källor (Ostbye, 2004). När man använder sig av en kvalitativ metod får man också chansen att tolka text och information genom sina egna kunskaper, tidssammanhang och förförståelser för ämnet i fråga (Hultén, 2000).

4.2. Urval

Det optimala för denna kvalitativa studie var att få möjligheten att intervjua minst åtta stycken deltagare som stämmer in på mina kriterier, det vill säga, att mina respondenter tränar minst sex-sju pass i veckan och har tendenser till ortorexi. Under denna studien fick jag ihop sex stycken deltagare och de alla stämmer överens med mina kriterier. De sex respondenterna som bidragit till denna studie är tre män i ålder 18 till 34 och tre kvinnor i ålder 19-23.

Respondent 1: Kvinna, 20 år. Tränar mellan 9-10 gånger i veckan.

Respondent 2: Man, 34 år. Tränar 10 gånger i veckan.

Respondent 3: Man, 22 år. Tränar mellan 5-12 gånger i veckan.

Respondent 4: Kvinna, 19 år. Tränar 6 gånger i veckan.

Respondent 5: Man, 18 år. Tränar 6 gånger i veckan.

Respondent 6: Kvinna, 23 år. Tränar 7 gånger i veckan.

4.3 Genomförande

Man skulle kunna säga att vi kan använda oss av intervjuer varje gång vi vill fördjupa oss i ett ämne. Intervjuer kan göras på olika sätt. Jag vill uppmärksamma tre stycken:

Ostrukturerade intervjuer används för att forskaren ska få överblick över ett ämne som denne inte har någon kännedom kring. *Semistrukturerade intervjuer* kan kopplas ihop med den föregående, det blir naturligt och enkelt att ställa uppföljande frågor. Vad som skiljer sig är att man, med denna metoden, har förberett en intervjuguide och att man har ett fördefinierat ämne (Ostbye, 2004).

Den tredje och sista formen av intervjuer är *strukturerade intervjuer* som är den mest strukturerade av de olika intervjumetoderna (Ostbye, 2004).

Tillsammans med en kombination av semi/- och strukturerade intervjuer samt en kvalitativ innehålls analys kommer jag förhoppningsvis få möjlighet att dra slutsatser i förhållande till mina forskningsfrågor hur vidare träningshetsen är kopplad till störda matbeteenden eller inte. Med en kvalitativ innehållsanalys menas det att slutsatserna av en tolkning på respondenternas svar kom att analyseras och tolkas (Kvale och Brinkmann, 2009). Denna metod kommer jag använda för att lättare kunna hitta underliggande budskap i de deltagandes svar (Ostbye, 2004).

Intervjuerna skedde enskilt med vardera respondent i ett lugnt rum sittandes i en soffa för ett avslappnat intryck, något jag anser viktigt då de ska känns sig trygga och förmedla sina känslor. För att få intervjudeltagarna att känna sig bekväma så börjades hela intervjun med lite småprat angående relevanta ämnen, där det hela mer var som en diskussion för att komma igång med själva intervjun, vilket verkade uppskattat hos mina respondenter. Jag kunde känna att de slappnade av mer och mer. Innan vardera intervju satte igång så fick de frågan om de kände sig redo. Det togs även upp att intervjuerna är konfidentiella, vilket innebär att respondenterna förblir anonyma, vilket också skapade en trygghet hos deltagarna.

4.4. Etiskt förhållningssätt

Med konfidentialitet menas det att all undersökning och alla svar från respondenterna kommer att vara anonymt. All den privata data som identifierar intervjudeltagaren kommer därmed inte att avslöjas. Anonymiteten fungerar som ett skydd gentemot deltagarna. För forskarens del kan respondenternas anonymitet fungera som ett alibi, detta för att forskaren ska kunna tolka data och uttalanden utan att bli motsagd (Kvale och Brinkmann, 2009). Avslutningsvis vill jag förklara att respondenterna i denna studie fick information om konfidentialitet innan intervjuerna togs vid. Informationen fick de både skriftligt och sedan muntligt på plats innan inspelning skedde. Därmed fick jag deltagarnas godkännande angående hur deras uttalanden kommer användas innan vi satte igång med frågorna.

