



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-  
OCH IDROTTSVETENSKAP**

# **Personliga tränares konflikt att arbeta hälsofrämjande**

**Syn på hälsosam kosthållning, kroppsideal och arbetsrollen hos personliga  
tränare i Göteborgs stad**

**Sofia Grahn**

**Isabelle Mulkerrins**

Kandidatuppsats 15 hp

Program: Hälsopromotion med inriktning kostvetenskap

Vt 2019

Handledare: Hillevi Prell

Examinator: Mia Prim



## INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

### Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Personliga tränares konflikt att arbeta hälsofrämjande i den kommersiella gymmiljön
Författare:	Sofia Grahn & Isabelle Mulkerrins
Program:	Hälsopromotionsprogrammet med inriktning kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Hillevi Prell
Examinator:	Mia Prim
Antal sidor:	45 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2019
Nyckelord:	Bodily capital, hälsofrämjande arbete, kost, kroppsideal, personlig tränare, säljyrke

### Sammanfattning

Fysisk inaktivitet i samhället växer vilket kan leda till ett samhällsproblem. Yrket som personlig tränare kan ha en viktig roll på individnivå i det hälsofrämjande arbetet. Gym kan anses som kommersiella vinstsökande företag och PT yrket innebär även en säljroll. Därmed kan det finnas en underliggande konflikt mellan att arbeta hälsofrämjande och att sälja sina tjänster. Syftet med studien var att utforska personliga tränares syn på kroppsideal och kost i förhållande till deras arbete som ett hälsofrämjande yrke. Datan samlades in genom fyra semistrukturerade intervjuer med personliga tränare, varav två män och två kvinnor, som arbetar på samma gymkedja i Göteborg. En kvalitativ innehållsanalys genomfördes utifrån fem frågeställningar och det mest framträdande resultatet tyder på en konflikt i den hälsofrämjande rollen för personliga tränare samt den hälsofrämjande effekten hos klienten på grund av yrkets säljkaraktär. I kontrast sågs inte resultaten angående kost och kroppsideal lika anmärkningsvärda. Som följd av denna studie skulle ett samarbete mellan hälsovetare och personliga tränare vara förmånligt för att komplettera varandras kunskap och säkerställa en hälsofrämjande effekt på individnivå. Förslagsvis kan det behövas ytterligare studier som forskar om personliga tränares konkreta arbete med kost. Slutligen ses en implikation av studien visa behovet av tydligare reglering kring PT yrkets kvalifikationer men även riktlinjer kring hur en personlig tränare kan arbeta hälsofrämjande.

# Förord

Författarna vill speciellt tacka deltagarna för att de valde att medverka i denna kandidatuppsatsen. Ett stort tack till alla som har hjälpt till på olika sätt under arbetets gång.

Sofia Grahn och Isabelle Mulkerrins

*Tabell 1:* Författarnas bidrag

<b>Arbetsuppgift</b>	<b>Procent utfört av Isabelle/Sofia</b>
<b>Planering av studien</b>	50/50
<b>Litteratursökning</b>	50/50
<b>Datainsamling</b>	50/50
<b>Analys</b>	50/50
<b>Skivande</b>	50/50
<b>Layout</b>	50/50

# Innehållsförteckning

Introduktion .....	5
Syfte och frågeställningar .....	6
Bakgrund .....	6
Utvecklingen av gymbranschen .....	6
Personliga tränares utbildning och yrkesroll .....	8
Personliga tränare och kostrådgivning .....	10
Kroppsideal på gym och bodily capital .....	11
Metod .....	12
Design .....	12
Urval .....	13
Datainsamling .....	13
Semistrukturerade intervjuer .....	13
Databearbetning och analys .....	14
Kvalitativ innehållsanalys .....	15
Metodologiska överväganden .....	16
Semistrukturerade intervjuer .....	17
Etiska dilemman och etiska principer .....	17
Resultat .....	18
Personliga tränares syn på deras yrke som hälsofrämjande .....	19
Personliga tränares arbetsroller .....	21
Personliga tränares syn på vad en hälsosam kropp är .....	24
Personliga tränare syn på kroppsideal och press kring sitt eget utseende .....	26
Personliga tränares syn på en hälsosam kosthållning .....	29
Diskussion .....	31
Metoddiskussion .....	31
Resultatdiskussion .....	35
Slutsatser och implikationer .....	38
Referenser .....	39
Bilagor .....	42
Bilaga 1 .....	43
Bilaga 2 .....	45

# Introduktion

I dagens samhälle blir allt fler stillasittande och inaktiva i sin vardag vilket kan leda till hälsokonsekvenser i framtiden, både för individen och samhället i stort (Folkhälsomyndigheten, 2013). Samtidigt växer både gymbranschen och antalet nyutbildade och yrkesverksamma personliga tränare [PT] markant (Andreasson & Johansson, 2014; Smith Maguire, 2001).

Tidigare forskning pekar på att personliga tränare kan ha en viktig roll i främjandet av hälsa på individnivå (McKean, Slater, Opreescu & Burkett, 2015; Bennie, Wiesner, van Uffelen, Harvey & Biddle, 2017). Med det finns även forskning som tyder på att PT är begränsad i sin roll att främja hälsa vilket kan kopplas samman med att gym kan anses både vara en hälsofrämjande arena och dessutom ett vinstdrivande kommersiellt företag som har försäljning i fokus och därmed kan en konflikt i det hälsofrämjande arbetet uppstå (De Lyon, Neville & Armour, 2017).

Gymbranschen, har enligt tidigare litteratur och forskning påvisat att så väl gymbesökarna som de anställda på gymmen är utsatta för press kring vissa kroppsideal. Personliga tränare är oftast yrkesverksamma på gymmen och därför är det av relevans att utforska påverkan av just dessa kroppsideal hos de personliga tränarna (Hutson, 2013; Fernandez-Balboa & Gonzalez-Calvo, 2018; Frew & McGillivray, 2005). Det kan finnas en press från både klienter och kollegor att personliga tränare ska se ut på ett visst sätt, och detta fenomen kallas "bodily capital" där en vältränad kropp kan ge makt, auktoritet och tillförlitlighet i gymmiljön och träningsområde (Hutson, 2013; Fernandez-Balboa & Gonzalez-Calvo, 2018). Kroppsideal finns inte enbart på gym och kan istället ses som ett samhällsfenomen där individer är utsatta för ideal. Eftersom personliga tränare befinner sig i en miljö där det finns mycket press kring kroppsideal är det av intresse att utforska hur personliga tränare tänker kring detta fenomen och om det har någon påverkan på dem eller deras arbete.

Personliga tränare arbetar även till viss mån med kost. Eftersom den personliga tränaren potentiellt kan vara en av de första, eller rentutav den enda, yrkesprofessionella inom kost och träning som en individ möter är det viktigt att kostråden är korrekta och hälsofrämjande. Svenska personlig tränareförbundet och Konsumentverket (2016) beskriver att personliga tränare bör basera sina kostråd på vetenskaplig belagd evidens och även undvika att ge kostråd till klienter som är i behov av medicinsk rådgivning eller dietistexpertis (Personal training school, 2005). Trots dessa tydliga beskrivningar tyder studier på att personliga tränare ofta kan arbeta utanför sina kompetensområden, där kostscheman tillhandages till individer med sjukdomar eller specifika tillstånd kopplat till kosten utan att inneha en kostutbildning som ger belägg för det (McKean, Mitchell, O'Connor, Prvan & Slater, 2019; Barnes, Ball & Desbrow, 2016). I en PT utbildning ingår förvisso näringslära och därmed har personliga tränare rätt att arbeta med kostrådgivning, men problematiken uppstår när råd ges till klienter som egentligen hade behövt hjälp av en utbildad dietist eller läkare (McKean et al, 2015). Eftersom kosten är en viktig del av hälsa kan fel kostråd ge negativa konsekvenser, därför är det viktigt att personliga tränare arbetar inom områdena de har utbildning för, samt arbetar utifrån vetenskaplig belagd evidens när det gäller rådgivning. PT yrket kan fortfarande ses som ett relativt nytt men snabbväxande yrke och än så länge saknas det reglering samt en skyddad titel för yrket vilket kan anses problematiskt (Personal training school, u.å.;

Andreasson & Johansson, 2014). Studier pekar på att personliga tränare har en viktig roll för ett hälsofrämjande arbete på individnivå och därmed är det av intresse och relevans att vidare utforska deras syn och arbetssätt.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att utforska personliga tränares syn på kroppsideal och hälsosam kost i förhållande till deras arbete som ett hälsofrämjande yrke.

- Hur ser personliga tränare på sitt yrke som hälsofrämjande?
- Vad anser personliga tränare ingå i deras yrkesroll?
- Hur beskriver personliga tränare en hälsosam kropp?
- Vad är personliga tränares syn på kroppsideal i samband med sin yrkesroll?
- Vad anser personliga tränare vara en hälsosam kosthållning?

## Bakgrund

### Utvecklingen av gymbranschen

Sedan 1970-talet har antalet gym ökat stadigt i hela världen, där främst Europa, USA och Australien är delar av världen där utvecklingen av gym har märkts av markant (Sassatelli, 2010; Andreasson & Johansson, 2014). Enligt Andreasson & Johansson (2014) så visade International Health, Racquet & Sports Club Association att det fanns över 152 000 hälsoklubbar globalt år 2012, sedan dess har det ökat avsevärt. I Sverige fanns det omkring 300 gym 1991 enligt Andreasson & Johansson (2014) och vid skrivandet av uppsatsen finns det omkring 1842 gymanläggningar enligt Gymjakt.se (u.å). I takt med ökningen av gymbranschen har även antalet nya personliga tränare ökat, detta kan ses som ett mått på att yrket ses som trendigt och attraktivt i dagens samhälle. För att få förståelse kring PT yrket är det viktigt att först ha insikt kring hur gymmiljön och träningsbranschen har utvecklats.

I samband med ökningen av antalet gym och gymkedjor, har det skett en utveckling inom gymbranschen. Skiftet i gymbranschen berör många avseenden där inkluderas bland annat gymmiljö, klientel och nisch som har kommersialiserats för att nå och tilltala de breda massorna istället för endast specifika målgrupper (Andreasson & Johansson, 2014). Tidigare var det främst män som ville bygga muskler som tränade på gym. Under 1980-talet började kvinnor ta mer plats på gymmet där styrkeutveckling och muskelbyggnad även blev mål för kvinnor (Andreasson & Johansson, 2014). Denna förändring i klassiska könsroller på

gymmet börjades först ses under 1990-talet i Sverige. Utvecklingen som gjorde att kvinnor började ta plats i styrketräningsrummet istället för endast befinna sig i aerobicssalarna kan kopplas samman med att kroppsidealet ändrades från att bara vara smal till att vara atletisk och inneha en viss muskeldefinition beskriver Markula (1995). Utöver den minskade könssegregeringen på gymmet kan det även ses att flera olika klasser i samhället började träna på gym, där medelklassen tidigare utgjort majoriteten av gymbesökare.

### *Gym som hälsofrämjande*

I dagens samhälle är det inte endast muskelbyggande och fitnessstävlande entusiaster som tränar på gym, nu finns samtliga kön och ålderskategorier representerade. I och med denna utveckling så kallas gym ibland för ”hälsoklubbar” eller ”wellness clubs” enligt Sassatelli (2010), och inte enbart fitness centres som det kallades förr. Gym kan anses som en hälsofrämjande arena, dit personer går för att förbättra sin hälsa. Detta eftersom fysisk aktivitet anses som hälsofrämjande enligt Folkhälsomyndigheten (2013) och gym möjliggör träning och ett tillfälle att vara fysisk aktiv för gymmedlemmarna.

