

Paper from the conference On the Move: ACSIS conference 11–13 June, Norrköping, Sweden 2013, organised by the Advanced Cultural Studies Institute of Sweden (ACSIS). Conference Proceedings published by Linköping University Electronic Press at http://www.ep.liu.se/ecp_home/index.en.aspx?issue=095. © The Authors.

40+ äntligen tid för lite spinning!

En pilotstudie om vardagsmotionsvanor bland svenska kvinnor i medelåldern

Stina Backman

Tema Genus, Linköpings universitet

stina.backman@liu.se

Anna Lundberg

Tema Genus, Linköpings universitet

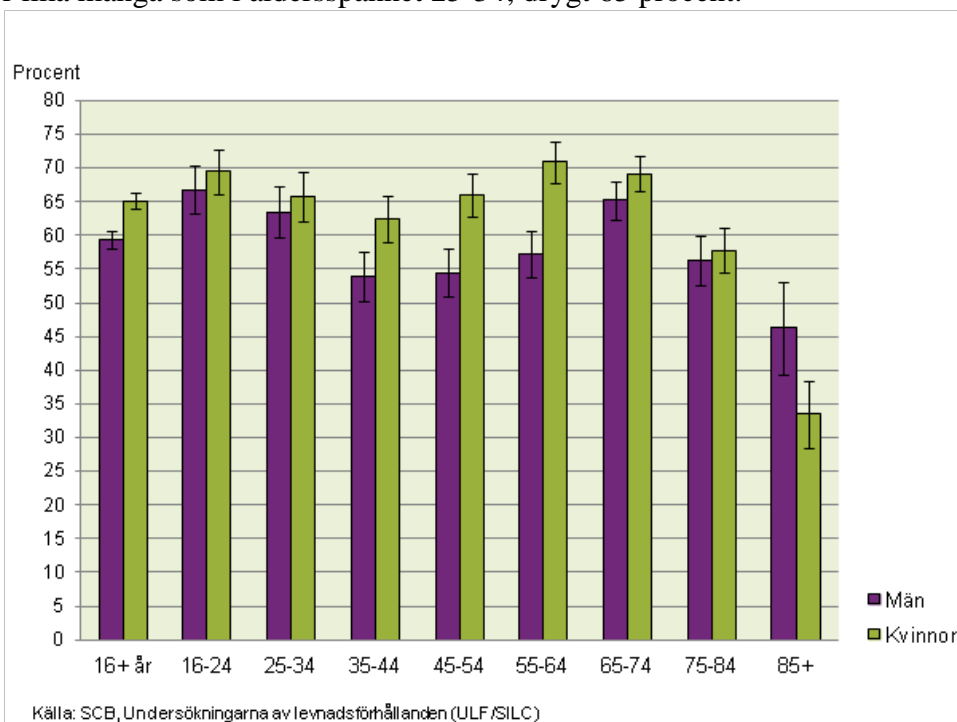
anna.a.lundberg@liu.se

Den här presentationen bygger på en pilotstudie om medelålders kvinnor och idrott genomförd under våren 2013. Studien är utformad mot bakgrund av statistiska centralbyråns, SCBs material samlat inom ramen för ULF, undersökningar av levnadsförhållanden. Databasen ULF innehåller statistisk information om hur levnadsförhållanden i Sverige ser ut bland olika grupper. Områden som behandlas i är bland annat boende, ekonomi, hälsa, fritid, sociala relationer, sysselsättning och trygghet. Uppgifterna som publiceras i samlas in genom telefonintervjuer med ett urval av Sveriges befolkning över 16 år.

Det statistiska materialet i ULF innehåller bland annat omfattande information vad gäller invånarens motionsvanor. Här finns uppgifter om samband mellan motion och kön, ålder, etnicitet, geografisk hemhörighet med mera. Även olika typer av idrottsutövande, om den sker utomhus eller inomhus, tas upp i undersökningarna.