5. Resultat

Jag vill börja denna del med att ta än en gång lyfta fram mina frågeställningar som kommer att redovisas med resultatet var och en för sig:

- Vilken syn har personer med tendenser till ortorexi på överdriven träning och störda matbeteenden?
- Vad är det som driver människor med tendenser till ortorexi att träna i så stor utsträckning som de gör?

Om vi utgår från den första frågan **"Vilken syn har personer med tendenser till ortorexi på överdriven träning och störda matbeteenden?"**. Jag kan urskilja att fem av sex respondenter diskuterar detta ämne. En respondent tränar framför allt väldigt många gånger i veckan. En annan har deltagit i fitnessstävlingar, en tredje tränar inom gymnastik och de andra tränar helt enkelt bara väldigt mycket. Deltagaren som har tävlat inom fitness ser kopplingen mellan överdriven träning och störda matbeteenden nu på senare tid. När jag frågar honom om hans personliga åsikt kring träning och hälsa får jag detta svar:

"Jag kan tycka att alla överdriver det där lite. Det handlar om att vara vältränad och gå runt med ett "sixpack" men jag tycker att det är helt annorlunda, är man vältränad så klarar man av vardagen och orkar med att springa typ en mil, du behöver inte ha ett sixpack för det, men du är sjukt vältränad ändå. Jag tycker att alla kollar sig blint på hur folk ser ut hela tiden, men bara för att man ser vältränad ut så behöver inte det betyda att man mår bra, jag vet för jag har vart där också. Jag mådde fan inte bra när jag tävlade, så det är för stort fokus på utseende och för lite på hur man mår." (Respondent 3)

Även om min respondent inte tävlar längre så kan det hända att han tränar 12 gånger i veckan och när jag frågar vad träningen har för betydelse så får jag till svar att den betyder oerhört mycket för min respondent, men det finns även en obehagskänsla i kroppen om han inte får träna.

"Jag äcklas nästan av mig själv för att jag inte tränar. Kan bero på att jag äter skit nu, men det har alltid vart så, att jag måste röra på mig. Det känns som att jag kastar bort tid om jag inte tränar."

Ett annat svar från en annan respondent kan också kopplas ihop med det föregående svaret:

"Jag äter inte godis, jag undviker socker gör jag. Så mycket som det går. Det är socker i de flesta livsmedel som man köper, så det skiter jag i. Men godis, dricka och juice, sådant med tillsatt socker i, det undviker jag. Jag drack väldigt mycket juice och dricka, men slutade för två år sedan, då jag såg en dokumentär som handlade om socker och sockrets inverkan på hälsan och jag vart så jävla äcklad när jag såg vilken inverkan det hade på folk. Så dagen efter jag sett dokumentären så slutade jag. Varpå jag hade tvär-ont i huvudet i en vecka ungefär, gick ner tio kilo på tre-fyra månader ungefär pågrund av det, och sedan dess känner jag att det inte finns någon anledning. Jag äter tårta två gånger per år, en gång när jag fyller år och en gång på jul, men när jag har ätit den så känner jag mig jätteäcklig." (Respondent 2)

Även här finns en känsla av att vara äckligt i likhet med föregående respondent, som dock diskuterar detta i relation till kost istället för träning. I min studie är det fem av sex respondenter som menar att det finns vissa livsmedel/onyttigheter de aldrig skulle stoppa i sig, och i nästan samtliga fall så handlar det om kolhydrater och socker, exempelvis livsmedel med vitt mjöl.