Dock är det inte självklart att personer faktiskt förbättrar sin hälsa genom att gå till gymmet, detta eftersom en hälsosam livsstil kräver mer än att endast inneha ett gymkort eller träna några dagar i veckan. Dessutom så har personliga tränare en begränsad påverkan på kundernas hälsa eftersom klienten själv får göra det krävande arbetet och har ansvaret att ta hälsosamma beslut utanför PT timmarna. I Sverige så kan individer få fysisk aktivitet på recept [F.A.R.] utskrivet, detta fungerar som en hälsofrämjande arbetsmetod som ska uppmuntra till rörelse och fysisk aktivitet. För att F.A.R ska bli så effektivt som möjligt kan bland annat personliga tränare ha en viktig roll för att vägleda och motivera individen till den fysiska aktiviteten. Dock krävs det även motivation hos klienten samt en vilja att förändra och förbättras för att F.A.R ska hjälpa och förbättra människors hälsa. Den personliga tränaren kan arbeta motiverande, inspirerande och vägledande för klienten och kan dessutom ge rätt råd för att förbättra hälsan, men resterande arbete med kost och träning utanför PT timmen måste klienten själv ta ansvar över (Statens folkhälsoinstitut, 2011).

På temat gym som en hälsofrämjande arena finns det dock ett kommersiellt och vinstdrivande syfte vilket Sassatelli beskriver som ”commercial at its core” (2010, s.5). Även Andreasson & Johansson benämner gym och hälsoklubbar som ett ”multi billion dollar phenomenon” (2014, s.91). Det vill säga att gym fortfarande har som mål att sälja gymmedlemskap och tjänster och därmed nödvändigtvis inte alltid tar hänsyn till om personerna som köper gymkort faktiskt tränar och aktivt förbättrar sin hälsa. Gym ger dock människor möjligheten att träna vilket anses hälsofrämjande, men arbetet hänger främst på klientens egna beslut och ansvar.

### *Kroppsideal på gymmet*

Anledningarna till att börja träna på gym eller att anlita en personlig tränare kan variera, där utseende eller hälsofaktorer är oftast de största anledningarna. Vissa gymkedjor lägger fokus på att träning ska vara roligt och inkluderande, trots det skriver Sassatelli (2010) att det huvudsakliga målet med träning är förbättringen av kroppen samt vissa kvaliteter eller aspekter av kroppen. Sassatelli (2010) menar att grunden i fitness träning, eller träning på gymmet, fortfarande lägger stort fokus på kroppens utveckling och utseende. Ett tydligt fokus på kroppens fysiska utseende kan medföra en ökad press att passa in i ett specifikt utseende

och kroppsideal vilket kan leda till ohälsosamma kost eller träningsvanor som i sin tur kan resultera i negativa hälsokonsekvenser (Frew & McGillivray, 2005; Wiklund, Jonsson, Coe & Wiklund, 2017).

Med överflödet av gymanläggningar och personliga tränare är det viktigt att de verksamma inom yrket är medvetna om deras roll i det hälsofrämjande arbetet och jobbar utifrån just att främja hälsa. Enligt Svenska personlig tränareförbundet finns det vissa etiska regler som personliga tränare bör följa. En regel som är relevant att uppmärksamma är:

Den personliga tränarens främsta mål ska vara klientens hälsa ur ett långsiktigt helhetsperspektiv. Detta innebär att förebyggande av skador samt eventuell sjukdom är ett primärt mål, parallellt med den träningseffekt som eftersträvas i varje enskilt fall (Personal training school, 2005, s.3).

Dessutom finns riktlinjer för personliga tränare som bland annat säger att de ska arbeta genom att “främja hälsa och prestationsförmåga eller för att förebygga sjukdom och skada” samt “praktisk vägledning i syfte att förbättra hälsa” (Personal training school, 2005, s. 2).

## **Personliga tränares utbildning och yrkesroll**

Eftersom studien har som syfte att utforska personliga tränares syn på deras roll och yrke som hälsofrämjande är det därför viktigt att ha en förståelse i hur personliga tränarens arbetsroller beskrivs samt hur utbildning till yrkesrollen bedrivs och hur denna kan variera.

Enligt Konsumentverket så definieras en personlig tränare som “en individ som yrkesmässigt levererar personlig träning” och personlig träning i sin tur definieras som “en tjänst med ett övergripande syfte att för en individ förbättra, uppnå och bibehålla kondition, styrka och rörlighet” (2016, s.5). På så sätt kan det vara underförstått att personliga tränare har en viktig roll för att främja folkhälsan genom sitt arbete med sitt klientel där ett hälsofrämjande arbete definieras som, “den process som möjliggör för individer, grupper, organisationer och samhällen – att öka kontrollen över faktorer som påverkar hälsan – och därigenom förbättra den” (Institutet för stressmedicin, 2019).

Att utbilda sig till personlig tränare kan variera från en 2,5 månaders utbildning bedriven av olika privata företag, till att ha studerat en kandidat- eller masterexamen inom ett idrottsvetenskapligt program på universitet eller högskola. Kurser som ingår i de olika utbildningarna kan variera både i längd och kunskapsgrund, men samtliga personliga tränare bör ha en kunskap som grundar sig i kunskapsområden såsom fysiologi, anatomi, träningslära m.m för att tillhandahålla en PT-licens (The Academy, u.å. b). Utöver det kan kunskap inom coaching, näringslära och “säljande” läras ut under utbildningen. Författarna valde att granska tre PT utbildningar där Eleiko, The Academy och Safe Education valdes för att få en översikt på graden av näringslära som ingår i de respektive utbildningarna. De antal timmar näringslära som ingick i utbildningarna varierade från ingen näringslära (Eleiko, u.å.) till runt 80 timmar av näringslära på en av utbildningarna (Safe education, u.å.).



The Academy (u.å. a) gav uppskattningsvis 30 timmar grundläggande näringslära samt specifika kostrekommendationer vid träning. Dock framgick det inte hur mycket av undervisningen som var lärarledda eller självstudier, samt vad och hur mycket näringslära som lärdes ut framgick inte vid granskningen av hemsidorna. För att komplettera näringslära och bli utbildad kostrådgivare fick individen välja till en betald kostrådgivare- eller hälsokonsultutbildning. Vid samtliga tre utbildningar får den personliga tränaren likvärdiga licenser för att träna klienter.

Kraven för att utbilda sig till PT varierar stort då PT yrket inte är en skyddad titel, detta innebär i teorin att vem som helst skulle kunna kalla sig för en personlig tränare och vara verksam inom yrket. Än så länge finns det ingen statlig reglering kring kunskaps- eller kompetensnivå efter avslutad utbildning. Det finns dock en önskan om att få ökad reglering kring utbildningsnivå för att få licens, detta för att öka tryggheten hos både företag och klienter vid anställning av en personlig tränare (Personal training school, u.å.).

Enligt rapporten "Vägledning - Hur du som personlig tränare kan arbeta för att erbjuda en säker tjänst till din konsument" från Konsumentverket (2016) så bör personliga tränare dessutom ha rätt kompetens och utbildning för att arbeta med sina klienter, det vill säga att de inte tar sig an klienter där de saknar kompetensen för att ge rätt råd och hjälp. Den personliga tränaren bör även hålla kunskap och kompetens uppdaterad med ny forskning som sker inom området.

Slutligen finns det etiska regler utformade av det svenska personlig tränareförbundet vilket beskriver hur personliga tränare bör förhålla sig etiskt i sitt arbete. Några av dessa riktlinjer som är relevanta för denna studie är att personliga tränaren ska vara mån om "klientens hälsa ur ett långsiktigt helhetsperspektiv" och detta ska vara ett av de främsta målen för den personliga tränaren (Personal training school, 2005, s.3). Till sist finns det även en riktlinje som beskriver att "personliga tränaren ska kraftfullt motarbeta användandet av metoder som inte står i överensstämmelse med god etik och med medicinsk vetenskap och beprövad erfarenhet" (Personal training school, 2005, s.4).

## **Personliga tränares begränsade roll i hälsofrämjande arbetet**

Det finns tvetydig bevisning kring personliga tränarens roll och påverkan i det hälsofrämjande arbetet, där vissa studier tyder på personliga tränare kan inneha en viktig roll och potentiellt vara en viktig aktör för människors hälsa (Bennie et.al, 2017). Andra studier beskriver att det inte finns tillräckligt med evidens för att påstå att personliga tränare har en anmärkningsvärd påverkan på människors hälsa och att det är för tidigt i forskningsläget att påstå deras effekt på fysisk inaktivitet och folkhälsan är positiv (De Lyon et. al, 2017).

Mycket av begränsningen i form av en hälsofrämjande effekt grundar sig i klientens egna ansvar och autonomi. En personlig tränare kan anses vara vägledande och motiverande men arbetet för att förändra hälsa ligger först och främst på klienten. Dessutom kan det finnas en begränsning baserad på kunskapsbrist där tidigare studier påvisat att personliga tränare kan uppleva sig begränsad i sin hälsofrämjande roll eftersom helheten med både kost och träning oftast behövs. Vissa personliga tränare upplever sig inte ha tillräckligt med kostkunskap för att arbeta med klientens kosthållning (Barnes et al., 2017).

Till sist kan en begränsande faktor vara att yrket även är ett säljyrke där den personliga tränaren kan känna sig begränsad i den mån att den måste värva och behålla kunder för att få lön (De Lyon et al., 2017). Detta kan leda till konflikter kring den hälsofrämjande rollen om säljandet och värvande av kunder blir största fokuset. Om fokuset ligger på att sälja så många PT timmar som möjligt kan det innebära att den personliga tränaren inte kan lägga lika mycket fokus på den enskilda individen på grund av det stora klientelet. På så sätt kan ett stort klientel och fokuset på sälj minska den hälsofrämjande effekten genom att kost- och träningsråd blir mindre kvalitetssäkrade.

#### *Arbetsituationen för personliga tränare*

Begränsningen i det hälsofrämjande arbetet kan även bero på arbetsituationen som den personliga tränaren har. Det finns en stor konkurrens bland personliga tränare vilket kan påverka deras anställningsform och skapa en osäker arbetsituation. Som personlig tränare kan anställningsformen variera från heltidsanställd, deltidsanställd eller att den personliga tränaren behöver hyra in sig på gymmet och detta kan påverka deras arbetssätt (De Lyon et al, 2017). Om en personlig tränare har en heltidsanställning med en fast lön som inte är beroende av antal klienter eller säljande av tjänster kan det vara en trygghet för den personliga tränaren och kan i sin tur säkerställa att arbetet blir hälsofrämjande. Dock bör det tilläggas att det även kan vara gymorganisationen som lägger press på de personliga tränarna att sälja och värva så många kunder som möjligt, eftersom gymmen då genererar pengar. Huruvida säljaspekten är en negativ faktor i det hälsofrämjande syftet är dock i högsta grad beroende på den individuella personliga tränarens egna förhållningssätt och arbetssätt.

