

Marie Omestad

---

## Hvilke holdninger til kosttilskudd har et utvalg av 16, 17 og 18-åringer som trener på treningssenter?

En kvalitativ studie

---

Masteroppgave i idrettsvitenskap  
Seksjon for kultur og samfunn  
Norges idrettshøgskole, 2021

## Sammendrag

**Bakgrunn:** Det er en stadig økning i andelen ungdommer som benytter seg av treningsrelaterte kosttilskudd, til tross for få tilskudd med dokumentert prestasjonsfremmende effekt. Målet med studien er å undersøke hvilke holdninger som finnes til kosttilskudd blant et utvalg 16-, 17- og 18-åringer som trener på treningssenter.

**Metode:** Kvalitativ metode blir benyttet til datainnsamling, med et teoretisk grunnlag basert på en sosialkonstruktivistisk tilnærming. Gjennom semistrukturerte intervjuer med 5 gutter og 3 jenter, ble datamaterialet hentet inn. Ungdommene gikk på ulike linjer ved en skole i Agder fylke. Videre ble dataene analysert med utgangspunkt i Braun og Clarke (2018) sine tematiske analysesteg.

**Resultat:** Datamaterialet blir presentert og diskutert under ulike temaer med tilknyttede koder. De fire overordnede temaene er «maksimere utbytte av trening og kosthold», «sosial aksept», «media skaper idealer» og «være attraktiv». Analysen og diskusjonen sett i lys av et sosialkonstruktivistisk perspektiv viser at det i hovedsak er fire kilder som former ungdommenes holdninger til kosttilskudd: Media, fitnesskulturen, venner og familie. Av de åtte informantene, bruker halvparten tilskudd. Guttene som benytter seg av tilskudd begrunner bruken med tro på at produktene har en effekt på treningsprestasjonen eller utseende. De fire som ikke brukte tilskudd begrunner med at kostholdet deres var tilstrekkelig for en bra treningsprestasjon.

**Konklusjon:** Holdningene til ungdommene rundt kosttilskudd varierer fra nøytrale til positive. Ingen av de åtte ungdommene var negative til kosttilskudd, og de fire som ikke brukte tilskudd var åpne for bruk i framtiden.

Ungdommene oppgir utseende, helse og bli sterke som motivene for trening på treningssenter, og bruken av kosttilskudd kobles opp mot ett eller flere av disse ønskene. Holdningene deres dannes gjennom interaksjoner mellom sosiale medier, venner, familie og kulturelle forventninger, hvor venners bruk har stor betydning for ungdommenes bruk av kosttilskudd. Funnene i denne oppgaven må forstås gjennom teorier om idealkropper sett i sammenheng med sammenligninger, ønske om å være attraktiv og medias påvirkning.

# Innhold

<b>Sammendrag</b> .....	<b>3</b>
<b>Innhold</b> .....	<b>4</b>
<b>Forord</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Innledning</b> .....	<b>7</b>
<b>1.1 Bakgrunn for oppgaven</b> .....	<b>7</b>
1.1.1 Min forståelse .....	8
<b>1.2 Problemstilling</b> .....	<b>9</b>
<b>2. Teori</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1 Faglig kontekst</b> .....	<b>11</b>
2.1.1 Kosttilskudd.....	11
2.1.2 Hva er kosttilskudd? .....	12
<b>2.2 Treningscenterbransjen i Norge</b> .....	<b>15</b>
2.2.1 Norske treningscentre .....	15
<b>2.3 Tidligere forskning på feltet</b> .....	<b>17</b>
<b>2.4 Kulturell forståelse</b> .....	<b>21</b>
<b>2.5 Sosialkonstruktivistisk tilnærming</b> .....	<b>22</b>
2.5.1 Fitnesskulturen.....	24
2.5.2 Fintesterminologi .....	26
2.5.3 Kropp og media .....	27
2.5.4 Kommersialisering av kosttilskudd .....	30
<b>2.6 Holdning</b> .....	<b>31</b>
2.6.1 Endring av holdning .....	32
<b>3. Metode</b> .....	<b>37</b>
3.1.1 Kvalitativ forskning .....	37
<b>3.2 Datainnsamling</b> .....	<b>38</b>
3.2.1 Det semistrukturerte forskningsintervjuet .....	39
3.2.2 Utvalg .....	40
3.2.3 Intervjuguide og prøveintervju .....	41
3.2.4 Gjennomføring av intervjuene .....	42
3.2.5 Transkribering .....	44
3.2.6 Forskerrollen.....	45
<b>3.3 Gyldighet, pålitelighet og overførbarhet</b> .....	<b>46</b>
3.3.1 Gyldighet .....	46
3.3.2 Pålitelighet.....	47
3.3.3 Overførbarhet.....	48

<b>3.4</b>	<b>Etiske refleksjoner .....</b>	<b>49</b>
3.4.1	Informert samtykke.....	50
3.4.2	Konfidensialitet .....	50
<b>3.5</b>	<b>Analyse.....</b>	<b>51</b>
3.5.1	Oppgavens analysestrategi.....	52
3.5.2	Gjennomføring av analysen.....	54
<b>4.</b>	<b>Funn og diskusjon .....</b>	<b>56</b>
<b>4.1</b>	<b>Maksimere utbytte av trening og kosthold .....</b>	<b>56</b>
4.1.1	Funn .....	56
4.1.2	Diskusjon.....	61
<b>4.2</b>	<b>Sosial aksept .....</b>	<b>64</b>
4.2.1	Funn .....	64
4.2.2	Diskusjon.....	69
<b>4.3</b>	<b>Media skaper idealer .....</b>	<b>72</b>
4.3.1	Funn .....	72
4.3.2	Diskusjon.....	74
<b>4.4</b>	<b>Være attraktiv .....</b>	<b>79</b>
4.4.1	Funn .....	79
4.4.2	Diskusjon.....	80
<b>4.5</b>	<b>Oppsummerende diskusjon .....</b>	<b>83</b>
<b>5.</b>	<b>Avslutning.....</b>	<b>86</b>
	<b>Referanseliste.....</b>	<b>88</b>
	<b>Figuroversikt.....</b>	<b>103</b>
	<b>Vedlegg .....</b>	<b>104</b>

## Forord

Arbeidet med masteroppgaven har vært en utfordrende, spennende og lærerik prosess. Jeg ønsker å takke mine veiledere Sigmund Loland og Anette Skilbred for god oppfølging gjennom hele året. Med oppmuntrende ord, faglige diskusjoner og raske tilbakemeldinger har dere gitt meg motivasjon og kunnskap til å fullføre denne oppgaven.

Videre ønsker jeg å takke de åtte ungdommene som deltok i denne studien. Jeg setter stor pris på deres åpenhet i intervjuene.

Til slutt vil jeg takke venner og familie for oppmuntrende ord, støtte og gode samtaler gjennom et år hvor pandemi og masterskriving preget energi og humør.

Takk!

Marie Omestad

Oslo, mai 2021

# 1. Innledning

## 1.1 *Bakgrunn for oppgaven*

I løpet av de siste tretti årene har treningssenterbransjen vært i vekst. En tredjedel av de som trener i Norge, trener på treningssenter, og en stor andel av disse er ungdommer (Virke trening, 2019, s. 3 og 8). Treningssenterbransjen har enkeltindividets helse og kropp i fokus, og gjennom å tilrettelegge og fremme fysisk aktivitet er treningssenterbransjen blitt en viktig aktør for den norske folkehelsen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s. 158). Som et resultat av treningssenterbransjens globale utvikling, har fitnesskulturen blitt til. Gjennom promotering av fysisk aktivitet og kroppsidealene, kan fremveksten av sportsrelaterte tilskudd i stor grad knyttes til fitnesskulturen (Andreasson & Johansson, 2015, s. 29).

Kosttilskudd selges både i hyller og vareautomater på treningssentre, i butikker og på internett. Felles for treningsrelaterte supplementer er at de har til hensikt å optimalisere treningen eller utbyttet man får av treningen på ulike måter. Kosttilskudd har gått fra å være et hjelpemiddel for idrettsutøvere, til å bli et tilskudd som den generelle befolkningen bruker for vektøppgang, vektnedgang, helse eller for å generelt se bedre ut (Atkinson, 2007, s. 167). Til tross for at kosttilskuddene lover alt fra større muskelvekst til økt fettforbrenning, er det per i dag kun et fåtall av disse produktene som faktisk har dokumentert vitenskapelig effekt (Antidoping Norge, u.d).

I denne masteroppgaven vil jeg undersøke hva slags holdninger ungdommer som trener på treningssenter har til kosttilskudd. Antidoping Norge gjorde en spørreundersøkelse på aktive nordmenn mellom 15 og 25 år, for blant annet å undersøke holdninger til trening og kosttilskudd. Rapporten viste at personer som trener på treningssenter i høyere grad trener for «å se bedre ut», sammenlignet med de som trente i idrettslag eller på andre arenaer. Andelen av ungdommer som uttrykker misnøye over egen kropp er også større hos dem som kun trener på treningssenter (Antidoping Norge, 2020, s. 4). Dette fanget min interesse, og er delvis grunnen til at jeg vil undersøke ungdommer som trener på treningssenter, fremfor ungdommer fra andre arenaer. Jeg mener at rapporten fra Antidoping Norge (2020) belyser fitnesskulturens fokus på kropp, noe som er høyst relevant i kombinasjon med bruken av kosttilskudd (Antidoping Norge, 2020 s. 2).

Rapporten viser at 27 prosent av utvalget bruker kosttilskudd, hvor proteinpulver, BCAA og kreatin er de mest populære tilskuddene (Antidoping Norge, 2020 s. 1).

I tenårene skjer det mange psykiske og fysiske forandringer, som blant annet fører til økt bevissthet rundt egen kropp. Ungdommer snakker om egen og andres kropper, og sammenligner dem (Kvalem, 2007, s. 37). Mange unge rapporterer at de føler på et press om å ha fin kropp, og er villig til å strekke seg langt for å oppnå dette (Antidoping Norge, 2018). Ettersom treningsrelaterte kosttilskudd promoteres som et redskap for bedre prestasjoner og kropp, vil det være interessant å se om ungdommers holdninger har en tilkobling til dette.

Hver dag bruker store deler av befolkningen flere timer på sosiale medier. På Instagram er reklameringen for kosttilskudd nesten ikke til å unngå hvis man følger treningsprofiler eller profiler med såkalte «idealkropper». Kjekke, vakre og veltrente mennesker reklamerer for alt fra sportsdrikker til fettforbrennende proteinpulver, og deler ut rabattkoder på produktene til sine følgere. Gjennom promoteringen av kosttilskudd kan det virke som at pillene, barene, pulveret eller drikkene, er mye av grunnen til at medie-profilene har den kroppen de har, og presterer så bra på trening som de gjør (Haugen, 2020). En slik eksponering av perfekte kropper bidrar til økt kroppsfokus og misnøye med egen kropp (Mathisen & Olsen, 2016, s. 2). Dette er informasjon jeg tar med meg inn i oppgaven, for å lettere forstå bakgrunnen for eventuelle holdninger som ungdommene i min studie har.

For å kunne undersøke ungdommenes holdninger til kosttilskudd, må jeg tilegne meg kunnskap om hvem og hva som påvirker dem. Hvordan de blir påvirket og hva slags holdninger de har må sees i lys av den kulturen de er en del av. Dette vil jeg gjøre gjennom et sosialkonstruktivistisk perspektiv, som legger vekt på at individer blir påvirket av den sosiale og kulturelle konteksten. Som en del av den sosio-kulturelle påvirkningen er sosiale relasjoner sentralt i dannelsen av individers holdninger

### **1.1.1 Min forståelse**

Som forsker vil man aldri ha en nøytral inngang til forskningen. Min kunnskap, mine holdninger og min virkelighetsforståelse vil farge denne masteroppgaven. Jeg har både meninger og tanker rundt ungdommers bruk av kosttilskudd. Det er derfor viktig at jeg

er bevisst på dette og redegjør for mine analyser og refleksjoner, for å på den måten være min forforståelse bevisst (Dalland, 2017, s. 58).

Trening og fysisk aktivitet har vært en naturlig del av min oppvekst. Jeg startet på treningssenter som 14 åring, og har erfaring med både styrketrening og bruk av kosttilskudd. Gjennom flere år har jeg både brukt og testet flere titalls tilskudd i håp om både bedre prestasjoner og kropp. I tillegg til tidligere egen erfaring, jobber jeg nå på et treningssenter. Jeg opplever at treningsrelaterte kosttilskudd i stor grad er normalisert, og for mange en nødvendighet. I motsetning til dagens ungdom, vokste jeg opp uten den samme tilgangen til sosiale medier. Den dag i dag bruker jeg derimot sosiale medier aktivt, og har kjennskap til den store eksponeringen av reklamer og kropp. Ettersom jeg følger en del utøvere, samt treningsprofiler, er mine sosiale mediaplattformer fulle av kropper, treningsøvelser, kosttilskudd og annet helse- og treningsrelatert innhold. Jeg har et bevisst forhold til dette i voksen alder, men merker hvor stor påvirkningskraft dette kan ha til tross for bevissthet. Ungdommenes opplevelse av sosiale medier, og dens påvirkning vil med det være av interesse for denne oppgaven. Jeg tror mange trener av utseenderelaterte årsaker, og benytter seg av tilskudd i håp om å bedre både prestasjon og utseende. Jeg lurer på om en god helse samt trenings- og matglede er forsvunnet til fordel for treningsregimer, kosttilskudd eller andre virkemidler for å oppnå en spesifikk type kropp. Som fremtidig idrettslærer ønsker jeg å lære mer om ungdommenes holdninger til kosttilskudd, og motivene bak holdningene. Denne kunnskapen bidrar til bedre innsikt og forståelse rundt unges tanker om kosthold, kropp og trening, som har praktisk relevans. Jeg vil gjøre mine fremtidige elever i stand til å tenke kritisk og reflektere rundt kunnskap om helse, trening og kosttilskudd, som videre vil generere sunne verdier og holdninger.

## **1.2 Problemstilling**

Hovedproblemstillingen i denne masteroppgaven er:

Hvilke holdninger til kosttilskudd har et utvalg av 16, 17 og 18-åringer som trener på treningssenter?

For å besvare hovedproblemstillingen vil jeg etablere en teoretisk forståelse rundt ungdommenes holdninger. Gjennom et sosialkonstruktivistisk perspektiv vil



holdningene deres forstås som sosialt konstruerte. Det vil derfor være relevant å undersøke hvem ungdommene påvirkes av, samt hvilke tanker de har omkring kropp, trening, kosthold og kosttilskudd. Gjennom tidligere forskinger og teori vil jeg finne mulige forklaringer på hva som påvirker informantene. Videre vil motivene deres for trening på treningssenter bidra til å belyse hva slags holdninger de har. Hvordan de selv begrunner bruk eller ikke-bruk av tilskudd, vil være et direkte spørsmål som gir en konkret besvarelse om tilskudd. Ungdommens tanker og refleksjoner rundt bruken av kosttilskudd vil være beskrivende og relevant for å undersøke holdninger. Oppgavens underproblemstillinger vil derfor være:

- a) Hvilke sosiale- og kulturelle kilder former ungdommenes syn på kropp?
- b) Hva er motivene til ungdommene for å trene på treningssenter?
- c) Hvordan begrunner ungdommene bruk eller ikke-bruk av kosttilskudd?

## 2. Teori

Bruken av kosttilskudd må forstås i sammenheng med kulturelle- og sosiale påvirkninger. Deres virkelighetsoppfattelse blir påvirket av både kultur, relasjoner, sosiale kontekster, samt tiden de lever i. I dette kapitlet vil jeg starte med å redegjøre for kosttilskudd, samt beskrive den norske treningscenterbransjen. Videre vil tidligere forskning presenteres før den sosio-kulturelle forståelsen bli beskrevet. Deretter vil det bli redegjort for sosialkonstruktivistisk tilnærming, som gir et innblikk i hvordan virkelighetsoppfattelsen dannes, samt hva som påvirker tanker, tro og handling. Med dette til grunn vil fitnesskulturen presenteres, ettersom ungdommene i studien er en del av denne kulturen i større eller mindre grad. Videre vil ungdommers syn på kropp tas opp i kombinasjon med påvirkningen fra sosiale medier, samt hvordan kosttilskudd kommersialiseres. Avslutningsvis vil det bli redegjort for holdning og holdningsteori, etterfulgt av oppsummering av hvordan holdningene til kosttilskudd formes.

### 2.1 Faglig kontekst

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for hva kosttilskudd er og hva det brukes til. Jeg vil presentere noen av de mest populære kosttilskuddene relatert til trening og effekten av disse. Videre vil jeg beskrive treningscenterbransjen i korte trekk. «Tilskudd» og «supplementer» vil bli brukt synonymt med kosttilskudd i resten av oppgaven.

#### 2.1.1 Kosttilskudd

Det brukes omkring 2,5 milliarder kroner på kosttilskudd i Norge hvert år (Whal, 2018, 0:0-0:14). På bakgrunn av at mye forskning viser til liten eller ingen effekt av flere typer kosttilskudd, er det interessant at det norske folk bruker milliarder på slike varer. I enkelte tilfeller har også forskning dokumentert negative effekter av disse produktene. I denne delen av oppgaven vil jeg forklare hva kosttilskudd er og presentere et utvalg av de mest populære kosttilskuddene relatert til trening, og effekten av disse (Johansson & Müller, 2012, s. 11)

På treningscentrene både selges og konsumeres kosttilskudd. I en studie av Hoff viser resultatene at treningsmengde har sammenheng med bruken av kosttilskudd, hvor høy

mengde øker sannsynligheten for bruken. Omtrent hver tredje person på treningssenter bruker et eller flere tilskudd. Av de som trener 5-6 ganger i uken på treningssenter, bruker hele 89 prosent kosttilskudd regelmessig (Hoff, 2013, s. 11-12). På lik linje med at frisører selger produkter som skal være bra for håret, kan det tenkes at treningssentre selger kosttilskudd for best mulig resultater på trening. Antidoping Norge (2020) etablerer ikke årsakssammenheng i sin rapport, men uttrykker at treningssentrene kan bidra til økt bruk av kosttilskudd, blant de som trener på treningssenter. Dette skjer enten gjennom salg eller promotering av tilskuddene, både direkte og indirekte (Antidoping Norge, 2020 s. 6).

### **2.1.2 Hva er kosttilskudd?**

Mattilsynet definerer kosttilskudd som «konsentrerte kilder av vitaminer og mineraler eller andre stoffer med en ernæringsmessig eller fysiologisk effekt» (Mattilsynet, 2016). Herunder klassifiseres kosttilskudd som sportsprodukter (eks. sportsdrikke, energibar), vitamin- og mineral produkter (eks. omega-3 fettsyrer og jern), ergogene stoffer (eks. kreatintilskudd, koffeinpiller) og naturpreparater (eks. urter og alger). I treningsmiljøer er de ergogene stoffene og sportsproduktene mest brukt, og disse vil bli mest vektlagt videre i teorien (Antidoping Norge, u.d).

Det finnes ulike kosttilskudd til ulike formål. De kan produseres i pulverform, som tabletter, dråper eller som væske. Flere av tilskuddene lover prestasjonsrelaterte fordeler som for eksempel kortere restitusjonstid, mindre fett, mer muskler, og bedre prestasjoner. I tillegg finnes produkter for bedre hud, rensing av kroppen, angstreduksjon og ulike måltidserstatere. Flere av tilskuddene er også utarbeidet for et spesifikt kjønn, for eksempel proteinpulver for kvinner (Antidoping Norge, u.d; Protein, u.d). Helsedirektoratet mener at gjennomsnittsnordmannen ikke har behov for kosttilskudd dersom kostholdet består av variert og sunn mat. Dette med unntak av personer som har lave nivåer av ulike næringsstoffer i kroppen, for eksempel jern hos noen kvinner. Et sunt kosthold innebærer å «ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker» (Helsedirektoratet, 2016). Kosttilskudd er næringsstoffer som er ment til å supplere kosten, ikke erstatte noe i den (Helsedirektoratet, 2018).

Til nå er de eneste erogene stoffene med dokumentert signifikant prestasjonsfremmende effekt kreatin, koffein, bikarbonat, beta-alanin og nitrat i rødbetejuice. Den signifikante effekten er derimot kun prestasjonsfremmende hvis stoffene brukes i riktig mengde og til riktig type aktivitet. Den individuelle effekten av stoffene vil også variere (Antidoping Norge, u.d). Bikarbonat, beta-alanin og nitrat er ikke vanlige tilskudd for 16-18 åringer, og presenteres derfor ikke ytterligere i denne oppgaven. Videre vil jeg presentere fire av de mest brukte treningsrelaterte kosttilskuddene i Norge: Proteintilskudd, kreatin, BCAA og Pre-Workout (Antidoping Norge, u.d).

Proteintilskudd er det mest brukte kosttilskuddet i kombinasjon med trening (Antidoping Norge, u.d). Proteiner er kroppens byggestein, og er avgjørende for de biologiske prosessene som skjer i kroppen; oppbygging av celler, produksjon av hormoner og enzymer og vedlikehold av disse. Mange har en oppfatning om at behovet for protein øker dersom aktivitetsnivået øker, spesielt ved styrketrening (Kvam, 2019). Hensikten med proteintilskudd er å dekke det ekstra behovet for protein som oppstår når aktivitetsnivået øker. En person som trener styrke bør få i seg 1,2-1,8 gram protein pr/kg kroppsvekt per dag (Manore, 2005, s. 195). Det som ofte glemmes i regnestykket er at økt aktivitetsnivå ofte fører til økt inntak av mat. Dermed vil det økte matinntaket dekke det ekstra behovet for proteiner, uavhengig av hva slags aktivitetsnivå man har. Protein fra tilskudd vil derfor være unødvendig og bortkastet for de aller fleste, ettersom forskning ikke viser dokumenterte tilleggseffekter av proteintilskudd når det daglige inntaket av protein er dekket (Wang & Al-sammer, 2020, s. 40).

Kreatin er det mest populære kosttilskuddet med dokumentert prestasjonsfremmende effekt (Lauritzen et al., 2020, s. 33). Enkelt forklart er kreatin en syre som leverer energi rundt i kroppen, spesielt til musklene. Kreatin produseres naturlig i kroppen og inntas også gjennom maten vi spiser. Personer med et normalt og variert kosthold vil som regel ha 60-80 prosent av kreatinlagrene fylt opp. Tilskudd av kreatin kan derfor være gunstig for å fylle opp de resterende 20-40 prosentene (Kreider et al., 2017, s. 4). Fulle kreatinlagre gir økt prestasjon både på trening med høy intensitet og i kraftidretter. Effekten av kreatintilskudd vil være individuell, men studier viser at rundt 70 prosent av personer som tar tilskuddet får effekt (Kreider et al., 2017 s. 12).

BCAA er fire av de mange aminosyrer som bygger opp et protein. Tilskudd av BCAA har de siste årene hatt en kraftig salgsvekst. Piller, pulver og ferdigblandede drikker som inneholder BCAA blir markedsført som hjelpemidler for optimal muskelvekst, forbedret restitution og som en bidragsyter til lavere fettprosent (xlife, u.d). BCAA selges både med og uten koffein, hvor flesteparten av produktene selges uten. Produktene som inneholder koffein kan bidra til en prestasjonsfremmende effekt, men BCAA i seg selv, som tilskudd, kan ikke. BCAA har som de fleste kosttilskudd, kun effekt ved mangel av de ulike stoffene som er i tilskuddet (Koopman et al., 2005, s. 645). Disse forgrenede aminosyrene dekkes via kosten. Et kosthold som inneholder nok proteiner, vil også inneholde nok BCAA i forhold til kroppens daglige behov. Det vil si at man ikke får effekt av å ta BCAA tilskudd, dersom man har et variert og godt kosthold (Norum, 2016).

Pre-Workout (PWO) er et kosttilskudd som ofte er sammensatt av flere ulike tilskudd, deriblant koffein. Dette kosttilskuddet omtales som den ultimate forberedelsen til en treningsøkt. Selgerne av kosttilskuddet hevder at «Pre Workout fyrer deg opp med massiv energi og pakker deg full av muskelbyggende og fettreducerende aminosyrer og aktive komponenter» (Proteinfabrikken u.d). Som nevnt er koffein signifikant prestasjonsfremmende ved riktig mengde og til riktig aktivitet. Utfordringen med PWO er at store deler av tilskuddet som selges inneholder for lave nivåer av koffein til å kunne oppnå en prestasjonsfremmende effekt. PWO inneholder også beta alanine som gir en prikkende følelse i ansiktet og kroppen, som kan oppleves som det ekstra «kicket» man trenger før treningsøkta. Beta alanine har ikke en prestasjonsfremmende effekt når det inntas gjennom PWO, ettersom mengden og hyppigheten ikke tillater det. Det vil si at en kopp kaffe, eller en energidrikk egner seg som et bedre og billigere alternativ enn PWO, i de fleste tilfeller (Norum, 2018; Wang & Al-sammer, 2020, s. 54).

Hvis man opplever positiv effekt på trening, til tross for at man bruker et kosttilskudd uten vitenskapelig dokumentert prestasjonsfremmende effekt, kalles dette en placeboeffekt. Placeboeffekten er en effekt man får som ikke kan tilskrives et legemiddel eller annet middel, men en effekt man får som følge av tankesettet (Crum & Langer, 2007, s.165). Den sterke overbevisningen om at kosttilskuddet forbedrer prestasjonen, kan ha en faktisk effekt som fører til forbedret prestasjon, ettersom man

«lurer hjernen». Dette gjelder ikke bare i treningssammenheng, men på ulike arenaer. Ulempen med placeboeffekten er at den både er uforutsigbar og varierende, slik at effekten over lengre tid vil være umulig å uttale seg om. Å ha gode kunnskaper om hva slags kosttilskudd man tar, og den faktiske effekten av dem, vil derfor være fordelaktig for både ungdommer og voksne (Crum & Langer, 2007, s. 165).

Det finnes ingen offentlig kvalitetskontroll av kosttilskudd i Norge, og det er dermed ingen garanti for at produktene er trygge (Antidoping Norge, u.d). Flere studier viser at kosttilskudd kan inneholder forbudte stoffer, og disse blir omtalt som forurensede tilskudd. Både innholdet av legemidler, dopingmidler og/eller ulovlig mengder koffein er rapportert i kosttilskudd som selges i Norge. Det handler som regel om små mengder av forbudte stoffer, men kan allikevel medføre både positiv dopingtest og helserisiko. Rene kosttilskudd skal ikke gi en frisk person bivirkninger dersom det inntas anbefalt døgndose (Helle et al., 2019; Lautirzen et al., 2020, s. 34).

I tillegg til forurensede kosttilskudd, har de som bruker kosttilskudd høyere sannsynlighet for bruk av dopingmidler sammenlignet med personer som ikke bruker tilskudd. Sammenhengen refereres til som gateway-hypotesen, som omtaler kosttilskudd som en mulig inngangsportale til sterkere prestasjonsfremmende midler (Backhouse, 2013, s. 245). Backhouse (2013) presenterer i sin studie at det er tre og en halv gang større sannsynlighet for dopingbruk hvis man benytter seg av kosttilskudd, i forhold til de som ikke gjør (Backhouse, 2013, s. 248). Ettersom denne oppgaven kun omhandler holdninger til kosttilskudd, vil ikke doping eller gateway-hypotesen bli presentert ytterligere.

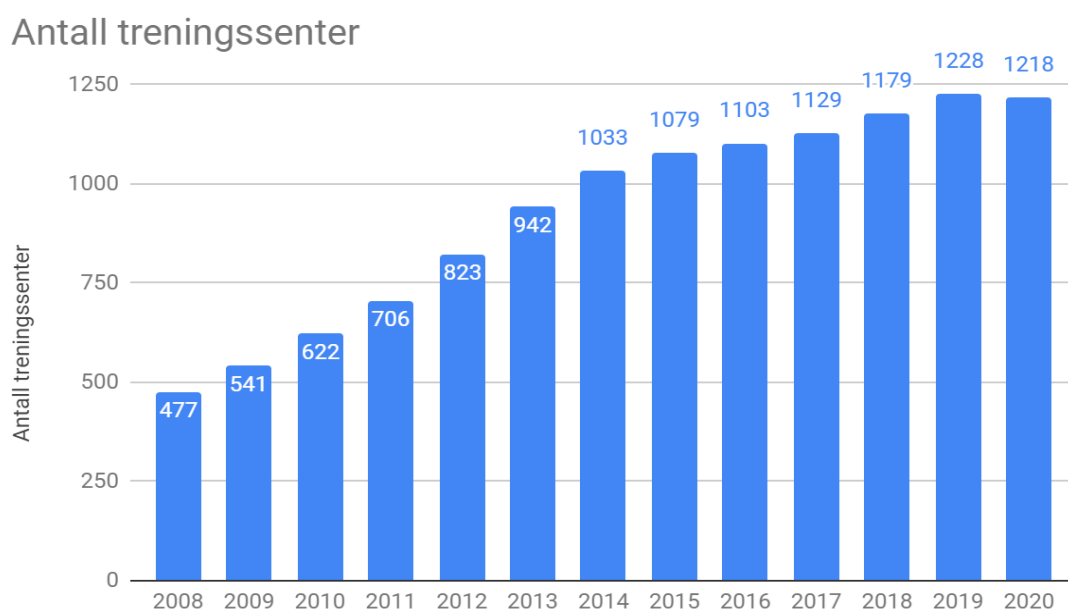
## **2.2 Treningssenterbransjen i Norge**

### **2.2.1 Norske treningssentre**

Treningssentre er «tilbydere av et allment tilgjengelig treningstilbud der det betales et økonomisk vederlag i form av treningsavgift eller tilsvarende for deltakelse» (Virke Trening, 2015, s. 6). På treningssentrene foregår ulike aktiviteter med ulik motivasjon bak aktivitetene. Grovt sett kan treningssenteret deles i gruppetrening, helse og velvære og studiotrening, hvor man ofte engasjerer seg mer i ett av tilbudene (Steen-Johnsen & Kirkegaard, 2010, s 610).

Treningscentre i Norge på 1980-1990 tallet ble møtt med skepsis ettersom fysisk aktivitet tidligere var knyttet til et sosialt felleskap og organisert idrett. Til forskjell fra idretten tilbyr treningscenter og treningscenterkjeder ulike gruppeaktiviteter, område for styrketrening og andre tilbud. Det har resultert i fremveksten av en kultur med fokus på enkeltindividet (Barland, 2016, s. 66-67). Denne bransjen har hatt årlig vekst, og i 2019 hadde treningsbransjen en omsetning på rundt 5,4 milliarder kroner. I rapporten om «Treningsbransjen 2019» av Virke Trening, viser tallene en stadig økning av treningscenter. Fra 477 registrert treningscenter i 2008 til 1228 treningscenter i 2019. Medlemstallet på treningscenter per 2019 er på rundt 600 000 personer. Av de som trener i Norge rapporterer 1 av 3 at de trener på et treningscenter, og 90 prosent av disse trener på senteret ukentlig eller oftere (Virke trening, 2019, s. 3 og 8).