"Ja, jag dricker aldrig kalorier, typ läsk. Det kommer jag aldrig att göra. Det är skillnad om jag slänger i lite kalorier i en shake efter träningen, för då har det ett syfte. Men det finns ingen anledning att dricka något med socker i." (Respondent 3)

"Jag äter de mesta livsmedel, även om jag starkt undviker produkter som innehåller mycket socker eller som förvandlas till socker, så som vitt mjöl." (Respondent 4)

Nästa forskningsfråga som kommer belysas är:

“Vad är det som driver människor med tendenser till ortorexi att träna i så stor utsträckning som de gör?”

Utifrån mina resultat, från nästan alla respondenter (fem av sex) så är det framförallt ett visst kroppsideal och känslan av att aldrig bli nöjd som är den största drivkraften till träningshetsen. Som sagt så spenderar deltagarna i denna studie minst sex pass i veckan på att träna, mestadels styrketräning, men även blandat med kondination. När jag frågar mina respondenter hur de ser på sina kroppar så svarade fem av sex följande:

"Jag är långt ifrån nöjd. Det finns så mycket som jag vill ändra på... Mina kompisar brukar säga att jag har en väldigt fin och vältränad kropp, men jag håller inte riktigt med haha." (Respondent 1)

"Jag har inte uppnått mitt ideal, då hade jag kunnat sluta träna för att då hade jag ju vart nöjd. Men det är väl det som är lite grejen också, att aldrig bli nöjd." (Respondent 2)

"Jag tänker inte alls på det faktiskt. Jag är rätt nöjd ändå. Jag vet inte, det kan väl alltid bli bättre liksom. Men jag tänker att jag tränar för att bli bättre, så det kommer väl med tiden. Jag ligger kanske fem kilo över min normalvikt, men jag trivs jävligt bra ändå. Jag är nöjd." (Respondent 3)

"Jag har länge använt min kropp som ett redskap, och det är så jag ser på den. Jag har alltid haft en bra kropps kontroll i och med min träning, och därför har jag velat kontrollera den genom mat också. Det har gjort att jag har lagt mycket energi på att försöka styra den, på gott och ont..."
(Respondent 4)

"Jag är inte direkt nöjd... Jag är väldigt självkritisk så jag tycker att jag behöver bli smalare..."
(Respondent 6)

Här kan man se att alla de fem olika svaren liknar varandra även om ett av svaren står ut lite gentemot de andra. Men läser man igenom alla fem svaren så kan man ändå se att svaren finns där, de är inte helt nöjda med sina kroppar och är medvetna om att de kanske aldrig kommer bli det. Ett svar tyder på att min respondent är medveten om att hon har kontrollerat sin kropp, på gott och ont. Sedan finns det två svar där jag personligen anser att det finns osunda tankar hos mina deltagare, något jag inte tror de själva är medvetna om. De svaren jag personligen anser osunda kommer från respondent 4 och respondent 6 (se ovan). Men sammanfattningsvis så tyder resultatet på att ens drömkropp är drivkraften som ligger i grund för respondenternas träningshets och hos tre av fem så innebär drömkroppen att vara smal.

6. Diskussion

6.1. Resultatdiskussion

Som tidigare nämnts så handlar denna studie om träningshets och störda matbeteenden. Idéen till denna studie kom till på grund av den överdrivna träningshetsen som finns i dagens samhälle, det är i vilket fall min personliga åsikt. Min nyfikenhet för detta ämnet kom till för ett år sedan då jag, liksom många andra, följer fitnessprofiler på sociala medier. Aurora Lauzera är ett känt namn för många, och för er som inte vet vem hon är, så är hon en känd fitnessprofil, kanske mest känd för begreppet ”from sick to fit”.

För cirka ett år sedan la Lauzera (2015) upp ett känslösamt inlägg på Instagram (som är ett av dagens största sociala medier) om hur hon efter många år brottades med sjukdomen anorexi äntligen var frisk. Det var då jag började fundera, är hon verkligen frisk om hon går från ett kroppsideal till ett annat? När jag inför denna studie läste på om ortorexi så framkom det att sjukdomen kan fungera som ett förkläde för anorexi (Bratman, 2014; Håman, 2016).