### **Personliga tränare och kostrådgivning**

Kost och träning hänger samman med olika hälsomål och därmed kan och vill personliga tränare oftast arbeta inom båda områdena. Personliga tränares utbildning anses täcka generella och vedertagna kostråd eftersom det ingår en viss nivå av utbildning i näringslära på många PT utbildningar, dock kan längden och bredden av näringslära som lärs ut variera (Barnes et al. 2017). Vid utformning av individuella kostscheman anses det lämpligt att den personliga tränaren även har en utbildning inom kost eller näringslära för att ge en stadig grund och djup inom ämnet för att på så sätt säkerställa att kostscheman blir individbaserade och hälsosamma för klienten. Eftersom personliga tränare kan ha olika bakgrund och utbildning inom träning och kost, så finns det personliga tränare som har tillräckligt med kunskap för att arbeta med kosten medan andra bör avstå från att arbeta djupgående med kosten.

Det upplevs finnas en förväntan från klienter att få både kost- och träningsråd av sina personliga tränare. Det kan även upplevas mer attraktivt av klienter när personliga tränare erbjuder kostrådgivning i samband med träning (Barnes et. al, 2017). Därutöver kan erbjudandet av kostrådgivning som tjänst hjälpa tränaren att stå ut i den konkurrensmässiga marknaden av personliga tränare. Det går att argumentera för att det är klientens ansvar att anlita rätt personlig tränare för sina specifika mål. Om kostråd behövs ska klienten själv ha insikt att välja en personlig tränare som har en behörig utbildning för att ge kostråd. Dock ligger ett stort ansvar på den personliga tränaren att endast arbeta inom de områden som denne har kunskap och behörighet att arbeta inom. Tidigare studier har visat att många

personliga tränare arbetar utanför sina kompetensområden och detta kan i vissa fall leda till negativa konsekvenser där felaktiga råd ges. Det som anses som mest problematiskt är när personliga tränare ger kostråd till klienter som kan vara i behov av en dietist eller behov av särskilda råd på grund av sjukdom (McKean et.al, 2015; McKean et. al, 2019). Vid medicinska fall eller vid situationer där den personliga tränaren inte har den rätta kompetensen ska klienten skickas vidare till en annan yrkesprofessionell med mer kunskap inom området enligt Svenska personlig tränareförbundet (Personal training school, 2005).

#### *Negativa konsekvenser av fel kostråd*

Kosten är en viktig del av hälsa och fel kostråd kan ge negativa konsekvenser, därför är det viktigt att de personliga tränarna arbetar med de områden som de har utbildning för, men även att de arbetar utifrån vetenskaplig belagd evidens när det gäller kostrådgivning (Bennie et.al, 2017; Personal training school, 2005). Det finns mycket pseudovetenskap kring kost där olika trenddieter eller ohälsosamma kostvanor uppmuntras och förespråkas som hälsosamma. Det är därmed viktigt att den personliga tränaren kan förhålla sig källkritiskt till kostinformation och ha en kunskap i hur denne ska värdera informationens trovärdighet för att kunna ge korrekta och hälsosamma råd, och undvika att förespråka felaktiga råd som kan ge negativa konsekvenser för klientens hälsa.

### **Kroppsideal på gym och bodily capital**

Att arbeta som en personlig tränare kan ställa höga krav på utseende, detta eftersom det är känt att många kan koppla samman kunskapsnivå och kompetens hos de personliga tränarna med hur vältränad denne ser ut (Smith Maguire, 2008; Hutson, 2013). Utifrån detta samband mellan kropp och utseende som mått på kompetens räcker det inte bara att ha en licens eller en utbildning. Den personliga tränaren behöver även förkroppsliga hälsa genom en vältränad kropp för att kunna marknadsföra sig själv i den hårda konkurrensen av personliga tränare. Detta fenomen att personliga tränare genom den fysiska kroppen utåt sett marknadsför sin grad av kompetens och kunskap inom träning- och hälsa beskrivs enligt termen "bodily capital". Detta bodily capital grundar sig i huruvida och till vilken grad en personlig tränare har ett yttre som speglar de kroppsideal som klassiskt anses som vältränat, vilket ofta innebär en hög muskelmassa och en låg fettprocent. Med en synligt vältränad kropp ökar därmed sannolikheten att denne uppfattas som mer kompetent inom sitt yrke och i förlängningen är det mer troligt att en synligt vältränad personlig tränare får en mer framgångsrik karriär och ett större klientel jämfört med någon som inte innehar en utåt sett vältränad kropp (Hutson, 2013).

#### *Bodily capital*

Det är inte endast PT yrket som präglas av fenomenet bodily capital, även andra individer som är verksamma inom hälsobranchen så som dietister, hälsovetare, idrottsvetare, sportscoacher och läkare kan präglas av bodily capital. I en studie gjord av Hutson (2013) där 26 personliga tränare och 25 klienter intervjuades visade resultaten att klienter ansåg personliga tränare som hade en vältränad kropp som mer kompetenta. Detta fenomen belyses

ytterligare genom följande citat där bodily capital kan ses hos andra yrkesgrupper som är verksamma inom folkhälsan och inte endast är ett fenomen som berör personliga tränare;

*A picture is worth thousand words. Doctors and nurses are the walking pictures that patients look up to. Would you go on the operating table when your surgeon gets out of breath while taking 10 steps to the operating theatre? Not me (Hutson, 2013, s.63).*

### *Kroppsideal*

Precis som övriga delar av samhället finns det ideal som råder och till stor del styr hur en hälsosam kropp ska se ut. Inom gymbranschen återfinns dels en klassisk smallhetsnorm men idealet präglas även av ytterligare fysiska aspekter såsom väldefinierade muskler som ger ett mer atletiskt utseende. Förhållningssättet till synliga muskler beskrivs dock utifrån klassiska normativa könsskillnader där män gärna ska ha synliga stora muskler (Andreasson & Johansson, 2014) medan kvinnor strävar mot något mindre definierade muskler (Markula, 1995). Gymmiljön är som nämnt tidigare en plats med hälsofrämjande potential, det finns dock även en aspekt av kroppshets där kroppsideal kan leda till inre stress, kroppsmisnöje och hysteri att uppfylla de rådande samhällsideal på en attraktiv kropp. Att försöka leva upp till dessa kroppsideal kan leda till extremer i form av träning och kost som i sin tur kan generera ohälsa. En ökad kroppshets kan därför leda till att gymmen inte blir någon hälsofrämjande influens, utan istället bidrar till negativa upplevelser eller känslor kring sitt eget utseende. Enligt en SIFO undersökning genomförd 2018 med 1117 respondenter mellan åldrarna 18–79 år av Friskis & Sveltis upplevde 55% av de unga kvinnorna en negativ påverkan i form av kroppshets inom träningsbranschen/gym, media och från samhället. Denna undersökning fann även att 31% av kvinnorna påverkades negativt av samhällets kroppsideal, i jämförelse med männen var det endast 12% som upplevde samma känsla (News Cision, 2018). Med detta i åtanke kan kroppsideal i hög grad ha en negativ påverkan på den psykosociala hälsan och kan eventuellt överföras på övriga kost-, träning-, och livsstilsval och är därmed av relevans i denna studie.

## **Metod**

I denna del kommer metoddesign, urvalsgrupp och kriterier för urval samt hur vi gick tillväga med datainsamlingen, databearbetningen och analys av datan presenteras.

## **Design**

Med en kvalitativ metod och en induktiv ansats har vi genomfört en studie med syfte att utforska fyra olika personliga tränares syn på hälsosam kost, kroppsideal samt den egna uppfattade rollen som en aktiv aktör för att främja hälsa. Datainsamlingen skedde genom semistrukturerade intervjuer.

## Urval

Ett riktat urval gjordes på samtliga verksamma personliga tränare från tre olika gymkedjor i Göteborgs stad med varierande utbildningsbakgrund. Dessa personliga tränare kontaktades via e-post där kontaktuppgifterna till de personliga tränarna återfanns på de tre olika gymkedjornas hemsida. Inklusionskriterier för deltagande var att den personliga tränaren skulle vara verksam inom personlig träning inom en gymkedja i Göteborgs stad, samt befinna sig inom åldersspannet 20–40 år. Både män och kvinnor kontaktades i rekryteringsprocessen. Deltagare rekryterades till studien i mån av godkännande och intresse att delta i intervjuerna. Totalt kontaktades 27 personliga tränare genom tre olika gymkedjor. Totalt visade sju personliga tränare intresse att delta i studien. Ytterligare en avgränsning i urvalet gjorde då två av de sju personliga tränare som visat intresse för att delta i studien valdes bort. Motiveringen till att välja bort två potentiella deltagare gjordes avsiktligt med motiveringen att få en mer homogen urvalsgrupp, då majoriteten av de övriga som visat intresse för att delta i studien jobbade på en specifik gymkedja. Variationen i PT utbildning, bakgrund, arbetsfokus och kön hos personliga tränarna ansågs tillräckligt för att generera variation i datan. Dessutom ansågs det som en intressant utgångspunkt att utforska vilka skillnader eller likheter det kan finnas inom samma gymkedja.

Av de fem möjliga respondenter som godkänt deltagande skedde det ett bortfall i form av sjukdom. Totalt var det fyra personliga tränare som intervjuades. Den slutgiltiga urvalsgruppen för intervjuerna resulterade i två män och två kvinnor inom åldersspannet 25–31 år från samma gymkedja i Göteborgs stad. Individernas utbildning varierade och med hänsyn till intervjupersonernas anonymitet kommer inte deras utbildningsbakgrund eller gymkedjan som intervjupersonen är verksam inom nämnas eller redogöras i närmare detalj. Antal år som yrkesverksamma inom PT yrket varierade från 1 till 11 år bland urvalsgruppen.

## Datainsamling

### **Semistrukturerade intervjuer**

Datainsamlingen bestod av fyra semistrukturerade intervjuer som utgick ifrån en frågeguide formulerade av författarna. Alla intervjuer hölls vecka 15 mellan måndag till torsdag, detta för att ge tillräckligt med tid för både transkribering av intervjuerna och analysen av texten. Intervjuerna gjordes på gymanläggningen där de personliga tränarna arbetade på, detta för att underlätta medverkan samt att skapa en trygg och bekant miljö för deltagarna. Intervjutiden varierade från 25–45 minuter, där medellängden var 35 minuter. Frågeguiden (se Bilaga 1) behandlade frågor kring den personliga tränarens arbete, tjänster som de erbjöd och tankar kring deras arbete som hälsofrämjande. Tilläggsvis utforskades även syn kring kroppsideal på gym, press kring den personliga tränarens eget utseende och slutligen vad de ansåg vara en hälsosam kosthållning. Utöver föregående ämnen så berördes även frågor kring den personliga tränarens bakgrund och utbildning.

Eftersom det var semistrukturerade intervjuer så ändrades ordningsföljden av frågor vid några av intervjuerna för att passa in mer naturligt i samtalet. Följdfrågor ställdes även vid behov för att utforska ämnet mer utförligt. Samtliga frågor var öppna frågor för att uppmuntra intervjupersonen att reflektera och utveckla sina svar. Dessutom beskriver Bryman (2008) att öppna frågor ofta leder till längre svar som sedan kan analyseras.

### *Pilotintervju*

Innan första intervjutillfället genomfördes en pilotintervju på en utbildad personlig tränare som inte var verksam inom yrket för tillfället. Pilotintervjun gjordes för att testa frågorna och intervjuguiden. Genom pilotintervjun kunde författarna säkerställa att frågorna ställdes på ett sammanhängande sätt och uppfattades rätt. Enligt Bryman (2008) så kan det vara fördelaktigt att göra en pilotintervju eftersom det kan säkerställa att frågorna förstås rätt, att ordningsföljden av frågorna kommer i logisk ordning samt att relevanta frågor som ger svar på studiens syfte ställs. Fortsättningsvis skriver Bryman (2008) att utföra en pilotintervju kan ge författarna en ökad trygghet och erfarenhet kring att hålla intervjuer. Efter pilotintervjun fick intervjuguiden justeras där några frågor togs bort, några frågor lades till och andra frågor fick omformuleras för att vara mer lättförståeliga för intervjupersonen.