Enligt den här statistiken motionerar svenska kvinnor mer än svenska män i alla ålderskategorier utom i åldern 85+. Väljer vi att titta på statistik över dem som motionerar mer än två gånger i veckan är skillnaden mellan mäns och kvinnors motionerande som störst i åldern 54-65. Då är antalet motionerande kvinnor nästan 15 procent fler än sina manliga generationskamrater. I åldersspannet 35-44 minskar antalet kvinnor som motionerar mer än två gånger per vecka, även om de som grupp fortfarande överstiger män som grupp. I det

åldersspann som följer, 45-54, är antalet kvinnor som motionerar mer än två gånger per vecka åter lika många som i åldersspannet 25-34; drygt 65 procent.



Tabellen visar antalet personer som motionerar mer än två gånger per vecka

SCB har tentativt tolkat sitt material gällande kön, ålder och motionsvanor. De skriver, apropå nedgången i motionerandet i åldrarna 35-54:

Minst motionsbenägna är männen i åldersgruppen 45-54 år. Ett liknande mönster finns även hos kvinnorna, hos vilka benägenheten att motionera tycks vara som lägst i åldersgruppen 35-44 år. Detta är en period i livet då familj och yrkesarbete kräver mycket tid och resurser.

(2004: 93)

Vi menar att nedgången i antalet motionerande kvinnor och män i åldersspannet 35-54 år (som ser olika ut beroende på kön, se ovan) genererar intressanta frågor som rör sig i intersektionen kropp, ålder och livssituation. Vad gäller kvinnornas nedgång i åldrarna 35-44 ska det understrykas att så mycket som dryga 60 % av de tillfrågade kvinnorna motionerar minst två gånger i veckan, detta under ett livsskede då enligt SCB mycket tid och resurser krävs av familj och yrkesliv. Vad är det som händer i dessa åldrar, som gör att motionerandet minskar för såväl kvinnor som män? Och vad är det som gör att antalet motionerande kvinnor i åldern 45-54 ökar, medan männens antal försätter att vara förhållandevis lågt? Är SCBs tentativa analys adekvat, och vad döljer sig i sådana fall mer specifikt bakom statistiken? Kopplingar mellan motion, kön och medelålder väckte vårt intresse, pockade på fördjupad undersökning. **Vår ambition är att undersöka dessa förhållanden bland både män och kvinnor.** Vi valde emellertid att begränsa vår pilotstudie till att fokusera kopplingar mellan kvinnor, medelålder och motionsvanor.

Utifrån den intressanta bild som det statistiska materialet i ULF ger ställde vi alltså följande frågor:

- Hur ser **praktiken** kring motionerandet ut för kvinnorna i åldersgrupperna 35-44 och 45-54, då motionerandet först minskar men sedan ökar igen?
- Vilka är **drivkrafterna**?
- Hur ser **förhandlingarna** ut?

En aspekt som bör tas i beaktande när kvinnor och motion undersöks, och som också SCB tar in i sitt kommenterande material, är den som handlar om den reglerade kvinnokroppen. När SCB exempelvis diskuterar gymkulturens explosiva framväxt skriver de:

Är gymmens växande antal under de senaste decennierna effekten av en ökad medvetenhet om motionens betydelse för hälsa och välbefinnande? Eller en följd av ett tilltagande intresse för kroppens yttre och ett nytt forum för social samvaro för i första hand kvinnor att identifiera sig genom? (SCB 2004:112)

Kvinnors förhållande till kroppens yttre var alltså en aspekt som vi menade var viktig att ta i beaktande i arbetet med projektet.

PILOTSTUDIENS DESIGN

Med syfte att få en såväl övergripande som mer djuplodande och vardagsnära bild av hur kvinnor i dessa åldrar motionerar och vad det betyder för dem valde vi att designa denna pilotstudie i vad som kan liknas vid en tvåstegsraket. Dels satte vi samman en koncentrerad och strukturerad enkät som gav oss en översiktlig bakgrund till vilka dessa kvinnor var och hur deras motionsvanor kortfattat kunde beskrivas. Dels skapade vi en s.k. motionsdagbok som syftade till att mer utförligt och målade fånga alla former av fysisk rörelse och träning i det vardagliga. Detta tillvägagångssätt valdes med utgångspunkt i tidsgeografi och med inspiration från andra studier såsom Ellegård, Nordell, Krantz och Sandberg (1997;2002; 2005 och 2011).