Nærmere 40 prosent av ungdommene som har sluttet med organisert idrett rapporterer at de har gått over til å trene på treningscenter. Ifølge Virke trening (2019) er 38 prosent av medlemmene på senterne mellom 15 og 18 år (Virke trening, 2019, s. 3). Og tall fra Ungdata (2020) viser at rundt halvparten av ungdommene på videregående skole trener regelmessig på treningscenter (Ungdata, 2020).



**Figur 1** Antall treningscenter i Norge fra 2008 til 2020. (Figuren er gjengitt etter Virke trening 2019 og Hopeland 2021)

Som følge av Covid-19, har 10 treningsentre gått konkurs i 2020. De fleste treningsentrene går i underskudd, og opplever stadig synkende medlemstall. Over 60 000 meldte seg ut av treningscenter i løpet av de to første ukene av nedstengingen i mars 2020 (Hopland, 2020), og hvert tiende medlem har sagt opp i løpet av coronapandemien (Hopland, 2021). I tillegg er over 30 prosent av alle medlemskap fryst på ubestemt tid. Omsetningen i treningscenterbransjen i 2020 er som følge av pandemien svekket med over 1,3 milliarder. I skrivende stund er treningsentre fortsatt stengt ned flere steder i landet, og konsekvensene av dette vil vi først se når året er omme (Hopland, 2020; Hopland 2021).

### **2.3 Tidligere forskning på feltet**

I dette kapitlet vil jeg presentere hvor høy andel av ungdommer som bruker kosttilskudd. Deretter går jeg inn på hvem og hva ungdommene blir påvirket av, og hvilke motiver de har for bruken av tilskuddene. Jeg vil også nevne tidligere forskning relatert til kroppspress hos gutter. Voksne menns motiver for bruk av kosttilskudd vil deretter bli presentert. Avslutningsvis vil jeg oppsummere kapitlet og forklare hvordan dette preger den teorien jeg bruker i min masteroppgave.

I Norge er det svært lite forskning som fokuserer på holdninger til kosttilskudd. Forskingen som er gjort på dette feltet har i hovedsak fokus på hyppighet og bruk, fremfor hva folk tenker og mener om de ulike produktene. Det er heller ikke mye forskning som fokuserer på kosttilskudd alene, men tilskuddene blir ofte sett på som en inngangsportale til ulovlige prestasjonsfremmende midler. Store deler av den internasjonale forskningen omhandler kun menn. Studier hvor både menn og kvinner er representert, har sprikende funn. Jeg har blant annet sett på tidligere forskning på idrettsutøvere mellom 13 og 19 år, hvor begge kjønn er representert. I flere av de internasjonale studiene viser resultatene tydelige kjønnsforskjeller, hvor guttene hadde høyest forbruk av kosttilskudd. Proteinpulver, kreatin og koffein var mest brukt blant guttene, mens jentene hadde høyere forbruk av vitamin- og mineraltilskudd (Jovanov et al., 2019, s. 4). En undersøkelse blant tenåringsgutter i aldersgruppen 16-18 år, gjort av Forbrukerrådet, viser at hver fjerde gutt i Norge bruker kosttilskudd. Av personene som brukte kosttilskudd rapporterte 76 prosent at de tok tilskuddet for å bygge muskler.



Rapporten viser også at 6 av 10 bruker proteintilskudd ukentlig eller oftere (Forbrukerrådet, 2016). Den nyeste rapporten fra Antidoping Norge, viser ingen kjønnsforskjeller i bruken av kosttilskudd (Antidoping Norge, 2020, s. 4).

Bruken av kosttilskudd øker årlig hos utøvere i ungdomsalderen. Gjennom kvantitative metoder har studier fra ulike land undersøkt bruken av kosttilskudd hos unge utøvere. Fra 30 prosent i 2006, rapporterte Jovanov (2019) at hele 82 prosent av 15-18 år gamle utøvere som konkurrerte på internasjonalt nivå brukte kosttilskudd (Jovanov et al., 2019, s. 3). Den høye prevalensen rapporteres også i studier fra Australia, Singapore, Tyskland og USA, hvor mellom 70 og 88 prosent av utøverne i studiene tok tilskudd (Jovanov et al., 2019, s. 7; Braun et al., 2009, s. 105; Walsh et al., 2011, s. 369). Jovanov (2019) mener at ungdommenes uvitenhet om kosttilskuddets virkning, sees på som en potensiell årsak til at bruken av kosttilskudd øker årlig. Og uvitenheten må sees i sammenheng med hvor kunnskapen til kosttilskudd kommer fra (Jovanov et al., 2019, s. 7).

Kunnskapen om kosttilskudd trenger ikke være faglig begrunnet for at forbrukerne skal ha tro på produktet. Venner, trenere og familiens subjektive følelser og anbefalinger vektlegges i større grad enn faglige og vitenskapelige informasjonskilder (Crano & Prislin, 2008, s. 337; Turner, 1982, s. 28; Pedersen et al., 2014, s. 42). I en studie fra Irland rapporterte 66,9 prosent av 15-18 år gamle rugby-spillere at treneren var deres viktigste kilde til informasjon om kosttilskudd (Walsh et al., 2011, s. 369). Andre studier på ungdomsutøvere komplimenterer dette med et gjennomsnitt på over 50 prosent som bruker treneren som kostholdsveileder (Jovanov et al., 2019, s. 7; Braun et al., 2009, s. 104-105; Bird & Rushton, 2020, s. 5). I tillegg til treneren viser en studie av O'Dea (2003) at venner og familie har en signifikant påvirkning på ungdommenes bruk av tilskudd (O'Dea, 2003, s. 105). Med liten eller ingen kostholds utdannelse vil kunnskapen til trenere, familie eller venner være preget av deres egen-erfaring og antakelser. Det er dermed ingen garanti for at kunnskapen ungdommene tilegner seg har vitenskapelig tyngde. Walsh (2011) gjenspeiler dette gjennom sin studie hvor 38,4 prosent av rugby spillerne mener at «jo høyere daglig proteininntak en person har, jo større muskelvekst kan vedkommende oppnå» (Walsh et al., 2011, s. 367). En nyere studie fra Australia viser at 54 prosent av ungdomsutøverne mener at proteintilskudd er viktig for å øke muskelmassen (Bird & Rushton, 2020, s. 5). På treningscenter har man

ikke en trener på samme måte som i et idrettslag. Det vil si at kunnskapen må tilegnes fra andre personer eller steder. Det antas derfor at venner, internett og sosiale medier er de største kunnskapskildene for holdninger og bruk av supplementer for ungdommene som trener på treningssenter (Goodyear et al., 2016, s. 673; O’Dea, 2003, s. 105)

Jovanov studien (2019) mener at holdningsendringer til utøverne kan sees i sammenheng med økt mediepåvirkning innen kosttilskuddsmarkedet (Jovanov et al., 2019, s. 8). Over halvparten av kunnskapen om trening, kost og kosttilskudd tilegnes gjennom sosiale medier (Goodyear et al., 2016, s. 680; Bird & Rushton, 2020, s. 2). Her ser ungdommene hovedsakelig på kroppsendringer relatert til trening, dietter og kosttilskudd. Bilder og videoer av kroppen «før og etter» sender et budskap om at «denne treningsformen» eller «dette tilskuddet» vil gi deg drømmekroppen (Goodyear et al., 2016, s. 680). At ungdommene daglig observerer idealkropper på sosiale medier, resulterer for mange i misnøye med eget utseende (Goodyear et al., 2016, s. 674). En dansk spørreundersøkelse viser sammenheng mellom unges utilfredshet med egen kropp og hvordan de opplever at sosiale medier påvirker synet deres. De som var lite eller mindre tilfreds med eget utseende mente at de ble påvirket av sosiale medier i mye større grad, enn hva de som var litt eller meget tilfreds med egen kropp gjorde (Smidt & Nebelong, 2017, s. 10)

«Bedre prestasjon i sin idrett» og «bedre helse» var de største motivene for bruk av kosttilskudd hos utøverne i nevnte studier (Jovanov et al., 2019, s. 4; Braun et al., 2009, s. 105; Walsh et al., 2011, s. 369). Til tross for at utøveres motivasjon er prestasjon og helse, kan det virke som at de som trener på treningssenter har et større fokus på utseende. Antidoping Danmark (2014) beskriver at «treningscenteret er - som også internett og sosiale medier- en betydningsfull sosial arena for inspirasjon, sammenligning av kropper og utveksling av forskjellige trenings erfaringer- herunder bruk av kosttilskudd og prestasjonsfremmende og kroppsbyggende stoffer» (Pedersen et al., 2014, s. 41). Antidoping Norge (2020) rapporterer at ungdom som trener på treningssenter i større grad trener for å se bedre ut, sammenlignet med de som driver med idrett. Og de som motiveres av «å se bedre ut» bruker prosentvis mer kosttilskudd enn de som har andre hovedmotivasjoner med treningen sin. Forholdet mellom kroppssyn og bruken av kosttilskudd ser altså ut til å ha en relasjon (Antidoping Norge, 2020, s. 6).

Forskning på kroppspress og dårlig selvbylde er stort sett knyttet til kvinner. Studier på menns kroppsbylde relateres ofte til overvekt, slanking og dietter, ettersom forskningsmetodene i stor grad er designet for kvinner. Dette gjør at menns opplevde kroppspress ikke nødvendigvis undersøkes og avdekkes riktig. Fremfor å undersøke menns tanker om BMI og slanking, vil synet på muskler og muskelmasse være av større relevans for menns opplevde kroppsbylde (Grogan, 2016, s. 75-76). Muskeldysmorfi, også kjent som megareksi, er en kroppsbylde-forstyrrelse hvor man er sykkelig opptatt å øke størrelsen på kroppens muskler. Det er en viten kjent lidelse i bodybuilding miljøer, men har en stadig økende forekomst utenfor disse miljøene. Mennesker med muskeldysmorfi er opptatt av vektløftning, kosthold og andre aktiviteter som påvirker muskelmassen i positiv retning (Pope, 1997, s. 548). Det er hovedsakelig menn som rammes av denne tilstanden (Sandgren et al., 2019, s. 12; Pope et al., 2005, s. 395). Personer med muskeldysmorfi er som regel normalvektige eller muskuløse gutter og menn som selv opplever at de ser små eller for lite muskuløse ut (Pope et al., 2005, s. 395-396). I masteroppgaven til Kristian Meinich-Bache undersøker han utbredelsen av muskeldysmorfi hos 1320 menn i alderen 16-40 med medlemskap på Norske treningssenter. Utvalget ble samlet inn gjennom fysisk oppmøte på treningssenter og gjennom sosiale medier. Resultatene viste utbredelse hos 21,2 prosent av treningssenter-utvalget og 39,9 prosent av sosiale medie-utvalget (Meinich-Bache, 2019, s. 32-33). Resultatene viser også at lavere alder og inntak av protein- og kreatintilskudd assosieres med høyere grad av symptomer på muskeldysmorfi (Meinich-Bache, 2019, s. 41).

I en studie av Atkinson (2007) uttrykker voksne menn at de bruker kosttilskudd for å få den muskuløse, definerte, kraftfulle og seksuelt attraktive kroppen (Atkinson, 2007, s. 171-173). Over 65 prosent av mennene i studien mente at maskulin identitet og muskler på kroppen var viktig, ettersom kvinnen ikke skulle være «størst» eller sterkest. Mennene sier at hvis man har en godt trent kropp vil man få positiv anerkjennelse fra begge kjønn, og populariteten vil øke (Atkinson, 2007, s. 171-179). Atkinson (2007) legger til at kvinner blir mer og mer opptatt av muskler (Atkinson, 2007, s. 171-179). Selv om studier fortsatt konkluderer med at menn tar ergogene supplementer i større grad enn kvinner, ser det ut til at kvinner i økende grad velger å benytte seg av dette (McDowall, 2007, s. 340). I en studie på 2793 gutter og jenter rapportere nesten alle at de har gjort minst 1 atferdsendring i ønske om å øke muskelstørrelse eller få en mer definert kropp. En tredjedel av disse har brukt enten steroider eller andre muskel

forbedrende stoffer for å oppnå et bedre utseende. Studien konkluderer med at synlig muskulatur er en viktig komponent for begge kjønns kroppstilfredshet (Eisenberg, 2012, s. 1022). Barland (2016) mener at kulturen som er på treningssenteret må forstås som en søken etter bekreftelse og maskulinitet (Barland, 2016, s. 141). For å få et bedre innblikk i hvorfor ungdommene streber etter idealkroppen og benytter seg av kosttilskudd, må vi se på hva slags kultur de er en del av. Kultur, relasjoner og ungdommenes virkelighetsoppfattelse vil påvirke hvordan de tenker, føler og handler, og er derfor veldig relevant å ha forkunnskaper om. Ved å ha kunnskaper om ungdommenes kultur vil det være lettere å forstå holdningene deres (Burr & Dick, 2017, s. 63).

## **2.4 Kulturell forståelse**

En kultur kjennetegnes av individer med et felles kommunikasjons-, tanke- eller adferdsmønster. Det kjennetegnes også av kulturelle rammer hvor gitte tradisjoner eller verdier ansees som normalen (Burr & Dick, 2017, s. 63). Kulturell forståelse oppnås ved å tilegne seg kunnskap om kulturens normer, regler og språk. Det vil alltid være individuelle forskjeller innad i kulturer, men en helhetlig forståelse vil gi en større innsikt i majoritetens tanke- og handlingsmønstre (Sletnes, 2019).

Som en del av en kultur har man et ønske om å være innenfor de normale rammene. Et eksempel på en ramme, med relevans for fitnesskulturen, er betydningen av BMI (body mass index). BMI har et gitt tallsystem som skal vise om individet er over-, under-, eller normalvektig, basert på personens høyde og vekt. Hva slags BMI man har vil for mange påvirke valgene som tas i form av hvordan man vurderer seg selv og andre (Burr & Dick, 2017, s. 63). Kjønn, økonomi og etnisitet vil påvirke oppfattelsen av hvordan den ideelle kroppen skal se ut. Oppfattelsen og forståelsen man har av kropp og kroppsidealer, varierer også mellom kulturer og innad i disse. Dette belyser viktigheten av kulturell forståelse, da økt forståelse gir innsikt, bevissthet og et bedre utgangspunkt for å gjøre forskning på kulturelle fenomener (Hauge, 2017, s. 2). For å kunne forske på holdninger og forstå kulturelle normer i denne masteroppgaven, må vi se på fitnesskulturen. Hvem og hva man blir påvirket av, samt hvordan man opplever omverdenen sees i lys av sosialkonstruktivistisk tilnærming.

## **2.5 Sosialkonstruktivistisk tilnærming**

Sosialkonstruktivismen er en betegnelse på en overordnet vitenskapsteoretisk retning, hvor man betrakter menneskers virkelighetsforståelse ut fra hvem de kommuniserer med, hvilke opplevelser de har og hvilken situasjon de befinner seg i (Tjora, 2020). Denne tilnærmingen brukes både i psykologi, sosiologi og andre samfunnsfag, men i denne oppgaven vil et sosiologisk perspektiv bli benyttet (Tjora, 2020). Ved bruk av sosialkonstruktivistisk tilnærming forsøker man å «avdekke hvordan mening oppstår, utvikler seg og etablerer seg i ulike tider og kulturer» (Aadland, 2011, s. 265). Hvordan vi oppfatter omverdenen og hvordan vi snakker er et resultat av tiden vi lever i, og den sosiale og kulturelle konteksten vi er en del av. Ved å studere normer, verdier og sosial sammensetning, kan vi hente kunnskap og utvikle forståelse for den kulturen eller fenomenet som studeres (Thagaard, 2018, s. 40).

Forsker Vivien Burr (1995) har tatt for seg fire ulike kjennetegn til sosialkonstruktivistisk tilnærming. Med utgangspunkt i den amerikanske psykologen, Gergen, belyser kjennetegnene viktigheten av å studere mennesker ut ifra kontekst og kulturen de lever i (Burr, 1995, s. 2). Det første kjennetegnet omhandler at man må være kritiske til den «tatt for gitte» måten å se verden og samfunnet på. Vi må være kritiske til hvordan vi tenker på oss selv og til hvordan ting i samfunnet er bestemt. Kjennetegn nummer to tar for seg den historiske og kulturelle spesifisiteten, som innebærer at virkelighetsoppfatninger er avhengig av og varierer med tid og sted. Realiteten og virkelighetsoppfattelsen er i en kontinuerlig utvikling og preges av den kulturen man er en del av. Eksempelvis er idealkroppen på 1950 tallet annerledes enn i 2021. Det tredje kjennetegnet er at vi tilegner oss kunnskapen gjennom sosiale interaksjoner, og den kunnskapen blir vår sannhet. Derfor vil sannhet variere på bakgrunn av menneskene vi har rundt oss, både relasjoner og interaksjoner. Det fjerde og siste -kjennetegnet omhandler hvordan vår oppfattede virkelighetsforståelse påvirker den sosiale handlingen. Vår oppfatning av sannhet preger hvordan vi handler, både som individ og på gruppenivå (Burr, 1995, s. 2-4).

Lock og Strong (2014) hevder at sosial konstruktivisme kan sees på som et «allsidig trossamfunn» som preges av mangfold, men hvor det også finnes noen felles grunnforståelser. Forfatterne beskriver videre hvordan språk, tid, sosiokulturelle tradisjoner, relasjoner og den menneskeskapte sannhet, former og skaper individet. For

å kunne forske på ulike fenomener og bakgrunnen for dem, må nevnte faktorer undersøkes og avdekkes for et helhetlig bilde (Lock & Strong, 2014, s. 31-34). Hvis man eksempelvis identifiserer seg som en «mann» vil denne identiteten allerede være formet av kulturen man er en del av. Hvilke holdninger, følelser og væremåte en «maskulin» mann har, vil med det være forutbestemt til en viss grad (Berger & Luckmann, 2011, s. 67). Denne allerede konstruerte identiteten stilles sjeldent spørsmål om, ettersom det er en «tatt for gitt» oppfatningen om at ting «bare er sånn» eller «jeg er ...», og kommer som et resultat av den sosialiseringen og kulturen man har vokst opp i (Berger & Luckmann, 2011, s. 81).

Dannelsen av et individ må forstås i relasjon mellom menneskelig utvikling og de sosiale prosessene de er en del av. Fra vi er født til vi blir voksne påvirkes vi av familie, venner og sosiale omgivelser (Berger & Luckmann, 2011, s. 66). Våre foreldres virkelighetsoppfatning og kunnskap blir som oftest videreført til neste generasjon. «Under sosialisering innlæres det som en objektiv sannhet, og internaliseres således som subjektiv virkelighet. Den virkeligheten har i sin tur makt til å forme individet» (Berger & Luckmann, 2011, s. 81). Andres oppfatninger av deg, i tillegg til selvoppfatning, er med på å skape identitet og utvikle selvbilde, hvor foreldre, venner eller signifikante andre bidrar til primærsoliseringen. Når barn leker kan de gå inn i ulike roller som mor og far, prinsesse, kokk eller fotballspiller, og starter dermed med å se seg selv utenfra. Andres roller, språk og holdninger legges til grunn for egen identitet og forståelse av den objektive virkelighet (Berger & Luckmann, 2011, s. 81,137; Stølen, 2019). Hvis foreldre er opptatt av fysisk aktivitet og kosthold, vil det være en naturlig og selvfølgelig del av barnets liv. Barn som er vokst opp med eksempelvis deltakelse i idrettslag, vil ha trening som en naturlig del av deres hverdag.

Når barnet blir eldre skjer sekundærsolisering hvor individet blant annet påvirkes av skole, jobb og sosiale medier. Møtet med det institusjonsbaserte samfunnet er med å subjektivere oss slik at vi utvikler selvforståelse på et mye dypere nivå enn før (Aadland, 2011, s 266). Som Berger (1963) hevder er identiteten vår «sosial skapt, sosialt opprettholdt og sosialt transformert» (Berger, 1963, sitert i Aadland 2011, s. 267). Enhver person er altså med på å skape samfunnet, og er preget av samfunnets konstruerte fenomener. Det er en felles forståelse av både sannhet og fornuft som preger normer og regler innad i et samfunn eller en kultur. Til tross for individuelle meninger,

finnes en kollektiv bevissthet rundt holdninger til familie, penger, velferdsstat eller lignende. Den objektive virkeligheten overføres fra våre subjektive handlinger, videre til den kollektive bevisstheten (Aadland, 2011, s. 267-268).

Forståelse av språket er vesentlig for forståelsen av hverdagsvirkeligheten (Berger & Luckmann, 2011, s. 55). Gjennom språket kommuniserer man med andre, gir uttrykk for egne tanker og meninger, og uttrykker hva slags virkelighetsopplevelse man har. Med dette vil språket tvinge oss inn i ulike mønster, som har tilknytning til samfunn, kultur eller grupper. Dagligtalen innenfor en kultur vil være ulik andre kulturer, både med tanke på ord, uttrykk og oppfatninger av disse. Eksempelvis vil ordene «deffe» og «pumpe» både gi mening og ha betydning i en treningskultur, mens ordene ikke trenger å ha betydning for mennesker uten tilknytning til denne kulturen. Et upassende språk i den ene kulturen eller gruppen, kan være humor i den andre, samt at et ord kan ha varierende betydning avhengig av kultur og kontekst. Dette sosiale lageret av språk og kunnskap føres videre i generasjoner og utvikles i kulturene, og har derfor betydning når man studerer fenomener innenfor en spesifikk kultur (Berger & Luckmann 2011, s. 58-59; Barland, 2016, s. 80).

Mennesket innhenter kunnskap og læring fra kulturen de er en del av, hvor nære relasjoner har størst påvirkning (Berger & Luckmann, 2011, s. 66). Majoritetens tolkninger og meninger konstruerer fenomener, som bidrar til felles holdninger og aksept, som ikke nødvendigvis andre kulturer har. Kulturen ungdommene er en del av vil prege deres helhetsforståelse rundt fenomener, som er konstruert gjennom sosiale prosesser (Thagaard, 2018, s. 40; Berger & Luckmann, 2011, s. 66). Den sosialkonstruktivistiske tilnærmingen vil i denne oppgaven bidra til innsikt i det som ligger til grunn for ungdommenes holdninger. Ved kunnskap om hvordan individene oppfatter seg selv og sin omverden, kan forskeren få en bedre forståelse rundt ungdommenes tanker og handlinger. Innsikt i fitnesskulturen i kombinasjon med en sosialkonstruktivistisk tilnærming, vil gi dypere forståelse, samt et bedre grunnlag for tolkning av dataene jeg samler inn (Burr, 1995, s. 2).

### **2.5.1 Fitnesskulturen**

Ordet fitness brukes i dag synonymt med «fysisk aktivitet» i ulike former (Barland, 2016, s. 66). Ettersom denne oppgaven fokuserer på treningssenteret vil det være

naturlig å ta utgangspunkt i Steen-Johnsen og Engelsrud sin definisjon på fitness: «Fitness betegner aktiviteter som er rettet mot en bearbeidelse av kroppen enten det foregår ved bruk av apparater, eller ved en instruktørledet saltrening» (Steen-Johnsen & Engelsrud, 2002, s. 256). Fitness og kroppsbygging ble tidligere brukt om hverandre, men i senere tid har det vokst frem et skille mellom dem. Kroppsbygging blir ofte assosiert med dop, steroider og vold, men også konstruktive idealer og maskuline verdier. Fitness assosieres i større grad med helse, skjønnhet og ungdommelighet, og har ikke like maskuline idealer (Andreasson & Johansson, 2014, s. 105; Andreasson & Johansson, 2015, s. 29).

I takt med den globale veksten av treningssentrene, har fokuset på kropp økt. Store, muskuløse kropper har nesten utelukkende vært et mannsideal, frem til slutten av 1970-tallet da kvinner startet å konkurrere i ulike bodybuilding konkurranser. I 1985 kom filmen «Pumping Iron 2», som hadde flere konkurrerende kvinner i hovedrollene. Denne filmen ble et springbrett for en voksende bodybuilding- og fitness kultur blant kvinner (Andreasson & Johansson, 2014, s. 92). Til tross for en større aksept for kvinner med mye muskelmasse, ble kvinnelige bodybuilding-konkurranser mer eller mindre til skjønnhetskonkurranser. Kvinner med mye muskler balanserte ofte sine «maskuline» kropper med brystimplantater, feminine frisyre, øredobber og sminke for å ikke bli sett på som «for store» eller mannlige (Andreasson & Johansson, 2019, s. 6).

På slutten av 1980-tallet startet en global økning i produksjonen av bøker, videoer og tv-programmer, hvor fitness i form av aerobic, husmor-trening og styrketrening, spesielt rettet mot kvinner, skulle bidra til økt fokus på både trening og kropp. Den populære svenske treningsprofilen, Susanne Lanefelt, er et godt eksempel på det økte kropps fokuset. I en av bøkene sine skrev hun: «I want to be in control of my body, and I want to feel that my muscles behave the way I want them to. I want to decide where my ass should be, to have well-trimmed legs and a flat stomach» (Andreasson & Johansson, 2014, s. 103). Det økte fokuset på trening og kropp hos kvinner bidro til at fitnesskulturen gikk fra å være en mannsdominert aktivitet, til å bli en mer allmenn interesse på treningsstudioer verden over (Andreasson & Johansson, 2014, s. 92; Andreasson & Johansson, 2019, s. 6).



Denne nye retningen innenfor trening fokuserte mye på helse, men i større grad enn tidligere ble definerte, fettfrie og veltrente kropper en tydelig treningsmotivasjon, både for kvinner og menn (Andreasson & Johansson, 2014, s. 106). Veltrente og muskuløse kropper med lav fettprosent har blitt et symbol for god helse og blir gjerne omtalt som idealkroppen. De treningsrelaterte tilskuddene som vokste frem i fitnesskulturen skulle både forbedre prestasjonen på trening, og være et hjelpemiddel for idealkroppen. Markedsføringen og reklameringen av både kropp, tilskudd og andre treningsrelaterte produkter, ble gjort av veltrente og tilsynelatende lykkelige mennesker. Dette er noe av grunnen til at «Forestillingen om, at smukke mennesker har gode liv, står som et usvækket og effektivt mantra for fitnessindustriens kommersielle succes» (Kirkegaard, 2007, s. 132).

Andreasson og Johansson (2020) mener at dagens treningssentre og fitnesskulturen må sees på som et paradoks: På den ene siden skal treningssentre fremme sunnhet gjennom fysisk aktivitet og trening, men på den andre siden bidrar den til dyrkning og tilbedelse av perfekte kropper (Pedersen & Dahl, 2020, s. 32). På treningssentrene utveksler medlemmene råd og erfaringer, og oppmuntrer hverandre med kroppslige forandringer. Hvis man for eksempel har gått ned i vekt, eller opp i muskelmasse, er det normalt at dette blir lagt merke til og komplimentert av andre i dette miljøet (Pedersen et al., 2014, s. 41).

### **2.5.2 Fintessterminologi**

For å oppnå en best mulig kulturell forståelse må man vite meningen med ulike ord og uttrykk som benyttes i fitnesskulturen. De «normale» eller selvfølgelige ordene eller uttrykkene som brukes av medlemmer på et treningssenter, kan være vanskelige å forstå for mennesker utenfor denne kulturen (Berger & Luckmann 2011, s. 58-59; Barland, 2016, s. 80). Under vil jeg forklare ord fra fitnesskulturen, hvor forståelse av ordet er av relevans og blir brukt i funn og- diskusjons kapitlet:

I fremveksten av fitnesskulturen ble ordet «fit» et beskrivende ord både for prestasjon og utseende. Å være «fit» vil si at man er god trent, mens en «fit kropp» karakteriseres som en definert kropp med synlige muskler og lav fettprosent (Haugen 2018, s.22).

Makronæringsstoffer, ofte referert til som «makroer», er betegnelsen for proteiner, fett og karbohydrater. For å optimalisere kosten er det fordelaktig å ha et balansert inntak av makronæringsstoffene. En person som er opptatt av makroer er med andre ord opptatt av at de kaloriene h\*n inntar i løpet av en dag, skal inneholde en gunstig balanse mellom næringsstoffene. Dette slik at vedkomne kan få maksimalt utbytte av kosten, og med det optimalisere forløpet mot eksempelvis treningsmål eller kroppslige mål. For å få i seg nok og riktig mengde makroer i løpet av en dag, benyttes ofte «meal prep» som et virkemiddel.

Ordet «meal prep» betyr at man forbereder flere måltider samtidig, for eksempel lager middager for flere dager. Ved å gjøre dette kan man sørge for at hvert måltid inneholder riktig mengde fett, karbohydrater og proteiner. På den måten sparer man tid og kan optimalisere både kosthold og trening.

Å «makse» betyr at man kjører enten én eller få repetisjoner på maksimal vekt av hva man klarer for repetisjonsantallet. Hvis man skal makse er ofte målet å få en ny personlig rekord på en øvelse, enten i form av mest mulig vekt eller flest mulig repetisjoner på en viss vekt. Den vanligste bruken av ordet er hvis man skal kjøre én repetisjon på maksimal vekt.

Et mål for mange, spesielt menn, er å legge på seg «masse», som er en forkortelse for «muskelmasse». Det trenger ikke henge sammen med muskelstyrke, ettersom et ønske om mer «masse» referer til et mer muskuløst utseende fremfor prestasjoner eller styrke.

### **2.5.3 Kropp og media**

Når ungdommer kommer i puberteten, vil både fysiske- og psykiske endringer påvirke kroppsbildet. Disse endringene kan være økt selvfokus, identitetsutvikling og sammenligninger som bidrar til å øke fokuset på egen og andres kropp og utseende (Kvalem, 2007, s. 37; Engelsrud, 2006, s. 65). De kroppslige forandringene innebærer at gutter vil få økninger i muskelmasse, mens mengden kroppsfett øker hos jentene (Meen, 2000). Ungdommene må forholde seg til og akseptere deres «nye kropp», som kommer av kjønnet modning og andre endringer. Her spiller media en rolle for hvilke identifikasjonsfigurer ungdommene velger å se opp til (Erikson, 1968, s. 229-233). Dagens ungdom sammenligner kroppen sin med å ha en «prestasjon på skolen». Dette

viser at kropp og utseende har blitt en arena for prestasjon. Kropp er ikke lengre «bare en kropp», men en måte å uttrykke seg på (Lauritzen, 2016, s. 59).

En kropp som er fit vil for menn bety at de har sixpack og definerte armer, mens kvinner har smale midjer, store rumpe og «thigh gaps». Et slikt utseende blir sett på som idealet for veldig mange, og gir både status, anerkjennelse og popularitet, som videre forbindes med et lykkeligere liv (Pedersen & Dahl, 2002, s.43; Antidoping Norge, 2018; OsloMet, 2018, 44:25- 44:45). Denne typen utseende bærer ofte preg av kroppslige resultater som er vanskelige eller umulige for den generelle befolkningen å oppnå. Dette fordi utseende er et resultat av biologi, kirurgi, retusjering eller andre faktorer som ikke er relatert til trening og kosthold (Antidoping Norge, 2018). Utad promoterer idealkroppen som sunn og helsefremmende, men i realiteten er disse kroppene ofte usunne (Sundgot-Borgen, 2020, s. 22; Mathisen & Olsen, 2016, s. 9). Det vil være spesielt utfordrende for ungdommer å oppnå denne typen utseende ettersom kroppene deres ikke er ferdig utviklet (Antidoping Norge, 2018).