Vid första intervjun var endast en författare med, och vid resterande tre intervjuer var båda författarna med. Närvarandet av båda författarna vid intervjutillfällena hade som syfte att underlätta den kommande analysen, samt att minska risken för tekniska problem eftersom intervjun då fanns inspelad i två separata ljudfiler. Dessutom kunde den assisterande författaren med fördel notera kroppsspråk eller lägga till kompletterande följdfrågor som intervjuledaren missade under intervjun.

### *Etiska principer och medverkan*

Vid varje intervju var författarna noggranna med att presentera sig själva samt syftet av intervjun och studien. Författarna förklarade de etiska principer som berör "frivillighet, integritet, konfidentialitet och anonymitet för de personer som är intervjuade" (Bryman, 2008, s.131). Författarna fick godkännande från intervjupersonerna att medverka i intervjun via mejl från samtliga fyra deltagare. Vid intervjun tillfrågades intervjupersonerna tilläggsvis om citat från intervjun fick lov att användas i uppsatsen varpå användandet av citat godkändes av samtliga respondenter. Efter intervjun var genomförd erbjöd författarna att skicka den färdiga uppsatsen till de intervjuade.

## **Databearbetning och analys**

Dataanalysen påbörjades efter varje intervju där författarna diskuterade vad som hade gått bra respektive dåligt och om något borde ändras i frågeguiden till nästa intervju. Efter samtliga intervjuer diskuterades även om det fanns några tydliga likheter eller skillnader i svaren mellan intervjuerna vilket Lundman & Hällgren Graneheim (2017) beskriver är fokus vid kvalitativ innehållsanalys. Transkribering av intervjuerna skedde tätt inpå att varje individuell intervju var genomförd. När alla fyra intervjuer var genomförda och transkriberade påbörjades den kvalitativa innehållsanalysen.

Analysen utgick från en induktiv ansats där inga teorier eller kategorier var förbestämda, istället skedde en förutsättningslös analys av datan där mönster i texten och svaren söktes (Bryman, 2008; Lundman & Hällgren Graneheim, 2017). I analysen låg fokuset på det manifesta innehållet, vilket Lundman & Hällgren Graneheim (2017) beskriver som det textnära och uppenbara innehållet. Det var en låg abstraktionsnivå vilket "innebär textnära och konkreta beskrivningar av innehållet" (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017, s.222). Analysen utgick från studiens fem frågeställningar som skulle besvara syftet. Se uppsatsens introduktion samt *Tabell 3* för redovisning av studiens frågeställningar.

### **Kvalitativ innehållsanalys**

Den kvalitativa innehållsanalysen utgick från den analysprocess beskriven av Lundman & Hällgren Graneheim (2017). Första steget var transkribering av intervjuerna vilket gjordes tätt inpå det att intervjun var genomförd. Transkribering innebär att allt som deltagaren berättade och även allt som intervjuledaren och intervjuassistenten frågade skrevs ut ordagrant. Uttryck som "ehmm" behölls i transkriberingen. Även tystnad och andra tecken såsom tvekan, förvirring eller ändrat kroppsspråk antecknades i transkriberingen, detta eftersom det kunde ha betydelse i meningen och vid analysen. Författarna transkriberade två intervjuer var, och läste därpå varandras transkribering för att påminna om svaren samt underlätta vid analysen. Samtliga transkriberade intervjuer lästes flera gånger om för att väcka tankar och se likheter och skillnader i svaren vilket Bryman (2008) rekommenderar. Sedan började nästa steg där författarna läste igenom transkriberingen och markerade relevanta meningsbärande enheter från varje intervju. Dessa meningsbärande enheter hade som syfte att besvara de fem frågeställningarna. Varje intervju analyserades var för sig och en tabell skapades för varje frågeställning, där det relevanta meningsbärande enheterna skrevs in. Se *Tabell 2* för exempel på analysformat där kodning och kategorisering redovisas för frågeställning fem redovisas.

Nästa steg var kondenseringen av meningsbärande enheter vilket betydde att författarna valde ut och lyfte det mest relevanta i den meningsbärande enheten. Citaten kortades ner för att endast behålla det viktigaste i meningen, dock såg författarna till att innebörden av meningen inte ändrades när kondenseringen genomfördes. Det var dessutom viktigt att behålla kontexten och sammanhanget av meningen eftersom "en del av en text betraktas således inte som autonom och fri från sitt sammanhang" och text bör inte plockas ur sitt sammanhang eftersom det kan ge en annan betydelse av meningen skriver Lundman & Hällgren Graneheim (2017, s.221). Nästa steg var kodningen av de kondenserade meningsenheter. En kod kan definieras som, "en etikett på en meningsenhet som kort beskriver dess innehåll" (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017, s.225). En kod ska lyfta fram det manifesta budskapet i meningen och ta hänsyn till frågeställningen för att sedan abstraheras. Vid en meningsbärande enhet kan flera koder skapas. Kondenseringen och kodningen gjordes för varje frågeställning och alla intervjuer. Likadana koder användes vid meningsenheter som hade samma manifesta innehåll.

Följande steg var kategoriseringen av koder. En kategori utgörs av koder som har liknande innehåll. Kategorierna kan lyfta fram antingen det manifesta eller latent budskapet av koderna, men ska ge svar på frågeställningen. Enligt Lundman och Hällgren Graneheim

(2017) ska kategorier vara ömsesidigt uteslutande vilket innebär att inga koder ska kunna gå in i två olika kategorier. Författarna skapade kategorierna genom att alla koder från samma frågeställning samlades i ett dokument där likheter och skillnader i koder lyftes fram. Detta gjordes för varje frågeställning och tillslut hade varje frågeställning 3–5 kategorier som var ömsesidigt uteslutande och besvarade frågeställningen.

De två första intervjuerna kodades tillsammans av författarna, och resterande två intervjuer kodades separat av författarna. För att säkerställa rätt tolkning och samstämmighet bland koderna läste författarna varandras koder som hade skapats under analysen. Detta innebar en intern reliabilitet vilket medförde att författarna kom överens om hur de skulle tolka datan på samma sätt (Bryman, 2008). Kategoriseringen av koderna gjordes tillsammans av författarna.

*Tabell 2:* Presenterar ett utdrag från analyscheman av frågeställning 5, ”Vad anser personliga tränare vara en hälsosam kosthållning?”

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori
“Nej men balans... jag det är som sagt tråkigt, men jag jobbar både i idrottsmiljö och lite i hälsofrämjande pt formen ... ehh.. och jag ser ohälsosam i både former. Och... det är ju... det är ju på det hållet också... att ohälsa finns på båda det extremerna.”	”Balans”  ”Ser ohälsa i både former”  ”Ohälsa finns på både det extremerna”	Balans i livet  Ohälsosamt med extremer inom kost och träning	Balanserad individuell kosthållning som hälsosam
“a proteiner... bara att dem får i sig sitt protein över dagen ... genom exempel klara måltider. Men att äta rent och äta varierat .. ehh... äta ordentligt med protein men ur olika källor. Och.. försök undvika det snabbar kolhydrater långt ifrån träning.”	”Får i sig sitt protein över dagen”  ”Klara måltider. Äta rent och varierat, äta ordentligt med protein ur olika källor och undvika snabba kolhydrater långt ifrån träning”	Protein medvetenhet  Rena livsmedel, varierat  Undvika snabba kolhydrater	Balanserad individuell kosthållning som hälsosamt  Hälsosam kost anses täcka makro-och mikronutrient behovet med specifik fokus på protein och kolhydrater

## Metodologiska överväganden

En kvalitativ metod med en induktiv ansats valdes utifrån studiens syfte, där utforskande av tankar och fenomen var huvudfokus. Tonvikten låg således på de intervjuades egna förståelse och tankar kring syftets frågeställningar och syfte. Vid en kvalitativ innehållsanalys genereras en stor mängd data som sedan ska analyseras och möjliggör identifiering av fenomen och teman. Det manifesta och latent budskap som framkommer i en kvalitativ metod kan leda till ökad förståelse eller nyanserad bild av ett fenomen (Ahrne & Svensson, 2015). Den induktiva ansatsen innebar en möjlighet att hitta likheter, skillnader och mönster i datan (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017).



## **Semistrukturerade intervjuer**

Intervjuer sågs som ett användbart instrument för insamling av data. I valet mellan strukturerad- eller semistrukturerad intervju, valdes till slut semistrukturerade intervjuer där möjlighet till förändring av frågeguide, ordningsföljd av frågor samt tillägg av frågor kunde göras under eller efter intervjun (Bryman, 2008; Ahrne & Svensson, 2015). Denna metod kunde möjliggöra ett mer naturligt samtal och ledde till mer utvecklade svar. Dessutom kunde intervjuledaren ställa följdfrågor för att få ett mer utvecklat svar vilket Bryman (2008) beskriver som en styrka i semistrukturerade intervjuer. Tilläggsvis var det möjligt att ändra frågeguiden efter en intervju om det upptäcktes att frågor var svårförståeliga eller om det behövdes kompletterande frågor (Bryman, 2008). Denna metod var fördelaktig för studiens syfte och resulterade i utvecklade svar som sedan kunde analyseras.

## **Etiska dilemman och etiska principer**

Vi har genomgående arbetat utifrån de fyra forskningsetiska principerna vid så väl rekryteringsprocessen som muntligt vid intervjutillfällena. Samtliga deltagare i studien har godkänt deltagande både skriftligt genom den e-postkontakt som initierades vid rekryteringsprocessen (se bilaga 2) och även muntligt vid de individuella intervjutillfällena. Vid utskick av e-post för att rekrytera deltagare nämns syftet med studien och att deltagarnas konfidentialitet och personuppgifter endast behandlas av behöriga författare inom studien. Vid första kontakt med studiedeltagarna genom e-post och vid intervjutillfällena har författarna understrukturerat att deltagande är frivilligt, samt att deltagaren var fri att avsluta sin medverkan vid valfri tidpunkt i studien om denne skulle vilja det. Deltagarna fick även godkänna nyttjandet av citat och data som genererades under intervjutillfällena. Samtliga deltagare godkände dessutom inspelningen av intervjun i ljudformat. I samband med intervjutillfället understryks återigen att deltagaren erhåller en anonym identitet för läsarna och att datan endast kommer att användas i den aktuella studien. Syftet med studien synliggjordes återigen även vid intervjutillfällena.

En eventuell problematisk aspekt var att utforska intervjupersonernas upplevelse av kroppsideal vilket möjligtvis kunde trigga negativa känslor eller tankemönster beroende på personens syn på den egna kroppen. Detta har tagits till hänsyn av författarna genom att utforma frågeguiden och frågor så pass objektivt och icke-dömande som möjligt för att utforska ämnet. Ett ytterligare potentiellt etiskt dilemma som kan ha uppstått var författarnas bakgrund och utbildning som därmed kunde avskräcka eller påverka deltagarnas svar eller medverkan. Personliga tränare kan ha olika bakgrund och författarna som har en utbildning på universitet kan därmed verka dömande vid intervjuer. Detta tog författarna hänsyn till vid utformningen av frågeguiden och fick anpassa frågor för att inte verka ledande eller dömande. Författarna såg även till att starta intervjuerna med att påminna deltagaren att det inte fanns någon rätt eller fel svar. Författarna betonade att intervjun hade som syfte att undersöka deltagarnas egna uppfattningar och tankar kring studiens ämnesområden och inte att döma svaren.