En ortorektiker är väldigt mån om att vara nyttig och livet kretsar kring kost och träning. Utåt sett så kan detta vara någon som människor ser upp till, för hur lätt är det egentligen att tacka nej till kakfatet? I dagens samhälle anser jag, personligen, att vi lever i en träningshets utan dess like och vårt välmående och vår hälsa kretsar snarare kring hur vi ser ut än hur vi känner oss. Detta är också något som framkom i mina intervjuer, där framförallt en man som har tävlat inom fitness lyfte fram att vi lever i en värld där vårt välmående kretsar kring vidare vi har ett sixpack eller inte. Han ser på det hela annorlunda och tycker personligen att definitionen av ”vältränad” innebär att man kan klara av vardagen och orka med att springa en mil.

Om vi går tillbaka till Lauzera, så skrev jag om hur hon har gått från ”sick to fit”, ett begrepp som även tas upp av Isabelle Ståhl (2015) i artikeln ”*Ett ätstört samhälle*” där hon kommer in på att det blir allt svårare att urskilja frisk och sjuk. Det är något jag definitivt kan hålla med om. Som sagt så baserar många ens välmående på ens utseende, ser man frisk och stark ut, då mår man bra. Tillskillnad från en person insjuknad i anorexia som är väldigt smal, så kan personen med ortorexi se helt frisk ut i samhällets ögon. För har man magrutor och äter bra och hälsosam mat regelbundet så kan det ju inte vara en sjuk person, det är bara en person som är mån om sin kropp och sin hälsa. En av mina respondenter talar om sin personliga åsikt av träning och hälsa och hon tycker att fler människor borde träna som henne. Hon beskriver hur hon kör fullt ut på varje träningspass och att

hon inte ger sig förens kroppen skriker av smärta. Men hon menar på att det är först då som hon känner att hon har fått ut något av träningen, vilket får mig att fundera på om denne deltagare kommer hamna eller redan är i riskzonen för negativ överträning (Kenttä, 2001).

I likhet med Hanna Kihlander (2012) så frågar jag mig själv om min respondent är den personen som folk ser upp till (se nedan).

”Folk ser upp till personer som klarar av att tacka nej. Sådana som springer fast det regnar ute, som alltid hinner till gymmet och alltid äter rätt. Men till slut blir det så rätt att det blir fel. Den hälsofixering som råder kan göra att vi far illa eftersom det har blivit för överdrivet” nämner Hanna Kihlander (2012) i en artikel om ortorexi. Åter igen funderar jag på om denna respondent är i riskzonen för negativ överträning (Kenttä, 2001) då det handlar om obalans mellan träning och vila. Jag funderar även på om hur konsekvenserna kan påverka min deltagare, då negative overtraining i slutändan leder till långvarig försämrad prestation och utmattning. Den överdrivna träningshetsen som Kihlander (2012) tar upp är något som två av sex respondenter håller med om i frågan om deras personliga åsikt kring träning och hälsa.

En av mina deltagare i denna studie tycker att träningshetsen blir förstörd för varje år som går. Han berättar att han började träna när han var 14 år och att det nu har blivit en otroligt stor skillnad från hur det var förr. Min deltagare syftar på att det främst är inställningen till träning som har förändrats genom åren, och att det nu verkar handla mer om bekräftelse på sociala medier än om själva träningen.

Även om bara två av sex deltagare i denna studien höll med om att det råder en överdriven träningshets i dagens samhälle så var det ingen utav mina sex respondenter som var nöjd med sin kropp som den var. Enligt mina svar så beskriver många av respondenterna att de nog aldrig kommer bli nöjda. Man kan se ett samband mellan tre stycken svar på frågan om det finns något deltagarna skulle vilja ändra på med sina kroppar, dessa tre svaren kommer från kvinnorna i denna studie. Den likheten man ser är att alla vill få bort fett från vissa delar av kroppen, då främst magen. Man vill ha kvar de kvinnliga formerna, men ha en smal mage och väldefinierade muskler. Det verkar som att en smal kropp är definitionen av en snygg kropp.