«Et av de mest dominerende mediebudskapene er at ingen lenger skal behøve å leve med en kropp de ikke liker» (Engelsrud, 2006, s. 11). Kroppen kan modifieres, både ved hjelp av trening eller plastisk kirurgi, slik at man kan oppnå kroppsidealet. Den treningsrelaterte eksponeringen ungdommene utsettes for omhandler utseende i større grad enn helse (Engelsrud, 2006, s. 11). Dette gjør at helsegevinstene av fysisk aktivitet og trening faller mer eller mindre bort til fordel for utseenderelaterte motivasjonsfaktorer (OsloMet, 2018, 44:25- 44:45). Media har en sentral betydning for unges syn på kropp, og påvirker dermed hvordan ungdommene trener, spiser og benytter seg av tilskudd (Pedersen et al., 2014, s. 15).

Ønske om oppnåelse av et spesifikt utseende er for mange veldig sterkt. Dersom målene man har satt seg, ikke blir nådd, kan det resultere i dårligere selvbilde og dermed øke mottakeligheten for ytre impulser (Nilsen, 2015, s. 11; Cash & Pruzinsky, 2002, s. 14). Forventningene som finnes til kropp og utseende oppleves for mange som «kroppspress». Ordet press beskriver det opplevde omfanget av krav og forventninger som stilles til en person. Det omhandler også personens opplevelse av å mestre, eller ikke mestre forholdet mellom de oppfattede forventningene, og deres tilgjengelige mestringsressurser. Hvis en person opplever mer press og forventninger enn hva han

eller hun klarer å innfri, kan det føre til negative helsekonsekvenser (Bakken et al., 2019, s. 52).

«Generasjon prestasjon» er et mye brukt begrep om dagens ungdom. Ungdommen i dag skal være flinke, veltilpassede, aktive og opptatt av å prestere på flere ulike områder. Mange føler på et press rundt både kropp og utseende, utdanning, relasjoner, idrett, fritidsaktiviteter og sosiale medier (Bakken et al., 2019, s. 47). Tall fra ungdomdata viser at hele 70 prosent av unge føler en viss form for press til å ha en fin kropp (Bakken, 2018, s. 72). Dette kan komme av den kollektive forestilling om hvordan man burde se ut, som gjenspeiles i hvordan ungdomsprodukter, treningstimer og kosttilskudd blir markedsført i media (Norsk Psykologforening, 2020).

Over halvparten av norske 16-18 åringer bruker minimum tre timer på sosiale medier per dag (Bakken, 2018, s. 59). I 2003 var andelen 16-24 åringer som søkte etter helse- og treningsinformasjon via internett 34 prosent, mens den i 2015 hadde økt til 73 prosent. Mye av meningsdannelsen vår skjer gjennom sosiale medier (Mathisen & Olsen, 2016). Goodyear (2016) mener det er fem forskjellige former for innhold i sosiale medier som påvirker ungdommers forståelse og atferd relatert til helse (Goodyear et al., 2016, s. 680).

Den første formen er at sosiale medier forhåndsvelger og markedsfører produkter basert på hva eller hvem den individuelle ungdommen liker. Hvis man ser på treningsrelatert innhold, vil reklamen som dukker opp omhandle treningsklær, treningsutstyr eller treningsrelaterte kosttilskudd (Goodyear et al., 2016, s. 680). Den andre formen er helserelatert innhold som foreslås eller anbefales. Ved å foreta et enkelt søk inne på hvilken som helst plattform på sosiale medier, vil man motta hundrevis av forslag og anbefalinger basert på søkene som er gjort. Slikt innhold begrenser og ekskluderer annen informasjon og kunnskap. Hvis man eksempelvis har søkt på «proteintilskudd», er man garantert å få hundrevis av forslag til relaterte nettsider. I tillegg vil reklamer om proteintilskudd jevnlig dukke opp på andre medieplattformer enn den man foretok søket på. «Likemanns innhold» hvor ungdommene deler bilder og videoer av mat, trening og utseende for bekreftelse og oppmerksomhet, er den tredje påvirkningsfaktoren. Ved å ha tilgang til jevnaldrende sine liv, sammenligner man seg selv i større grad, noe som fører til at flere utvikler negative følelser om eget utseende. Man blir oppmerksom på andres

kropper, kosthold og treningsformer (Goodyear et al., 2016, s. 681-682). Gjennom «likes», som er den fjerde formen, gir og mottar man en slags tilbakemelding eller bekreftelse på utseende. Flere unge lar antallet likes definere deres egenverdi og hvordan de ser på seg selv. Ungdommene blir også oppmerksomme på hvilke kropper som får mest oppmerksomhet og annerkjennelse. Den siste påvirkningsfaktoren er populære medie-kontoer. De kontoene med mest makt og innflytelse på unge mennesker er offisielle organisasjoner (Helseorganisasjoner, myndigheter, sports organisasjoner), kjendiser, idrettsutøvere og kommersielle merkevarer (Adidas, Nike). Idrettsutøvere og kommersielle merker har den største troverdighet ettersom ungdommene ganske ukritisk tror at utøvere og personene bak merkevarene har peiling på hva de snakker om. En høyt profilert idrettsutøver har dermed enorm påvirkningskraft hvis hun eller han reklamerer for et produkt. Popularitet påvirker med andre ord troverdigheten i positiv retning (Goodyear et al., 2016, s. 683-684). Med disse fem påvirkningsfaktorene ser vi at sosiale medier kan forsterke presset ungdommene føler på relatert til kropp, trening og holdninger til tilskudd (Antidoping Norge, 2018).

#### **2.5.4 Kommersialisering av kosttilskudd**

Kroppen vår kan sees på som et individuelt prosjekt, og kobles opp mot vår identitet. På lik linje med bruken av skjønnhetsprodukter og slankeprodukter, brukes også kosttilskudd som et redskap for å endre på utseende (Hoff, 2013, s. 5-6). Kosttilskudd markedsføres som en snarvei til idealkroppen (OsloMet, 2018, 43:25- 43:35).

Både salg og kommersialiseringen av kosttilskudd har økt de siste årene (Sjøgren, 2018). Dette har flere forklaringer, blant annet et endret syn på kroppsidealer og trening, samt vekst av sosiale medier. Sosiale medier er blitt en av de største informasjons- og kunnskapskildene for kosttilskudd, og blir benyttet i større grad enn faglige artikler og forskning (Eidissen, 2017, s. 1; Johansson et al., 2012, s. 9). Kosttilskuddene blir hyppig promotert, både av aktørene selv og av ambassadører for tilskuddene. Produsenter bruker ofte «influencere» (personer med mange følgere på sosiale medier) til å promotere produktene deres. Dette gir god rekkevidde og har stor innflytelse på salget (Forbrukerrådet, 2019, s. 6). Ungdommer er sensitive for sosial aksept, og er dermed sårbare for sosialt press i større grad enn voksne. I ungdomsårene får flere en større kontroll over egen økonomi, og trenger dermed ikke tillatelse for kjøpene de gjør. Dette gjør dem til enda større mulige ofre for reklamering av tilskudd (Forbrukerrådet, 2019,

s.7). BCAA er et eksempel på hvordan promoteringen av tilskudd gjennom idrettsutøvere eller andre treningsprofilers fører til økning i salget. Ungdommene observerer reklameringen på sosiale medier og får øynene opp for produktet, til tross for at kosttilskuddet ikke har signifikant prestasjonsfremmende effekt (Eidissen, 2017, s.1; Eide, 2018).

Fagdirektøren for forbrukerrådet, Gunstein Instefjord, sier at reklamene for kosttilskudd har bidratt til en oppfatning om at vanlige mennesker trenger tilskudd for å bygge muskler (Haugen, 2017, s. 23). Denne oppfatningen ser man eksempler på gjennom uttalelsen til en gutt på 17 år, som i et intervju sa «jeg trodde ikke treningsøvelsene funket med mindre man tok tilskudd av protein» (Jahr, 2011-nåtid, 17:30-17:50). Instefjord mener at det er synd og feil at mange har denne oppfatningen, ettersom man bruker penger på noe som ikke nødvendigvis har en virkning. Hensikten med reklameringen av kosttilskudd er å øke salget. Reklamene vil derfor friste med kropper og prestasjoner som mennesker streber etter, og appellerer dermed til de som ikke er fornøyde med eget utseende. Man har ingen kontroll over hva slags kunnskap som deles i sosiale medier, noe som gjør det vanskelig å vite hva slags holdninger ungdommene har til de ulike produktene (Forbrukerrådet 2016; Haugen, 2017, s. 23).

## **2.6 Holdning**

«Holdninger er i sosialpsykologien en betegnelse for en tendens til å tenke, føle eller handle positivt eller negativt overfor noe, som bestemte objekter, mennesker, ideer, verdier, med mer» (Svartdal, 2020). Det finnes ulike modeller og tilnærminger til holdninger. En av de mest brukte er trekomponentmodellen som illustrerer at holdninger dannes av personers kognisjon, emosjon og adferd. Kognisjon handler om tanker, tro, ens kunnskap og oppfatning. Emosjon omhandler følelser, motiver og drifter, mens atferd handler om hvordan personen oppfører seg og handler. Hvordan disse komponentene blir påvirket avhenger både av tidligere erfaringer, sosiale faktorer og tilegning av kunnskap (Cherry, 2020; Svartdal, 2020). Med utgangspunkt i sosialkonstruktivismen vil holdninger være et produkt av sosial- og kulturell kontekst og interaksjon, og dette vektlegges i størst grad i denne oppgaven.

Hva man baserer holdninger på vil være situasjonsavhengig og avhengig av individet. Holdninger kan være komplekse, og trenger ikke ha en logisk forklaring. En persons

handlingene kan være motstridende med hva vedkomne uttrykker med ord. Opplevelser, tanker og følelser er subjektive, noe som er viktig å huske på når vi studerer holdninger til et fenomen i en kultur. Selv om det finnes like holdningstendenser i en kultur, er det nødvendigvis ikke gjeldende for alle individene i kulturen (Asheim, 1997, s. 26-27).

Holdningene preges av emosjon og kognisjon, hvor den ene vektlegges mer enn den andre. Et eksempel på dette vil være holdningene til sjokolade. Denne holdningen baseres mest på følelser ettersom man handler ut fra smaken, og følelsen man får av å spise noe godt. Holdningen til trening derimot, rettes mer mot det kognitive og troen på at treningen som gjøres fremmer helse. Dette er noe av grunnen til at holdningene må vurderes ut fra kontekst, hensikt og bruksområde (Jhangiani & Tarry, 2014, s. 171). Det samme gjelder ungdommers holdning til kosttilskudd. Hvis en av ungdommene tror at kosttilskuddet de bruker har en god effekt på treningen deres, kan dette bidra til en positiv holdning til tilskuddet. Får man i tillegg en god følelse av å ta tilskuddet, hvis det enten smaker godt eller at det utløser en kroppslig reaksjon, påvirker dette også holdningen. Ved motsatt tankegang eller opplevelse kan dette påvirke til negative holdninger mot tilskuddet (Raaheim, 2002, s. 81).

Hva slags karakteristika ulike individer har mot et objekt, en hendelse eller en begivenhet påvirker om de ser på positive eller negative faktorer. Dette kan gjelde et kosttilskudd hvor person «a» synes kosttilskuddet er billig, nødvendig og smakfullt, mens person «b» synes det er unødvendig, dyrt og har dårlig smak. Hvorfor person «a» og «b» har så ulike syn på samme tilskudd, viser igjen viktigheten av å se på enkeltindividet i kombinasjon med deres omstendigheter, for å kunne begrunne holdning (Ajzen & Fishbein, 1980, s. 62-63). Tanker og tro om tilskuddet vil også være preget av menneskene rundt i stor grad. Hvis ungdommenes sosiale relasjoner har en positiv holdning til et tilskudd, vil det påvirke positivt, allerede før den enkelte ungdommen har gjort seg opp en egen mening. Det samme gjelder innenfor en kultur. Hvis det er vanlig å bruke kosttilskudd i kulturen man er en del av, vil dette også legge positive føringer på individenes holdninger (Lock & Strong, 2014, s. 31-34).

### **2.6.1 Endring av holdning**

Gjennom oppveksten tilegner vi oss holdninger på bakgrunn av genetikk og oppdragelse. Til tross for dette er holdningene våre i stadig endring og utvikling

ettersom vi tilegner oss ny kunnskap, samt får nye venner og impulser fra nye steder. Endring av holdning kan derfor skje relativt spontant eller over tid (Jhangiani & Tarry, 2014, s. 167-168).

Holdningsendring som skjer over lengre tid og med lite bevissthet kalles holdningsendring med «søvn effekt». Hjernen observerer og underbevisstheten danner en formening om produktet eller objektet (Jhangiani & Tarry, 2014, s. 182-183). Ved hyppige observasjoner av et objekt over lengre tid, øker aksepten i de fleste tilfeller. Et eksempel på dette kan være kosttilskudd som står fremme på treningssentre. Når man kommer og går fra trening observerer hjernen kosttilskuddene, og merker seg at andre personer kjøper og bruker disse produktene. Underbevisstheten kan da øke aksepten for kosttilskudd, ettersom gjentatte observasjonen er med på å normalisere kosttilskuddene, samt bruken av dem (Jhangiani & Tarry, 2014, s. 182-183).

I motsetning til holdningsendringer over tid, kan holdninger dannes spontant. Dette skjer blant annet gjennom overtalelse, hvor følelsene våre og relasjonen til personen vil spille en viktig rolle. Hvis en person tilbyr deg noe som er personlig gunstig, for eksempel gaver, vil sannsynligheten for respons og positiv assosiasjon øke. Dersom personen også oppfattes som lik oss selv vil det skape en større tillitsrelasjon, som leder til positiv påvirkning eller holdningsendring. Venner, familie og trenere har en signifikant betydning for hvilke holdninger man har til bruken av kosttilskudd (Nilsen, 2015, s. 6, 70; O'Dea, 2003, s. 105). Dette i kombinasjon med hvilken kunnskap man selv innehar om kosttilskudd, vil ha stor betydning for holdningene til de ulike tilskuddene.

Anerkjente eller populære personer som reklamere for et produkt, arrangement eller lignende vil ha den samme positive effekten på holdningsendring. Et eksempel på dette kan være en treningsprofil eller en anerkjent personlig trener som reklamerer for et kosttilskudd. Deres popularitet og troverdighet vil ha positiv innflytelse på assosiasjonen og salget til produktet (Jhangiani & Tarry, 2014, s. 181). Dette komplementeres blant annet av masteroppgaven til Kaja Haugen, hvor hun så på personlige treneres holdninger til kosttilskudd og doping. Konklusjonen i studien var blant annet at «personlige trenere har mye innflytelse i treningsmiljøet, og deres



holdninger vil i stor grad kunne spres videre til kunder og andre medlemmer på et treningssenter» (Haugen, 2018, s. 3-4).

Hvordan personers holdninger formes og endres er sterkt knyttet opp mot sosiale kontekster og relasjoner (Crano & Prislín, 2008, s. 337). Er man en del av en sosial gruppe eller en kultur vil det allerede være dannet en «tatt for gitt» holdning og oppfatning, som medlemmene av gruppen eller kulturen opplever som normalen. For å bedre forstå holdninger og oppførsel må vi kjenne til individets sosiale krets eller gruppe. Hogg og Abrams (1988) hevder at «når individer definerer og vurderer seg selv som en del av den sosiale gruppen, blir deres oppførsel sett på som påvirket av gruppens normer» (Siteret i Nagar, 2020, s. 502). Hvordan vi oppfatter de andre gruppemedlemmene vil også påvirke holdningene. Turner (1982) påpeker at det ikke er nok å se på individets holdninger i en gruppe, uten å se på relasjonene innad i gruppen. Hvis jeg som medlem av en gruppe liker eller ser opp til en eller flere av gruppemedlemmene, vil jeg i større grad påvirkes av deres holdninger, sammenlignet med de andre gruppemedlemmene. Selv om det finnes generelle oppfatninger innenfor kulturer og grupper, vil individet søke til personer som er lik seg selv og identifisere seg med dem. Deres holdninger og tanker vil påvirke egne holdninger, og de personene vil oppfattes som signifikante andre (Turner, 1982, s. 28).

Sosial påvirkning deles ofte i eksplisitte forventninger og implisitte forventninger. De eksplisitte omhandler formelt uttalte regler som krever lydighet og overholdelse. De implisitte er normer hvor individet velger å endre atferd for å bli mer lik de andre i gruppa. Studier viser at sosial påvirkning har betydelig innflytelse på kostholds adferd, spesielt hvis innflytelsen kom fra venner, familie eller sosiale medier. Hvis individet ser at signifikante andre bruker kosttilskudd, øker sannsynligheten betraktelig for at de selv starter å bruke det (Nagar, 2020, s. 503-504, 511). Som nytt individ på et treningssenter vil man oppdage en gym-kultur med mange felles holdninger og normer. I den nye kulturen vil sosiale faktorer ofte bidrar til holdningsendring på ulike plan. Dette kan være sosial press, forventninger eller andre sosiale motivasjoner som enten tvinger eller gir lyst til å endre på egne holdninger eller normer. Hvis eksempelvis alle i treningsgjengen bruker kosttilskudd, kan dette bidra til holdningsendring på grunn av et opplevd press fra de andre, eller en forventning om at alle bruker kosttilskudd. Bruken av

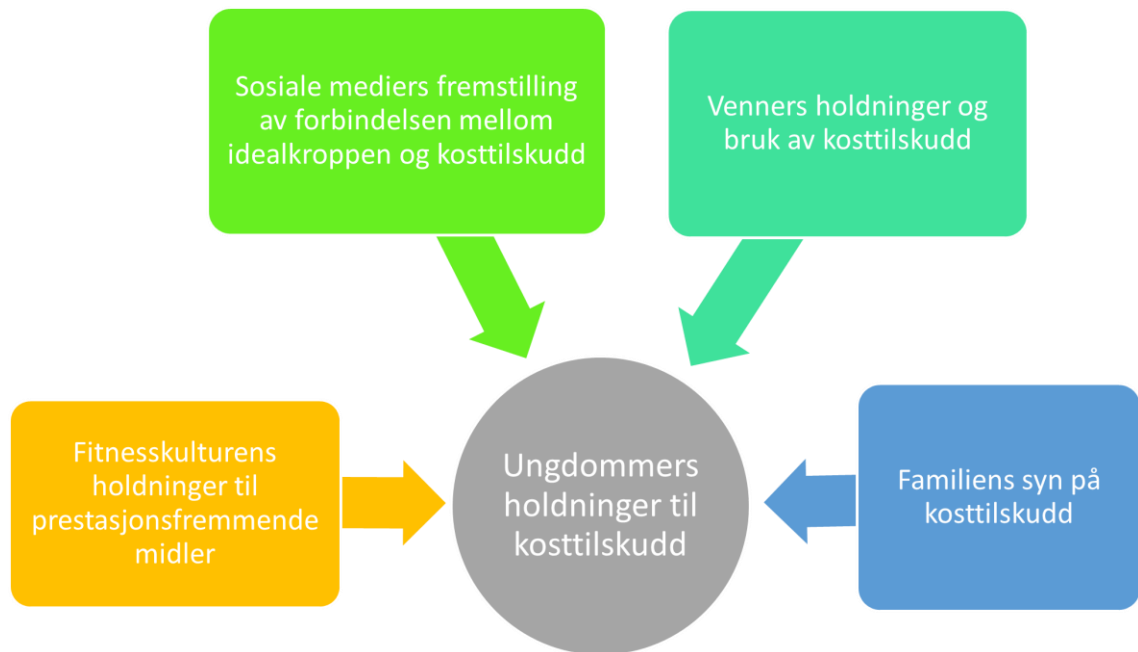
kosttilskudd kan oppfattes som en kulturell handling siden «alle tar kosttilskudd så derfor gjør jeg også det» (Crano & Prislin, 2008, s. 338-339; Burr, 1995, s. 2-4).

Hvilken holdning mennesker har til et produkt avhenger av flere faktorer, hvorav motiv, ønske, behov eller lyst påvirke holdningene konsumereren har til produktet (Ajzen & Fishbein, 1980, s. 149; Nagar, 2020, s. 501). Studier viser at ungdommer som opplever og tror at det kosttilskuddet de benytter seg av har effekt vil fortsette å bruke det selv etter de får bekreftet at tilskuddet ikke har en tydelig virkning (Nagar, 2020, s. 505). Hvis man tror kosttilskudd fører til en økning i prestasjon eller gir en raskere oppnåelse av kroppslige mål, vil dette være en naturlig grunn til positiv holdning og bruk av kosttilskudd. Tror man derimot ikke at kosttilskudd har en positiv effekt på prestasjon eller kropp, vil det påvirke holdningen til kosttilskudd i negativ retning (Bakken et al., 2019, s. 53; Ajzen & Fishbein, 1980, s. 155, 159). Dersom trening, idrett, utseende eller prestasjon oppleves som viktig for ungdommene, kan også motivasjonen for å bruke kosttilskudd øke. Trening og prestasjoner kan være motivert av status i vennegjengen, slanking, muskelbygging, tilbakemeldinger og «likes» på sosiale medier (Bakken et al., 2019, s. 53).

Bruken av kosttilskudd må studeres i forhold til nåtidens kultur og synet på kropp. Salg, reklamering, og produktutvikling vil endres i takt med samfunnets oppfatning av idealkroppen. Ved å se sammenhengen mellom det man forsker på, konteksten man er i og tiden man lever i, vil man få en bredere forståelse av menneskers holdninger og handlinger (Atkinson, 2007, s. 169). Hvordan kosttilskudd markedsføres ser ut til å ha stor påvirkning på konsumenters kjøpelyst. Individets forventede helserelevante fordeler med produktet, interesse for egen helse, og sosial påvirkning ser ut til å være de tre viktigste faktorene for bruken av kosttilskudd (Nagar, 2020, s. 514; Ajzen & Fishbein, 1980, s. 160).

Bevissthet til helse og utseende har vist seg å være svært relevant for konsumering av tilskudd. Mennesker som er opptatt av helse og utseende følger oftere helserelevante råd, deriblant anbefalinger om kosttilskudd. De er åpne for nye helsefremmende produkter, og er mer villig enn andre til å prøve ulike tilskudd. Dette er alt fra vitaminer og mineraler, til proteinbarer og pulver (Nagar, 2020, s. 502). Å være en del av en

treningskultur, samt være opptatt av egen helse og kropp, er forbundet med et generelt mer positivt eller nøytralt syn på kosttilskudd (Nagar, 2020, s. 503).



**Figur 2** Kilder som former ungdommers holdninger

I figur 2 ser vi hvilke kilder som former ungdommers holdninger til kosttilskudd. Holdninger må forstås sosiologisk. De sosiale interaksjonene og normene i en kultur vil ha stor innvirkning på ungdommenes holdninger. Disse holdningene vil videre i oppgaven bli sett i lys av sosialkonstruktivismen, som underbygger viktigheten av den sosiale kontakten. Ved å studere de ulike kildene som påvirker individene, kan det skape innsikt i deres tankemønstre og dermed gi en dypere forståelse. På bakgrunn av disse fire kildene, blir det viktig å snakke med ungdommene om de sosiale prosessene og relasjonen de er en del av.

### **3. Metode**

I dette kapitlet skal jeg presentere den vitenskapelige forskningsmetoden som er anvendt i denne oppgaven. Jeg starter med å beskrive det kvalitative forskningsintervjuet, utvalget og hvordan gjennomføringen av intervjuene gikk. Deretter vil jeg beskrive transkriberingsprosessen, for så å drøfte forskerrollen og etiske refleksjoner knyttet til studiet. Videre vil jeg redegjøre for oppgavens gyldighet, pålitelighet og overførbarhet, før jeg avslutningsvis vil beskrive oppgavens analysestrategi og tolkning av data.

Metode handler om «veien mot målet» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 217). Man bruker metoden som en fremgangsmåte og et hjelpemiddel under hele forskningsprosessen (Everett & Furuseth, 2019, s. 128). For å komme frem til målet må man vite hva målet er, innhente forkunnskap om temaet, og bestemme hvordan man skal innhente kunnskapen (Dalland, 2017, s. 51-52). For å finne den mest egnede metoden til egen forskning må man vurdere fordeler og ulemper med metodene i henhold til sin problemstilling. Den metoden som best tjener formålet med forskningen og bidrar til relevant datainnsamling, er den metoden man må bruke (Everett & Furuseth, 2019, s. 128). I denne oppgaven har jeg valgt å bruke kvalitativ metode for å forsøke å besvare problemstillingen som er satt. Innenfor kvalitativ metode finnes det flere måter å innsamle data på, men jeg har valgt å bruke intervjuer for å besvare problemstillingen for dette prosjektet. Gjennom å intervjuer kan jeg få et dypere innblikk i ungdommenes tanker, forståelse og opplevelse av kosttilskudd. Dette kan skape åpne og interessante samtaler som vil være opplysende og bidra til kunnskap omkring temaet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 140).

#### **3.1.1 Kvalitativ forskning**

Kvalitativ metode brukes for å forske på, og skape en forståelse av sosiale og kulturelle fenomener ofte på bakgrunn av enkeltindividers oppfattelse og tolkning. Metoden omfatter flere innsamlingsmetoder hvor ulike typer intervju, deltakende observasjon, etnografi og innholdsanalyse brukes til datainnsamling. Ved å bruke denne metoden kan man gå i dybden av et tema, samt finne meningsinnholdet hos personer eller gruppen som undersøkes. I motsetning til kvantitativ forskning hvor man undersøker et stort antall enheter, vil den kvalitative gå i dybden på én eller få observasjoner. Slik kan

forskning utføre intensive analyser av temaer og fenomener som er vanskelige å få tilgang til gjennom andre metoder (Thagaard, 2018, s. 11- 12).

Innenfor kvalitativ forskning må man velge den metodiske tilnærmingen som er mest relevant i forhold til sin problemstilling. I denne oppgaven vil det være hensiktsmessig å intervju utvalget for å samle inn detaljert og beskrivende data, ettersom holdninger kan være komplekse. Thagaard (2018) mener at intervju er en velegnet metode for at forskeren skal få kjennskap til hvordan intervjupersonen tenker, forstår og opplever seg selv og sine omgivelser. Ved dype intervjuer vil det være mulig å få innblikk i ungdommenes holdninger, og bakgrunnen for disse holdningene (Thagaard, 2018, s. 53). I denne oppgaven vil jeg gjennomføre enkelt-intervjuer som er delvis strukturerte.

Kvalitative data kan ikke tallfestes på samme måte som kvantitative data, men består av ord og setninger fra informantene (Dalland, 2017, s. 53). Når man har samlet inn data må tekstmaterialet tolkes. Denne tolkningen gjør at kvalitativ forskning aldri vil bli utelukkende objektivt, ettersom forskere oppfatter og tolker på ulike måter (Malterud, 2001, s. 483). Fordeler og ulemper med dette vil bli drøftet senere i oppgaven.

### **3.2 Datainnsamling**

Både internasjonal og nasjonal forskning som omhandler holdninger til kosttilskudd hos ungdommer, er i hovedsak rettet mot de som driver med organisert idrett. Det er generelt veldig lite forskning på holdninger til kosttilskudd alene, ettersom det ofte knyttes opp mot doping. Ved et relativt lite utvalg, vil man ha tid og ressurser til å gå i dybden hos hver enkelt. Den kvalitative datainnsamlingen skjer oftest gjennom intervjuer, observasjoner eller en blanding av de to. Intervju kan skape dype, detaljerte svar som kan knyttes opp mot, og sammenlignes med den forskningen som er blitt gjort på ungdommer som driver med idrett (Thagaard, 2018, s. 54). Hensikten er å skape mening og forståelse rundt informantens forståelse av verden og temaet, forut vitenskapelige forklaringer. Jeg som forskeren må forsøke å forstå hvordan intervjupersonen tenker, og senere kunne videreformidle dette på best mulig måte (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 20-22).

Jeg har valgt å gjennomføre semistrukturert intervjuer ettersom spørsmålene da kan variere i rekkefølge, noe som er gunstig for flyten i intervjuet. Semistrukturerte

intervjuer gir mulighet for at nye spørsmål eller temaer kan komme opp underveis i intervjuet, og kan innlemmes hvis det har relevans for problemstillingen. Jeg mener dette er mest hensiktsmessig for min problemstilling ettersom temaene til dels flyter inn i hverandre. Forhåpentligvis kan intervjuet utvikle seg til en samtale mellom meg og ungdommene, fremfor en utspørring, noe som vil øke sannsynligheten for mer detaljerte og utfyllende svar. Det vil ikke være en åpen samtale, men en samtale som styres av meg som forsker, hvor vi skal innom ulike temaer underveis (Thagaard, 2018, s. 91). Jeg velger å gjennomføre enkelt-intervjuer, fremfor gruppeintervju, ettersom det være lettere å skape en god relasjon og tillit hos informanten, noe som er viktig i kvalitative intervjuer (Riese, 2019, s. 672). Ved å ha enkeltintervjuer fjerner man også muligheten for at ungdommene påvirkes av hverandre. I tillegg vil alle spørsmål bli besvart av samtlige informanter, noe man ikke er garantert i et gruppeintervju (Thagaard, 2018, s. 92-93).

### **3.2.1 Det semistrukturerte forskningsintervjuet**

Når informantene består av ungdommer, vil forskeren naturlig få den autoritære rollen. For best mulig kvalitet på intervjuet er det nødvendig at forsker har tatt stilling til den hierarkiske strukturen som vil prege intervjusituasjonen. Maktrelasjonen vil aldri kunne bli helt likestilt, men forskeren må forsøke å skape best mulig relasjon til informantene, både på forhånd og under intervjuet. Hvis informanten føler på tillit og trygghet overfor meg som forsker, vil det øke sannsynlighet for utfyllende og beskrivende svar i intervjuet. Aktiv lytting hvor man responderer på det informanten sier, vil være positivt i en slik situasjon. I tillegg til respons er det viktig at man uttrykker genuin interesse for informantene og det de deler. Ved å aktivt lytte og vise interesse kan man skape større forståelse av personens erfaringer og synspunkter (Thagaard, 2018, s. 93-94).

Kvale og Brinkmann (2015) har utarbeidet kvalitetskriterier som skal sikre et mest mulig ideelt intervju (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 194). De legger vekt på at svarene man får av informanten burde være innholdsrike, spesifikke og relevante for problemstillingen man har. Forskeren burde legge til rette for dette med åpne spørsmål og oppfølgingsspørsmål. De hevder også at tolkningen av intervjuet burde skje underveis og etter intervjuet. Som forsker må man forsøke å verifisere tolkningen man gjør underveis, slik at den blir så korrekt som mulig. Dette gjør man blant annet med

oppfølgingsspørsmål. I den grad det lar seg gjøre må kvalitetskriteriene følges for å optimalisere intervju, tolkning og derav analysen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 194).