# Resultat

I detta stycke presenteras de huvudsakliga resultaten med övergripande kategorier för varje frågeställning, se Tabell 3 för en överblick av samtliga kategorier. Diskussion kring resultaten följer sedan därefter. För att behålla konfidentialiteten av individerna som deltog i intervjuerna så används Intervjuperson 1, 2, 3, 4 för att skilja de olika deltagarna åt.

*Tabell 3:* Presenterar de fem frågeställningar som låg till grund för analysen och de tillhörande kategorierna som besvarar studiens frågeställningar

Frågeställning	Kategori
<b>Hur ser personliga tränare på sitt yrke som hälsofrämjande?</b>	<p>Begränsat hälsofrämjande påverkan på grund av klientens eget ansvar</p> <p>Positiv syn på yrket som hälsofrämjande eftersom träning uppmuntrar fler hälsosamma vanor</p> <p>Främja hälsa genom individfokuserat och kvalitetssäkrat arbete</p> <p>Konflikter i hälsofrämjande arbetet på grund av yrkets säljkaraktär</p> <p>Önskan om en tydligare roll och reglering för att verka hälsofrämjande</p>
<b>Vad anser personliga tränare ingå i deras yrkesroll?</b>	<p>Varierande utbud av tjänster beroende på den personliga tränarens nisch</p> <p>Coaching och psykiskt stöd anses ingå i rollen som PT</p> <p>Förnya kunskap och värdera information som en del av yrket</p> <p>Etiskt förhållningssätt i form av att individanpassa och kvalitetssäkra träningen för klienten</p>
<b>Hur beskriver personliga tränare en hälsosam kropp?</b>	<p>Hälsosam kropp är fri ifrån synlig över- och undervikt</p> <p>Hälsosam kropp ligger inom rekommendationerna för hälsosam fettprocent och muskelmassa</p> <p>Hälsosam kropp är fysiskt fungerande</p>
<b>Vad är personliga tränares syn på kroppsideal i samband med sin yrkesroll?</b>	<p>Utseende säljer i PT-yrket</p> <p>Utseende speglar inte kompetens inom yrket</p> <p>Medvetna med opåverkad av kroppsideal på gymmet</p> <p>Kroppsideal uppfattas positivt eller negativt</p> <p>Press kring kroppsideal som ett bredare samhällsfenomen</p>
<b>Vad anser personliga tränare vara en hälsosam kosthållning?</b>	<p>Balanserad individuell kosthållning som hälsosamt</p> <p>En hälsosamkosthållning är fri från dieter och restriktivitet</p> <p>Hälsosam kost anses täcka makro- och mikronutrient behovet med specifik fokus på protein och kolhydrater</p> <p>En hälsosam kost är bränsle för att möjliggöra fysisk prestation</p> <p>Hälsosam kosthållning baseras på vetenskaplig grund</p>

## Personliga tränares syn på deras yrke som hälsofrämjande

Frågeställningen om “hur ser PT på sitt yrke som hälsofrämjande?” ledde till fem kategorier som skapades av 32 unika koder. Temat “personliga tränares arbetsroller präglas av yrkets säljkaraktär” framkom i denna frågeställning såväl som frågeställningen “vad anser personliga tränare ingå i deras yrkesroll?” och kommer därmed att presenteras i nästa frågeställning.

### **Begränsat hälsofrämjande påverkan på grund av klientens eget ansvar**

En framträdande syn på PT yrket som hälsofrämjande var begränsningen av den personliga tränarens påverkan. Detta berodde på att mycket av det hälsofrämjande arbetet och förändringen som behövs för att förbättra hälsan måste göras av klienten själv, vilket Intervjuperson 1 lyfter under sin intervju; “Jag kommer inte kunna göra underverk i att ha någon en gång i veckan på vikten”. Personliga tränare ansåg sig vara vägledande och en motivator till sina klienter, men kunde uppleva sig begränsad i sin hälsofrämjande påverkan och roll. Vissa intervjupersoner upplever sig även begränsade i sin roll eftersom de inte arbetar med kostscheman och främst har fokus på träning. Det påpekas att det ofta krävs en helhet där faktorerna kost och träning tillsammans kan skapa en förändring, särskild vid mål som vikttnedgång. Intervjuperson 1 lyfter detta i sin intervju;

Jag vet att träna dom, som man oftast gör med PT, och att man oftast inte har råd att köra 3 gånger i veckan varje gång. Och då är ju kosten en stor del av det... Det räcker inte bara med mig. Jag kan ge dem tips och råd... men de kommer vara dem som får stå för jobbet i slutändan. Och det är en viktig roll, men jag tror inte det hänger på en PT (Intervjuperson 1).

### **Positiv syn på yrket som hälsofrämjande eftersom träning uppmuntrar fler hälsosamma vanor**

Det finns dock en positiv syn på den hälsofrämjande rollen där praktiskt hälsofrämjande arbete beskrivs som, skadeförebyggande, skadereducering och långsiktig hållbar träning. Viktnedgång som följd av träning beskrivs även som en del i det hälsofrämjande arbetet. Att följa rekommendationer för fysisk aktivitet såsom 10 000 steg per dag nämns som praktiska hälsofrämjande råd och övergripande riktlinjer. Även om vissa intervjupersoner upplever sig begränsade i sin roll och påverkan, anser de att deras arbete har en positiv effekt på människors hälsa. Dessa personliga tränare menar att träning oftast är en startpunkt till flera hälsosamma vanor, så även om intervjupersonen inte arbetar med helheten, innebärande kostrådgivning, kan träningen leda till flera hälsofrämjande förändringar. Citaten från Intervjuperson 2 belyser träningen som startpunkt för övriga hälsosamma vanor genom följande citat; “och man vill fokusera på rätt grejer och sådär och det brukar oftast ske genom träning... det leder liksom till tusen andra bra grejer... folk brukar sova bättre, äta bättre, brukar ta tag i grejer såhär allmänt liksom. [...] Träning som startpunkt till andra hälsosamma vanor.” Tilläggsvis belyser även Intervjuperson 3 samma fenomen genom att uttrycka sig i form av “träning främjar flera hälsosamma vanor”.

## **Främja hälsa genom individfokuserat och kvalitetssäkrat arbete**

Ett praktiskt exempel på hur arbetsrollen beskrivs hälsofrämjande är fokuset på individbaserade råd där tränaren tar hänsyn till klienten och använder rätt verktyg för rätt klient. De personliga tränarna understryker är att klientens mål blir även den personliga tränarens mål, exempel på detta beskriver Intervjuperson 4 det som: "Om någon är skadad måste man utgå från den personens mål. Då är mitt koncept hur gör du med din egna kropp". Även Intervjuperson 3 berättar om individuella mål som viktiga, "Om en kund har ett mål, kommer vi träna på det målet".

I samband med att ta hänsyn till individen och deras förutsättningar anser de personliga tränarna att arbeta inom sina kompetensområden är en del av yrket och det hälsofrämjande arbetet, eftersom det därmed ger kvalitetssäkra råd. De personliga tränarna är medvetna om deras kompetensområden och när de bör skicka vidare klienter på grund av olika anledningar där situationer som skador eller behov av tydliga kostscheman framkommer. Att skicka vidare klienter och på så sätt säkerställa kvalitetssäkrade råd och rätt hjälp till klienterna beskrivs av Intervjuperson 4.

Om man vill veta mer om kostlära, där känner jag att jag inte kan nå fram till människa genom att bara prata om det. Då kan jag slussa vidare det till någon annan som är bättre lämpad (Intervjuperson 4).

## **Konflikter i hälsofrämjande arbetet på grund av yrkets säljkaraktär**

Det framkommer även att det finns personliga tränare som kan arbeta utanför sina kompetensområden och detta grundar sig i att PT yrket kan ses som ett säljyrke. Detta tyder på en konflikt som kan uppstå i den hälsofrämjande rollen för personliga tränaren och den hälsofrämjande effekten hos klienten på grund av säljkaraktären i yrket. Intervjuperson 1 uppger under intervjun: "Ahh jag känner många PT som gör vad som helst för att sälja". Fortsättningsvis påpekar Intervjuperson 4 att denne inte har någon skyldighet att arbeta hälsofrämjande, detta eftersom mycket av arbetet hänger på klientens egna ansvar och handlingar som äger rum utanför träningen. Dock nämner samma intervjuperson även vikten av att ha en striktare reglering kring hur personliga tränare arbetar. Ytterligare uttrycktes en önskan för tydligare instruktioner eller riktlinjer för hur arbetssättet ska se ut för att minska risken att personliga tränare arbetar icke-hälsofrämjande.

## **Önskan om en tydligare roll och reglering för att verka hälsofrämjande**

En sista tydlig kategori som framkommer kring personliga tränarens syn på deras arbete som hälsofrämjande är önskan om tydligare reglering för att verka hälsofrämjande. Detta eftersom många av tränarna uppger att yrket handlar om att sälja sina tjänster och detta i sin tur kan leda till oetiskt eller icke-hälsofrämjande arbete från vissa personliga tränare. Tilläggsvis belyser de personliga tränarna att det inte finns någon reglering kring PT licens och hur arbetet praktiskt ska gå till. Dessutom understryker de personliga tränarna att vem som helst

får arbeta som personlig tränare eftersom det inte är en skyddad titel. Tre av fyra intervjuade uppger att det bör finnas en tydligare reglering kring yrket och även en reglering kring hur personliga tränare arbetar för att se till att arbetet är hälsofrämjande. Det uttrycks även en önskan om statlig reglering kring yrket. Citat nedan från Intervjuperson 4:

jag skulle nog kanske vilja se att man kanske ska ha en statlig utbildning för att vad en PT ska vara... kanske faktiskt vad en statlig utbildning... som då involverar... inriktning både folkhälsa och så vidare.... (Intervjuperson 4).

## Personliga tränares arbetsroller

Frågeställningen om “vad anser personliga tränare ingå i deras yrkesroll?” ledde till fyra kategorier som grundar sig i 52 koder. Temat “personliga tränares arbetsroller präglas av yrkets säljkaraktär” återfinns även vid denna frågeställning.

### **Varierande utbud av tjänster beroende på den personliga tränarens nisch**

De olika personliga tränare som intervjuas nämner deras olika fokus och nisch i sitt yrke där bland annat styrkefokus, muskelbyggande fokus och helhetsfokus benämns. Dock har inte alla intervjuade ett nischat fokus. I samband med att ha ett specifikt fokus så är även klientelen varierad i förhållande till ålder, kön och mål med träningen. Vissa uppger att de tar emot alla typer av klienter, både äldre och yngre, medan andra har mer specifika klienter som har mål i linje med den personliga tränarens fokus.

### **Coaching och psykiskt stöd anses ingå i rollen som PT**

Samtliga personliga tränare upplever att deras arbetsuppgifter innebär mer än bara ge träningsråd och agera personlig tränare till sina klienter. Vissa arbetar med kosten och kostrådgivning i samband med träningen. Andra intervjuade berättar att de även får agera som en typ av psykolog eller livscoach till sina klienter. Denna extra roll i form av psykologiskt stöd beskrivs både av Intervjuperson 1; “ibland kan man även behöva gå in i en psykologroll” även citat från Intervjuperson 4 belyser detta;

jag brukar skämtsamt säga att frisörer är ju psykologer men det känns som att jag också har gått in i någon roll där att jag ska vara väldigt mycket psykolog ... för det är inte bara ”såhär och såhär ska du äta för att få ett sexpack (Intervjuperson 4).