I enkäten, som innehöll sammanlagt 11 frågor, frågade vi om kvinnornas ålder, civilstånd, utbildningsnivå och bostadsort. Vi frågade också om de hade barn och hur många. Vilken form av träning/motion de utövade och hur länge de motionerat regelbundet. I motionsdagboken som kvinnorna ombads föra kontinuerligt under 1 vecka var målet att få mer detaljerade och beskrivande ögonblicksbilder eller nedslag i vardagen. Inom ramen för generöst tilltagna kolumner uppmanades de deltagande kvinnorna att under 1 vecka fylla i vad de gjorde och när, var de gjorde det och om de utförde aktiviteten själv eller i sällskap. Vi uppmanade dem också att så utförligt som möjligt beskriva de känslor som träningsaktiviteten eller eventuellt utebliven motion gav upphov till, positiva såväl som negativa.

Då vår önskan och ambition var att få en så heterogen grupp av kvinnor som möjligt att medverka satte vi samman ett "reklamblad" för vår pilotstudie som kortfattat beskrev vad den handlade om och att vi sökte informanter. Vår direkta fråga var: "Är du kvinna mellan 40 och 70 år? Tränar du regelbundet minst två gånger i veckan? Om du svarat JA på dessa frågor är du en av de motionärer vi söker!" Längst ner på bladet fanns det möjlighet att riva av en lapp med våra mailadresser och på så sätt komma i kontakt. Reklambladet, som det visade sig vara svårt att distribuera då det numer är ont om s.k. offentliga anslagstavlor, sattes upp i ett par livsmedelsaffärer, och på bibliotek. Efter dryga 3 veckors tid hade vi endast fått en enda kvinna som anmält intresse. Vi valde då en annan strategi och tillfrågade vardera 2 kvinnliga vänner. Detta visade sig vara ett lyckat grepp då det fick ringar på vattnet genom att andra vänner till dem, helt okända kvinnor för oss, nappade på idén. Sammanlagt kom detta att medföra att vårt undersökningsmaterial i form av enkät och motionsdagbok mailades ut till sammanlagt 10 kvinnor. Av dessa inkom 6 stycken med fullständiga svar.

RESULTAT OCH TENTATIVA ANALYSER

I enkätsvaren uppger kvinnorna att de motionerat allt mellan... *till och från hela livet...* till... *de senaste månaderna...* Informanterna var mellan 40 och 56 år gamla med ett genomsnitt på 45 år. Fem av sex uppgav att de hade barn men flertalet av dessa barn var i tonåren. Endast en av kvinnorna har vad som kan beskrivas som unga barn, 3 och 5 år. En aspekt att notera i

detta sammanhang är att de fyra informanter som inte lämnade in motionsdagbok har alla barn under sju år. Samtliga kvinnor är gifta eller sammanboende och alla har högskoleutbildning och de bor antingen i storstad eller i ett bostadsområde nära stad (förort). På så sätt blev vår informantgrupp påtagligt mer homogen än vad vi planerat. Detta önskade förhållande tror vi också ligger bakom den relativa samstämmighet som informanternas motionsvanor uppvisar och de upplevelser och känslomässiga reflektioner de förmedlar.

Sättet att motionera på varierar ganska stort, informanterna rapporterar allt från ridning, gym, löpning och promenader till cykling, gympapass, yoga och simning. Samtidigt är det flera av kvinnorna som ägnar sig åt två eller flera olika motionsformer. Det var inte heller ovanligt att informanterna ägnar sig åt vardagsmotion, de uppger att de ”cyklade till jobbet” för att sen välja en annan motionsform på kvällen. Informanterna motionerar såväl inomhus som utomhus. De motionsformer som sker kvällstid sker inomhus.