### **3.2.2 Utvalg**

Når man skal velge personer til den kvalitative forskningen, gjøres dette gjennom et strategisk utvalg. Det vil si at man velger personer som har de kvalifikasjonene eller egenskapene som er strategiske i forhold til den problemstillingen man har (Thagaard, 2018, s. 54). En av utfordringene er at det kan oppstå skjevheter rettet mot seleksjonen av personer. Generelt har mennesker med høyere utdanning, som er fornøyd med sin livssituasjon, og som ellers er trygge på forskning, større sannsynlighet for å delta i en studie. Dette kan føre til at store deler av utvalget blir personer av samme typen. Det samme kan være gjeldene hos VGs-elever, hvor personer som har deltatt i noe liknende før, ofte melder seg i større grad enn de som ikke har deltatt tidligere. Hvis ungdommene er utadvendte eller trygge på seg selv kan man også anta at de i større grad deltar i intervju. Graden av kunnskapen de har på feltet kan også påvirke. Hvis man ikke har et forhold til- eller kunnskap om kosttilskudd, er det mindre sannsynlig at man takker ja til et intervju som omhandler det. Etersom deltakelse er frivillig, vil slike skjevheter være utfordrende å gjøre noe med, annet enn å ha et bevisst forhold til dem (Thagaard, 2018, s. 56-57).

For å besvare min problemstilling måtte jeg finne 16, 17 og 18 åringer som trente på treningssenter. Det mest naturlige var da å oppsøke målgruppa etter de var ferdige på trening, på et utvalgt treningssenter i Oslo. På den måten kunne jeg få tak i både gutter og jenter i ulik alder, og med ulike utdanningsretninger. Jeg rakk dessverre ikke å få rekruttert nok personer før alle treningssentrene i Oslo stengte på grunn av Covid-19, og resulterte i at mitt daværende utvalg trakk seg. I frykt for at det samme skulle skje i nabokommuner eller lignende, valgte jeg å ta kontakt med en videregående skole i Agder fylke, og fikk informanter fra 3 klasser, fordelt på 2 ulike VGS-linjer.

Både før og under intervjuene burde forsker ha fokus på å skape relasjoner med sine informanter. Det vil derfor være fordelaktig å bli introdusert til utvalget gjennom en «døråpner», altså en person utvalget stoler på eller ser opp til. Dette kan bidra til å skape en tillitsrelasjon mellom intervjuer og informant allerede før selve intervjuet finner sted (Riese, 2018, s. 672). Jeg henvendte meg til lærerne på skolen, som nevnte

masteroppgaven min for elevene sine. Inklusjonskriteriene for deltakelse var at ungdommene trente på et treningssenter, og at de var mellom 16 og 18 år. Etter at lærerne hadde informert elevene om prosjektet, hadde jeg zoom-møte med 2 av klassene for å snakke kort om hva prosjektet handlet om. På denne måten fikk ungdommene høre om prosjektet gjennom lærerne deres, som ble mine døråpnere. De fikk også se meg og snakke med meg før de bestemte seg for å delta i intervjuet. Begge disse faktorene kan være gunstig for relasjonsbygging mellom forsker og informant (Riese, 2018 s. 672). Ungdommene ble også informert om at en av dem kom til å motta et gavekort på 400 kroner på valgfri butikk. Det var noe jeg gjorde i håp om å få flere informanter, og for å gi noe tilbake som takk for deltakelse.

Totalt meldte i overkant av tjue ungdommer seg for å delta i intervjuet. De fikk tilsendt informert samtykke skjema på mail som de måtte lese gjennom før deltakelse. Etter skjemaet var sendt ut, fikk jeg respons fra åtte stykker som representerer mitt nåværende utvalg. Det informerte samtykke skjemaet informerte ungdommene om studiens overordnede formål, hovedtrekk og eventuelle risikoer med å delta (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 104). Jeg vil gjennomgå informert samtykke grundigere under etiske refleksjoner.

### **3.2.3 Intervjuguide og prøveintervju**

For å stille relevante og gode spørsmål under intervjuet må det lages en intervjuguide på forhånd. I intervjuguiden planlegger man både temaer og spørsmål nøye. Det vil være fordelaktig at temaene i intervjuguiden kommer i en naturlig rekkefølge, men med rom for fleksibilitet under selve intervjuet. For å sikre at kvaliteten på spørsmålene er gode, må intervjupersonen oppmuntres til å gi utfyllende beskrivelser i de ulike temaene (Thagaard, 2018, s. 96, 99). Jeg som forsker burde utarbeidet korte spørsmål som produserer lange svar, for å optimalisere intervjuet. Åpne spørsmål, gjerne med oppfølgingsspørsmål som oppmuntrer til enda mer konkrete og utdypende svar, bidrar til dette (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 194).

Ordtaket «øvelse gjør mester» er høyst gjeldende i intervjusituasjoner. For å bli god til å intervju, må man øve på intervjusituasjonen. Hensikten med prøveintervju er nettopp dette, at man skal ha mulighet til å prøve og feile uten konsekvenser. Prøveintervju gir også mulighet til å omformulere, ta bort eller legge til spørsmål i intervjuet. Ved å gjøre



dette gjentatte ganger vil man evaluere seg selv, bli tryggere i situasjonen, tenke klarere og dermed få mest mulig ut av de faktiske intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 36). Gjentatte intervjuer vil også gi innsikt i flere av fordelene, ulempene og utfordringene med intervjuet og intervjusituasjonen. Hvis man er fortrolig med de temaene og spørsmålene man skal stille vil intervjuet optimaliseres (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 41). Det ettersom man i større grad klarer å lytte til informanten, fremfor å forberede seg på å stille neste spørsmål. Hvis man føler på kontroll og sikkerhet rundt spørsmålene, skaper det også en selvtillit som er viktig å ha når man skal intervjuer (Thagaard, 2018, s. 94).

Før selve intervjuene hadde jeg prøveintervju med ulike mennesker. Noen var i aldersgruppa, mens noen var eldre. Etter disse intervjuene fikk jeg nyttige tilbakemelding både på spørsmål, formuleringer og rekkefølge. I forkant av intervjuene fikk jeg spørsmål av fire ungdommer hvor de lurte på intervjulengden som da lå på ca 40-60 minutter. Ettersom disse fire da trakk seg, så jeg det nødvendig å endre på intervjulengden for at rekrutteringen skulle skje innen rimelig tid. Jeg endret derfor ytterligere på intervjuguiden, slik at intervjuene ble kortet ned til en varighet på omkring 20-30 minutter. Både antall kategorier og spørsmål ble kuttet ned slik at intervjuguiden ble bestående av relativt få, men åpne spørsmål. Fokuset ble å stille såpass åpne spørsmål at informantene kunne besvare så kort eller bredt de ville, uten føringer fra meg som forsker. Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) trenger ikke kortere intervjuer være en negativ ting. Hvis spørsmålene som stilles er relevante og gir innholdsrike svar, kan de produsere rikelig med kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 192)

#### **3.2.4 Gjennomføring av intervjuene**

I minuttene før intervjuet fikk ungdommene vite hva slags temaer vi skulle innom, samt at deres navn og uttalelser ville være anonyme i masteroppgaven. I tillegg til dette spesifiserte jeg at det ikke finnes riktige eller gale svar. Når informantene ikke kan svare feil, vil det forhåpentligvis oppmuntre til ærlighet rundt holdningene deres. Jeg startet alle intervjuene med oppvarmingsspørsmål som «kan du fortelle litt om deg selv» og «hva synes du er gøyest med trening», for å få en behagelig og lett start på intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 166).

Under intervjuet prøvde jeg å skape en atmosfære som var preget av tillit og fortrolighet, for at det skulle være lettere for ungdommen å dele erfaringer og synspunkter. Jeg forsøkte å være en aktiv lytter som stilte oppfølgings spørsmål der det var naturlig, og stilte fortolkende spørsmål for å sikre at jeg forsto informantens riktig (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 167). Pause og stillhet etter spørsmål var også noe jeg hadde fokus på under intervjuet. Ved å tillate stillhet mellom informantens svar og nytt spørsmål får personen tid til refleksjon, og bryter ofte stillheten med et mer utfyllende svar. Denne stillheten var noe jeg strevde med i starten, ettersom det følte ukomfortabelt. Det ble derimot bedre for hvert intervju, og opplevdes som uproblematisk de siste fire intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 167). Gjennom oppvarmingsspørsmål, tilbakemeldinger, oppfølgings spørsmål og genuin interesse for hva informantene sa, følte jeg at det ble lagt til rette for et bra intervju (Thagaard, 2018, s. 100).

Alle intervjuene avsluttet med en «debriefing» hvor informantene fikk mulighet til å legge til noe mer rundt spørsmål eller temaer om de ønsker det. Her ble de også spurt om deres opplevelse av intervjuet. På den måten kunne informantene legge til hvis de følte de hadde noe usagt, samt fortelle om deres opplevelse uten at båndopptakeren var på. Forhåpentligvis ble debriefingen en fin og naturlig avslutning på intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 261).

Intervjuene ble gjennomført i perioden november 2020 til februar 2021. Jeg tok opp samtalene på båndopptaker og lagret filene på en passord-beskyttet minnepenn. Båndopptakeren var avgjørende for et bra intervju ettersom fokuset ble på det informantens sa, fremfor å ta notater underveis i intervjuet. I tillegg fikk jeg evaluert meg selv etter hvert intervju, slik at jeg kunne forbedre meg til neste (Dalland, 2017, s. 85). Ønsket mitt var å gjennomføre intervjuene fysisk, sammen med informantens. Dette lot seg dessverre bare gjøre i 2 av 8 intervju på grunn av Covid-19. Flertallet av intervjuene ble gjennomført på zoom, som ble den nest beste løsningen etter fysisk oppmøte. Det finnes få studier som sammenligner zoom-intervjuer og fysiske intervjuer relatert til kvalitativ forskning. Disse er gjort på voksne, høyt utdannede mennesker og har sprikende funn (Reñosa et al., 2021, s. 2; Archibald, 2019, s. 4). Utfordringene i studiene, som også gjelder mine intervjuer, er de teknologiske problemene som kan oppstå under intervjuet. Selv om mine informanter er av den digitale generasjonen,

oppsto det nettverksproblemer som gjorde at intervjuene til tider stoppet opp eller ble avsluttet. I tillegg opplevde jeg at lyden enten hang seg opp eller hakket i alle intervjuene. Det var ikke et stort problem, men påvirket flyten i flere av intervjuene ettersom ord og setninger forsvant, noe som førte til en del repetisjon underveis. En annen utfordring med digitalt intervju er at man mister kroppsspråket, samt at det er utfordrende å vite om man har øyekontakt eller ikke. Hvor mye dette har å si er uvisst, men påvirker det helhetlige bildet av informanten og deres meninger (Reñosa et al., 2021, s. 7-8; Archibald, 2019, s. 4-5). Selv følte jeg at det var mer utfordrende å ha intervjuer over zoom, sammenlignet med fysisk. Det er lettere for meg å skape gode relasjoner og en avslappende atmosfære hvis jeg sitter i samme rom som det andre mennesket. I et fysisk intervju vil det også være mer naturlig å ha et par minutter med småprat før selve intervjuet starter. Det synes jeg til dels forsvant over zoom, ettersom småpraten følte mer påtvungen. Det som derimot er fordelen med zoom-intervjuer er at de er tidseffektive (Archibald, 2019, s. 4). I tillegg kan ungdommene sitte hjemme i trygge omgivelser, noe som reduserer et mulig stressmoment. Til tross for et par utfordringer med intervju over zoom, hviler kvaliteten på intervjuene mest på meg som forsker (Thagaard, 2018, s. 111-112).

### **3.2.5 Transkribering**

Etter fullført intervju skal lydopptaket transkriberes, altså gjøres om til tekst. Det kan være en komplisert prosess da fortolkningen av intervjuet vil påvirke selve transkripsjonen. Alt av toneleie, kroppsspråk, ironi og pauser kan gå tapt i denne prosessen. Derfor er det fordelaktig å transkribere intervjuer fortløpende slik at alt av pauser, kroppsspråk eller lignende er friskt i minne, og kan innlemmes i transkripsjonen. Ved å transkribere intervjuene fortløpende får man også bedre innsikt i egen intervjustil og kan ta lærdom av det, slik at man kan forbedre seg til neste intervju (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 206-207).

Når opptaket skal skrives ned må man bestemme om det skal transkriberes ordrett, eller mer formelt. Skrives det ordrett må alt av «eeh», gjentakelser og lignende være med. Skal det derimot skrives formelt tar man ikke med gjentakelser eller annet som ødelegger flyten i teksten. Om intervjuet skal gjengis med informantens dialekt eller skrives på bokmål må også vurderes, og avgjørelsen vil være gjeldene for alle transkripsjonene (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 208). Når jeg transkriberte intervjuene

gjorde jeg det fortløpende slik at pauser, toneleie, ironi ol. var frisk i minne. Hvert intervju tok ca 1,5-2 timer å transkribere. Jeg valgte å transkribere ordrett med alt av gjentakelser og ulyder ettersom det ble lettere å huske tilbake til relasjonen og stemningen i hvert enkelt intervju. Sitater eller gjengivelser er derimot skrevet formelt i resultatkapitlet. Når jeg transkriberte la jeg også inn «lang pause», «svarte veldig nølende» eller andre beskrivelser i teksten, for å lettere kunne analysere. Informantene har ikke spesifikke ord eller uttrykk i sin dialekt som er av relevans, og intervjuene ble derfor transkribert på bokmål (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 204).

Jeg endte totalt opp med 38 sider med transkripsjon. Etter å ha transkribert hørte jeg gjennom intervjuene på nytt dagen etter, for å dobbeltsjekke at transkripsjonen var nøyaktig, og med det øke påliteligheten. På denne måten fikk jeg også mer kjennskap til datamaterialet mitt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 211).

### **3.2.6 Forskerrollen**

Som forsker vil man alltid ha en formening om hva man skal studere, både i forkant, under og i etterkant av prosjektet. Hele forskningsprosessen blir dermed farget og formet av forskerens personlige meninger, og teoretiske ståsted (Malterud, 2001, s. 484). Noe av det viktigste for en forsker er derfor å ta stilling til og være bevisst på både personlig og epistemologisk refleksivitet i forskningen. Begge refleksivitetene omhandler hvordan forskeren påvirker og former forskningen. Den personlige refleksiviteten handler om hvordan egne erfaringer, interesser, verdier, trosoppfatning, forventinger, politisk- og sosialt ståsted, i tillegg til andre personlige forutsetninger, kan påvirke forskningen. Den epistemologiske omhandler hvordan både forskningsspørsmålet og avgjørelser underveis i selve forskningen kan ha vært begrensende eller definerende for resultatene i forskningen. Hvis refleksiviteten i forskningen blir gjenspeilet og drøftet, vil det styrke studiens gyldighet og pålitelighet. Så lenge forskeren klarer å reflektere rundt sin egen rolle, og hvordan det påvirker studien og resultatene, trenger ikke refleksiviteten true påliteligheten i forskningen. Refleksiviteten vil skape skjevheter, men kan også bidra til økt forståelse og ny kunnskap rundt det man studerer (Malterud, 2001, s. 484; Thagaard, 2018, s. 187-188).

Det stilles strenge krav til den vitenskapelige kvaliteten på dataene som legges frem etter et intervju. Dataene og resultatene som presenteres skal være så nøyaktige og

representative som mulig. Jeg som forsker har ansvar for at informantens meninger og utsagn blir tolket og gjengitt på en måte som han eller hun kunne kjent seg igjen i (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 108). Som masterstudent og forsker forventes det at jeg kan levere, og gjerne presentere ny eller bekreftende data. Dette kan gå på kompromiss med empatien man skal ha til informantene. Forsker må passe på at ønsket om å levere resultater, aldri fører til at man overtaler eller presser frem følelser eller opplevelser hos informanten som kan komme dem til skade. Dette betyr at jeg som forsker må være min maktposisjon bevisst og ikke stille spørsmål som kan være etisk uforsvarlige eller overskrider intimsone til mine informanter (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 109-110; Fossheim, 2015).

### **3.3 Gyldighet, pålitelighet og overførbarhet**

I kvantitativ forskning brukes begrepene validitet, reliabilitet og generaliserbarhet for å bedømme kvaliteten på studien, og dens totale troverdighet. I kvalitativ forskning blir det mer korrekt å bruke gyldighet, pålitelighet og overførbarhet, ettersom det er snakk om en annen type metode og datainnsamling (Ellingsen & Drageset, 2010, s. 334; Thaagard, 2018, s. 187-189). Det er en glidende overgang mellom betydningen av disse begrepene, men graden av den enkelte spiller inn på studiens totale troverdighet. Gyldigheten i studien refererer til om det som skal undersøkes faktisk er undersøkt, samt om tolkningene som er gjort er gyldige i forhold til det som er studert. Påliteligheten omhandler forskerens refleksivitet ved at forskeren ser på egne ideer, metoder, tanker, tolkninger og lignende med et kritisk blikk for størst mulig grad av nøyaktighet rundt tolkninger og resultater. I hvilken grad utvalget er representativt og i hvilken grad selve studien kan være anvendbar i andre situasjoner, preger graden av overførbarhet. Kvalitativ forskning vil ikke være generaliserbar i samme grad som kvantitativ, men overførbarheten vil fremdeles ha mye å si for den totale troverdigheten av studien (Ellingsen & Drageset, 2010, s. 335).

#### **3.3.1 Gyldighet**

Gyldigheten i kvalitativ forskning omhandler at man faktisk får undersøkt det man skulle undersøke. Som forsker vil dette si at man må gå kritisk gjennom sin egen forskningsprosess og analyse. Hvis funnene i studien støttes av eksisterende teorier om fenomenet, vil dette bekrefte allerede antatte hypoteser, og dermed øke gyldigheten. I intervjusituasjonen vil gyldigheten påvirkes av tolkninger og refleksjoner som blir gjort

underveis. For å styrke studiens gyldighet må jeg som forsker regelmessig sjekke at jeg forstår informanten riktig.

Gyldigheten deles ofte inn i intern og ekstern. Den interne omhandler i hvilken grad resultatene er gyldige for utvalget eller fenomenet som studeres. Den eksterne handler om i hvilken grad resultatene kan overføres til andre utvalg eller institusjoner (Thagaard, 2018, s. 189). Man må finne ut av «i hvilken grad våre observasjoner faktisk reflekterer de fenomenene eller variablene vi ønsker å vite noe om» (Pervin, 1984, s. 48). Kvale og Brinkmann (2015) forklarer gyldigheten som en kontinuerlig prosessvandring, som burde sjekkes under hele forskningsprosessen. Gjennom syv stadier kan forskeren vurdere kvaliteten på prosjektet gjennom å se på gyldigheten tilknyttet tematisering, planlegging, intervjuing, transkribering, analysing, validering og rapportering. Både styrker og svakheter i alle stadier burde presenteres i forskningen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 278).

### **3.3.2 Pålitelighet**

Påliteligheten i kvalitativ forskning refererer til om forskningen er «utført på en pålitelig og tillitvekkende måte» (Thagaard, 2018, 187). En transparent forskningsprosess er dermed hovedfokuset for å styrke påliteligheten i kvalitative studier. Forskeren må kunne redegjøre for utviklingen av data, hvilke valg som er gjort, og hvordan dataene er tolket. Det bør være en tydelig fremgangsmåte med konkrete beskrivelser. Leseren vil da kunne se hele forskningsprosessen trinn for trinn, og vil ha mulighet til å skille primærdata fra forskerens tolkning (Thagaard, 2018, s. 187-188).

Under et intervju må man ikke være redd for å følge sin egen intervjustil. Hvis fokuset på pålitelighet i forskning er for stor, da i form av at det skal være lett for andre å gjenskape, kan føre til liten variasjon og lav kreativitet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 276). I en intervjusituasjon sikrer man påliteligheten med å ha en grundig utspørring av informantens tanker og meninger rundt det som studeres. Dette vil si at jeg som forsker må følge opp hvis informanten tar opp nye tema som kan være relevant for forskningen, og stille ulike oppfølgingsspørsmål under intervjuet. Hvis man er i tvil om hva informanten mener burde man ikke stille ledende spørsmål, men heller spørre informanten om «forstår jeg deg riktig når du sier at ...?» (Ellingsen & Drageset, 2010, s. 334). Stiller man kontrollspørsmål og oppfølgingsspørsmål gjennom hele intervjuet

kan man i større grad få et helhetlig bilde av hva informanten faktisk mener. Forsker må også forsikre seg om at spørsmålene han eller hun stiller har en relevans til problemstillingen som skal besvares (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 281). Hvis intervjuet har vært av god kvalitet, slik at spørsmålene har oppmuntret til konkrete og utfyllende svar fra informanten, vil det bidra til økt pålitelighet. Dersom forsker stiller ledende spørsmål, eller legger ord i munnen på informanten, vil det derimot svekke studiens pålitelighet. Den kan også svekkes dersom transkriberingen har vært slurvete eller lydopptaket har vært dårlig (Thagaard, 2018, s. 95, 191).

### **3.3.3 Overførbarhet**

Hvis forskningen har høy gyldighet og pålitelighet kan man finne ut om den er overførbar til andre personer, kontekster eller situasjoner. Målet med en stor del av både kvalitativ og kvantitativ forskning er å finne lover eller trender rundt menneskelig atferd som kan gjøres universelle. Ved å finne sammenhenger og gjentakelser hos personer eller grupper kan man forutse nye hendelser, som skaper en dypere forståelse av menneskelige tanker og handlemåter (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 289).

Kvalitative resultater skiller seg fra de kvantitative ettersom utvalgsstørrelsen og dybden i dataene er ulike. Med et mindre utvalg og en dypere mening i kvalitative data vil ikke resultatene gjelde allmennheten i samme grad som de kvantitative. Dataene blir på bakgrunn av dette sett på med skepsis av flere, ettersom det kan være utfordrende å vite om utvalget og resultatene gir overførbare data (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 289). Forskning på holdninger til kosttilskudd har resultert i forskjellige type studier med ulike resultater og data. Funnene fra mine data vil ikke gi et generaliserbart svar ettersom ulikhet i aldersgrupper, geografiske områder, sosiale samfunn og rang, naturligvis vil produsere ulik data. Kvalitativ forskning kan dermed ha høy grad av troverdighet, til tross for at resultatene ikke konkluderer med det samme som annen forskning på feltet. Intervju som datainnsamling kan med dette være ekstra interessant, ettersom det kan produsere ny og spennende kunnskap. Min oppgave som forsker blir derfor å gjøre mitt beste for at gyldigheten og påliteligheten i denne oppgaven skal bli så bra og nøyaktig som mulig (Thagaard, 2018, s. 189, 192).

Utvalget består av åtte personene fordelt på to ulike VGS linjer. Halvparten gikk idrettsfag, mens den andre halvparten gikk yrkesfag. Dette kan påvirke både graden av

interesse og kunnskapsnivå relatert til trening, helse og kosttilskudd. Jeg mener overførbarheten av denne studien hadde blitt styrket om utvalget gikk på samme vgs-linje ettersom svarene da kunne sammenlignes med andre på linja i større grad. Samtidig dekker informanter fra ulike studieretning et større mangfold, ettersom de har ulike utgangspunkt. Det er med andre ord både fordeler og ulemper med mitt utvalg. Overførbarheten er med det diskutert, men ungdommenes holdningstendenser kan gi både bekreftende og avkreftende informasjon som kan brukes i videre forskning.

### **3.4 Etiske refleksjoner**

Ettersom denne masteroppgaven innhenter og behandler personlige opplysninger, er det lovpålagt å melde prosjektet til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Godkjenning fra NSD ligger som vedlegg nummer 3 (Norges idrettshøgskole, 2021).

Kvalitativ forskning og intervju gjennomføres av ulike etiske spørsmål. Det preges både av maktforholdet mellom forsker og informant, og informantens deltakelse i forskning (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 37). Ett av temaene som tas opp under intervjuet er kropp, noe som kan være et sårt eller vanskelig tema for ungdommene. Med et slikt tema kan det oppstå etiske dilemmaer underveis i intervjuet. Det må jeg som forsker ha tatt stilling til på forhånd, og spørsmålene jeg stiller må på bakgrunn av dette være minst mulig belastende. I stedet for å spørre «Hva tenker du om kroppen din?», vil det være mer etisk riktig å spørre «Hva tenker du om kropp?». Informanten vil i det siste spørsmålet i større grad kunne bestemme hvor personlig h\*n skal svare, og kan dermed bli skånet for en uønsket samtale (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 96-98).

Siden informantene ikke er til stede under analysen og tolkningene av data, vil forskeren være ansvarlig for hele denne delen. Jeg må forsøke å gjenspeile det informantene faktisk mente etter beste evne. Det kan være utfordrende ettersom tolkningen skjer med en teoretisk tilnærming, og perspektivet til forsker og informant vil være forskjellig. For at en slik situasjon ikke skal problematisere informantens informerte samtykke, må forsker prøve å nyansere den teoretiske tolkningen. Ved å nyansere til en viss grad vil man ta hensyn til informantenes forståelse av sin situasjon, samtidig som tolkningen gjøres relevant i en faglig sammenheng. Når masteroppgaven er ferdig vil ett av målene være at informantene mine føler seg forstått gjennom analysen og resultatene (Thagaard, 2018, s. 197-198).



### **3.4.1 Informert samtykke**

Et informert samtykke vil si at «forskeren skal gi forskningsdeltakerne tilstrekkelig informasjon om forskningsfeltet, forskningens formål, hvem som har finansiert prosjektet, hvem som får tilgang til informasjonen, hvordan resultatene er tenkt brukt, og om følgene av å delta i forskningsprosjektet» (Thagaard, 2018, s. 23). På grunnlag av denne informasjonen kan deltakerne bestemme om de ønsker å delta i prosjektet eller ikke. I et informert samtykkeskriv informeres informantene også om at de blir anonyme i oppgaven, at deltakelse er frivillig, og at de kan trekke seg når som helst uten begrunnelse. Informert samtykke gis både for å informere og beskytte menneskene som skal delta i forskning (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 104).

I kvalitativ forskning finnes det ulike utfordringer knyttet til informert samtykke. Ved å gi for mye informasjon om prosjektet, kan deltakerne bli påvirket av dette, noe som fører til svekket gyldighet i studien. Deltakerne trenger ikke vite hva mine forventninger er eller hvilke hypoteser jeg har. I kvalitativ forskning kan man heller ikke vite med sikkerhet hva deltakelse i prosjektet vil innebære. Selv om jeg som forsker har forberedt meg og tatt stilling til både informert samtykke og konfidensialitet, kan informantene greie ut om vonde opplevelser eller hendelser som ikke jeg har tatt stilling til på forhånd. Dette kan som nevnt oppstå for eksempel når ungdommene skal snakke om kropp. Jeg må være klar over denne risikoen, og på grunnlag av dette ikke legge opp spørsmål som naturlig fører til slike situasjoner (Thagaard, 2018, s. 24).

### **3.4.2 Konfidensialitet**

Konfidensialitet omhandler at kun autoriserte personer skal ha tilgang til informasjon og data fra deltakerne i prosjektet. Hvem som har tilgang, og hvordan dataene blir lagret skal informeres om i et informert samtykke. Ettersom personopplysninger og data kan misbrukes av andre, og potensielt skade deltakere av prosjektet, er konfidensialiteten en del av «kontrakten» mellom forsker og deltaker i det informerte samtykket (Fossheim, 2015). Når man bruker intervju til datainnsamlingen vil man få et innblikk i deltakernes identitet og må dermed ta hensyn til de etiske prinsippene for at personvern blir overholdt. I mine transkripsjoner får deltakerne fiktive navn, og både skolen og kommunen de er fra forblir anonym. Mine informanter snakker åpent om deres tanker rundt blant annet kropp og kosthold, som for mange kan være sårt. Det er derfor viktig

at deres identitet holdes skjult og at informasjonen jeg som forsker mottar ikke kan spores tilbake av noen andre (Thagaard, 2018, s. 25-26).

Hensyn til konfidensialitet handler også om lagringen av informasjonen og eventuell gjenbruk av intervjuene. I samtykkeskjemaet har informantene fått informasjon om at deres «navn og personopplysninger vil erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data». Ved å gjøre dette vil personopplysningene deres være godt bevarte og uvedkomne vil ikke få tilgang til dem. Informantenes identitet skal heller ikke kunne gjenkjennes av andre i den publiserte oppgaven. Dette er lovnader jeg har gitt mine informanter som en forutsetning for at de skal kunne delta i intervju. Jeg overholdt dette ved å gi informantene fiktive navn i transkripsjonen og ved å lagre dokumentene på en passord-beskyttet minnepenn. Når transkripsjonen var ferdig ble lydopptakene som lå på båndopptakeren slettet umiddelbart. Når oppgaven er godkjent, vil dokumentene med transkripsjon slettes. Hvis jeg ved en senere anledning ønsket å bruke resultatene fra disse intervjuene, måtte jeg hatt en ny godkjennelse fra informantene ettersom gjenbruk aldri var nevnt i det informerte samtykke skrivet som deltakerne fikk (Thagaard, 2018, s. 25).

### **3.5 Analyse**

Når man analyserer deler man intervjuet inn i mindre deler. Det er vanlig å dele inn i kategorier, idealtyper, narrativer, diskurser eller fenomenologiske essenser, avhengig av hvilken analyse man skal benytte seg av. Dette gjøres for å skape en bedre oversikt over materialet, slik at man kan se nye sammenhenger eller en ny orden som man ikke så fra starten. Det kan også skje at man ikke ser nye sammenhenger, men heller oppdager motsetninger og diskontinuitet (Brinkmann & Tanggaard, 2010, s. 37). Når man skal analysere skal man lese dataen teoretisk. Uten å nødvendigvis være bundet av pragmatiske fremgangsmåter, skal man lese og lete i materialet med det teoretiske ståstedet og kunnskapen man har. Samtidig skal man også lese materialet uten forhånds prediksjoner, slik at man kan oppdage ny kunnskap, eller nye meninger, som ikke er synlige når man leser fra sitt teoretiske ståsted (Brinkmann & Tanggaard, 2010, s. 43).

De sosial konstruerte betydningssystemene kan være vanskelige for meg som forsker å se ettersom jeg er en del av en treningssenterkultur. Jeg som forsker må derfor prøve å legge bort min kunnskap og virkelighetsforståelse til en viss grad, slik at analysen i

mindre grad preges av dette. På den positive siden kan god kjennskap til kulturen være en fordel ettersom jeg har en bred forståelse av kulturelle ord, uttrykk og tankesett (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 31).

### **3.5.1 Oppgavens analysestrategi**

Ved å analysere intervju kan jeg som forsker forstå forholdet mellom individ og kultur, basert på individets virkelighetsoppfattelse. Jeg vil bruke tematisk analyse med utgangspunkt i Braun og Clarke (2018) når jeg analyserer mine data. Når man utfører tematisk analyse, går man i dybden på de ulike temaene i intervjuet. Dette skaper en dypere forståelse rundt hvert enkelt tema og gjør det mulig å sammenligne dataene på tvers av intervjuer. Kritikken mot temaanalyser er at temaene er løsrevet fra sin opprinnelige sammenheng (Thagaard, 2018, s. 171). Analysen er også kritisert for å være prosedyreløs, sammenlignet med andre analytiske tilnærminger (Braun & Clarke, 2018, 29:00-30:00) Thagaard (2018) påpeker derfor at det er viktig at man knytter enheter og situasjoner til sammenhengen de er en del av. Ved å gjøre dette kan man forstå fenomener i den konteksten de er i og sammenligne dataene til deltakerne (Thagaard, 2018, s. 171).