Tjänster där personlig tränare får agera som hobbypsykolog eller livscoach, samt att alltid vara tillgänglig att svara på frågor via e-mail kan anses som tjänster som avviker från arbetsbeskrivningen enligt De Lyon et al (2017). Dock som tidigare nämnts kan rollen som personlig tränare anses som diffus och det saknas i nuläget tydliga regler kring vad som specifikt ingår i yrkesrollen. De olika rollerna som hobbypsykolog, livscoach och att alltid vara tillgänglig kan anses vara arbetsuppgifter som avviker från arbetsbeskrivningen. Eftersom den personliga tränaren själv kan välja vilka tjänster den erbjuder och hur länge den

arbetar kan dessa arbetsrollerna anses ingå i yrket enligt Intervjuperson 2 och Intervjuperson 4.

### **Förnya kunskap och värdera information som en del av yrket**

Samtliga intervjuade påpekar även att det ingår i deras yrkesroll att hålla sig uppdaterad med ny kunskap. Informationskällorna varierar där artiklar, podcasts och nyhetsbrev är vanligast. Dessutom nämns vikten av att vara källkritisk till information. Källkritik benämns som en viktig egenskap vid uppdatering av information, samt beskrivs det viktigt att kunna värdera informationen och informationskällan.

det kommer fram så mycket ny information hela tiden och då kanske man alltid ska läsa på och förnya sig vad Universitet och sådär kommer fram till... nya forskningsrön... det är väldigt viktigt att uppdatera sig (Intervjuperson 4).

### **Etiskt förhållningssätt i form av individanpassad och kvalitetssäkrad träning för klienten**

Likt kategorin från tidigare frågeställning framkommer även vikten av att individanpassa och kvalitetssäkra träningen och råden som ges. I samband med rådgivning är ett etiskt förhållningssätt något som definieras genom att ta hänsyn till individen och individens förutsättningar och mål. Det beskrivs även viktigt i yrkesrollen att inte ta sig an för många klienter, detta för att kunna anpassa träningen till individen och på så sätt arbeta etiskt. Intervjuperson 1 beskriver detta enligt följande citat;

jag tycker det är väldigt väldigt viktig att man har bra kontakt med personen och hela tiden stämmer av... för att det är personlig träning som det handlar om, och så ska det vara personlig. Eh.. så när... använder man fel verktyg till fel personer så kan det bli fel (Intervjuperson 1).

Kategorierna och frågeställningen belyser att rollen som personlig tränare kan upplevas diffus och arbetsuppgifterna kan variera stort och är inte alltid helt självklara. En PT kan behöva ta sig an olika roller för att bäst hjälpa klienten. En personlig tränare kan välja vilka tjänster denne vill erbjuda och vilka roller den i sin tur vill ta sig an för att hjälpa deras klient. Samtliga intervjuade uppgav att deras olika nisch och fokus i sitt arbete gör att det tar sig an klienter som har mål som ligger inom den personliga tränarens fokus och därmed minskar risken att arbeta med roller som de inte har utbildning för.

### **PT arbetsroller präglas av yrkets säljkaraktär**

Ett tema som framkom under både frågeställningen "hur ser personliga tränare på sitt yrke som hälsofrämjande?" och "vad anser personliga tränare ingå i deras yrkesroll?" var att personliga tränarens arbetsroller och hälsofrämjande arbete påverkas och präglas av yrkets

säljkaraktär. Temat framkommer ur det manifesta budskapet, vilket innebär det textnära och den konkret uttryckta meningen.

Personliga tränares arbetsroller kan variera från endast PT timmar och gruppträning, till att även vara kostrådgivare, livscoach och psykolog. Det upplevs finnas en ovilja och osäkerhet att behöva ta sig an vissa roller men att klienter förväntar sig att den personliga tränaren ska erbjuda kostscheman, agera som livscoach eller hobbypsykolog. Intervjuperson 4 belyser förväntan av olika arbetsroller, "en del vill faktiskt bara få ut frustration... och är det min roll kan man ju undra då... jag har insett att det finns en roll där också ... att hjälpa folk med en psykisk ohälsa finns också" och Intervjuperson 2 belyser oviljan att ta sig an vissa roller, "Men jag gör väl även såhär ibland livsstils liksom coaching typ. Men det är... vet heter det... försöker hålla mig borta från det". En personlig tränare kan bli mer än bara en tränare hos sina klienter och de skapar då nära relationer med sina klienter. Den nära relationen mellan klienten och den personliga tränaren är då även en del av yrket och möjliggör på ett sätt en viktig säljaspekt. Om en personlig tränare kan erbjuda mer än bara träning och skapa en stark relation med klienten så kan den även behålla klienterna och fortsätta sälja sina tjänster.

Intervjuperson 4 belyser i citatet nedan hur yrkets hälsofrämjande påverkan kan präglas av säljkaraktären;

Och just PTns roll är ju lite diffust just nu...det finns ju alla kan ju kalla sig för PT... det är ju inget så att ehm... du kan ju söka ett jobb på ett gym och:

-”Hej får jag lov att vara PT?”

-”Ja, är du en bra säljare?”

Kanske dom tycker ... dom skiter kanske i vad du är för utbildning... nu är det ju inte oftast på dom stora gymkedjorna men det är ingen skyddad titel

(Intervjuperson 4).

Och även:

Jag har ingen skyldighet, egentligen. Det är alltså den bittra sanningen ...jag har ingen skyldighet till någonting så som du har en skyldighet utan jag erbjuder mina tjänster... .. det... det är ju ett säljyrke detta faktiskt... alltså att jag tar emot pengar för att hjälpa någon [...] jag får ju inte betalt av staten ... det här ju inget statligt arbete utan det är ju faktiskt en marknad... en kapitalistisk marknad oavsett om jag vill att alla ska få hjälp ... och jag vill hjälpa så många som möjligt så är det ju faktiskt inte min uppgift att göra det (Intervjuperson 4).

Enligt de intervjuade så är det för enkelt att bli personlig tränare. På grund av bristen på reglering av arbetet kan vem som helst bli eller utge sig för att vara en personlig tränare, så länge de kan sälja sina tjänster. Detta upplevs som problematisk hos de intervjuade eftersom vissa personliga tränare därmed i praktiken kan arbeta inom roller som de inte har utbildning eller behörighet för. På så sätt kan denna brist på reglering av PT yrket resultera i felaktiga råd och verktyg till de klienter som anlitat en PT som inte innehar korrekt utbildning eller

kunskapsgrund. Som Intervjuperson 4 berättar i citat ovan, är denne medveten om att yrket har en stark säljkaraktär. Yrkets säljkaraktär kan innebära en konflikt i det hälsofrämjande arbetet vilket Intervjuperson 1 belyser genom följande citat, “ahh jag känner många PT som gör vad som helst för att sälja”.

Det finns en övergripande medvetenhet kring yrkets säljkaraktär, men inga av de intervjuade uppger att de känner sig pressade att sälja, eller att det har en hämmande effekt på deras arbete. Både intervjuperson 1 och 4 uppger i sina intervjuer att de känner en medvetenhet kring personliga tränare som gör vad som helst för att sälja, samt att yrket präglas av en säljroll. Medan intervjuperson 3 uppger medvetenhet kring säljaspekten av yrket i samband med en skildring av kroppsideal där en vältränad kropp kan öka försäljningen av tjänster och på så sätt belyser säljaspekten av yrket. Vidare ansåg både intervjuperson 1 och 4 att en vältränad kropp kunde vara förmånligt för att öka försäljandet av tjänster som personlig tränare. Eftersom temat framkom ur innehållsanalysen hade författarna inga direkta frågor kring säljaspekten av yrket vid intervjuerna. Men genomgåendet kring säljaspekten av yrket kunde tolkas både direkt vilket citatet ovan påvisar, men även genom latent budskap och ansågs som en genomgående uppfattning och tema vid analysen av intervjuerna.

Behovet av reglering kring yrket och även regler kring att arbeta hälsofrämjande uppges tilläggningsvis som ett sätt att minska risken att personliga tränare arbetar icke-hälsofrämjande. Fortsättningsvis beskrivs denna reglering även kunna säkerställa att tyngden ligger på att den personliga tränaren innehar en PT licens och inte på personens färdigheter att sälja.

## Personliga tränares syn på vad en hälsosam kropp är

Frågeställningen “hur beskriver PT en hälsosam kropp?” resulterade i tre kategorier som byggs upp av 13 koder som skildrar beskrivningen av en hälsosam kropp.

### **Hälsosam kropp är fri från synlig över- och undervikt**

En återkommande beskrivning av en hälsosam kropp är frånvaron av det som anses ohälsosamt. Ur detta synsätt kan en hälsosam kropp definieras som något synligt och objektivt vilket Intervjuperson 1 beskriver; “När man ser att det är övervikt vet dem om det själva. De har för hög BMI, och för hög kroppsmassa så det är synligt”

Dock påpekar även Intervjuperson 1 att det inte endast är övervikt som är synligt ohälsosamt, det kan även vara en undervikt. “Det behöver inte bara vara övervikt som är ohälsosamt, det kan vara andra hållet också”. Fokuset i denna beskrivning av en hälsosam kropp är frånvarandet av det som anses ohälsosamt, exempelvis tydlig synlig övervikt, fetma eller undervikt. Tyngd ligger på kroppens utseende och det som kan definieras som hälsosamt respektive icke-hälsosamt baseras på det som synligt kan värderas utifrån kroppens utsida. Denna värdering av huruvida en kropp uppfattas som hälsosam präglas således av kroppsideal inom samhället.



## Hälsosam kropp ligger inom rekommendationerna för hälsosam fettprocent och muskelmassa

Fortsättningsvis anses en hälsosam kropp som något som kan mätas via olika mätmetoder genom exempelvis BMI, våg, inbodemätningar för att sedan jämföras med rekommendationer och siffror. Det vill säga att vad som anses hälsosamt eller ohälsosamt baseras på riktlinjer och rekommendationer för exempelvis fettprocent, vikt och muskelmassa. Följande citat från Intervjuperson 3 belyser denna uppfattning; “jag tänker forskning, att inte ha för hög fettprocent, det är inte bra för oss. Att inte ha för mycket visceralt fett, asså runt dina organ”

Det benämns även att det kan finnas en gömd ohälsa, där en individ kan se smal och hälsosam ut men vara ohälsosam på insidan. Ett exempel på en gömd ohälsa var även att en individ kan ha en stor del visceralt fett eller för lite muskelmassa, och detta kan i vissa fall endast ses via olika mätningar. Detta synsätt belyser motsatsen till första kategorin där hälsa eller ohälsa inte alltid är frånvaron av synlig övervikt eller undervikt. En person kan objektivt se hälsosam ut men enligt mätningar och rekommendationer kan det finnas en gömd ohälsa. Citat nedan från Intervjuperson 1 beskriver detta;

sen ställer de sig på vågen och så har de alldeles för lite muskelmassa och alldeles för hög fettmassa. De har ett perfekt BMI.. och där tror jag det är farligt. Där är det en gömd ohälsa, där de missar, både att muskelmassa... där dem vid 25 års ålder redan ligger under strecken på vad som är hälsosamt (Intervjuperson 1).

Detta synsätt kan kopplas samman med en mer utseendebaserad beskrivning av en hälsosam kropp, dock visar detta även på att det som är hälsosamt eller ohälsosamt inte nödvändigtvis behöver vara något som syns på utsidan. En kropp kan tyckas se hälsosam ut baserat på samhällets kroppsideal, dock ses inte detta som ett trovärdigt mått på en hälsosam kropp eftersom kroppen ändå kan innehålla olika riskmarkörer för ohälsa.