Vad som är påtagligt i denna studie är att många av kvinnorna ”klämmer in” sitt motionerande mellan andra aktiviteter. Att motion i sig inte får något direkt eget utrymme utan blir en del i en större helhet där informanterna manövrerar mellan ansvarsområdena arbete, hem och barn och ser till att få sitt motionsbehov tillfredställd på den lilla ledig tid som finns mellan annat. Exempel på detta är att de förutom att gå eller cykla till jobbet, bokar tränings/yogapass på lunchen. En informant skriver i motionsdagboken:

Lite stressigt eftersom jag måste tillbaka till jobbet. Har svårt att koppla av, och tycker att allt värker. Har inget tålamod med rörelserna. Brukar tycka om yoga, men nu känner jag mig allt annat än lugn och harmonisk. Stannar inte kvar på vilan, utan skyndar tillbaka till arbete.

Eller som två av de andra kvinnorna beskriver sina vardagliga förhandlingar:

En vanlig vardag, om jag inte går iväg och tränar under lunchen, så får jag oftast inte till det med träning. Har jag väl kommit hem, så kommer jag inte iväg.

Tränar sällan på helgerna. Är med barnen, aktiviteter med dem, sociala aktiviteter med vänner etc. Har ingen bil, så vi tar oss till aktiviteterna med kollektivtrafik.

Motion eller icke motion blir på så sätt en vardaglig förhandling där kvinnorna ”lärt sig” att utnyttja de tidsmässiga luckor som uppstår i sina fullspäckade liv, en aspekt som gjort att vi sammanfattar deras motion med termen ”skohornsgymnastik”.

Andra exempel pekar på att motionerandet i sig fungerar motsatt genom att det ger kvinnorna egen tid, att man på så sätt skapar ett eget rum, en oas i vardagen åt sig själv, där krav och förväntningar kan skjutas undan eller förberedas:

Jag tränar för att må bra, få egen tid, hålla igång som gör att jag oftast känner mig pigg

Avslutar nästan alltid arbetsveckan med detta jympapass. Dels är det ett bra sätt att rensa huvudet, och släppa jobbet, men det är också ett skönt sätt att inleda helgen och att med gott samvete kunna unna sig lite fredagsgott

Citaten ovan pekar på att träningen i sig dels fungerar som en katalysator som möjliggör för dem att varva ner och varva upp, andas, att summera, att lägga den gångna veckan till tillhandlingarna och ta nya tag, dels fungerar legitimerande för att de faktiskt ska kunna varva ner, njuta av helgen och unna sig något gott. Till stor del framställs motion och träning som något man gör för att man känner lust till det och att man mår bra av det. Det är ingen av våra informanter som direkt uttrycker att de motionerar för att gå ner i vikt/hålla vikten eller rent

av forma sin kropp. Endast en av de sex kvinnorna säger att hon började träna för att gå ner i vikt och ingen av dem rangordnar viktnedgång/bantning i enkäten som ett skäl för att röra på sig. Motion och träning framställs istället som något lustbetonat, något självklart. En hel del av de aktiviteter som dokumenterades i motionsdagboken kategoriserades som att det inte var ”riktig” träning:

Att gå långt i naturen är inte träning, det är ren meditation

En tentativ fråga vi ställt oss i det här sammahanget är om detta icke-tal om motion och träning som en kroppsmodifieringsteknik kan förklaras av kvinnornas sociala sammanhang så tillvida att informanterna förhåller sig till detta att det inte faller anses falla inom ramen för politisk korrekthet att som kvinna och mamma vid 40+ öppet visa att man lägger tid och energi på sitt utseende och sin kropp. Vi har resonerat kring undersökningens tystnad kring utseende, bantning, kroppsmodifiering, att det framstår som en ”icke-fråga”. Det kan tolkas på (minst) två sätt: Antingen är informanterna ointresserade av den kroppsmodifierande aspekten av motion, detta i en tid då kroppsmodifiering och utseende är en helt central del, inte minst i flickors och kvinnors levda erfarenhet. Eller också är det så att det för informanterna, inom ramen för den sociala tillhörighet de bottnar i, finns ett subtilt och outtalat avståndstagande från ett kroppsligt förhållande där bantning och/eller andra öppet modifierande regimer inte passar in. I det dagliga talet hålls ytan och det utseendenära på avstånd, det är den inre harmonin, lugnet och det allmänna välbefinnandet som framställs vara det eftersträvade målet.