Braun og Clarke (2006) omtaler tematisert analyse som den fundamentale metoden for å besvare flere spekter av forskningsspørsmål innenfor kvalitativ metode (Braun & Clarke, 2006, s. 78). Jeg vil bruke deres 6-faser for tematisk analyse i denne oppgaven.

Fase 1: Bli kjent med eget datamateriale. Det første steget Braun og Clarke (2006) trekker frem i analysen er å bli kjent med det datamaterialet man har samlet inn. Å samle inn datamateriale selv er en stor fordel ettersom man får kjennskap- og eierskap til dataene helt fra start (Braun & Clarke, 2018, 28:00-35:00). Transkriberingsprosessen bidrar til dypere kjennskap til datamaterialet (Braun & Clarke, 2006, s. 87-88).

Fase 2: Generere koder. Koding er en analytisk prosess hvor deler av teksten får ulike koder. Hensikten med kodingen er å trekke ut meningsinnhold av intervjuene, for å få en oversikt over dataene uten å måtte se tilbake til intervjuetranskripsjonene. Koder er en slags merkelapp man setter på ting i teksten som er av interesse (Braun & Clarke, 2006, s. 89). Både ord, handlinger, situasjoner, normer og symboler kan kodes. Alt kan kodes hvis det har en relevans for det man forsker på (Brinkmann & Tanggaard, 2010,

s. 39). Kodingen sees på som en organisk prosess, som innebærer at kodene kan bli større, mindre eller få en annen mening underveis i prosessen (Braun & Clarke, 2018, 35:00-45:30).

Det finnes to typer koder: semantiske og latente. De semantiske kodene er overfladiske koder hvor man markerer det som blir kommunisert. De latente går under overflaten og er ikke noe som sies direkte, men noe forskeren tolker ut fra det som ble sagt. Noen koder er også en kombinasjon av disse, men med hovedvekt på en av dem. Braun og Clarke (2018) sier at koding er en omfattende og fleksibel prosess, hvor man ikke alltid ser alle kodene ved første gjennomlesning av transkripsjonene. De anbefaler derfor å kode dataene flere ganger, for å ikke overse eller utelukke noe av relevans (Braun & Clarke, 2018, 35:00-45:00).

Fase 3: Konstruere tema. For å lettere få en oversikt over intervjuetekstene kodes de ofte etter temaer eller meningsinnhold (Brinkmann & Tanggaard, 2010, s. 39). Når man har kodet ord og setninger i intervjuet, må man se hva slags temaer kodene består av. Det skal ikke lages temaer som omhandler de nøyaktige eller åpenbare i teksten, men temaene skal representere et meningsinnhold. Meningsinnholdet som er relevant til problemstillingen og som dekker viktige data, legges sammen og danner under- eller hovedtemaer. Forsker kan med det ikke «finne temaer», men må konstruere dem (Braun & Clarke, 2018, 45:30-50:00; Braun & Clarke, 2006, s. 89-90).

Fase 4: Gjennomgang av temaer. I denne fasen blir det synlig hvilke temaer som faktisk har relevans, og hvilke som skal filtreres bort. Som forsker må man være kritisk til om kodene innenfor de ulike temaene faktisk passer sammen. Passer de ikke sammen må det tas en vurdering rundt nye temaer, eventuelt fjerne upassende kodinger. Som en del av denne fasen skal man også lese gjennom transkripsjonene på nytt for å lete etter oversette koder som kan passe inn i de allerede eksisterende temaene (Braun & Clarke, 2006, s. 91).

Fase 5: Definere og navngi temaer. Temaene skal nå gjennomgås, hvor de både defineres og avgrenses slik at man finner essensen i hvert tema. Alle de eksisterende temaene skal ha en detaljert analyse hvor man som forsker kan videreformidle historien

og meningen bak de ulike temaene. Her vil det skinne gjennom hvis man har komplekse eller motsigende koder innenfor samme kategori (Braun & Clarke, 2006, s. 92).

Fase 6: Gjennomføre rapporten. Temaene og kodingen er nå satt, og analysen skal fullføres. Målet med denne delen er å gjenfortelle og begrunne resultatet på en overbevisende måte slik at lesere ser verdien og gyldigheten i dataene. Redegjørelsen av dataene må skje på en oversiktlig, logisk og interessant måte slik at leseren gis tilstrekkelige begrunnelser og overbevisning om gode og reflekterte resultater (Braun & Clarke, 2006, s. 93).

### **3.5.2 Gjennomføring av analysen**

Som en del av å bli kjent med materialet omtaler Braun og Clarke (2006) transkriberingstiden som en nøkkel fase (Braun & Clarke, 2006, s. 87-88). Etter hvert intervju transkriberte jeg det ungdommene hadde sagt fortløpende. For å unngå misforståelser eller feil i transkripsjonen, hørte jeg gjennom intervjuene etter de var transkribert, og rettet på eventuelle feil fra første transkribering. Da jeg transkriberte intervjuene satt jeg med en følelse av å ha for lite materiale til oppgaven. Dette endret seg underveis, ettersom jeg fikk bedre kjennskap til materialet.

Kodingen var en omfattende prosess, hvor koder ble dannet, endret eller slettet ved jevne mellomrom. For hver gjennomlesning av transkripsjonene ble det dannet nye koder, med ulik relevans for oppgaven. Ifølge Braun og Clarke (2018) må jeg som forsker forsøke å distansere meg fra antakelser eller åpenbare temaer, for å unngå at interessante ord eller setninger blir oversett i kodingsprosessen (Braun & Clarke, 2018, 35:00-45:30). Dette var en utfordring ettersom jeg i starten av kodingen var veldig opphengt i at kodene skulle passe til intervjuguidens temaer. Etter flere runder med koding, og drøfting av koder med veiledere, løsnet dette og jeg endte til slutt opp med 66 koder.

Da kodene var funnet, skulle jeg utarbeide temaer. I denne prosessen gikk jeg fra å bruke temaene i intervjuguiden som var «trening», «kropp» og «kosthold», til å konstruere ulike temaer basert på meningsinnholdet i intervjuene. I likhet med kodingen, var dette en prosess hvor det ble konstruert en rekke ulike temaer, som både ble endret eller fjernet underveis. Før jeg kom frem til de endelige temaene til denne

oppgaven, gikk jeg tilbake i transkripsjonen for å undersøke om kodene og empirien hang sammen. Dette gjorde at jeg enda en gang fikk reflektert rundt meningsinnholdet i teksten, og noen av kodene fikk med det ny mening. Ut fra den siste gjennomlesningen ble det konstruert fire temaer som jeg mener omfavner essensen av holdningen til kosttilskudd hos ungdommene i denne studien. Flere av kodene fra intervjuene passer under mer enn ett tema, men er blitt plassert på bakgrunn av hvor jeg mener de belyser problemstillingen best.

## 4. Funn og diskusjon

I dette kapitlet vil jeg presentere oppgavens funn og diskutere dem i lys av mitt teoretiske ståsted og tidligere forskning. Formålet med studien er å undersøke holdningene til kosttilskudd hos et utvalg 16, 17 og 18-åringer som trener på treningssenter. Jeg har også undersøkt hvilke kilder som påvirker ungdommenes syn på kropp, hvilke motiver de har for trening på treningssenter, og hvordan de begrunner bruk eller ikke-bruk av kosttilskudd.

Med utgangspunkt i analysestegene til Braun og Clarke (2018) vil kapitlet bestå av fire overordnede temaer, med koder til hver av disse (Braun & Clarke, 2018, 29:00-30:00). De fire hovedtemaene i dette kapitlet er «maksimere utbyttet av kosthold og trening», «sosial aksept», «media skaper idealer» og «være attraktiv». Under hvert hovedtema vil jeg presentere tilknyttede koder og sitater, etterfulgt av diskusjon og drøfting av funnene, før jeg starter på et nytt tema.

Funnene og diskusjonen sees i sammenheng med de fire kildene som former ungdommenes holdninger, presentert i figur 2; Holdningene til kosttilskudd må studeres i forbindelse med kropp, sosiale medier, venner, familie og fitnesskulturen.

### 4.1 *Maksimere utbytte av trening og kosthold*

#### 4.1.1 Funn

Under vil jeg presentere temaet «maksimere utbytte av trening og kosthold». Kodene som sammen danner dette temaet er «trenger protein», «PWO gir kick», «smart med tilskudd», «bodybuildere bruker», og «det funker hvis man føler det».

Alle ungdommene i denne studien er opptatt av kostholdet sitt. Jentene forteller at det er viktig å få i seg alle næringsstoffene, slik at man får overskudd i hverdagen og kan prestere på trening. De mener at sunn og variert mat er det viktigste for prestasjon. Når guttene snakker om kosthold går de mye mer i detalj enn hva jentene gjør. Morten forteller om hvordan han er opptatt av å få i seg alle makroene, altså fett, karbohydrater og protein. Han pleier å «mealprepe» i helgene, slik at han får i seg riktig mengde mat, med bra nok næringsinnhold. I motsetning til Morten, fokuserer Jonas i større grad på hva han ikke skal få i seg i løpet av en uke. Jonas forteller at han spiser sunt i ukedagene

og forsøker å kutte ut sukker i helgene. Han unner seg av og til et glass brus, men prøver å avstå fra godteri og annen snacks, med begrunnelsen om at sukker er dårlig for kroppen. I likhet med jentene, tror også guttene at et sunt og variert kosthold er den viktigste faktoren for prestasjon på trening, uavhengig av tilskudd.

*Jeg tenker at liksom proteindrikk og næringsbar og sånn type greier er bra hvis du har tenkt til å trene for å bli sterk, men synes ikke det burde erstatte måltid. - Jonas*

Når ungdommene fikk spørsmålet om betydningen av kosttilskudd for prestasjonen på trening, var det tydelige forskjeller mellom kjønnene. Jentene uttrykte usikkerhet rundt effekten av tilskudd, ettersom de mener et sunt og variert kosthold dekker det daglige behovet for næringsstoffer.

*Man kan jo få i seg nok proteiner gjennom mat? Så jeg skjønnte ikke, eller jeg skjønner enda ikke helt hvorfor folk spiser eller drikker det. Jeg vil ikke tro at hvis du tar en proteinshake før treninga, at det gjør økta noe bedre. Det vil sikkert hjelpe hvis du har et dårlig kosthold, men hvis du spiser nok proteiner tror jeg ikke det har så mye å si. -Ane*

I motsetning til jentene hadde fire av guttene en oppfatning om at tilskuddene enten var til hjelp for prestasjon eller utseende. De var usikre på selve effekten, men var overbevist om at tilskudd hadde en effekt. Når de snakket om kostholdet sitt la de spesielt mye vekt på inntaket av protein, og nevnte uoppfordret flere matvarer med et høyt innhold av proteiner. Den proteinrike maten ble omtalt som «bra» mat av to av guttene. I tillegg til kosten, nevnte de også proteintilskudd som et godt supplement. Tankene til Morten om hensikten av proteinpulveret, samsvarer med hva de andre guttene beskriver i sine intervjuer.

*Jeg begynte med proteinpulver for å bygge masse da, legge på meg masse og bygge styrke. - Morten*

Proteinpulver blir konsekvent nevnt i sammenheng med muskelmasse eller styrke. Ruben fortalte at han ble stresset hvis han ikke fikk i seg mat innen én time etter en økt. Han mener det er veldig viktig med næring rett etter trening for å få best mulig utbytte av økta. Derfor pleier han å ha med seg proteinshake på trening for å sikre inntaket av protein, uavhengig av middagstidene hjemme. Jonas og en av kompisene hans pleide



også å bruke proteinpulver etter trening for å bygge masse. Det gjør de ikke lengre, ettersom de nå mener at omelett kan funke like bra.

*Jeg har typisk hatt sånt proteinpulver som jeg kun har tatt når jeg er ferdig på treningscenteret, og det er vel egentlig det jeg har. Jeg vet ikke, eller har ikke tenkt så mye over hvor mye effekt det hadde for jeg tenkte ikke så mye på det på den tiden. - Jonas*

I tråd med Jonas, uttrykker både Morten og Ruben usikkerhet rundt effekten av kosttilskudd. Morten har også en oppfatning om at alle andre gjør det, og velger dermed å gjøre det selv.

*Når det gjelder proteintilskudd så er det jo noe jeg har selv på rommet mitt. Jeg vet ikke helt om det er nødvendig? Men jeg tror det er mer for at man får den følelsen av at på trening så trenger du den mengden protein. Noen gjør det fordi at andre gjør det, så da er det smart å gjøre det selv. - Morten*

*Jeg har ikke peiling på om det er best for utseende eller prestasjon, men for treninga generelt. Jeg vet ikke helt hva det er bra for, men det er bra. Jeg tror man presterer bedre med kosttilskudd enn uten, og jeg tror absolutt alt som er påvist at hjelper litt, faktisk hjelper. - Ruben*

I tillegg til at noen av informantene bruker proteintilskudd, bruker Tobias, Ruben og Anders PWO for få det lille ekstra kicket på trening. Anders sier at han ikke bruker PWO fast, men ser på det som relativt nødvendig hvis han har tunge økter eller skal «makse». Han forklarer at tilskuddet gjør han mer gira og skjerpa, og mener selv at han presterer bedre hvis han bruker PWO. Både Tobias og Ruben beskriver PWO som prestasjonsfremmende i sine intervju. Tobias mener at en reaksjon i kroppen som følge av et tilskudd, betyr at tilskuddet har en effekt.

*PWO har god effekt for du får jo et kick. - Tobias*

*PWO gir et kick som jeg aldri har fått bare med en kopp kaffe, så det kan ikke sammenlignes. - Ruben*

I intervjuene virker det som at Tobias og Ruben er de to som har prøvd flest kosttilskudd. Ruben informerer i sitt intervju om at han har fått gavekort på sitt treningscenter gjennom å rekruttere venner. Dette gjør at både han og vennene har fått «gratis» tilskudd, og bruker derfor ulike typer, til tross for usikker effekt. Tobias nevner

i sitt intervju at han bruker tre ulike kosttilskudd, men har bare troen på to av dem. Han mener det meste av treningseffekten sitter i hodet. Dette mener også jentene, som til tross for usikkerhet tilskriver mye av den tilskudds relaterte treningseffekten til placebo.

*Jeg tror 90 prosent er bløff. Jeg tror det er mer det er det at du sykes opp i hodet med at dette produktet skal gjøre meg så sterk og så bra, og at jeg skal bli den beste personen på treningssenteret for nå har jeg kjøpt dette produktet. Kreatin gjør deg jo større, men du tisser det ut når du er ferdig med det, så det har jo sånn bob bob effekt. De to tingene jeg vet fungerer er kreatin og PWO, mens ellers er det meste tulleprodukter. - Tobias*

*Jeg er litt usikker, men tror at tilskudd kan virke, men at det også funker med vanlig mat liksom, så lenge de inneholder den samme næringen da. Men jeg tror kanskje det er litt placebo og sånn, med tanke på ting som liksom inneholder energi. Det kan jo være man blir mer kvikk bare fordi man tenker at det skal virke da. - Mathilde*

Litt senere i intervjuet nevner Tobias at selv om han mener at det meste er tull, så er han åpen for å prøve nye produkter hvis han er nysgjerrig på effekten. Jentene uttrykker, i likhet med Tobias, at de er åpne for å teste ut tilskudd, men ville ikke fortsatt med bruken med mindre de hadde merket en effekt. Tobias tror at folk flest prøver ut kosttilskudd på grunn av nysgjerrighet, i kombinasjon med promoteringen av kosttilskudd som skjer gjennom bodybuildere og treningsprofiler. Ruben tror også at mye av promoteringen skjer gjennom media, og mener at treningsprofiler og utøvere tar tilskudd for å bli bedre.

*Hvis man får muligheten til å bli bedre av tilskudd så tror jeg treningsprofiler og utøvere gjør det. Mange av dem går jo også på dietter sånn at proteinpulver er noe de må ta siden de ikke får alle næringsstoffene gjennom maten. Jeg tror veldig mange bruker tilskudd. - Ruben*

Anders tror at tilskuddene har individuell effekt, men mener at de fleste presterer bedre med kosttilskudd. Dette både fordi han tror kroppen til dels blir avhengig av supplementene, og tror kosttilskudd har en prestasjonsfremmende effekt. Guttene som bruker kosttilskudd har en overbevisning om at noen treningsrelaterte tilskudd funker, både fordi de har hørt det av venner og sett det i sosiale medier. I intervjuene virker det som en selvfølgelighet at de som har lyst til å prestere best mulig på trening, tar ett eller flere supplement. Guttene uttrykker at idrettsutøvere og treningsprofiler ikke hadde brukt tilskudd hvis det ikke hadde hatt en effekt. De ser på treningsprofiler og utøvere

med stor troverdighet ettersom utøvere gjør alt for å bli best, og treningsprofiler vil prestere optimalt.

*Treningsprofiler bruker kosttilskudd siden det fungerer. Du ser jo mange av dem som driver med bodybuilding feks, de har det jo med seg på treninga og drikker proteinshake flere ganger i løpet av en trening. - Anders*

Det tydelige forskjeller mellom hva jentene og guttene tenker om treningsprofiler og bruken av kosttilskudd. Jentene mener treningsprofiler og kosttilskudd i stor grad handler om reklame og penger, fremfor en faktisk effekt. De tenker at folk blir påvirket av slike reklamer, og Ane mener dette er dumt ettersom man ikke er sikker på om tilskuddet faktisk har en effekt.

*Det er jo litt dumt for de bruker jo troverdigheten sin, eller det er jo, man vet jo ikke om man kan stole på produktene bare siden det er en svær mann som bruker det og bare fordi han sier at det er bra liksom. - Ane*

Denne kritiske tankegangen til reklamer og treningsprofiler uttrykkes hos alle jentene. Til tross for en slik tankegang utelukker ingen av jentene at tilskudd kan ha en effekt, men de tror ikke «mannen i gata» har behov for supplementer. Videre i intervjuet blir det snakket om bruken av tilskudd på treningssenter. Guttene sier at veldig mange av de som trener på treningssenter bruker treningsrelaterte tilskudd. Flere av dem nevner bruken av tilskudd som normalt eller veldig normalt på de treningssentrene de tilhører. Jentene mener også at bruken av tilskudd er vanlig på treningssenter. Mathilde tror halvparten av de som trener på hennes treningssenter bruker ett eller flere tilskudd. Ruben oppdaget både kreatin og BCAA på treningssenteret første gang, og Anders henter kunnskap fra folk på treningssenteret som han vet benytter seg av ulike tilskudd. Ifølge Morten har treningssenteret man går på betydning for bruken av tilskudd.

*Når du går på et helsestudio som ikke krever gode prestasjoner, eller hvor du viser deg frem, så er det unødvendig. Men hvis du går på et treningsstudio hvor du føler at det er fokus på prestasjon eller at det å vise seg frem betyr noe, så kanskje man burde bruke det. - Morten*

Tobias snakket også om hvordan ulike treningssenter har ulik påvirkning. På treningssenteret han gikk på før var det mye større prestasjonsfokus, og derav mere bruk av kosttilskudd og steroider. På det nye senteret føler han på et større mangfold mellom medlemmene, og mindre fokus det å vise seg frem.

*På treningscenteret jeg gikk før var det flere folk som tok steroider og sånne ting, i motsetning til det treningscenteret jeg har byttet til nå. Her er folk godt trent, men det er liksom ikke gigantiske karer som er bodybuildere. Så her får jeg bedre treningsglede, siden jeg føler meg mer velkommen for det er flere folk som er som jeg der. Det er ikke bare de som tar ting for å bli store, det er folk på min størrelse, og både større og mindre, så ja man føler seg mer velkommen her.  
- Tobias*

Tobias nevner også at han føler det er kultur for å hjelpe hverandre på det nye treningscenteret. Det gjør at han ikke fokuserer like mye på kroppen sin, da folkene er hyggeligere og miljøet er bedre enn der han var før. Nora opplever til en viss grad det samme som Morten og Tobias, men mener at bruken av tilskudd handler om hvor seriøs individet tar trening og prestasjoner, uavhengig av hvilket senter de tilhører.

*Jeg er litt usikker på om tilskudd er vanlig på det senteret jeg går på, for det er veldig sånn forskjell på folk der. Det er liksom de du ser som trener mye og er veldig seriøse, så vil tro at en god del av dem bruker det, men jeg tipper nok at flesteparten på senteret ikke gjør det. - Nora*

Til tross for at fire ungdommer bruker tilskudd, mens fire ikke gjør, uttrykker alle en usikkerhet rundt effekten av tilskudd. Hovedforskjellen er at de fire som bruker er sikker på at treningsrelaterte tilskudd har en effekt, mens de resterende fire tror det er flere faktorer som spiller inn på den eventuelle effekten. Det alle ungdommene var enige om var at et sunt og variert kosthold var viktigst for prestasjon på trening.

#### **4.1.2 Diskusjon**

Med utgangspunkt i en sosial konstruktivistisk tilnærming mener Burr (1995) at mennesker må forstås som et resultat av kontekst, kultur og sosiale interaksjoner. Alle ungdommene er en del av fitnesskulturen, og deres holdninger og virkelighetsoppfatning er dermed preget av det (Burr, 1995, s. 2). Ungdommene observerer kosttilskudd i hyllene på treningscenteret, og ser at det brukes av medlemmene. Tilskudd vil dermed være en naturlig del av fitnesskulturen for veldig mange hvor det skapes felles forståelser om hvorfor man bruker tilskudd, noe som gjenspeiles hos ungdommene i denne studien (Lock & Strong, 2014, s. 31-34; Berger & Luckmann, 2011, s. 66).

Flere av informantene nevner hvordan de føler at kroppsidealer har endret seg med tiden. Denne endringen har skjedd i takt med den voksende fitnesskulturen, hvor

muskler og definerte kropper er blitt en treningsmotivasjon (Andreasson & Johansson, 2014, s. 106; Pedersen & Dahl, 2020, s. 33). Tobias beskriver hvordan man aldri kunne bli «tynn nok» for en del år tilbake, mens det nye kroppsidealet fokuserer på muskler i større grad. For ungdommene i fitnesskulturen virker det irrelevant å tenke på hvorfor en «fit» kropp er idealet. Kroppen og kroppsidealet er en felles kulturell oppfatning alle på treningssenteret har, i større eller mindre grad. De setter ikke spørsmålsteget med verken idealkroppen eller hvorfor treningsrelaterte tilskudd selges på et treningssenter, da majoritetens holdninger ifølge Berger og Luckmann (2011) sees på som sannhet (Berger & Luckmann, 2011, s. 62). Etersom treningsmotivasjonen til ungdommene relateres til kropp, og kosttilskudd promoterer som et hjelpemiddel for bedre kropp og bedre treningsprestasjoner, vil ungdommenes holdninger preges av dette (Atkinson, 2007, s. 167). Her vil også kjønnsrelaterte idealkropper ha betydning. Selv om kvinner har fokus på muskler i større grad enn før, er fortsatt den feminine og formfulle kroppen i sentrum. Ulike kroppslige mål for gutter og jenter, kan med det være med på å forklare kjønnsrelaterte forskjeller på holdningene til kosttilskudd (Andreasson & Johansson, 2014, s. 106).

Ungdommene hadde ulike fokusområder når de utalte seg om eget kosthold. Mens jentene snakket om viktigheten av et variert og sunt kosthold på et mer generelt nivå, var fokuset til guttene i større grad på et proteinrikt og prestasjonsfremmende kosthold. Det kan ifølge Granbo og Aase (2021) virke som mange unge har en forventning om at behovet for protein øker kraftig når man trener. Og at et høyt proteininntak er essensielt for prestasjonen på- og utbytte av treninga (Granbo & Aase, 2021). De fire guttene som brukte tilskudd utrykte en slik tankegang da de fortalte om deres proteinrike kost, og hvorfor de brukte proteintilskudd. Jonas, som tidligere benyttet tilskudd, hadde samme holdning som de andre guttene i perioden hvor han brukte. Cash og Smolak (2011) sier at gutter og menn som har et ønske om å være maskuline i større grad bruker protein-supplementer, sammenlignet med de som ikke er opptatt av maskulinitet i like stor grad. Vektløftningen som skjer på treningssenteret i kombinasjon med tilskudd kan med det sees på som muskelbyggende metoder (Cash & Smolak, 2011, s. 177, 199). Guttene i denne studien nevner at de er opptatt av å bli store og sterke, som da gir en indikasjon på hvorfor de benytter seg av proteintilskudd. Cash og Smolak (2011) nevner også at jenter bruker proteintilskudd i mindre grad enn gutter, ettersom ønske om styrke og muskler er mindre (Cash & Smolak, 2011, s. 177). Det er gjeldene for jentene i denne

studien ettersom de ikke har store styrkerelaterte treningsmål, og benytter seg derfor ikke av eksempelvis proteintilskudd som omtales som et muskelbyggende hjelpemiddel.

Flere av ungdommene er godt opplyst om hvilke produkter som finnes på markedet, men uten å være helt sikker på effekten eller hva tilskuddet er bra for. Guttene hadde en formening om hvilke produkter som hadde effekt og hvilke som ikke hadde. Ved å bruke ulike tilskudd uten vitenskapelig bevist effekt, bekrefter guttene tidligere forskning som er gjort på utøvere. Studiene viser at ungdommers holdninger- og kunnskap om kosttilskudd, ikke trenger å være faglig begrunnet for at ungdommer skal ha tro på produktet (Crano & Prislín, 2008, s. 337; Turner, 1982, s. 28; Pedersen et al., 2014, s. 42; Jovanov et al., 2019, s. 7). Mitt utvalg er til dels sammenlignbart med studien til Jovanov (2019) som så på 15-18 år gamle utøveres prevalens, tanker og holdninger til kosttilskudd. Av disse utøverne mente majoriteten at kosttilskudd forbedret treningsprestasjonen deres. Selv om utøvere ikke er direkte overførbart til ungdommer som trener på treningssenter, kan deres holdninger gi indikasjoner på generelle holdningstendenser hos ungdom. Både Jovanov (2019) og Dascombe (2010) rapporterer større bruk av kosttilskudd hos individuelle utøvere, fremfor utøvere innen lagsport (Jovanov et al., 2019, s. 7; Dacombe et al., 2010, s. 274). Og individuelle utøvere gir et bedre sammenligningsgrunnlag til mitt utvalg ettersom individets prestasjoner er i fokus. Studien til Jovanov (2019) viser at gutter i større grad er opptatt av proteiner, mens jentene fokuserer mer på generell helse. De utøverne som ikke brukte tilskudd begrunnet dette med at de ikke hadde behov for å ta supplementer (Jovanov et al., 2019, s. 7). Det er samme begrunnelse som de fire ungdommene i denne studien som ikke bruker tilskudd. De mener kostholdet deres er tilstrekkelig for å oppnå egne treningsmål.

I følge Raaheim (2002) baseres holdninger til kosttilskudd på forventningene om enten positive eller negative konsekvenser relatert til tilskuddet (Raaheim, 2002, s. 81). Positive forventninger til tilskudd, og derav positive holdninger kan sees i intervjuet til Tobias og Ruben. De mener at PWO har effekt på grunn av den kroppslige reaksjonen de opplever ved bruken. Ettersom PWO uten koffein ikke har en vitenskapelig effekt (Norum, 2018; Wang & Al-sammer, 2020, s. 54), vil ungdommenes opplevelse av tilskuddet, samt deres tro om effekten, være grunnlaget for den positive holdningen. Man skal ikke se bort ifra at guttene har opplevd effekt etter bruken av PWO, da relatert

til koffein eller placebo (Crum & Langer, 2007, s.165). Uavhengig av en faktisk effekt eller ikke, vil den kroppslige reaksjonen guttene opplever være en naturlig årsak til en positiv holdning relatert til tilskuddet. Hvordan ungdommene som bruker kosttilskudd er positive, mens de som ikke bruker har mindre tro på tilskudd, kan tilskrives forventinger og erfaringer.

Med utgangspunkt i hvordan guttene beskriver kostholdet sitt, blir maten mer eller mindre et virkemiddel for å oppnå utseende- eller prestasjonsrelaterte resultater. På sett og vis blir kostholdet nesten behandlet på samme måte som et kosttilskudd. Guttene er nøye på hva slags næringsstoffer de får i seg, og supplerer gjerne med ekstra proteiner for å være på den sikre siden. De beskriver maten som et verktøy for å oppnå mål, fremfor å fokusere på matglede, nytelse eller det sosiale aspektet som ofte knyttes til mat (Lundestad, 2019). Det kan også virke som at ungdommene har «ja»- og «nei» mat, med eksempel fra Jonas, som prøver å holde seg unna alt som inneholder sukker. Ungdommenes motiver gjenspeiles i handlingene deres. Hvis målet er å bli sterkere eller se ut på en bestemt måte vil det farge holdningene til eksempelvis et proteintilskudd som ifølge reklamen kan hjelpe med å nå disse målene.

## **4.2 Sosial aksept**

Dette temaet er satt sammen av kodene «venners kroppsfokus», «negativt å være annerledes, «alle i vennegjengen bruker», «bli sett opp til» og «foreldres tanker».

### **4.2.1 Funn**

Det siste spørsmålene ungdommene fikk før debriefing var: “Hvis det hadde kommet en ny type proteinshake hvor reklamen sa at 9/10 personer som bruker tilskuddet opplever forbedret prestasjon på trening. Hadde du da gitt tilskuddet en sjanse/prøvd det ut for å se om det funket?” På dette spørsmålet svarte seks av ungdommene at de hadde prøvd det hvis enten vennene deres hadde prøvd det, eller hvis venner anbefalte det. De to resterende ungdommene svarte ja, uavhengig av venner. Gjennomgående i hele intervjuet merker jeg at venner har stor betydning for ungdommene. Alle nevner at de bruker hverandre som inspirasjons- og kunnskapskilder i varierende grad.

*Jeg henter typisk inspirasjon til treninga fra en annen i klassen som er ganske sterk, og han vet hva han gjør. Og ja, jeg henter det fra andre venner og folk*

*som jeg kjenner. Også får jeg jo tips og triks når jeg søker rundt på internett for å se hva som er riktig. - Jonas*

*Jeg henter kunnskap fra en venn som går på idrett, så lærer mye av det da. Og han er sterk og har trent veldig lenge da, så da spør jeg han og får vite ting av han hvis jeg lurer på noe. - Ruben*

Ungdommene forteller om hvordan de mer eller mindre bruker hverandre både som Pter og kostholdsrådgivere. De deler kunnskap om øvelser, teknikk, kosthold og supplementer. I tillegg til å hente kunnskap fra hverandre, trener de fleste ungdommene sammen med venner. Flere av dem nevner også at de synes trening blir gøy på grunn av det sosiale. Både Nora, Ruben og Mathilde forteller hvordan de selv eller deres venner konkurrerer og sammenligner prestasjoner på trening. Det blir omtalt som en positiv form for konkurranse, hvor de pusher hverandre og motiverer hverandre til å bli bedre.