## Hälsosam kropp är fysiskt fungerande

Slutligen beskrivs en hälsosam kropp som en fysiskt fungerande kropp där utveckling av kroppen är möjlig. Enligt denna beskrivning av en hälsosam kropp ses kroppen som ett projekt eller en maskin, den ska vara fungerande och kunna utvecklas i träningsammanhang. Dock belyser även intervjupersonerna vikten av att ta hänsyn till individens förutsättningar, ett exempel på detta var om en klient var rullstolsbunden eller hade smärta, då skulle denna individens utvecklingspotential och även fysiska funktion vara annorlunda från någon som inte satt i rullstol. Möjligheten till förbättring av kroppen, i den mån som är möjligt för individen, anses som en hälsosam kropp. I samband med att vara fysiskt fungerande beskrivs även en hälsosam kropp som fri från smärta som kan begränsa kroppen. Beskrivningen tar hänsyn till kroppens funktion snarare än utseende, vilket är de två tidigare nämnda kategorier har fokus på. Intervjuperson 2 belyser detta synsätt;

Jag kan väl tycka att en hälsosam kropp är ju liksom fungerande och blir förmodligen bättre dag för dag... blir den sämre så tycker jag att det är väl mitt emellan hälsosamt eller på väg mot att bli sämre då (Intervjuperson 2).

Denna beskrivning av en hälsosam kropp tar även hänsyn till den biopsykosociala hälsan vilket innebär biologisk, social och psykologisk hälsa samt välbefinnande. Faktorer som mental hälsa, social hälsa och individualiteten av hälsa nämns som bidragande faktorer till en människas hälsosamma kropp. Dessa faktorer kan ses hänga samman med en helhetssyn på hälsa och därför belyses aspekter som inte endast rör den fysiska kroppen. Svaren tyder dock på att de inte går att enbart definiera vad en hälsosam kropp är utifrån endast en synlig beskrivning, utan andra övriga faktorer spelar även en viktig roll och tas i beaktning hos de personliga tränarna vid beskrivning av en hälsosam kropp. Det finns ingen tydlig definition av en hälsosam kropp eftersom en hälsosam kropp kan klassificeras och definieras på olika sätt. Det tre skildringar och synsätt av en hälsosam kropp visar att det inte endast är en objektiv syn på vad som är hälsosamt eller vad som inte definierar hälsa. Andra faktorer som fettprocent, muskelmassa och även smärta, mental hälsa och funktion beskrivs påverka hälsan och definierar delvis en hälsosam kropp.

## Personliga tränare syn på kroppsideal och press kring sitt eget utseende

Utifrån frågeställningen “vad är personliga tränares syn på kroppsideal och press kring sitt eget utseende?” återfanns fem kategorier som grundade sig 29 koder i analysprocessen. Nedan kommer dessa kategorier presenteras individuellt och belysas med hjälp av citat från intervjupersonerna.

### Utseende säljer i PT yrket

Samtliga personliga tränare påvisar en medvetenhet kring att PT yrket i sig har en säljkaraktär som delvis bygger på att de personliga tränarna ska se ut på ett visst sätt. De personliga tränarna uttrycker att de visste om att en vältränad PT med en vältränad idealkropp i högre grad blir anställd av fler klienter. Det finns en medvetenhet att kroppsideal och graden av en vältränad kropp hos den personliga tränaren kan styra huruvida de blir anställda av en klient eller inte. Detta belyses i ett citat nedan från Intervjuperson 3;

Och det är vältränade män som ser vältränad ut... även om man tror att kvinnan är mer kompetent ... så är det ju vältränad män som folk ofta vänder sig till. Och jag tänker det speglar nog idealet på gym. Att vara... att ha synliga muskler, att vara ganska smal... ehmm, ahh det tror jag (Intervjuperson 3).

## Utseende speglar inte kompetens inom yrket

De personliga tränarna anser att kompetensen inte alltid återspeglas endast av den fysiska kroppen. Kompetensen beskrivs istället ligga i erfarenhet, kunskap och inte enbart i huruvida en PT har en vältränad kropp eller inte. De personliga tränarna belyser att en PT kan vara kompetent i form av hur den ska vägleda personer i kost och träning utan att nödvändigtvis ha en vältränad idealkropp, detta tar Intervjuperson 4 upp i följande citat;

Sen det här med hur PT ska se ut [...] vet ni vem Brad Pitt är? Han är... inför vissa roller då som när han skulle vara så snygg och sexig och allt vad det nu är... hans egna PTs är ju före detta bodybuilders som är feta som berg... men dom kan allt om nutrition... dom vet exakt hur du ska göra för att se ut på ett speciellt sätt. Så behöver PTn vara snygg? Nej (Intervjuperson 4).

## Medvetna men opåverkade av kroppsideal på gymmet

Det är främst de manliga personliga tränarna som uttrycker specifikt att de inte känner någon press på att de ska se ut på ett visst sätt i förhållande till deras yrkesroll. Hos de kvinnliga respondenterna sågs grad av påverkan i form av kroppsideal vara något mer tvetydigt. Kvinnorna uttrycker att de vet om att kroppsidealen finns och att de försöker att inte påverkas av dem. Trots denna aktiva medvetenhet så uttrycker de kvinnliga personliga tränarna att de ändå kan påverkas av dessa ideal till viss mån. Samtliga personliga tränare uttrycker en medvetenhet om att det finns en norm kring hur en PT bör se ut, detta pekar mot en samstämmighet i medvetenhet kring att ideal är kopplat till PT yrket. Denna kategori belyses i form av följande citat från Intervjuperson 4 vilken var ur det manliga perspektivet;

Nej. Alltså jag är väldigt trygg med mig själv. Det var en artikel i ... som jag såg någonstans som ... vad väljer PT ... väljer människor den PT som är mest vältränad... I don't give a fuck... alltså varför ska jag göra det? Jag är tillräckligt nöjd med mig själv och jag ... jag har diskuterat det med många människor om utseende och ideal och sådär men jag ... ehm jag är otroligt nöjd med mig själv oavsett om jag har lite fett på magen eller inte (Intervjuperson 4).

Dock påpekar de kvinnliga personliga tränarna vikten av att den personliga tränaren delvis behöver kunna uppnå en viss nivå av fysisk styrka, samt att inte avvika alltför mycket från en vältränad norm. Detta motiveras med argumentet att de som personliga tränare rent praktiskt behöver kunna utföra och vägleda klienten i styrkeövningar och dylikt i arbetet. Att känna en press att uppnå en viss standard i form av styrka framkom, dock inte hos de manliga personliga tränarna. Detta ger en kontrast till kategorin "Medvetna men opåverkade av kroppsideal på gymmet" som snarare belyser en medvetenhet, men endast hos de kvinnliga respondenterna. Denna kontrastering belyses med citatet nedan från Intervjuperson 1 som var en kvinnlig deltagare;

Jag som är PT känner också press att jag vill hålla en viss nivå. Att jag vill kunna...  
asså, visuellt kan inte, men jag vill kunna lyfta ett antal kilo i knäböj... i marklyft,  
jag känner en viss hets som jag kanske inte.... Egentligen försöker övertala mig att  
det behöver jag inte... ehh... men att man försöker hålla en viss nivå eftersom man  
ändå ska säga till andra att hålla den nivån. [...] så jag tror att det är väldigt väldigt  
mycket press på att du som personlig tränare ska hålla en viss standard. Vilket man  
kan tycka vad man vill om (Intervjuperson 1).

## **Kroppsideal kan uppfattas negativt eller positivt**

Det finns även skilda meningar huruvida kroppsideal resulterade i renodlade negativa eller positiva konsekvenser och genom detta synsätt framkommer kategorin "Kroppsideal kan uppfattas negativt eller positivt". Övervägande finns ett negativt förhållningssätt till hetsen som kroppsidealen resulterar i. Kroppsideal beskrivs även, i de personliga tränarnas mening, som en faktor som resulterar i snedfokus i träningens syfte. De personliga tränarna menar att mindre fokus bör läggas på utseende och mer fokus bör ligga på att bli fysiskt starkare. Dock belyser vissa intervjudeltagare att kroppsideal kan fungera som ett mått av motivation, och att det kan resultera i att individen får en form av empowerment och självkänsla om detta mål nås. Denna skilda syn på kroppsideal som både en negativ och positiv förekomst på gymmet belyses i följande citat av Intervjuperson 4;

Jag tycker att det är lite förvrängt just nu. Alltså det är väldigt lätt att redigera bilder på sociala medier på sin egna kropp och att man vill gärna framhäva sin bästa sida och sådär och att... vi lever nog kanske i en tid där vi tävlar mycket mer med varandra än vad vi någonsin har gjort... just att se ut på ett specifikt sätt. [...] Och mitt synsätt på kroppsideal är väl... alla har sina egna tankar om hur man vill att sin egna kropp ska se ut... men det viktigaste är att du är nöjd med dig själv... och det ... delvis så kan du uppnå en viss typ av självkänsla om du har en sund och vältränad kropp (Intervjuperson 4).

## **Press kring kroppsideal som ett bredare samhällsfenomen**

Slutligen diskuterar de personliga tränarna de kroppsideal som finns inom samhället, hur dessa har utvecklats och hur dessa kroppsideal till viss del återfinns inom gymkulturen. Idealkroppens utseende och fysiska kriterier skiljs mellan traditionell manlig och kvinnlig norm. Det finns dock en uppfattning om att dessa traditionella kroppsideal har skiftat mot ett något mer inkluderande klimat där även kvinnor numera vill bygga muskler och lyfta tunga vikter. Det betonas att det även råder ett tufft klimat på gymmet vilket kopplas samman med en machokultur som ofta ses som avskräckande hos delar av klientelet. Mångfald av kroppar inom andra sporter är även en argumentationspunkt, på så sätt menade de personliga tränarna att uppfattningen kring hur kroppar generellt ser ut på gymmet inte är representativt för verkligheten. Kroppsideal anses även till viss del vara mer relevant i gymmiljön, genom att ideal i vissa fall kan vara en grund för att tävla i utseende. Parallellen mellan en ökad press att se ut på ett visst sätt dras mellan exponering till idealkroppar i form av sociala medier och samhället i stort. Nedan belyses skifte i ideal, normativa könsskillnader i ideal och gymmet

som en mer relevant plats för kroppsideal genom intervjuperson 2;

Jag tror att det är mindre nu än vad det kan ha brukat vara, men dom är annorlunda nu också... så det kanske är samma. Det är liksom där det brukade vara väldigt så... SATS... såhär tjejer ser ut såhär killar ser ut såhär... så är det mer att såhär men okej hur stark är man eller hur mycket muskel... och så vidare. Sen vet man ju ändå att folk oroar sig för allt möjligt liksom. Men jag tror nog att det är... alltså gymmet skiljer sig nog inte från andra platser egentligen... bara att det är mer rättvist här liksom för att det är det det handlar om... utanför värderar man mer på sånt och så är inte ens det betydelsefullt liksom (Intervjuperson 2).

## Personliga tränares syn på en hälsosam kosthållning

För att besvara frågeställningen "Vad anser PT vara en hälsosam kosthållning?" framkom fem kategorier där 33 koder ligger till grund för kategorierna som ska presenteras i följande stycke.