En annan iakttagelse vi gjort och som nämns ovan är att det bland informanterna finns en tendens att inte se alla former av motion som träning. Att fysisk aktivitet, för att klassas som träning, måste ske i mer organiserad form och inte vara en del av ens vardagliga liv som här beskrivet av en av kvinnorna:

Fast ridningen är egentligen ingen träning – det är ett måste! Jag har ridit i stort sett hela mitt liv – att vara ryttare och hästtjej är en del av min identitet

Vi har tentativt ställt frågor kring den här typen av noteringar i motionsdagboken, detta eftersom de pekar på en intressant motsättning i materialet: Å ena sidan uppger informanterna att de motionerar för att må bra och känna sig tillfreds. Å andra sidan, när den fysiska aktiviteten är *för* njutbar verkar den inte riktigt kvala in som riktig träning. Vi ser här öppningen till en intressant och komplex glidning mellan njutning, välmående, arbete, ansträngning, fysisk aktivitet, plikt, disciplinering och träning. En glidning där livets olika inslag av önskningar och måsten samverkar på intressanta sätt, skapar mönster av lust och olust.

För att sammanfatta studiens resultat och tentativa analyser:

- Motion framstår i studien som en vardaglig förhandling
- Motion är en del av en större helhet
- Både lust och olust beskrivs i samband med fysisk aktivitet, leder oss vidare till frågan; vad räknas och vad räknas inte som träning och motion? Är mockning i stallet motion? Är en meditativ, njutbar promenad motion?
- Nyttan och begär tycks samspela i delar av dessa motionsdagböcker
- Vi ställer frågan om vilka skäl som framstår som legitima, och huruvida detta har koppling till personers sociala bakgrund?
- Kroppsmodifiering är ett icke-ämne (tyst diskurs)
- De tränar ute - men under dagtid! Utifrån detta ställer vi oss frågor kring det offentliga rummet och kön. Vem kan ta plats, var, och när?

- Tid! Kvinnorna i studien ägnar sig i stora stycken åt det vi kallar ”skohornsgymnastik”, de klämmer in den fysiska aktiviteten mellan andra sysslor. Detta leder i sig till vad vi tentativt uppfattar som påtvingad individualism. Ingen av kvinnorna uppger i sin motionsdagbok, eller i enkäten, att de ägnar sig åt träning i grupp där träningen bygger på samspel, som exempelvis i innebandy eller fotboll. En sådan aktivitet kräver fasta tider, där flera individer måste hålla sig till ett avtal vad gäller tid, att de exempelvis träffas varje vecka klockan sex på tisdagkvällar, annars faller hela träningsformen. Den här typen av organiserad motion i grupp byggd på samverkan, tycks inte vara ett alternativ för flera av våra informanter.

Vår pilotstudie är liten, men här finns flera tentativa resultat som vi vill undersöka vidare, och också jämföra med män i jämförbar livssituation, resultat som handlar om förhandling om tid, om lust och olust kopplat till fysisk aktivitet, om det offentliga rummets villkor kopplat till motionsvanor, samt syften, motiv och skäl till fysisk aktivitet kopplat till social tillhörighet. Vi konstaterar också att undersökningens informanter utgör en relativt homogen grupp, och att vi önskar bredda undersökningen vad gäller informanternas sociala tillhörighet och levnadsförhållanden.

REFERENSER

- Ellegård, Kajsa, *Att byta vanmakt mot egenmakt: [självreflektion och förändringsarbete i rehabiliteringsprocesser]: [metodbok] / [Kajsa Ellegård, Kersti Nordell]*, Stockholm: Johansson & Skyttmo, 1997.
- Fritid 1976-2002, Levnadsförhållanden, rapport 103, SCB 2004*
- Krantz, Helena, *Matter that matters: a study of household routines in a process of changing water and sanitation arrangements*. Linköping university, 2005
- Nordell, Kersti, *Kvinnors hälsa - en fråga om medvetenhet, möjligheter och makt: att öka förståelsen för människors livssammanhang genom tidsgeografisk analys*, Göteborg: Kulturgeografiska institutionen, Handelshögskolan, Univ., 2002
- Sandberg, Linn, *Getting intimate. A Feminist Analysis of Old Age, Masculinity & Sexuality*, Linköping university, 2011