*Jeg motiveres først og fremst av at det er noe sosialt som skjer. Så opp til 1-3 timer daglig trener jeg med venner. Hvis vi avtaler å møtes klokka 6, så blir man automatisk pushet til å gå på trening for da velger man det ikke lenger selv. Det er jo konkurranse med vennene mine, for jeg vet at hvis jeg dropper trening, men vennene mine går på trening, så ligger de lenger fremme enn det jeg gjør. Og jeg vil jo være den som får mest progresjon og blir best av oss. - Ruben*

De fleste ungdommene sier også at det er motiverende å trene med vennene sine, ettersom de som regel har samme mål. Jonas er den eneste av ungdommene som uttrykker at han liker å trene alene. Han ser på trening som et fristed hvor han kan koble av tankene, og kun fokusere på det han skal gjøre der og da. I motsetning til Jonas, foretrekker resten av ungdommene å trene med hverandre. Mathilde sier at hun og venninna er på samme nivå på treninga, og oppnår derav nesten lik styrkeprogresjon. Det er derfor både naturlig og motiverende at venninnene har samme mål. Ane forteller at hun og hennes venninner har mål om en viss styrkeprogresjon, i tillegg til kroppslige mål.

*Det går jo mye i at man trener for å bli slankere, og for å få større rumpe. Og det er jo de målene de fleste i min vennegjeng har da. -Ane*

I intervjuet sier Tobias at i hans vennegjeng er det ikke bra nok med en definert kropp om man ikke presterer bra på trening. Han nevner også hvordan han mener det er positivt at man sammenligner prestasjonene sine, ettersom det i større grad danner et



prestasjonsfokuseret miljø fremfor et miljø som bare fokuserer på utseende. Selv om han har følt på et utseendepress, har han en vennegjeng som er lik seg selv, noe som gjør det opplevde presset mindre.

*Noe av det jeg liker med vennegjengen min er at de tynne guttene som kun har trent abs for å få litt magemuskler nesten blir sett litt ned på av folk på min størrelse. Det er liksom flere folk som er muskulære nå enn de tynne karene med litt biceps og sixpack. Så fokuset er heller på hvor mye man løfter, enn hvordan man ser ut. - Tobias*

I flere av intervjuene uttrykker både guttene og jentene at ingen ville være annerledes eller skille seg ut negativt. Det var både relatert til utseende og prestasjoner. Utseende og presset om å se ut på en bestemt måte ble til stadighet nevnt som en motivasjonsfaktor for å trene. Ungdommene mente at endringer eller forbedringer av kroppen var grunnen til at de fleste begynte å trene.

*Hvis man ikke er fornøyd med seg selv så er det mange som begynner å trene på grunn av det. De føler at alle andre ser ned på dem og mener at de burde starte å trene. Og da begynner de å trene på grunn av det da. -Anders*

*Jeg tror det er veldig mange som kun trener for å se bra ut, eller for å endre på hvordan man ser ut. Det er selvfølgelig ikke alle, men det er nok veldig mange, i alle fall de fleste jeg kjenner går kun på treningssenteret for å se bra ut. - Ane*

Flere av informantene, spesielt guttene, omtaler det å være «svak» som noe negativt, og uttrykker at de svake blir sett ned på.

*Jeg trener vel egentlig for at jeg skal kunne ha en god helse og for at jeg skal bli sterkere. Er egentlig en ganske svak person, så det demotiverer meg jo. - Jonas*

I flere av intervjuene kommer det også frem flere små historier som omhandler negative opplevelser som guttene enten har opplevd selv eller som vennene deres har opplevd. De forteller da om episoder hvor dem selv eller andre har følt seg ydmyket ettersom de enten har vært den svake, eller den dårligst trente. En av guttene forteller at når han startet på treningssenter synes han det var skummelt og flaut å trene i nærheten av de «store gutta», ettersom han følte at han ble sett ned på. Jonas forteller i sitt intervju at det oppleves som et nederlag å være svakere enn jenter. I tillegg nevner han at målet hans med treningen er blant annet å kunne beskytte seg selv i en eventuell slåsskamp, noe man ikke klarer hvis man er svak. Han mener at en bedre kropp og økt selvbilde er

en bonus, men at det å være sterk er den viktigste treningsmotivasjonen for han selv, og for gutter flest. Det er tydelig at guttene i intervjuet påvirkes av andres meninger, og vil gjerne bli omtalt som både sterke og store. Nora tror prestasjonspresset er størst hos gutter.

*Jeg føler det er et større press blant gutter om å være sterkest og sånn. Det blir liksom mest press på de som ikke trener så mye. - Nora*

Med «mest press på de som ikke trener så mye» refererer hun til de guttene som trener minst, ettersom de ligger bak de andre guttene. Hun tror også at både prestasjons- og utseendepresset er størst blant de som ikke er en del av treningskulturen. Dette begrunner hun med at de har en mindre trent kropp, som derav påvirker utseende og prestasjoner i negativ retning. Disse personene vil dermed har et dårligere utgangspunkt for idealet enn de som allerede er aktive. Jentene i studien nevnte i likhet med guttene at de trente for å bli sterkere. Ane sier at jenter i treningsmiljøet også ønsker å være litt sterke, ettersom svake jenter blir omtalt som pyser. Hun har ikke ønske om å bli “stor og sterk”, men sterk nok til å ikke være pyse. Selv om hun og venninnene trener for å bli sterkere, nevner hun flere ganger i intervjuet at utseende er mye av treningsmotivasjonen deres.

I motsetning til å være svak eller liten, er man også “annerledes” hvis man er tjukkere enn kroppsidealet. I intervjuet med Jonas forteller han hvordan venninnene hans omtaler seg selv som “runde” eller “chubby”. Han beskriver hvordan det å legge på seg, spesielt for jenter, omtales som negativt. Når venninnene hans uttrykte misnøye med egen kropp prøvde han å snakke dem bort fra det, og fortelle dem at de ikke «er sånn». Anders uttrykker at det å være annerledes i dagens samfunn er negativt.

*Jeg synes det er dumt at folk blir sett ned på fordi man ser annerledes ut, hvis man feks er større eller veier litt mer så er liksom det en dum ting. - Anders*

Det er tydelige rammer for hvordan man ønsker å være både utseendemessig og prestasjonsmessig hos ungdommene i mine intervjuer. De blir påvirket av hverandre, og deler veldig mange oppfatninger. Når ungdommene ble spurt om kosttilskudd refererer de til hvordan de selv og deres venner enten bruker, eller ikke bruker kosttilskudd. Ruben og hans venner virker til å dele det positive synet på kosttilskudd, mens Nora

som ikke har venner som bruker det, ser ikke behovet for bruken. Mathilde forteller, i likhet med Nora, at hun mest sannsynlig hadde startet med kosttilskudd hvis alle vennene hennes gjorde det.

*Jeg tipper kanskje 65-70% av folk på min alder bruker kosttilskudd. Alle, absolutt alle, vennene mine som trener mer enn 1-2 ganger i uka tar kosttilskudd. - Ruben*

*Hvis vennene mine hadde brukt kosttilskudd hadde det nok påvirket meg til å teste det ut, men jeg tipper ikke at jeg hadde fortsatt med mindre jeg merket en syk forskjell, for da vil jeg ikke bruke så mye penger på det. Men nei meg, uten vennene mine, hadde ikke begynt å bruke det. - Nora*

Som Nora nevner finnes det et «meg med venner» og et «meg uten venner». Ungdommene ønsker i større eller mindre grad å være en del av et felleskap hvor man likner vennene sine. I tillegg til venner nevner noen av ungdommene familiens påvirkning eller syn på enten kosthold eller tilskudd. Morten hadde en eldre bror som dro han med på treningssenter fra han var 14 år, og lærte han mer eller mindre alt han kan om kosthold.

*Jeg henter mye inspirasjon fra broren min, han er veldig på kosthold så da fikk jeg veldig mye kunnskap og inspirasjon fra han da. Jeg så hvordan han gjorde det med kosthold, og hvordan han telte sine makros, karbohydrater, proteiner og de greiene der. Så når han fortalte hvor mye han var gått ned i vekt så tenkte jeg wow det er virkelig noe jeg burde begynne å gjøre hvis jeg har tenkt til å bli bedre. -Morten*

Borens syn på kosttilskudd har også påvirket Mortens bruk. Tobias sier at hans foreldre synes kosttilskudd er tull, med mindre man har mangler i kostholdet. Dette er Tobias til dels enig i, men nevner at man som ungdom er nysgjerrig på eventuelle effekter av tilskudd. Han mener derfor at selv om foreldrene mest sannsynlig har rett, vil han teste ut og erfare produktene selv. I motsetning til Tobias, har Jonas foreldre som bruker tilskudd i de idrettene de driver med. Dette gjør at han ser verdien av tilskudd hvis kroppen har behov for kjapp næring, eller mer energi. Sitatene over viser hvordan ungdommene i stor grad påvirkes av både venner og familie, samt at de bruker hverandre som kunnskapskilder.

### 4.2.2 Diskusjon

Sosialkonstruktivismen legger stor vekt på sosiale interaksjoner. Kunnskap om fenomener tilegnes gjennom sosiale prosesser, som skaper felles holdninger og aksepter (Burr, 1995, s. 2). Som nevnt i teorien har nære relasjoner, altså gode venner og familie, størst påvirkning på holdninger (Berger & Luckmann, 2011, s. 66). Ungdommene i denne studien refererer i stor grad til venner som kunnskapskilde for både trening og kosttilskudd. I følge O’Dea, (2003) har venner og familie signifikant påvirkning på ungdommenes bruk av kosttilskudd (O’Dea, 2003, s. 105). Alle vennene til Ruben bruker kosttilskudd, noe som viser hva som er normalen i hans vennegjeng. Han nevner også at treningsmengden har betydning for om de tar tilskudd, noe som stemmer overens med studien til Hoff (2013) (Hoff, 2013, s. 11-12). I Noras vennegjeng er det motsatt, hvor verken hun eller vennene bruker tilskudd. Berger og Luckmann (2011) sier at man sammen med venner danner en felles sannhet om omverdenen, og individenes virkelighetsoppfatning blir preget av menneskene rundt dem (Berger & Luckmann, 2011, s. 81, 137).

Ifølge Nagar (2020) vil ungdommer stadig strebe etter å ligne den sosiale gruppen de er en del av, så lenge gruppen består av personer man liker eller ser opp til (Nagar, 2020, s. 503-504). Aalen (2015) sier også at det å føle seg inkludert og akseptert er et grunnleggende menneskelig behov (Aalen, 2015, s. 35-36). Både guttene og jentene i denne studien refererer til å «bli likt» som en del av den sosiale aksepten. De mener at mennesker generelt har et ønske om å bli likt, både av venner og av andre. Ettersom idealkroppen er blitt et sosialt symbol for selvbeherskelse, suksess, glede og ungdommelighet, sier Grogan (2016) at sosial aksept gis til de som har en slik kropp. I motsetning vil en overvektig kropp symbolisere lathet og lav viljestyrke, samt at det sees på som uattraktivt (Grogan, 2016, s.11). Informantene gir tydelig uttrykk for det samme synet på kropp som det Grogan (2016) beskriver. Begge kjønn omtaler en «fit» kropp som deres kroppsideal, og uttrykker et ønske om å oppnå et slikt utseende. I følge Grogan (2016) og Goodyear (2016) sammenligner ungdommer seg med vennene sine, og har et ønske om å passe inn i gjengens kroppsstørrelse (Grogan, 2016, s. 81; Goodyear et al., 2016, s. 681-682).

Ungdommene i denne studien er tydelige på at det å være annerledes, blir sett på som negativt. De mener at det ikke bare finnes kriterier for hvordan en bra kropp skal se ut,

men også føringer for hvordan kroppen ikke burde se ut. Ungdommene vil heller ikke skille seg ut prestasjonsmessig, ettersom de opplever det som viktig å være lik vennegjengen sin. Tobias uttrykker at han vil være i lik form som kompisene, ettersom han ser på seg selv som en byrde hvis han er den gutten som er dårligst trent. Han passer dermed på å være i god nok form til at han og vennene hans kan gjøre samme aktiviteter, uten at han skiller seg ut negativt. Tobias legger også til at han er på størrelse med kompisene, som ifølge han selv er positivt ettersom han ikke ønsker å være annerledes. Ane forteller om hvordan hun og venninnene ønsker å oppnå lik kropp, og jobber sammen om dette. Disse eksemplene viser hvordan flere av ungdommene i denne studien ønsker å ligne på vennene sine, i tillegg til ønske om lik kroppsstørrelse. Jones og Crawford (2006) mener at ungdom tror at de blir bedre likt av venner hvis de har en bra kropp (Jones & Crawford, 2006, s. 260). Denne opplevelsen uttrykker ungdommene i denne studien. Dette gjenspeiles tydelig i Rubens sitat hvor han sier at hvis man har en type kropp som majoriteten liker, så er det større sjanse for å bli likt. Hvis man ikke opplever at egen kropp strekker til, eller ser bra nok ut sammenlignet med jevnaldrende, kan negativ selvfølelse forsterkes i større grad (Goodyear et al., 2016, s. 681-682; Jones & Crawford, 2006, s. 260).

Venners påvirkning gjør at ungdommer er villig til å endre seg, for å bli bedre likt eller passe bedre inn. Askildsen (2015) mener at vennskapets største trussel er at den gjensidige påvirkningen mellom personene forsvinner. For å opprettholde et godt vennskap endrer man seg derfor i forhold til hverandre (Askildsen, 2015, s. 35-36). Både Tobias og Jonas uttrykker at de har opplevd en negativ selvfølelse relatert til sammenligning med venner. Tobias opplevde tidligere at han var større enn sine venner, mens Jonas følte seg tynnere enn sine venner. De har begge gjort ulike tiltak for å få en kropp som ligner mer på venner og idealer. I motsetning til jenter, som i stor grad opplever kroppsmissnøye ved høy BMI, opplever gutter i større grad misnøye både med høy og lav BMI (Jones & Crawford, 2006, s. 258). Fokuset til alle guttene som ble intervjuet virker å være mer rettet mot muskler og muskelvekst, fremfor et fokus på BMI. Jones & Crawford (2006) tror det finnes større kroppsmissnøye blant gutter enn antatt, ettersom studier på kroppsmissnøye oftest er konstruert for jenter. De mener at gutter må studeres i forhold til ønske om muskler og muskelvekst, fremfor fokus på BMI, tynnhetsideal og dietter (Jones & Crawford, 2006, s. 258-260). I studien deres beskriver de hvordan gutters vennskap ofte er aktivitetsdominert. Det betyr at de

kroppslige samtalene mellom kompiser i stor grad omhandler aktiviteter de kan gjøre sammen (Jones & Crawford, 2006, s. 266). Dette komplimenteres av guttene i denne studien, som i stor grad kombinerer trening og sosialisering. Når de snakker om kropp skjer dette ofte på treningssenteret, hvor fokuset er muskelbygging. Den positive konkurreringen mellom guttene som trener sammen, viser også til hvordan de sammenligner både kropp og prestasjoner når de er på treningssentret.

Identiteten vår er i stor grad sosialt skapt, hvor egne erfaringer, oppfattelser, samt hvordan vi blir behandlet av andre spiller inn på identitetsutviklingen (Aadland, 2011, s. 226). Å sammenligne seg med jevnaldrende er ifølge Goodyear (2016) en av de største påvirkningsfaktorene for ungdommenes forståelse av helse og adferd (Goodyear et al., 2016, s. 681-682). I tillegg mener Jones & Crawford (2006) at fraværende aksept fra jevnaldrende er en av ungdommenes største engstelse (Jones & Crawford, 2006, s. 260). Ungdommene i denne studien blir påvirket av hverandre til å blant annet teste ut kosttilskudd. Som Nora nevner har hun et «meg med» og et «meg uten» venner. Hvis vennene hennes hadde brukt kosttilskudd, hadde hun mest sannsynlig gjort det samme. En slik holdning uttrykkes av også av de andre ungdommene. Øksnes (2018) sier at positive relasjoner med andre hører til behovet for tilhørighet, som er spesielt sterkt hos barn og unge. Ungdommer ønsker å gjøre ting sammen, og opplever glede og tilfredsstillelse av å være en del av et felleskap (Øksnes et al., 2018, s. 115). I intervjuene nevnte de fleste at de trente sammen, og ser på det sosiale med treninga som gøy. Trening bidrar med det til å bygge et felleskap, som skaper positive relasjoner og samhold i kombinasjon med den fysiske aktiviteten. Bruk eller ikke bruk av kosttilskudd kan også bidra til en fellesskapsfølelse. Hvis man er den eneste i vennegjengen som ikke bruker tilskudd, kan det påvirke fellesskapsfølelsen i for eksempel samtaler rundt kosttilskudd.

De personene man ser mest opp til, og de personene man har en tettes relasjon til påvirker holdninger i aller størst grad (Cash & Smolak, 2011, s. 80; O'Dea, 2003, s. 105). Hvis man har en bestevenn eller et forbilde som bruker kosttilskudd, vil deres holdninger veie tyngre enn andre venner eller familie. Morten, som ser opp til storebror, har mer eller mindre kopiert brorens kostholdsplan og treningsprogram. Boren hadde stor innflytelse på Morten, og er grunnen til at han startet med kosttilskudd. Hvis foreldre bruker kosttilskudd, vil det også påvirke ungdommenes holdninger til

kosttilskudd positivt. Foreldre påvirker synet ungdommer har på kropp eller kosthold, i den grad de selv trener eller går på ulike dietter (Cash & Smolak, 2011, s. 80). Dette kan man til dels merke hos de ungdommene som nevner foreldre under intervjuet. Jonas, synes på lik linje med foreldre, at kosttilskudd kunne være fornuftig, og Ruben hadde en mamma som var opptatt av næringsrik mat, noe han også var.

### **4.3 Media skaper idealer**

Under vil jeg presentere temaet «Media skaper idealer». Kodene som danner dette temaet er «idealkroppen», «motiverende kroppspress», «influencere», «bodybuildere» og «sammenligning».

#### **4.3.1 Funn**

Alle ungdommene nevnte media, treningsprofiler og influencere i forbindelse med både kropp, trening og kosttilskudd under intervjuene. Jentene brukte mer tid på å snakke om treningsprofiler og kropper i sosiale medier, enn hva guttene gjorde. De beskrev hvordan kroppene så ut, og refererte til dem som idealkropper eller drømmekropper. Mathilde mente at kroppspresset kommer mye på grunn av bilder i sosiale medier.

*Jeg tenker at kroppspress finnes, og at det er veldig dumt. Men det er liksom vanskelig hvordan man skal løse det, for mye av grunnen til det er jo internett liksom, siden det er så mye bilder av kropp og sånn som på en måte er idealet. Så det er jo positivt at folk legger ut bilder av seg selv og sin kropp og viser at de er fornøyde med den, men så kan det liksom påvirke andre negativt da, så ja.*  
- Mathilde

Når det er snakk om kroppspress beskriver Morten at han har vært «fanget» av dette presset, og mener det både er motiverende og demotiverende. Demotiverende siden man ikke ser ut som idealene, men motiverende ettersom man kan jobbe for et slikt utseende. Han startet med trening blant annet siden media har skapt et ideale for hvordan man skal se ut. Når jeg spør hva han mener med å være fanget av et kroppspress sier han:

*Nei at det er mye i medier, filmer og tv-programmer så man ser det jo over alt, så den eneste måten å unnsnippe kroppspress på er å gå av media og være mye for seg selv. Finne ut om det er relevant for deg å endre på kroppen eller ikke.*  
- Morten

Morten beskriver videre at han mener at mennesker relaterer en bra kropp med et godt liv. Ettersom man ofte ser skuespillere og folk i media med veltrente kropper og et tilsynelatende godt liv, er det naturlig å tro at det har en sammenheng. I intervjuet med Ane er det tydelig hvorfor hun tenker at folk er opptatt av kropp.

*Jeg tror det kommer mest fra sosiale medier. Det er ikke ofte du ser en sunn kropp med en annen kroppsfasong enn akkurat de supermodellene med stor rumpe og smal midje som har operert seg fine liksom. Så det blir jo sånn at du ser jo kun de folkene som har redigert seg selv, eller gjort seg selv fine på en ikke naturlig måte. Og det er jo veldig få som legger ut stygge bilder av seg selv, altså man viser seg jo alltid fra sin beste side på sosiale medier. Så da vil jo veldig mange tro at det er noe galt med de da, hvis de ikke ser akkurat sånn ut. - Ane*

Kroppen som jentene beskriver som idealet har fokus på stor rumpe, store bryster, smal midje og blir omtalt som «Kardashians-kroppen». Kroppen er navngitt etter de amerikanske reality søstrene som etter flere operasjoner har oppnådd en slank timeglassfigur. De er spesielt kjent for å ha over gjennomsnittlig store rumper. Under intervjuene forteller både guttene og jentene om hvordan de henter treningstips fra folk de ser på Instagram og Youtube. Jentene forklarer hvordan treningsprofiler og andre influencere legger ut treningsprogrammer for å bedre en spesifikk kroppsdel. Ane forteller om hvordan hennes venninner har som mål å bli slankere og få større rumpe, og hvordan de henter «oppskrifter» på idealkroppen fra en treningsprofil på Instagram som har en «Kardashians-kropp». Nora er ikke like detaljert i sitt intervju, men tenker at det hadde vært «kult» å se ut som de treningsfolkene hun ser i sosiale medier på grunn av utseende deres.

*Man ser jo veldig mye på treningsfolk på sosiale medier, så man tenker jo gjerne at det hadde vært kult å være sånn liksom. De er jo veldig flotte. - Nora*

De tre jentene som ble intervjuet mente at folk generelt sammenlignet seg med andre, da spesielt med personer på sosiale medier. Jentene mente også at fine kropper var et mål for de aller fleste som trente. Selv presiserte Ane at verken hun eller hennes venninner sammenlignet seg med de fine kroppene på Instagram. De brukte fine kropper som inspirasjon, ikke til sammenligning. Selv om hun mener at hun og hennes venner ikke sammenligner seg med kroppene på Instagram, kan man ut fra resten av intervjuet få følelsen av at de gjør det. I tillegg til sammenligning av kropper, tror Ane at mange bruker tilskudd på grunn av påvirkning fra treningsprofiler og utøvere.



*Jeg vil tro at folk enten henter kunnskapen om kosttilskudd fra treningssenteret eller folk de ser trener på Instagram, som idrettsprofiler eller bodybuildere. Der er det liksom «Hvis du skal bli like sterk som meg så må du ta dette. - Ane*

Oppfattelsen Ane har om hvor folk tilegner seg kunnskap om kosttilskudd fra, stemmer overens med hvordan guttene i denne studien henter kunnskap. Guttene nevnte både treningsprofiler og bodybuildere som kunnskapskilde for treningsrelatert tilskudd. Tobias forteller at han følger en del bodybuildere på Instagram og Snapchat, hvor han daglig får tilgang til rabattkoder på ulike tilskudd. Både Anders og Tobias mener at bodybuildere har kunnskap om hvilke tilskudd som gir gode resultater, og henter derav tips og informasjon fra slike personer. Ruben henter også kunnskap fra treningsprofiler på Youtube, og begrunner med at «det så ut som han hadde peiling», basert på hva slags utseende han hadde. Han tror også folk generelt henter kunnskap fra sosiale medier.

*Jeg tror det kommer an på hvor seriøse man er, men tror på starten at folk henter kunnskap om kosttilskudd gjennom videoer på Instagram fra de som driver med trening. Liksom fra forskjellige treningsfolk på sosiale medier, man går som regel ikke på seriøse nettsteder. - Ruben*

Overbevisningen om at treningsprofiler og bodybuildere har peiling på det de driver med og hva de reklamerer for, går igjen i intervjuene. Dette la Anders vekt på i sitt intervju hvor han sa at treningsprofiler bruker kosttilskudd siden det fungerer. Ingen av intervjuobjektene nevner at de bruker andre former for kunnskap om kosttilskudd enn det som tilføres av venner, foreldre, tidligere trenere eller sosiale medier. Faglig kunnskap om kosttilskudd benyttes ikke med mindre det viderefremmes fra andre eller presenteres i sosiale medier. Sitatene over belyser i hvor stor grad media påvirker synet ungdommene har på kropp, trening og kosttilskudd. Det viser også hvordan troverdighet til andre personer har betydning for hvilken kunnskap man tilegner seg.

#### **4.3.2 Diskusjon**

For å undersøke holdninger til kosttilskudd hos ungdommene som trener på treningssenter, er det viktig å undersøke deres forhold til sosiale medier, og medias forbindelse mellom kropp og kosttilskudd. Cash & Smolak (2011) definerer kroppsbilde som en persons følelser rundt- og tro om egen kropp. Det innebærer hvor fornøyd man er med eget utseende, hvor attraktiv man føler seg og dette påvirkes også av hvor lik man er på idealene sine (Cash & Smolak, 2011, s. 130). Gjennom tematisert analyse har

jeg undersøkt hva begge kjønn tenker om kropp, og hvordan de beskriver idealkroppen. Sosiale medier har stor betydning for de unges syn på kropp, og blir med det en faktor av betydning for unges holdninger til kosttilskudd (Pedersen et al., 2014, s. 15; Mathisen & Olsen, 2016; Forbrukerrådet 2016).

Ifølge ungdommene har media dannet et ideal som representerer drømmekroppen. Ungdommene blir daglig eksponert for slike kropper, og har med det en felles forståelse og sannhet omkring hvordan en bra kropp skal se ut (Berger & Luckmann, 2011, s. 81). Reklameringen av kosttilskudd via sosiale medier er ofte i kombinasjon med flotte kropper tilhørende influensere eller treningsprofiler. Dette gjør at flere unge, både bevisst og ubevisst blir eksponert for tilskudd, som enten skaper en umiddelbar positiv holdning til produktet, eller som skaper holdning over tid (Jhangiani & Tarry, 2014, s. 182-183; Eide, 2018). Gjennom reklamer fristes ungdommene med idealkroppene de selv strever etter, noe som ifølge tidligere forskning frembringer en større kroppsmisnøye (Forbrukerrådet 2016; Haugen, 2017, s. 23).

Ungdommene i denne studien ga sosiale medier mye av skylden for dagens kroppspress. Morten opplevde å være «fanget» av kroppspresset når han var aktiv på sosiale medier. Han mener den eneste måten å unnsnippe presset på er ved å distansere seg fra mediene. Dette utsagnet sier noe om opplevelsen ungdommene kan ha av eksponeringen de blir utsatt for. Det uttrykkes som nesten umulig å gå inn på sosiale medier, uten at man møter idealkropper enten i bilde eller videoform. Bakken (2019) sier at en slik mulighet til å alltid være pålogget kan virke inn på presset for å prestere sosialt (Bakken et al., 2019, s. 54). Han sier også at sosiale medier forsterker ungdommers kroppspress i større grad enn hva det gjorde før. Blant annet på grunn av bilder og videoer av attraktive kropper til influensere, venner og andre som observeres av ungdommene gjennom sosiale medier. Det gjør det dermed lettere både å relatere og sammenligne seg med et slikt utseende (Bakken et al., 2019, s. 54; Perloff, 2014, s. 366). Mengden tid som brukes på sosiale medier virker til å ha en sammenheng med opplevd stress og press (Bakken et al., 2019, s. 68).

Det kan virke som at ungdommene i denne studien følger en del treningsprofiler eller idrettsutøvere i sine sosiale medier. Hvis man flere timer daglig blir eksponert for en viss type kropp vil dette påvirke synet på egen kropp, og prege tankene man har om

hvordan kroppen burde se ut. Cash & Pruzinsku (2002) sier at ungdommer som opplever kroppspress har økt sjanse for påvirkning av ytre impulser. Hvis ungdommene da opplever et press, og ser kropper i sosiale medier i kombinasjon med kosttilskudd, vil de være lettere påvirkelige til å kjøpe produkter (Cash & Pruzinsky, 2002, s. 14).

Alle informantene anerkjente at kroppspress eksisterer, men både guttene og jentene mente at det angikk dem selv i liten grad. I likhet med studien til Grogan (2016) er det normalt for gutter å utrykke at de ikke opplever kroppspress. Disse funnene komplimenteres også av andre studier, hvor gutter tror at de fleste mennesker sammenligner seg eller opplever kroppspress, men poengterer at det angår ikke dem selv (Jankowski et al., 2018, s. 1355; Grogan, 2016, s. 80-81). Det til tross for at tanke- og handlingsmønstret deres tydelig viser at de påvirkes av idealkroppene (Grogan, 2016, s. 80-81). I denne studien uttrykker guttene i likhet med Grogan (2016) og Jankowski (2018) at kroppspresset ikke angår dem selv. Senere i intervjuene kommer det derimot frem at både Jonas og Morten opplevde kroppspress som positivt. De uttrykker at de føler på et press, men poengterer at presset styrker dem til å jobbe hardere og gjør dem mer motivert til å nå både utseende- og prestasjonsrelaterte mål. Det kan virke som at det finnes ulik forståelse av begrepet kroppspress hos ungdommene i denne studien. Guttene snakker om kroppspress i negativ forstand når de snakker om det «overordnede» kroppspresset som de mener den generelle befolkningen kan føle på. De relaterer seg derimot ikke til denne beskrivelsen og poengterer derfor at de ikke føler på et kroppspress.

Det virker som at jenter relaterer ordet kroppspress til tynnhet, slanking, overvekt eller fedme. Mens det presset guttene beskriver at de føler på er relatert til muskler og muskelmasse. Dette er interessant ettersom flere studier mener mye av forskningen på gutters kroppsmissnøye, ikke fanger opp den misnøyen guttene opplever. De mener spørreskjemaene som brukes er konstruert på bakgrunn av jenters opplevelse av kropp. Spørreskjemaene eller intervjuene fokuserer på slanking, dietter og BMI, fremfor maskulinitet og muskler som vil være mer relevante påvirkningsfaktorer for flere gutters kroppssyn. Satt på spissen fokuseres jenters kroppsmissnøye på symptomer relatert til anoreksi, noe færre gutter relaterer seg til ettersom de heller opplever kroppsmissnøye i form av symptomer på muskeldysmorfi (megareksi) (Jankowski et al., 2018, s. 1355; Grogan, 2016, s. 80-81; Pope et al., 2005, s. 395-396). Med dette til grunn, er det

usikkert om guttene i denne studien faktisk opplever kroppspress eller ikke. I intervjuguiden får de spørsmål om kroppspress, men hvis de relaterer dette til eksempelvis slanking, vil utfallet være annerledes enn om de hadde relatert kroppspress til opplevelsen av å være lite muskuløs.

I studien til Fawkner (2004) og Grogran & Richards (2002) rapporterer de at gutter mellom 16 og 25 år i liten grad sammenligner seg med personer i media. Det uttrykkes også at gutter i større grad mener at idealkroppen er oppnåelig gjennom trening, og dermed opplever mindre press relatert til kropp (Grogan 2019, s.79-82). Dette stemmer overens med hva guttene i denne studien forteller. De uttrykker at de er fornøyde med seg selv i større grad enn jentene, selv om de ikke føler seg identiske på kroppsidealet. I likhet med studien av Jankowski (2018) poengterte guttene at de sjeldent sammenlignet seg med andre. De la også til at en eventuell sammenligning med en annen person ikke påvirker dem negativt (Jankowski et al., 2018, s. 1354). Dette stemmer også overens med denne studien hvor guttene uttrykte at det står respekt av de som har klart å få idealkroppen, fremfor at det er demotiverende at andre har oppnådd det man selv ikke har. De mener eksempelvis at bodybuildere på Snapchat og Instagram har jobbet hardt for å bli sterke og store, og «fortjener» dermed deres prestasjoner og utseende. To av guttene nevner i tillegg at hvis man har et mål om å se ut på en bestemt måte, så er det bare å jobbe for det.