Detta leder mig in på min teoretiska referensram (se kapitell 4) av Koven och Abry (2015) där man på ett tydligt sätt kan se tankesätt hos människor med diverse ätstörningar. Viktigt att påpeka i denna studie är att det inte är en fråga om någon lider av ortorexi, utan snarare hur tankesättet kan ta

sig olika uttryck. I figuren (Koven & Abry, 2015) kan man se att mycket vikt ligger kring kost och hälsa. Några exempel jag vill ta upp är att det ska vara en viss kvalitet gällande maten, man kan vilja uppnå realistiska matförhållanden och kan känna en viss skuld över vad man äter. Andra egenskaper kan exempelvis vara perfektionism.

Detta kan jämföras med svar från mina respondenter. Ett exempel som kan tyda på perfektionism är att alla berättade att dom var medvetna om att de aldrig kanske kommer bli nöjda med sina kroppar. Det togs även upp av två respondenter att det kan förekomma en känsla av att man känner sig äcklig om man till exempel inte tränar eller om man äter något livsmedel innehållande socker, som därmed är onyttigt (man känner en skuld känsla av att man har ätit onyttigt och själva matkvalitéen finns inte där). Man kan även se ett mönster hos mina respondenter i att det ändå finns en typ av kvalitet gällande maten, som tas upp i Koven och Abrys studie (2015). Tre av mina respondenter utesluter nästan helt kolhydrater, om de äter kolhydrater så är det i form av fullkorn eller fibrer, även exempelvis nötter och frukt. De undviker alla tre rött kött för att det känns för tungt och väljer istället att äta lättare livsmedel såsom kyckling, bönor, sallader och fisk.

Återigen vill jag påpeka att detta bara är en jämförelse av olika tankesätt och hur de kan likna varandra och personligen, så finns det en hel del i svaren som jag anser vara osunt. Avslutningsvis så tycker jag detta är ett viktigt ämne, det är självfallet väldigt bra att vi, i dagens samhälle, har börjat komma igång och uppmärksamma träning och hälsa, men det är även viktigt att det inte går till överdrift, vilket jag anser att det har gjort. Frågan kvarstår om det är dagens hälsotrend och fixering av det vältränade kroppsidealet som gör att ingen av mina respondenter blir nöjda med sina kroppar och mestadels tränar för att uppnå sin drömkropp. Liksom Jisei (2015) frågar sig "*hur håller man sig frisk från en sjukdom som är så upphöjd?*", så gör jag detsamma. Hur kan vi motverka detta problemet? Hur ska vi bete oss för att inte utsätta oss själva för att hamna i riskzonen för överträningssyndrom? Jag håller med Jisei (2015) i frågan om vi behöver en debatt om farorna med träningshets och hälsosam kost.

6.2. Metoddiskussion

Det första som jag vill poängtera i min metoddiskussion är det faktum att jag inte fick ihop så många respondenter till min studie som jag hade tänkt från början. Dock framkom flera intressanta resultat. Att göra en kvalitativ studie till denna studie tyckte jag var det bästa alternativet då detta gjorde att jag kunde analysera svaren på ett djupare plan. En stor fördel med intervjuer, var att jag kände att jag fick tillit och förtroende från mina respondenter. Intervjusituationen kändes väldigt

avslappnad och de delade gärna med sig av sina tankar och åsikter. Det som var mest negativt i och med den kvalitativa studien är själva transkriberingen av intervjuerna, när allt som är inspelat ska ner på papper. Det är känslan av att ha missat något viktigt eller bara rädsla av att man ska missuppfatta svaren från deltagarna i själva analysen.