Begge kjønn i denne studien har som mål å få en bedre kropp, og flere jobber målrettet for å ligne på idealet. Dette uttrykkes gjennom deres beskrivelser av eget kosthold, trening og argumenter for bruk av tilskudd. Til tross for at det i flere intervjuer blir nevnt at idealkroppen i sosiale medier er redigert, operert, eller på andre måter modifisert, blir den fremdeles omtalt som et attraktivt mål. Engelsrud (2006) sier at media har bidratt til en forestilling om at man ikke trenger å leve med en kropp man ikke er forøyd med (Engelsrud, 2006, s. 11). Jentene i studien la vekt på at de ikke sammenlignet seg med flotte kropper på Instagram, men handlingene deres tilsier noe annet. Underbevisstheten kan påvirkes i stor grad av eksponeringen som skjer gjennom sosiale medier, og preger med det ungdommenes holdninger (Bakken et al., 2019, s. 43; Perloff, 2014, s. 366-367).

Jentene har et ønske om å komme i bedre form, og å være attraktive, og henter derfor kunnskap og informasjon hos personer som allerede har oppnådd målene deres. I likhet med Bakken (2019) kan det virke som at jentene opplever større stress og press relatert til kropp sammenlignet med guttene. Om dette er forårsaket av at jenter blir utsatt for mer press, eller om årsaken er at jenter er mer sårbare for press og stress, er usikkert (Bakken et al., 2019, s. 54-55, 68; Bakken et al., 2018). Grunnlaget for denne oppfatningen baseres på hvordan jentene har mer detaljerte beskrivelser, og mer detaljerte treningsmål relatert til kropp enn guttene som skulle bli «store og sterke». I tillegg poengterer Steinnes (2019) at idealkroppen til jenter i større grad er retusjert, operert eller modifisert sammenlignet med gutter. Det vil i mange tilfeller kreve kunstige hjelpemidler for å oppnå en slik kropp, noe det ikke gjør hos guttene (Steinnes et al., 2019, s. 70). Jenter i Norge blir også utsatt for markeds-føring relatert til endring av kropp i mye større grad enn gutter. Dette inkluderer reklame for slanking og vektreduserende produkter (Rosenberg et al., 2019, s. 182-184).

Mennesker har en tendens til å sammenligne seg med personer de føler er “over” seg selv, eller som man antar har et bedre liv enn hva man selv har. Dette fordi de fleste har et ønske om å optimalisere eget liv og leter etter muligheter for å gjøre det (Slater, 2007, s. 284; Perloff, 2014, s. 368). I intervjuene nevnes treningsprofiler og utøvere i sammenheng med deres suksess, prestasjoner eller hva slags kropper de har. Deres flotte liv og utseende, samt hva slags kosttilskudd de benyttet var faktorer ungdommene hadde lagt merke til. Flere studier viser at kroppsmisnøye korrelerer med sammenligninger av kjendiser og idrettsutøvere, hvor stor tidsbruk på sosiale medier påvirker i negativ grad (Hoff & Greenberg, 2002, sitert i Elvebakk, et al., 2018, s. 84; Perloff, 2014, s. 363; Bakken et al., 2019, s. 47). Goodyear (2016) sier at kjendiser og idrettsutøvere har stor troverdighet blant unge, og derav enorm påvirkningskraft (Goodyear et al., 2016, s. 683-684). Guttene i studien eksemplifiserer denne troverdigheten når de forteller at treningsprofiler og utøvere bruker kosttilskudd for en grunn. De har såpass stor tiltro til personene de refererer til, og er med det ikke kritiske til produktene som reklameres for. Populære profiler i sosiale medier er en av ungdommenes største kilde til kunnskap om kosttilskudd, også hos mine informanter (Eidissen, 2017, s.1; Johansson et al., 2012, s. 9).

## 4.4 Være attraktiv

Under vil jeg presentere temaet «Være attraktiv». Kodene som blir brukt er «se bra ut for andre», «kropp preger selvbilde», «søken etter komplimenter» og «jenter vil ha muskelbunter».

### 4.4.1 Funn

Ungdommene beskriver idealkroppen som attraktiv. Det er hovedsakelig kropp, bedre helse og å bli sterkere som blir nevnt som motivasjonsgrunner til trening.

*Man forbinder ofte en sunn kropp med å ha en god kropp, så derfor tenker folk at jo sterkere og jo bedre form du er i, jo sunnere og mer attraktiv vil du være. - Jonas*

Ettersom sosiale medier har skapt et ideal, både for gutter og jenter, har det blitt satt en standard for hvilken type kropp majoriteten prefererer.

*Det finnes mange forskjellige folk som liker forskjellige kropper, men jeg føler de fleste vet en viss type kropp som majoriteten liker. Selvfølgelig er det individuelt, men hvis man har en slik type kropp, så er det større sjanse for å bli likt av de fleste da. – Ruben*

Kroppen som begrunnelse for å bli likt nevnes i seks av de åtte intervjuene. Mathilde mener, i likhet med Ruben, at det er en av grunnene til at folk er så opptatt av kropp. Hun opplever at man ønsker å forbedre kroppen, fordi det har betydning for om man blir likt eller ikke. Og det å bli likt, er et ønske hos de aller fleste.

*Folk er opptatt av kropp siden det er en del av utseende, og mange tenker jo at utseende har mye å si for om folk liker deg eller ikke. De søker etter komplimenter eller at folk skal se opp til dem. - Mathilde*

I tillegg til å bli likt, tror Nora at en bedre kropp også gir et inntrykk av at man er en bedre person.

*Alle vil jo, eller de fleste vil jo se bra ut, så vil jo tippe at folk er opptatt av kropp på grunn av det. Man tenker jo at de vil se fine ut for da virker de som bedre personer. -Nora*

Nora sier i sitt intervju at hun tror de færreste trener fordi de synes det er gøy, til tross for at hun selv synes trening er gøy. Videre tror hun at folk trener med begrunnelsen om

at de vil forandre på noe, eller for å oppnå et spesifikt utseende. I likhet med Nora opplever også Ane at jenter på treningssenteret trener av utseenderelaterte årsaker.

*Når jeg ser jenter på treningssenter, så er det veldig mye at de trener liksom spesifikt for å få større rumpe eller se sånn og sånn ut liksom. Det er ikke så mye trening for å bli sunn eller sterk, men for å se bra ut på en måte. - Ane*

Tobias mener også at treningsmotivasjonen kommer fra ønske om et bestemt utseende, og tror gutter generelt vil trene for å vise seg fram for jentene. Han sier at guttene konkurrerer med hverandre om hvem som er sterkest og hvem som har best sixpack.

*Kroppsmessig tror jeg at de tenker at jenter vil ha den som er best trent, og den som ser mest muskuløs ut og den biten der. - Tobias*

Han forteller også om hvordan man ønsker å se ut som de mest muskuløse guttene, og derav ha et «steroide-utseende» uten å gå på steroider. Anders mener at det er en forventning om at gutter skal se store ut. De trener på treningssenter og har et ønske om å bli sterke, ønsker også å bli store, ettersom det er det mest attraktive. Han snakker med kompiser om skuespillere, som «the rock», eller bodybuildere, ettersom de er store. Da han ble spurt om samtalene om store mennesker er i positiv eller negativ forstand var svaret:

*Det er positivt ja, man har jo lyst til å være svær. - Anders*

Etter alle intervjuene sitter jeg igjen med at ungdommene er veldig opptatt av kropp. Guttene har et stort fokus på muskler, men jentene fokuserer på den slanke, men formfulle kroppen.

#### **4.4.2 Diskusjon**

Ønske om å være attraktiv relateres ifølge ungdommene både til sosiale medier og sosial bekreftelse. De omtaler flere av kroppene i media som attraktive kropper, og nevner at man profilerer seg selv gjennom å publisere bilder hvor man poserer og konturerer kroppen slik at den ligner på idealene. Ved å publisere bilder og videoer av seg selv ønsker ungdommene få komplimenter og bekreftelse fra venner og bekjente. I tillegg til kroppslig oppmerksomhet gjennom sosiale medier, ønsker man også positive tilbakemeldinger fra venner og kjente i hverdagen. Ungdommers handlinger styres i stor

grad av ønsket og søken etter komplimenter og annerkjennelse. Hvis ungdommene får komplimenter for kroppen deres, vil det spille positivt inn på både selvpoppfatning og motivasjon. Ifølge Lillemyr (2007) øker det lysten til å utføre handlinger som genererer ytterligere komplimenter eller positive tilbakemeldinger, som for eksempel bruk av kosttilskudd i håp om en enda bedre kropp (Lillemyr, 2007, s. 17-23).

Å få bekreftelse og komplimenter fra andre påvirker selvbildet. I hvilken grad ungdommene føler at de får positiv anerkjennelse har betydning for hvordan de ser på egen kropp, og dermed hvor attraktive de føler seg (Pedersen et al., 2014, s. 15; Cash & Pruzinsky, 2002, s. 14). Ungdommene i min studie har ganske klare tanker om hvordan idealkroppen så ut, og mente at majoriteten hadde en slik preferanse. Under intervjuene beskriver de hvordan store rumpe, store biceps, smale midjer, definert muskulatur og lav fettprosent er noen av kriteriene for drømmekroppen. Denne muskuløse, definerte kroppen er blitt et mål på hvor attraktiv man er, noe ungdommene bekrefter i intervjuene sine. Ifølge Cash og Smolak (2011) er et positivt kroppssyn sterk assosiert med psykisk velvære, hos både gutter og jenter (Cash & Smolak, 2011, s.173). Opplever man derimot at kroppen ikke ligner på idealet, vil det påvirke kroppssynet i negativ retning. Jentene i studien beskriver idealkroppen mer detaljert enn hva guttene gjør. Dette kan ha sammenheng med at de bruker mer tid på å skape eller opprettholde samfunnets kroppsidealer (Cash & Smolak, 2011, s. 173). Bakken (2019) mener at jenter bruker mer tid på sosiale medier, og er mer opptatt av likes og tilbakemeldinger (Bakken et al., 2019, s. 53), som kan tenkes å være en av grunnene til at jenter opplever mer stress relatert til kroppspress (Bakken et al., 2019, s. 63).

Ifølge Mørch (2015) er utseende spesielt viktig for ungdommer, blant annet på grunn av ønske om kjæreste og oppmerksomhet fra det motsatte kjønn (Gjelland et al., 2015). Tobias var overbevist om at jenter foretrakk muskelbunter, og at de pene jentene var interessert i de guttene som var best trent. Jonas mente at graden av attraktivitet hang sammen med hvor trent man var, der de mest attraktive var de best trente. Meningene til Tobias og Jonas uttrykkes også av de andre ungdommene, både gjennom ord og handling. De trener for å få et bedre utseende slik at de blir mer attraktive, og ifølge dem selv bedre likt. Trening blir med det noe de ikke bare gjør for seg selv, men de trener for at andre skal synes de er attraktive og for å få komplimenter fra andre. Breivik (2015) sier at kroppen markerer hvem du er, og ungdommene vil signalisere selvdisciplin



gjennom trening og å spise sunt. Han nevner også at kroppen skal vises frem, i motsetning til tidligere, og det er derfor naturlig at vi bryr oss om hvordan den ser ut (Gjelland et al., 2015).

En studie av Sundgot-Borgen (2021) viser at student-utvalget opplevde størst kroppsfokus og kroppspress når de var på et treningssenter. Det kan komme av det utseenderelaterte og kroppsfokuserte miljøet som finnes på treningssentrene (Sundgot-Borgen et al., 2021, s. s. 8). Både guttene og jentene i min studie la merke til egne og andres kropper på treningssenter. Jentene la spesielt merke til hvordan andre jenter eksempelvis trente mye rumpe-øvelser når de var på trening. Som Ane sier trener de for utseende, ikke helse. Ettersom ungdommene trener av utseenderelaterte årsaker, vil det være naturlig at kroppsfokuset forsterkes når de er på et treningssenter. Norske treningssentre er også dekorert med speil, noe man kan anta at spiller en rolle på kroppsfokuset ettersom man observerer seg selv fra flere vinkler og posisjoner. Ungdommene observerer også andres kropper og fysiske form på treningssenteret, og bevisstgjøres dermed i større grad på eget utseende.

Søken etter komplimenter virker å være spesielt stor på sosiale medier, ettersom bekreftelse både er synlig og tydelig gjennom kommentarer eller likes (Wendt, 2014, s. 27). Ungdommene merker seg responsen på egne og andres bilder og videoer, basert på hvilke kropper som er mest populære og får mest oppmerksomhet (Goodyear et al., 2016, s.683; Wendt, 2014, s. 20, 27). Jentene i studien nevner både Kardashians, og andre profiler med lignende kropper, og refererer til dem som de mest attraktive kvinnene. De forklarer i sammenheng med slike kropper, hvordan de selv trener for å forstørre eller forminske ulike kroppsdeler. Cash & Smolak (2011) sier at en attraktiv kropp gir forbindelser til popularitet, status og anerkjennelse, som er et mål for mange (Cash & Smolak, 2011 s. 130).

Ungdommene som ble intervjuet nevner at sosiale medier er et sted mange søker anerkjennelse. Psykolog Karstad sier at "Sosiale medier gir oss bekreftelse på at vi er likt" (Havsaa, 2018). Dette gjør at folk viser frem kroppen sin i søken etter en kortvarig økning av selvbildet (Elvebakk, et al., 2018, s. 81). Når et kroppsideal bli dominerende i et samfunn, påvirker det normen for hva som oppleves som "normalt", og vår oppfatning av hvordan mennesker "bør" se ut. Det gjenspeiles i hvordan alle

ungdommene refererer til den samme idealkroppen (Elvebakk, et al., 2018, s. 83). Hvis eksempelvis guttene opplever at den normale- eller attraktive kroppen er mer muskuløs enn hva de selv føler seg, vil det påvirke kroppsbildet deres. Har de da et sterkt ønske om å oppnå en slik kropp, vil det være en naturlig årsak til positiv holdning og kjøp av kosttilskudd. Anbefalinger fra treningsprofiler, gjerne i kombinasjon med rabattkoder på tilskudd, kan også bidra til positive holdninger (Goodyear et al., 2016, s. 683-684).

#### **4.5 Oppsummerende diskusjon**

For å undersøke holdninger til kosttilskudd må ungdommenes tanker og motiver vurderes ut fra kontekst og kulturen de er en del av (Burr, 1995, s. 2). I figur 2, vises fire kilder som spiller inn på ungdommenes holdninger til kosttilskudd. Som en del av fitnesskulturen, vil både trening og kropp være en del ungdommenes interesser, og holdningene deres vil preges av folk rundt dem. Gjennom å se salg av tilskudd på treningssenteret samt at andre medlemmer bruker treningsrelaterte tilskudd, har ungdommene på et treningssenter et mer normalisert eller positivt forhold til kosttilskudd, sammenlignet med andre (Nagar, 2020, s. 503; Lock & Strong, 2014, s. 31-34). Denne studiens funn viser at alle ungdommene mente det var normalt, eller veldig normalt å bruke kosttilskudd.

Alle ungdommene hadde drevet med organisert idrett tidligere, men startet på treningssenter enten for å bli sterkere eller fordi det var lettere å kombinere med skole og deltidsjobb, enn hva deres tidligere idretter var. De nevner hovedsakelig tre kilder som påvirker deres syn på kropp; venner, familie og sosiale medier. Ettersom kosttilskudd promoterer som et hjelpemiddel for å endre utseende, prestere bedre og oppnå idealkroppen, er kropp og sosiale medier sterkt knyttet opp mot ungdommenes holdning til tilskudd (Hoff, 2013, s. 5-6). Ungdommene ga sosiale medier mye av skylden for kroppspress, ettersom de opplever å bli eksponert for idealkroppen daglig. Deres oppfatninger samsvarer med tidligere forskning (Eidissen, 2017, s. 1; Johansson et al., 2012, s. 9). Guttene og jentene hentet kunnskapen om kosttilskudd gjennom sosiale medier, fra treningsprofiler som hadde idealkropp. Dette med en oppfatning om at slike mennesker vet hva de snakker om, ettersom de har oppnådd den kroppen ungdommene vil ha. Ungdommenes familie og venner var også kunnskapskilder, hvor guttene spurte om kunnskap fra sine muskuløse kompiser. De som hadde nære venner som brukte tilskudd, virker å være mer positive enn de som ikke hadde venner som

brukte tilskudd. Dette komplimenterer tidligere forskning som sier at venners bruk av kosttilskudd er av stor betydning for om man bruker tilskudd selv (Crano & Prislín, 2008, s. 338-339; Burr, 1995, s. 2-4). Elvebakk (2018) sier at et ønske om å bli likt og føle på tilhørighet, er en sterk motivasjon for vedlikehold eller endring av seg selv, både fysisk og psykisk (Elvebakk, et al., 2018, s. 108). Dette kan begrunne hvorfor flere av ungdommene både trener og benytter seg av kosttilskudd.

Venners tanker, holdninger og handlinger påvirker informantene i stor grad. De ønsker å ligne sine venner og søker anerkjennelse og bekreftelse fra de rundt seg. Samtidig preges ungdommenes syn på egen kropp av sosiale mediers fremstilling av idealkroppen. Unges kroppsmissnøye, samt ønske om å oppnå en slik kropp vil ha betydning for holdninger og bruk av kosttilskudd. Kjønnforskjeller relatert til kroppspress, idealkropp og oppfattet effekt av kosttilskudd, gjør at guttene i denne studien var mer positive til kosttilskudd enn hva jentene var. Denne studien viser også en ambivalens hos ungdommene; de uttrykker én ting, men senere i intervjuet enten forklarer handlinger som er motstridende, eller motsier seg selv. Det virker med andre ord som at de prøver å fremstille seg selv mer upåvirket av både kroppspress og sammenligninger enn hva de egentlig er, eller at de ikke er klar over hvor påvirket de er.

Utseende, i kombinasjon med helse og styrkeprogresjon, oppsummerer alle ungdommenes treningsmotiver. Disse motivene var for fire av guttene også begrunnelse for bruk av kosttilskudd, og viser positive holdninger relatert til treningsmotivet. Til tross for en usikkerhet i effekt, uttrykte guttene at noen tilskudd ville forbedre enten utseende eller prestasjon deres. Jentene og en av guttene, brukte ikke kosttilskudd ettersom de mente at mat kan fungere like bra som supplement i forhold til deres treningsprestasjoner. Utvalget er med det delt i to, hvor den ene halvparten bruker, mens den andre ikke gjør. De som benytter seg av kosttilskudd mener det kan bidra til forbedret utseende og/eller prestasjon. Selv om den andre halvdel, som ikke benytter seg av kosttilskudd, mener at mat fungerer like bra, uttrykte de fremdeles en usikkerhet rundt effekten. De sa at supplementer ikke var nødvendig i deres trenings situasjon, men ville ikke utelukke at supplementer kan ha en effekt for andre, for eksempel utøvere. Dette viser med andre ord en stor usikkerhet på virkning og effekt, både hos de som bruker og ikke bruker tilskudd. Det viser også at motiver preger holdning i stor grad,

samt påvirker hvordan man handler. Ungdommenes holdninger til kosttilskudd må sees på som en samhandling mellom venner, familie, sosiale medier, motiver og kultur.

## 5. Avslutning

Jeg har i denne oppgaven har undersøkt holdningene til kosttilskudd hos et utvalg 16, 17 og 18-åringer som trener på treningssenter. Ved hjelp av intervjuer rundt sentrale temaer har ungdommene uttrykt sine tanker rundt kropp, motiver for trening og bruken av kosttilskudd. Holdningene deres varierer mellom nøytrale og positive til tilskudd. Kunnskapen om tilskuddene hentes fra ikke-faglige kilder som venner, familie og sosiale medier. De kildene som former utvalgets holdninger i størst grad, er forventninger fra fitnesskulturen, forventning fra venner og familie, og forventninger uttrykt i sosiale medier.

Ingen av informantene uttrykte negative holdninger til tilskudd sett at tilskudd ikke erstattet et variert og sunt kosthold. Jeg opplevde at både guttene og jentene så på treningsrelatert kosttilskudd som hjelpemidler for å bygge muskler, og bli sterkere. Ingen av jentene brukte treningsrelaterte tilskudd ettersom de ikke hadde som mål å bli veldig sterke, men brukte til tider både tran og vitamintabletter.

Påstanden om effekten av treningsrelaterte kosttilskudd er preget av reklame og venners beskrivelse, som ikke baseres på faglig kunnskap. Dette gjør at flere av ungdommen opplever at de trenger tilskudd for å prestere optimalt på trening, uten være sikker på den egentlige virkningen av produktene. Ettersom alle informantene kommer fra idrettslag, vil deres gamle trenere være kunnskapskilder. Hvis kunnskap om kosttilskudd ikke er tilstrekkelig før de starter på et treningssenter, er det naturlig at de bruker venner eller medier for å tilegne seg kunnskap om ulike tilskudd. Jeg mener et stadig økende fokus på kropp, ofte i kombinasjon med muskler, viser at holdninger til kosttilskudd er et betydningsfullt tema i videre forskning relatert til trening, helse og kropp. Det vil også være interessant for videre forskning å undersøke kunnskapsnivået omkring treningsrelaterte kosttilskudd hos trenere i barne- og ungdomsidretten. Siden 93% av alle barn og unge har vært innom idretten har kunnskapen som videreformidles i idrettslag stor betydning for unges kunnskapsnivå (Fredheim, 2017).

Under intervjuene var det tydelig hvilke ungdommer som gikk på idrettslinjen ettersom kunnskapsnivået rundt trening og kosthold var høyere. Alle ungdommene delte derimot til dels samme usikkerhet rundt effekten tilskudd, noe som viser at unge har behov for

ytterligere kunnskap om kosttilskudd. I likhet med Jovanov (2019) tror jeg ungdommenes uvitenhet om kosttilskuddets virkning kan bidra til forklaring rundt salgsøkningen (Jovanov et al., 2019, s. 7)

Jeg opplever at mine informanter har gitt klare indikasjoner på hva slags holdninger som finnes hos ungdom som trener på treningssenter. Utvalget delte sine tanker og holdninger omkring både kropp, trening og tilskudd, men overførbarheten av funnene i denne studien vil være diskutert på grunnlag av et lite utvalg. Til tross for utvalgets størrelse er tankene og holdningene deres rundt tilskudd sammenfallende med tidligere forskning som omhandler idrettsutøvere (Jovanov et al., 2019; Braun et al., 2009; Walsh et al., 2011). Ungdommene begrunner bruken av kosttilskudd med «å bli sterkere» som samsvarer med rapporten til forbrukerrådet fra 2016 (Forbrukerrådet, 2016), og begrunner trening med ønske om «å se bedre ut» i likhet med Antidoping Norges rapport (Antidoping Norge, 2020, s. 4). Validiteten i denne studien styrkes av at mine informanter viser til dels samme holdningstendenser, i tillegg til at holdningene deres samsvarer med tidligere forskning.

Under arbeidet med denne oppgaven har jeg fått en bredere forståelse av ungdommens syn på kropp og kosttilskudd, samt hva som former holdningene deres. Selv om utvalget ikke består av et stort antall, mener jeg studien kan tydeliggjøre behovet for ytterligere kunnskap om kosttilskudd blant norske ungdommer. Jeg håper at oppgaven kan være nyttig for personer som arbeider med idrett, fysisk aktivitet og forebygging blant ungdom, med mål om å fremme unges evne til å ta selvstendige-, kritiske- og kunnskapsbaserte valg, noe som igjen genererer sunne helsevaner.

## Referanseliste

- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). Understanding attitudes and predicting social behavior. Prentice-Hall.
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The Fitness Revolution. Historical Transformations in a Global Gym and Fitness Culture. *Sport Science Review*. <https://doi.org/10.2478/ssr-2014-0006>
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2015). From exercise to “exertainment”: Body techniques and body philosophies within a differentiated fitness culture. *Sports studies* (6). [http://sportstudies.org/wpcontent/uploads/2015/05/027-045\\_vol\\_6\\_2015\\_andreasson\\_johansson.pdf](http://sportstudies.org/wpcontent/uploads/2015/05/027-045_vol_6_2015_andreasson_johansson.pdf)
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2019). Bodybuilding and Fitness Doping in Transition. Historical Transformations and Contemporary Challenges. *Social Sciences* 8(3). <https://doi.org/10.3390/socsci8030080>
- Antidoping Norge. (2018, 26. april). *Positivt selvbilde og kroppsilde er #goals*. <https://www.antidoping.no/nyheter/positivt-selvbilde-og-kroppsilde-er-goals>
- Antidoping Norge. (u.d). Kosttilskudd. Hentet 21.09.20 fra <https://www.antidoping.no/kunnskap-og-ressurser/kosttilskudd>
- Antidoping Norge. 2020. *Motiver for trening, bruk av kosttilskudd og holdninger til doping blant fysisk aktive nordmenn mellom 15-25 år*. Antidoping Norge. [https://s3.euwest1.amazonaws.com/antidoping/Rapport\\_januar2020.pdf?mtime=20200224112738](https://s3.euwest1.amazonaws.com/antidoping/Rapport_januar2020.pdf?mtime=20200224112738)
- Archibald M. M., Ambagtsheer R. C., Casey M. G., Lawless M. (2019). Using Zoom Videoconferencing for Qualitative Data Collection: Perceptions and Experiences of Researchers and Participants. *International Journal of Qualitative Methods*. <https://doi.org/10.1177/1609406919874596>
- Asheim, I. (1997). *Hva betyr holdninger? studier i dydsetikk*. Tano Aschehoug.

- Askildsen, K. (2015). *Vennskapets pris*. Forlaget Oktober.
- Atkinson, M. (2007). Playing with Fire: Masculinity, Health, and Sports Supplements. *Sociology of Sport Journal*, 165-186. <https://doi.org/10.1123/ssj.24.2.165>
- Backhouse, S. H., Whitaker, L., & Petroczi, A. (2013). Gateway to doping? Supplement use in the context of preferred competitive situations, doping attitude, beliefs, and norms. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23, 244–252. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01374.x>
- Bakken, A. (2018). *Ungdata 2018: Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 8/18). <http://www.forebygging.no/Global/Ungdata-2018.%20Nasjonale%20resultater.pdf>
- Bakken, A., Sletten, M. A., & Eriksen, I. M. (2018). *Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress*. <https://utdanningsforskning.no/artikler/2018/generasjon-prestasjon-ungdoms-opplevelse-av-press-og-stress/>
- Bakken, A., Sletten, M., & Eriksen, I. (2019). *Generasjon prestasjon? Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 18(2), 45-75. <https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/3151>
- Barland, B. (2016). *Fortellinger om doping og kroppskultur*. Cappelen Damm AS
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (2011). *Den samfunnsskapte virkelighet* (Oversatt av F. Wiik). Fagbokforlaget.
- Bird, S. P., & Rushton, B. D. (2020). Nutritional knowledge of youth academy athletes. *BMC nutrition*, 6 (35). <https://doi.org/10.1186/s40795-020-00360-9>
- Braun, H., Koehler, K., Gayer, H., Kleinert, J., Mester, J., & Schänzer, W. (2009). Dietary Supplement Use Among Elite. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 97-109. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.19.1.97>



- Braun, V. & Clarke, V. (2018, 25. Juni). *Thematic analysis- an introduction*(video). Youtube. <https://www.Youtube.com/watch?v=5zFcC10vOVY>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.  
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2012). *Kvalitative metoder: empiri og teoriutvikling*. Gyldendal Akademisk.
- Brynstad, S. & Klund, S. (2016). *Lønnsomhet i norske treningsentre*. (Masteroppgave). Norges handelshøyskole. <https://openaccess.nhh.no/nhh-xmlui/handle/11250/2407188>
- Burr, V. & Dick, P. (2017). *Social constructionism*. I B. Gough (Red.), The Palgrave handbook of critical social psychology (s. 59-80). Palgrave Macmillan.
- Burr, V. (1995). *An Introduction to Social Constructionism*. London: Routledge.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.
- Cash, T. F. & Smolak, L. (Red.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press.
- Cherry, K. (2020, 11. februar). *Attitudes and Behavior in Psychology*. Verywellmind. <https://www.verywellmind.com/attitudes-how-they-form-change-shape-behavior-2795897>
- Crano, W. D. & Prislin, R. (2008). *Attitudes and attitude change*. Psychology Press.
- Crum, A. J. & Langer, E. J. (2007). Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect. *Psychological Science* (2), 165-171.  
<https://doi.org/10.1111/j.14679280.2007.01867.x>

- Dascombe, B. J., Karunaratna, M., Cartoon, J., Fergie, B., & Goodman, C. (2010). Nutritional supplementation habits and perceptions of elite athletes within a state-based sporting institute. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(2), 274-280. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.03.005>
- Davidsen, M. S. (2017). *Segmentering av medlemmer ved treningscenter*. (Masteroppgave). Norges handelshøyskole. <https://openaccess.nhh.no/nhh-xmlui/bitstream/handle/11250/2452740/masterthesis.PDF?sequence=1&isAllowed=y>
- Eide, M. (2018, 20. oktober). *Slår alarm om trend-drikk: -Kan gi skadelig effekt*. TV2. <https://www.tv2.no/a/10099492/>
- Eidissen, B. (2017). *Sosiale medier og prestasjonsfokus* (Masteroppgave). Nord universitet. [https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/bitstream/handle/11250/2492163/Master\\_Eidissen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/bitstream/handle/11250/2492163/Master_Eidissen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Eisenberg, M. E., Wall, M. & Neumark-Sztainer D. (2012). Muscle-enhancing behaviors among adolescent girls and boys. *Pediatrics*, 130(6), 1019–1026. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-0095>
- Ellingsen, S. & Drageset, S. (2010). Å skape data fra kvalitativt forskningsintervju. *Sykepleien forskning*, 332-335. <https://doi.org/10.4220/sykepleienf.2011.0027>
- Elvebakk, L., Engebretsen, B. & Walseth, K. (2018). *Kroppen på Instagram: Ungdoms refleksjoner rundt kroppsideal og kroppspress*. I M. Øksnes, E. Sundals & C. R. Haugen (red.), *Ungdom, dannelse og fellesskap: Samfunns- og kulturpedagogiske perspektiv* (1. utg., s. 81-103). Cappelen Damm.
- Erikson, E. H. (1968). *Barndommen og samfunnet*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Fjelddalen, H. (2018, 20. mai). Dette er crossfit: treningsmetoden som ble skapt av en kontroversiell PT blir stadig mer populær. *Nettavisen*.

<https://www.nettavisen.no/sport/dette-er-crossfit-treningsmetoden-som-ble-skapt-av-en-kontroversiell-pt-blir-stadig-mer-popular/s/12-95-3423487202>

Forbrukerrådet. (2016, 12. februar). *Usunn bruk av proteinpulver blant tenåringsgutter.*

<https://www.forbrukerradet.no/undersokelse/2015/usunn-bruk-av-proteinpulver-blant-tenaringsgutter/>

Forbrukerrådet. (2019, februar). *Ung og utsatt for usunn reklame: Digital*

*markedsføring av mat og drikke ved bruk av influencere.*

<https://www.forbrukerradet.no/siste-nytt/mye-reklame-for-usunn-mat-og-drikke-i-sosiale-medier/>

Fossheim, H. J. (2015, 12. august). *Konfidensialitet.* Etikkom.

<https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Personvern-og-ansvar-for-den-enkelte/Konfidensialitet/>

Fredheim, O. G. (2017, 14. August). *Sterk økning i antall barn og unge som sier de er aktive i organisert idrett.* Norges idrettsforbund.

<https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/arkiv/sterk-okning-i-antall-ungdommer-som-sier-de-er-aktive-i-organisert-idrett/>

Gjellan, M., Midbøe O. M., Aardal, E. & Vignæs, M. K. (2015, 10. Juni). Derfor er vi

misfornøyde med utseende. NRK. <http://www.nrk.no/norge/derfor-er-vi-misfornoyd-med-utseendet-1.12399811>

Goodyear, V. A., Armour, K. M. & Wood, H. (2018). Young people and their engagement with health-related social media: new perspectives. *Sport, education and society*, 24(7), 673–688. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1423464>

Granbo, K., Aase, R. B. (2021) Jonas (19) ble besatt av å bygge muskler – fikk diagnosen megareksi. P3. <https://p3.no/jonas-tidemann-19-ble-sa-besatt-av-a-bygge-muskler-at-han-til-slutt-fikk-diagnosen-megareksi/>

- Grogan, S. & Richards, H. (2002). Body image: Focus groups with boys and men. *Men and masculinities*, 4(3), 219-232.  
<https://doi.org/10.1177/1097184X02004003001>
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Taylor & Francis.
- Hauge, B. (2017) *Kropp, identitet og mat* (Masteroppgave). Universitetet i Oslo.  
<https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/15730/Hauge.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Haugen, K. H. (2020, 13. mai) Nettbutikker og influencere laget reklame i strid med nye retningslinjer. *Ehandel*. <https://no.ehandel.com/nettbutikker-og-influencere-laget-reklame-i-strid-med-nye-retningslinjer>
- Haugen, K. R. (2018). *Personlige treneres holdninger til kosttilskudd og doping*. (Masteroppgave). Norges idrettshøgskole. <https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/2559761/HaugenKR%20v%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Havsaa, L. S. (2015, 18. Juli). Psykolog: – Sosiale medier gir oss bekræftelse på at vi er likt. *Budstikka*. <https://www.budstikka.no/nyheter/psykolog-sosiale-medier-gir-oss-bekreftelse-pa-at-vi-er-lik/125055/>
- Helle, C., Sommer, A. K., Syversen, P. V., & Lauritzen, F. (2019). Dopingmidler i kosttilskudd. *Tidsskrift for Den norske legeforening* (4).  
<https://doi.org/10.4045/tidsskr.18.0502>
- Helsedirektoratet. (2016, 24. oktober). *Kostrådene*.  
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>
- Helsedirektoratet. (2018, 23. mai). *Trenger jeg å ta kosttilskudd?* Helsenorge.  
<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/sma-grep-for-et-sunt-kosthold/trygg-bruk-av-kosttilskudd/>

- Hoff, D. (2013). Doping utanför idrotten – individualisering och muskulösa skönhetsideal. *Scandinavian sport studies*, 4, 1-24. [http://sportstudies.org/wp-content/uploads/2014/01/001-024\\_vol\\_4\\_2013\\_hoff.pdf](http://sportstudies.org/wp-content/uploads/2014/01/001-024_vol_4_2013_hoff.pdf)
- Hopeland, S. (2021, 21. februar). Virke-anslag: Treningscenterbransjen mistet omsetning på 1,3 mrd. i fjor. *E24*. <https://e24.no/naeringsliv/i/zg8XL9/virke-anslag-treningscenterbransjen-mistet-omsetning-paa-13-mrd-i-fjor>
- Hopland, S. (2020, 25. mars). Minst 60. 000 nordmenn har meldt seg ut av treningscenter. *E24*. <https://e24.no/naeringsliv/i/6jAz73/minst-60000-nordmenn-har-meldt-seg-ut-av-treningscenter>
- Jahr, M. (Programleder). (2011–nåtid). *Ekko* (Audio podcast). NRK. <https://radio.nrk.no/serie/ekko/sesong/201705/MDSP25009617>
- Jankowski, G. S., Gough, B., Fawcner, H., Halliwell, E., & Diedrichs, P. C. (2018). Young men's minimisation of their body dissatisfaction. *Psychology & health*, 33(11), 1343-1363. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1496251>
- Johansson, K. & Müller, S. (2012). *Bakomliggende orsaker till användandet av kosttillskott* (Avhandling). Umeå: Universitet i Umeå.
- Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 257-269. [10.1007/s10964-005-9006-5](https://doi.org/10.1007/s10964-005-9006-5)
- Jovanov, P., Đorđić, V. & Obradović, B. (2019, 4. Juni). Prevalence, knowledge and attitudes towards using sports supplements among young athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. <https://doi.org/10.1186/s12970-019-0294-7>
- Jørgensen, M. W. & Philips, L. (1999). *Diskursanalyse som teori og metode*. (10. Opplag). Roskilde Universitetsforlag.

- Kirkegaard, K. L. (2007). *Fra muskelmasse til massebevægelse: Indblik i den kommercielle fitnesssektors historie*. Idrættens Analyseinstitut.
- Koopman, R., Wagenmakers, A. J., Manders, R. J., Zorenc, A. H., Senden, J. M., Gorselink, M. & Van Loon, L. J. (2005). Combined ingestion of protein and free leucine with carbohydrate increases postexercise muscle protein synthesis in vivo in male subjects. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 288(4), E645-E653. <https://doi.org/10.1152/ajpendo.00413.2004>
- Kreider, R. B., Kalman, D. S., Antonio, J., Ziegenfuss, T. N., Wildman, R., Collins, R., Candow, D. G., Kleiner, S. M., Almada, A. L. & Lopez, H. L. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(18). <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0173-z>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utg). Gyldendal Akademisk.
- Kvalem, I. L. (2007). Ungdom og kroppsbilde. I I. L. Kvalem & L. Wichstrøm (red.), *Ung i Norge: Psykososiale utfordringer* (s. 33-50). Cappelen forlag
- Kvam, M. (2019, 23. september). *Proteinbehov og trening*. NHI. <https://nhi.no/kosthold/ernaring/proteintilskudd/>
- Lauritzen, F., Dale, B. C., Bråthen, I. & Gjelstad, A. (2020) Kosttilskudd – Dopingfelle eller en nødvendig del av treningen? *Norsk tidsskrift for ernæring*, 2020(3), 32-36. [https://www.ntfe.no/asset/2020/03/Ern%C3%A6ring\\_2020-03\\_032-036.pdf](https://www.ntfe.no/asset/2020/03/Ern%C3%A6ring_2020-03_032-036.pdf)
- Lauritzen, T. M. (2016). *Presset angår ikke meg* (Masteroppgave). Norges idrettshøgskole. <https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/2399373/Lauritzen%20Thea%20Marie%20v2016.pdf?sequence=1>

- Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse: hva ligger bak det vi gjør?* Universitetsforlaget.
- Lock, A. & Strong, T. (2014). *Sosial konstruksjonisme: Teorier og tradisjoner* (Oversatt av P. Røen). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS. (Originalutgaven utgitt i 2010).
- Lundestad, B. K. (2019, 19. september). *Mat for toppidrettsutøvere og hverdagshelter. Hva skal man stole på?* Olympiatoppen.  
[https://www.olympiatoppen.no/om\\_olympiatoppen/regioner/regionnordnorge/aktuelt/page9653.html](https://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/regioner/regionnordnorge/aktuelt/page9653.html)
- Malterud, K. (2001, 11. august). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *ScienceDirect*, 483-488. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)05627-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)05627-6)
- Manore, M. M. (2005). Exercise and the Institute of Medicine recommendations for nutrition. *Current sports medicine reports*, 4(4), 193-198.
- Mathisen, T. F. & Olsen, T. (2016, 15. September). Når kroppsfokus blir patologisk: Sosiale medier, fitness og spiseforstyrret atferd. *Norsk tidsskrift for ernæring*.  
<https://www.ntfe.no/i/2016/3/c-1>
- Mattilsynet. (2016, 31. mai). *Definisjonen av et kosttilskudd*.  
[https://www.mattilsynet.no/mat\\_og\\_vann/spesialmat\\_og\\_kosttilskudd/kosttilskudd/definisjonen\\_av\\_et\\_kosttilskudd.22722](https://www.mattilsynet.no/mat_og_vann/spesialmat_og_kosttilskudd/kosttilskudd/definisjonen_av_et_kosttilskudd.22722)
- McDowall J. A. (2007). Supplement use by Young Athletes. *Journal of sports science & medicine*, 6(3), 337–342. <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/fysisk-aktivitet-hos-barn-og-unge-i-relasjon-til-vekst-og-utvikling>
- Meen, D. M. (2000). Fysisk aktivitet hos barn og unge i relasjon til vekst og utvikling *Tidsskrift fr Norsk Legeforening*, 120(24), 2908 – 2914.

- Meinich-Bache, K. (2019) Muskeldysmorfi hos menn med medlemskap på treningscenter - En undersøkelse av utbredelse og potensielle korrelater (Masteroppgave). Universitetet i Agder. <https://uia.brage.unit.no/uia-xmlui/bitstream/handle/11250/2620247/Meinich-Bache%2C%20Kristian.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nagar, K. (2020) An Examination of Gym Supplement Choice: Using the Modified Theory of Planned Behaviour. *Journal of Food Products Marketing*, 26(7), 499-520, <https://doi.org/10.1080/10454446.2020.1817827>
- Norges idrettshøgskole. (2021, 29. Januar). Hva skjer med opplysningene om deg? <https://www.nih.no/forskning/forskning-pa-nih/forskningsamarbeid/kan-ungkan/kan3/dine-opplysninger/>
- Nilsen, M. R. (2015). *Jakten på det perfekte?* (Masteroppgave). Norges Idrettshøgskole. <https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/2372498/Nilsen%20MCR%202015h.pdf?sequence=1>
- Norum, M. (2016, 5 juni). *Gir bruk av BCAA effekt ved styrketrening*. Martinnorum. <https://www.martinnorum.no/2016/06/05/gir-bruk-BCAA-styrketrening-effekt/>
- Norum, M. (2018, 18. desember). Akutte effekter av koffein på fysisk prestasjonsevne. *Norsk tidsskrift for ernæring*. <https://www.ntfe.no/i/2018/4/ernaering-2018-04-a-634>
- O'Dea, J. A. (2003). Consumption of nutritional supplements among adolescents: usage and perceived benefits. *Health Education Research*, 18(1), 98-107. <https://doi.org/10.1093/her/18.1.98>
- Oslo Metropolitan University OsloMet. (2018, 30. november).  $\frac{3}{4}$  Ungdatakonferansen 2018 (Video). <https://film.oslomet.no/34-ungdatakonferansen-2018>
- Pedersen, V. P., Dahl, A. (2020) *Unges kropsarbejde: Perspektiver på træning, kost, brug af præstationsfremmende midler og den personlige træners rolle blant*



*unge i fitness og styrketræningsmiljøet*. Statens Institut for Folkesundhed.

[https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2020/unges\\_kropsarbejde](https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2020/unges_kropsarbejde)

Pedersen, V. P., Ingholt, L. & Tjørnhøj-Tomsen, T. (2014). *Disciplin og dedikation: Unges perspektiver på træning, kost og brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler*. Statens Institut for Folkesundhed. [http://www.sifolkesundhed.dk/upload/disciplin\\_og\\_dedikation.pdf](http://www.sifolkesundhed.dk/upload/disciplin_og_dedikation.pdf)

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12): 363–377. I <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>

Pervin, L.A. (1984). *Personality*. Wiley.

Petróczy, A., Naughton, D. P., Pearce, G., Bailey, R., Bloodworth, A. & McNamee, M. (2008, 15. desember) Nutritional supplement use by elite young UK athletes: fallacies of advice regarding efficacy. *J Int Soc Sports Nutr*, 5. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-5-22>

Pope, C. G., Pope, H. G., Menard, W., Fay, C., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body image*, 2(4), 395-400. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.09.001>

Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(97\)71400-2](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(97)71400-2)

Proteinfabrikken. (u.å). *Pre Workout*. Hentet 19. september 2020 fra: <https://www.proteinfabrikken.no/pre-workout/kosttilskudd>

Proteinno. (u.å). *Hva skal jeg velge*. Protein. Hentet 25. august 2020 fra: <https://www.protein.no/traning/hva-skal-jeg-velge>

- Reñosa, M. D., Mwamba, C., Meghani, A., West, N. S., Hariyani, S., Ddaaki, W. & McMahon, S. (2021, 8. Januar). Selfie consents, remote rapport, and Zoom debriefings: collecting qualitative data amid a pandemic in four resource-constrained settings. *BMJ Journals*, 6.
- Riese, J. (2019, 1. desember). What is 'access' in the context of qualitative research? *Qualitative Research*, 19(6), 669–684.  
<https://doi.org/10.1177/1468794118787713>
- Rosenberg, T. G., Steinnes, K. K., & Storm-Mathisen, A. (2019). Markedsføring og personvern i sosiale medier—en flermetodisk undersøkelse med barn som medforskere *Barn*, 37(3-4), 177-190. <https://doi.org/10.5324/barn.v37i3-4.3388>
- Raaheim, A. (2002). *Sosialpsykologi*. Fagbokforlaget.
- Salk, R. H. & Engeln-Maddox, R. (2011). "If You're Fat, Then I'm Humongous!": Frequency, Content, and Impact of Fat Talk Among College Women. *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 18–28.  
<https://doi.org/10.1177/0361684310384107>
- Sandgren, S. S., Giske, R., & Shalfawi, S. A. (2019). Muscle dysmorphia in Norwegian gym-going men: an initial investigation. *Kinesiology*, 51(1), 12-21.  
<https://doi.org/10.26582/k.51.1.3>
- Slater, M. D. (2007). Reinforcing spirals: The mutual influence of media selectivity and media effects and their impact on individual behavior and social identity. *Communication Theory*, 17, 281–303. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2007.00296.x>.
- Sletnes, K. B. (2019, 25. september). *Forståelse*. SNL. <https://snl.no/forst%C3%A5else>
- Smidt, L., Nebelong, S. (2017). *Unges syn på kropp og kroppsideal: En undersøgelse fra sex og samfund*. Sex & samfund.  
[https://www.sexogsamfund.dk/sites/default/files/seksamfund\\_undersoegelse\\_kroppen\\_web.pdf](https://www.sexogsamfund.dk/sites/default/files/seksamfund_undersoegelse_kroppen_web.pdf)

- St.meld. nr. 19 (2018-2019). *Folkehelsemeldinga — Gode liv i eit trygt samfunn*. Helse- og omsorgsdepartementet. [https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/?q=treningssenterbransjen&ch=4#match\\_2](https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/?q=treningssenterbransjen&ch=4#match_2)
- Stangor, C., Jhangiani, R. & Tarry, H. (2014). *Principles of social psychology*. BCcampus. <https://opentextbc.ca/socialpsychology/chapter/exploring-attitudes/>
- Steen-Johnsen, K. & Engelsrud, G. (2002). «*Mellom selvtfoldelse and konformitet – treningssenteret som arena for tvetydig erfaring*» i Seippel, Ø. (red.): *Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*. Novus.
- Steen-Johnsen, K. & Kirkegaard, K. L. (2010). The history and organization of fitness exercise in Norway and Denmark. *Sport in Society*, 13, 609-624. <https://doi.org/10.1080/17430431003616308>
- Steinnes, K. K., Teigen, H. F., & Bugge, A. B. (2019). *Photophop, fillers og falske glansbilder? En studie blant ungdom om kjønn, kropp og markedsføring i sosiale medier* (SIFO rapport 3-19). <http://hdl.handle.net/20.500.12199/2253>
- Stølen, T. (2019, 21. august). *George Herbert Mead*. SNL. [https://snl.no/George\\_Herbert\\_Mead](https://snl.no/George_Herbert_Mead)
- Suls, J., & Wheeler, L. (2013). *Handbook of social comparison: Theory and research*. Springer Science & Business Media.
- Sundgot-Borgen, C. (2020). *The Healthy Body Image intervention: A school-based, cluster-randomized controlled trial in high school students*. (Doktorgradsavhandling). Norges Idrettshøgskole. <https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/2651624/SundgotBorgen%20C%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sundgot-Borgen, C., Sundgot-Borgen, J., Bratland-Sanda, S., Kalle, E., Torstveit, M. K., Svantorp-Tveiten, K. M., & Mathisen, T. F. (2021). Body appreciation and body appearance pressure in Norwegian university students comparing exercise

- science students and other students. *BMC public health*, 21(1), 1-11.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-10550-0>
- Svartdal, F. (2020, 3. november). *Holdning*. SNL. <https://snl.no/holdning>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse* (5. utg.). Fagbokforlaget.
- Tjora, A. (2020, 3. november). *Sosialkonstruktivisme*. SNL.  
<https://snl.no/sosialkonstruktivisme>
- Torjusen, A. & Røiri, V. (2017, 28. mai). *Leons kamp mot anoreksi*. NRK.  
<https://www.nrk.no/livsstil/xl/leons-kamp-mot-anoreksi-1.13443405>
- Turner, J. C. (1982). Towards a cognitive redefinition. I H. Tajfel (Red.), *Social identity and intergroup relations*, 15–40. Cambridge University Press.
- Ungdata. (2020, 9. februar). *Ungdom og idrett*. <https://www.ungdata.no/ungdom-og-idrett/>
- Virke Trening. (2015). *Treningscenterbransjen 2015*.  
[http://www.virke.no/bransjer/Documents/Treningscenterbransjen 2015.pdf](http://www.virke.no/bransjer/Documents/Treningscenterbransjen%202015.pdf)
- Virke trening. (2019). *Treningsbransjen 2019*. Virke
- Wahl, A. (Programleder). (2018, 31. august). Folkehelseopplysning- kort forklart - kosttilskudd (Episode i TV-serie). T. E. Olsen (Produsent), *Folkehelseopplysningen*. NRK.
- Walsh, M., Cartwright, L., Corish, C., Sugrue, S. & Wood-Martin, R. (2011). The Body Composition, Nutritional Knowledge, Attitudes, Behaviors, and Future Education Needs of Senior Schoolboy Rugby Players in Ireland. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 21, 365-376.  
<https://doi.org/10.1123/ijsnem.21.5.365>

- Wang, E. & Al-sammer, S. M. (2020). *Kosttilskudd og trening* (Litteraturstudie). Universitetet i Oslo.  
<https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/76747/Endelig-prosjektoppgaveee.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Wendt, B. (2014). *The Allure of the Selfie: Instagram and the New Self-Portrait*. Institute of Network Cultures.
- Xlife. (u.d). *Hva er så bra med BCAA*. Hentet 7. september 2020 fra: <https://www.x-life.no/blogg/kosthold/hva-er-sa-bra-med-BCAA>
- Øksnes, M., Sundsdal, E. & Haugen C.R., (red.). (2018). *Ungdom, danning og felleskap: Samfunns- og kulturpedagogiske perspektiv*. Cappelen damm.
- Aadland, E. (2011). *Og eg ser på deg – vitenskapsteori i helse og sosialfag*. (3utg). Universitetsforlaget.
- Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Fagbokforlaget

## Figuroversikt

**Figur 1** Antall treningscenter i Norge fra 2008 til 2020. (Figuren er gjengitt etter Virke trening 2019 og Hopeland 2021) ..... 16

**Figur 2** Kilder som former ungdommers holdninger..... 36

# Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema til deltakere

Vedlegg 3: Godkjenning for behandling av personvernopplysninger fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S

# Intervjuguide

Om prosjektet og kort meg selv

\*\* Grå tekst er eksempler/oppfølgings spørsmål hvis respondentene ikke forstår spørsmålet eller trenger eksempler.

Før vi starter intervjuet

1. Ingen riktige/ gale svar- så ikke tenk på at du må svare sånn eller sånn
2. Dette er helt anonymt så ingen vil finne ut at dette er deg når oppgaven publiseres
3. Svar på spørsmålene slik du selv ønsker- det gjør ingenting om samtalen beveger seg utover «malen» på intervjuet.

Bakgrunnsinformasjon om informant:

- Alder?
- Kan du fortelle litt om deg selv? Utdanning? Studieretning? Deltidsjobb?

### TRENING

- Kan du fortelle litt om din treningsbakgrunn? Drevet med idrett tidligere?
- Hvorfor startet du med å trene på treningssenter? Hva og hvor ofte
- Hva motiverer deg til å gå på trening? Har du noen treningsmål

### PRESTASJON

- Hva ønsker du å oppnå med treninga?
- Hva synes du er gøyest med trening?
- Hvor henter du kunnskap til treninga fra?
- Hvor henter du inspirasjon til trening?
- Hvem ser du opp til på trening, eller i treningsammenheng?

### KROPP

- I dag snakkes det mye om kroppspress, hva tenker du om det?
- Opplever du at det er et kroppspress på det treningsstudioet du trener på?
- Hvorfor tror du folk er opptatt av kropp?
- Hvorfor tror du folk er opptatt av trening?
- Snakkes det mye om kropp eller trening i vennegjengen din?
- Er det noen spesielle personer, venner eller kjendiser som det snakkes om, eller som du synes er viktige?



## KOSTTILSKUDD

- Hva tenker du om mat i forhold til hvilken prestasjon man får på trening?
- Hva tenker du på når jeg sier “kosttilskudd”? Kan du nevne noen produkter du tenker er kosttilskudd
- Husker du hvordan du hørte om/hvor du leste om kosttilskudd første gang?
- Folk bruker kosttilskudd for å forbedre treningsprestasjonen, hva tenker du om det?
- Hvor vanlig tror du det er å bruke kosttilskudd for ungdommer på din alder?  
-Er det vanlig på ditt senter?
- Hvor tror du folk henter kunnskapen om kosttilskudd fra?
- Er det slik at flere kjente treningsprofiler bruker kosttilskudd?  
-Kjenner du til noen?  
-Hva tenker du om det?
- Hva er grunnen til at du bruker eller ikke bruker kosttilskudd?  
- hvis du bruker- hva bruker du  
- Tror du man kan prestere bedre på trening hvis man bruker kosttilskudd, i forhold til hvis man ikke gjør det?
- Hvis alle vennene dine brukte kosttilskudd, hvordan tror du det hadde påvirket deg?
- Hvis det hadde kommet en ny type proteinshake hvor reklamen sa at 9/10 personer som bruker tilskuddet opplever forbedret prestasjon på trening. Hadde du da gitt tilskuddet en sjanse/prøv det ut for å se om det funket?

## AVSLUTTENDE SPØRSMÅL

- Har du noe du vil legge til rundt det vi har snakket om under intervjuet?

**Vil du delta i forskningsprosjektet**  
**«Hvilke holdninger finnes til kosttilskudd blant et utvalg av**  
**16, 17 og 18-åringer som trener på treningssenter?»**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se *hvilke holdninger 16, 17 og 18 åringer har til kosttilskudd*. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet, og hva deltakelse vil innebære for deg.

**Formål**

*Formålet med prosjektet er å undersøke hvilke holdninger et utvalg av 16-18 åringer, som trener på treningssenter, har til kosttilskudd. Målet er å få et bredere innblikk i hvordan respondentene tenker, og reflekterer rundt kosttilskudd og trening. Hva er motivasjonen for å benytte seg av kosttilskudd, eller hva er årsaken til at man ikke benytter seg av det? Hva er målet med treningen, og hvordan jobber ungdommene for å nå dette målet? Hvor henter ungdommene kunnskapen om kosttilskudd, og hvordan påvirker dette hvilke tilskudd og doseringer de bruker, eller ikke bruker.*

*Det er et mastergradsprosjekt som går over en periode på 1 år.*

**Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

*Norges idrettshøgskole*

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

*Utvalget er tilfeldig rekruttert fra et treningssenter i Viken fylke. Rekrutteringen skjer ved at jeg oppsøker et senter på et tilfeldig tidspunkt, for å finne aktuelle kandidater. Det skal totalt rekrutteres 10 ungdommer til prosjektet. Disse blir kontaktet personlig mens de trener på treningssenteret. For å kunne delta i prosjektet må du være i alderen 16- 18 år, og trene minimum 1 gang i uken på treningssenteret du er medlem av. Begge kjønn vil bli rekruttert til prosjektet.*

**Hva innebærer det for deg å delta?**

*Innhenting av data til forskningsprosjektet skjer gjennom dybdeintervjuer. Dette innebærer at du møter til intervju 1 gang, hvor varigheten av intervjuet vil vare mellom*

*1-2 timer. Hvor og når intervjuet skal foregå er opp til deg å bestemme. Intervjuet vil bli tatt opp på båndopptaker for å bli gjort om til tekst (transkribert) i ettertid. Etter transkripsjonen slettes opptaket. Under intervjuet står du helt fritt til å la være å besvare spørsmål, eller avslutte intervjuet, uten at dette vil få noen konsekvenser for deg. Intervjuet vil i hovedsak inkludere spørsmål om: Målet med trening, tanker og refleksjoner rundt kosttilskudd, tanker rundt treningsrelaterte prestasjoner og tanker omkring kropp og treningsbakgrunn.*

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

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

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet.

Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- *Det vil kun være prosjektleder Sigmund Loland, doktorgradsstipendiat Anette Skilbred og mastergradsstudent Marie Omestad som har tilgang til disse dataene. Student Marie Omestad har ansvar for å samle inn, bearbeide og lagre dataene.*
- *Navn og personopplysninger vil erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Ved å gjøre dette vil personopplysningene dine være godt bevarte og uvedkomne vil ikke få tilgang til dem. Deltakerne i forskningsprosjektet vil ikke kunne gjenkjennes i en publikasjon.*

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

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er juni 2021. Når mastergradsoppgaven er avlagt vil alle data om deltakerne i prosjektet slettes umiddelbart.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- Innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- Å få rettet personopplysninger om deg
- Å få slettet personopplysninger om deg
- Å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

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

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra *Norges idrettshøgskole* har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

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

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- *Norges idrettshøgskole* ved  
*Sigmund Loland*: [sigmundl@nih.no](mailto:sigmundl@nih.no)  
*Marie Omestad*: [marieomestad@hotmail.com](mailto:marieomestad@hotmail.com)

Vårt personvernombud: Karine Justad ([personvernombud@nih.no](mailto:personvernombud@nih.no))

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

*Sigmund Loland*  
(Forsker/veileder)

*Marie Omestad*

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Hvilke holdninger finnes til kosttilskudd blant et utvalg 16, 17 og 18-åringer som trener på treningssenter?*» har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i Intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

# NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

## Meldeskjema 886659

### Sist oppdatert

24.09.2020

### Hvilke personopplysninger skal du behandle?

---

- Navn (også ved signatur/samtykke)
- Fødselsdato
- Lydopptak av personer

### Type opplysninger

---

Skal du behandle særlige kategorier personopplysninger eller personopplysninger om straffedom mer eller lovovertrедelser?

- Helseopplysninger

### Prosjektinformasjon

---

#### Prosjektittel

Hvilke holdninger finnes til kosttilskudd blant et utvalg 16, 17 og 18-åringene som trener på treningssenter?

#### Prosjektbeskrivelse

Jeg skal undersøke hvordan et utvalg av 16-18 åringer forholder seg til bruk av kosttilskudd. Antallet informanter vil være rundt 10 stykker og disse ungdommene må være tilknyttet til et treningssenter. Jeg skal bruke kvalitativ metode med dybdeintervju for å besvare problemstillingen.

#### Begrunn behovet for å behandle personopplysningene

Kjønn og alder er relevant for prosjektet.

#### Ekstern finansiering

#### Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

#### Kontaktinformasjon, student

Marie Omestad, marieomestad@hotmail.com, tlf: 45000247

### Behandlingsansvar

---

#### Behandlingsansvarlig institusjon

Norges idretts høyskole / Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

**Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Sigmund Loland, sigmundl@nih.no, tlf: 479 2030 287

**Skal behandlingsansvaret deles med andre institusjoner (felles behandlingsansvarlige)?**

Nei

### Utvalg 1

---

#### Beskriv utvalget

Gutter og jenter i alderen 16, 17 og 18 år, som trener på et treningssenter.

#### Rekruttering eller trekking av utvalget

Utvalget vil rekrutteres fra et treningssenter i Viken fylke. Jeg vil kontakte personer i aldersgruppen personlig ved å besøke treningssenteret, på tilfeldige dager og tider.

#### Alder

16 - 18

**Inngår det voksne (18 år +) i utvalget som ikke kan samtykke selv?**

Nei

#### Personopplysninger for utvalg 1

- Navn (også ved signatur/samtykke)
- Fødselsdato
- Lydopptak av personer
- Helseopplysninger

**Hvordan samler du inn data fra utvalg 1?**

#### Personlig intervju

**Grunnlag for å behandle alminnelige kategorier av personopplysninger**

Samtykke (art. 6 nr. 1 bokstav a)

**Hvem samtykker for ungdom 16 og 17 år?**

Ungdom

**Grunnlag for å behandle særlige kategorier av personopplysninger**

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

**Redegjør for valget av behandlingsgrunnlag**

#### Informasjon for utvalg 1

**Informerer du utvalget om behandlingen av opplysningene?**

Ja

**Hvordan?**

Skriftlig informasjon (papir eller elektronisk)

### Tredjepersoner

---

Skal du behandle personopplysninger om tredjepersoner?

Nei

### Dokumentasjon

---

Hvordan dokumenteres samtykkene?

- Manuelt (papir)

Hvordan kan samtykket trekkes tilbake?

Hvis deltaker muntlig eller skriftlig trekker samtykket sitt vil det umiddelbart, uten konsekvenser, bli slettet opplysninger om vedkommende.

Hvordan kan de registrerte få innsyn, rettet eller slettet opplysninger om seg selv?

Ved å ta kontakt med meg, enten muntlig eller skriftlig.

Totalt antall registrerte i prosjektet

1-99

### Tillatelser

---

Skal du innhente følgende godkjenninger eller tillatelser før prosjektet?

### Behandling

---

Hvor behandles opplysningene?

- Maskinvare tilhørende behandlingsansvarlig institusjon

Hvem behandler/har tilgang til opplysningene?

- Student (studentprosjekt)
- Prosjektansvarlig

Tilgjengeliggjøres opplysningene utenfor EU/EØS til en tredjestat eller internasjonal organisasjon?

Nei

### Sikkerhet

---

Oppbevares personopplysningene atskilt fra øvrige data (koblingsnøkkel)?



Ja

**Hvilke tekniske og fysiske tiltak sikrer personopplysningene?**

- Opplysningene anonymiseres fortløpende
- Adgangsbe grensning
- Adgangslogg

**Vårighet**

---

**Prosjektperiode**

17.08.2020 - 30.06.2021

**Skal data med personopplysninger oppbevares utover prosjektperioden?**

Nei, alle data slettes innen prosjektslutt

**Vil de registrerte kunne identifiseres (direkte eller indirekte) i oppgave/avhandling/øvrige publikasjoner fra prosjektet?**

Nei

**Tilleggsopplysninger**

---