6.3. Fortsatt forskning

Jag vill verkligen trycka på att detta är ett ämne som vi i dagens samhälle borde fokusera mer på. Detta för att motverka exempelvis sjukdomar som ortorexi och överträningssyndrom, men även för dagens unga inom träning och idrott. Vi vill inte att dessa unga ska växa upp i ett samhälle där kroppsidealet tar över och att de ska utveckla en rädsla för att misslyckas och att aldrig känna sig nöjda över sina kroppar. Jag tror på en framtid där det inte handlar så mycket om hur många gånger i veckan man tränar eller vad man tränar. Man ska inte behöva känna att man inte har något att komma med om man till exempel tränar tre gånger i veckan. Avslutningsvis vill jag poängtera att det är viktigt att prioritera fortsatt forskning kring samband med överträning och störda matbeteenden, och då kanske lite fler kvantitativa studier, då det kan ge en mer generell bild av problemområdet. Jag tror även på föreläsningar för både yngre och äldre så att dagens samhälle förstår att denna träningshets faktiskt kan vara en hälsofara, även om vissa inte verkar ha den uppfattningen i nuläget.

Referenser

Hultén, B. (2000). *Journalistikanalys: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Håman, L. (2016). *Extrem jakt på hälsa: en explorativ studie om ortorexia nervosa*. Diss. (sammanfattning) Göteborg : Göteborgs universitet, 2016. Göteborg.

Kenttä, G. (2001). *Overtraining, staleness, and burnout in sports*. Diss. Stockholm : Univ., 2001. Stockholm.

Kreider, R.B., Fry, A.C. & O'Toole, M.L. (red.) (1998). *Overtraining in sport*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Østbye, H. (red.) (2004). *Metodbok för medievetenskap*. Enskede: TPB.

Palmblad, E. & Eriksson, B.E. (1995). *Kropp och politik: hälsoupplysning som samhällsspegel från 30-tal till 90-tal*. Stockholm: Carlsson.

Hämtade artiklar i media

”Att träna optimalt – inte maximalt” Jacob Gudiol, 2014, hämtad från: <http://www.svd.se/att-trana-optimalt--inte-maximalt>

”Den som bara tränar tre gånger i veckan har inget att komma med” Lisa Jisei, 2015, hämtad från: <http://www.metro.se/metro-debatt/den-som-bara-tranar-tre-ganger-i-veckan-har-inget-att-komma-med/EVHods!WQpaDLGX0Sq5M/>

”Fler artiklar om lyckade anorektiker är det sista vi behöver” Lisa Jisei, 2016, hämtad från: <http://www.metro.se/metro-debatt/fler-artiklar-om-lyckade-anorektiker-ar-det-sista-vi->

behover/EVHpcu!Hhai71Wh7vax/

”När träningen och kosten saknar all balans” Frida Oskarsson, 2012, hämtad från:

<http://www.dn.se/livsstil/halsa/nar-traningen-och-kosten-saknar-all-balans/>

”Samhället är ätstört” Isabelle Ståhl, 2015, hämtad från: <http://www.svd.se/ett-atstort-samhalle>

"The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives" Koven & Abry, 2015, hämtad från:

https://www.researchgate.net/publication/273156296_The_clinical_basis_of_orthorexia_nervosa_Emerging_perspectives

Bilagor

Intervjuguide

Forskningsfrågor

Finns det ett samband mellan överdriven träning och störda matbeteenden?

Vad är det som driver dessa människor till en sådan träningshets?

Bakgrundsfrågor

Kön

Ålder

Fritidsintressen

Teman/intervjufrågor

Träning

Av vilken anledning tränar du?

Vad har träningen för betydelse för dig?

Hur många gånger per vecka tränar du?

Vad har du för personlig åsikt kring träning och hälsa?

Kost

Hur ser din kostcirkel ut?

Finns det något livsmedel du aldrig skulle äta?

Hur ser dina matvanor ut?

Brukar du äta onyttigheter?

Kroppsbild/utseende

Hur ser du på din kropp?

Finns det något du skulle vilja ändra på och varför?

Tränar du främst för att få din drömkropp?

Hur ser din idealkropp ut?