### **Balanserad individuell kosthållning som hälsosamt**

När det gäller en hälsosam kosthållning är ordet balans ett återkommande ord som får definiera en hälsosam kosthållning. För att definiera vad balans innebär kontrasterande de personliga tränarna att det är inom extremerna inom kost som den ohälsosamma kosten återfinns. Det betonas att en balanserad, och därmed en hälsosam kosthållning, inte behöver utesluta några specifika livsmedel utan att allt går att äta i måttlighet. En hälsosam relation till mat definieras även utifrån vad en ohälsosam relation till mat är. En ohälsosam relation till mat beskrivs främst som manisk, där extremerna kan skifta åt både under- och överätande. En hälsosam kosthållning beskrivs även utifrån orden varierad, näringsrik, individuell och regelbunden. Tallriksmodellen och rena färgglada livsmedel är även nyckelord för att beskriva en variation av livsmedel och en näringsrik kost. Att kunna laga mat från grunden framkommer även som en faktor som kan definiera en hälsosam kosthållning. En regelbunden kost är även en faktor som definierar en hälsosam kost. En regelbundenhet i kosten beskrivs som tre mål om dagen där frukost, lunch och middag är de mål som förespråkades. Det betonas även att kosten ska möta individens näringsbehov och på så sätt kan den hälsosamma kosten vara individuellt uppbyggd från person till person. En balanserad och individuell kost beskrivs enligt intervjuperson 3;

Jag vet inte riktigt om jag gillar ordet balans, men lite saker i balans är ganska bra. Jag tycker att man ska... jag tycker att man ska... det är så jäkla svårt, det är så himla individuellt... men jag gillar balansen mellan.. mellan godis, chips, vin.. den kategorin och träning, morötter, sallad, att det får vara en balans att man inte.. man behöver inte utesluta någonting från sitt liv. Att inte ha det maniskt eller extremt

kontrollerat tycker jag är viktigt (Intervjuperson 3).

## **En kosthållning fri från dieter och restriktivitet**

En ohälsosam kosthållning anses vara restriktiv och denna restriktivitet kan dels ses utifrån olika trenddieter som de personliga tränarna till stor del förhåller sig skeptiska till. Periodisk fasta ses dock som en positiv diet hos de manliga personliga tränarna, och detta synsätt grundar sig i en evolutionär syn på kosthållning som positiv. Synen på en hälsosam kosthållning beskrivs även som en kost fri från restriktivitet och dieter vilket Intervjuperson 1 belyser i citatet nedan;

Jag... jag tror att... alla kan... ha en balans som inte innebär att man bara måste äta allt hälsosamt 100% av tiden. Utan jag tror att kan man bara hitta en vägning där... kanske 90/10.. eller ibland till och med 80/20... där man faktiskt... liksom.. jag.. jag äter rent... hälsosamma livsmedel. Jag ser till att det är inte för mycket konserveringsmedel och skit, och ser till att det inte är för mycket socker i det... 90% av tiden. Och så kan man äta lösgodis någon gång då och då.. och det är väldigt viktigt... (Intervjuperson 1)

## **Täcker mako- och mikronutrientbehovet med specifikt fokus på protein och kolhydrater**

Det finns en samstämmighet bland de personliga tränarna där de anser att en hälsosam och näringsrik kosthållning skulle innehålla samtliga makronutrient, samt mineraler och vitaminer. Det lades även ett specifikt positivt fokus på just kolhydrater och protein bland de personliga tränarna. En tendens att förespråka kolhydrater framkom hos samtliga personliga tränare där det finns en syn att det råder en viss typ av skräck för kolhydrater i samhället i samband med rådande kosttrender med lågkolhydratkost. Dock beskrivs snabba kolhydrater som något som skulle undvikas för att ha en hälsosam kosthållning. Protein beskrivs även som speciellt viktigt med träningen i åtanke. Detta perspektiv på en hälsosam kost beskrivs nedan enligt Intervjuperson 1 genom två olika citat;

a proteiner... bara att dem får i sig sitt protein över dagen ...genom exempel klara måltider. Men att äta rent och äta varierat .. ehh... äta ordentligt med protein men ur olika källor. Och.. försök undvika det snabbar kolhydrater långt ifrån träning (Intervjuperson 1)

Vidare;

Men jag tror absolut på kolhydrater... där också... hela den LCHF branschen, jag får bara ont i huvudet (Intervjuperson 1).

## **En hälsosam kost är bränsle för att möjliggöra fysisk prestation**

Det finns även ett synsätt att kosten till viss del är en renodlad form av bränsle med syfte att uppnå mål inom träningen, där lades främst betoningen på att kosten ska fylla ett syfte och

inte alltid nödvändigtvis behöver vara njutbar. Från ett träningsperspektiv betonar även personliga tränare att en hälsosam kosthållning innebär ett ökat behov av mat när individer börjar att träna. Att kosten kan ses som bränsle och inte nödvändigtvis behöver vara njutbart belyses enligt citat nedan från Intervjuperson 3;

Det är nästan lättare att säga att slippa tänka på mat jämt, och inte ha det som en... som en konstant liksom plåga eller konstant oro med mat. Ehh, att man kan på något sätt känna att mat kan bara få vara bränsle, att det inte alltid måste vara supergott, eller något speciellt (Intervjuperson 3).

## **Hälsosam kosthållning baseras på vetenskaplig grund**

De personliga tränarna påvisar en medvetenhet kring att det finns mycket olika råd och rön kring kost i samhället som grundar sig i pseudovetenskap och populärvetenskap. Dessa råd som förmedlas genom pseudo- och populärvetenskap beskrivs som problematiskt, orealistiskt och i hög grad felaktigt för att beskriva en hälsosam kosthållning. Genom denna kategori utforskar intervjupersonerna en problematik i vad som uppfattas, beskrivs och värderas som hälsosam mat i samhället. Även de eventuella svårigheterna att navigera sig mellan de olika budskap om vad som anses som hälsosamt respektive ohälsosamt belyses. Detta synsätt beskrivs genom citat från Intervjuperson 4;

Det finns ju så mycket ... alltså jag... du kan hitta så jävla mycket skit. Jag tänkte på det någon gång som ett experiment så gick jag in på hemköp och så gick jag och tittade på alla varor dom hade ungefär ... eller så många som jag kunde ... och så skulle jag hitta någonting negativt om den här varan... broccolin var besprutad – den får jag inte äta... jag får inte äta tonfisk för den har kvicksilver... jag får inte äta falukorv för den innehåller ... ehm vad heter det... ehm för mycket mjöl och jag... allting kunde jag hitta någonting negativt om (Intervjuperson 4)

## **Diskussion**

### **Metoddiskussion**

#### **Design**

Studien byggde på en kvalitativ metod med en induktiv ansats, där resultaten av datan genererade ökad förståelse av ämnesområden och urvalsgruppen som undersöktes (Bryman, 2008). Metoden valdes eftersom individens synsätt och uppfattning undersöktes via intervjuer, och utifrån tolkningen och analys kunde skillnader och likheter i svar lyftas fram vilket är ett primärt syfte med kvalitativ innehållsanalys enligt Bryman (2008). Eftersom det är en kvalitativ studie där syftet inte är generalisering eller upprepning av resultaten kan

transparens och tillförlitlighet av resultaten redovisas genom att visa hur studien har gjorts, samt hur datan har tolkats för att komma fram till resultaten skriver Bryman (2008). Val av metod var relevant och fördelaktig för att besvara frågeställningarna och studiens syfte. En styrka i studien var transparensen som påvisades genomgående i studien i form av en tydlig beskrivning av studiens upplägg, tillvägagångssätt, problemformulering, val av undersökspersoner, analys samt bilagor vilket Bryman (2008) skriver är metoder att påvisa transparens i kvalitativa studier.

## **Urval**

Vid planeringen av uppsatsen var det svårt att göra en avvägning i hur många deltagare som behövdes intervjuas eftersom datan som genereras efter varje intervju kan variera stort. Vissa intervjupersoner kan ge mycket data att analysera medan andra kan bidra med en mindre mängd data i form av fåordiga svar eller svar som inte ses som relevanta med syftet i åtanke (Bryman, 2008).

Rekryteringsprocessen av deltagare ledde till fyra deltagare, varav två män och två kvinnor som alla var verksamma inom samma gymkedja. Det hade initialt planerats fem intervjuer, men på grund av bortfall blev det slutligen endast fyra genomförda intervjuer. Vid den kvalitativa innehållsanalysen låg fokus på att hitta mönster i datan och en heterogen grupp kunde bidra med ökat variation i svar. Därmed kan fyra deltagare från samma gymkedja anses som bristfälliga i form av variation och kontraster i svar för att få djupare förståelse kring ämnesområdena (Bryman, 2008; Lundman & Hällgren Graneheim, 2017). Genom att intervju de personer som valdes bort hade eventuella skillnader mellan personliga tränare på olika gymorganisationer kunnat belysas och generera ytterligare ett nyanserat perspektiv som kan spela in i den personliga tränarens synsätt på de aktuella frågeställningar som ställs i denna studie. Deltagarna var arbetskollegor men arbetade på olika gymanläggningar, tilläggningsvis var deras PT utbildning och arbete som PT varierande. Därmed ansåg författarna att urvalet var tillräckligt olika för att kunna generera variation i svar för att utforska den sociala verkligheten hos personliga tränare. Eftersom både män och kvinnor i olika ålder inkluderades i urvalet ökade det möjligheten för variation av erfarenheter och förståelse kring intervjufrågorna.

Dessutom fann författarna svårigheter i att uppskatta hur mycket tid varje intervju, transkribering och analys skulle ta och därför drogs ytterligare avgränsning i urval på grund av att inte ta sig an en för stor arbetsbörda med tidsaspekten i åtanke. Att urvalet endast behandlade personliga tränare inom en specifik gymkedja kan ses som en svaghet i studien. Författarna vill dock genom denna studie beskriva aktuella skillnader inom en koncentrerad urvalsgrupp verksamma inom samma organisation för att eventuellt belysa skillnader inom den specifika gymkedjan.

## **Litteratur**

En viktig faktor att lyfta fram var att en stor del av litteraturen kring personliga tränare och kostrådgivning var gjord i Australien. Eftersom att en del av bakgrunden baseras på resultaten i dessa studier kan denna information och förståelse möjligtvis inte vara applicerbar samt inte vara representativ för hur personliga tränare i Sverige arbetar. Litteratursökningen gav inga resultat på personliga tränare och hur de arbetar med kost i Sverige, detta motiverar att fler



studier bör genomföras kring området baserade på svenska personliga tränare. Brist på svenska studier sågs inte som ett problem eftersom studierna endast var bakgrundsinformation till yrket. Vidare hade inte denna studien som syfte att utforska hur svenska personliga tränare rent konkret arbetar med kostrådgivning, läsaren bör dock ändå vara medveten om litteraturens härkomst.

## **Datainsamling**

Vid kvalitativ innehållsanalys och intervjuer finns det alltid en viss påverkan av författarna skriver Bryman (2008), där egen tolkning, bias eller förutfattade meningar kan ha påverkat resultaten. Författarna har i möjlig mån agerat efter att styrka och konfirmera, genom ett objektiva förhållningssätt till såväl intervjupersonerna och studiens syfte utan att låta personliga värderingar, eller eventuella förutfattade meningar påverka studiens process eller de resultat som genererats från studien. Denna studie hade i teorin kunnat styrkas genom en respondentvalidering som på så sätt hade styrkt att författarna uppfattat respondenternas verklighet på ett korrekt sätt, vilket Bryman (2008) skriver är en metod för att styrka validiteten av resultaten. Dock var inte responsvalidering möjlig i denna studie på grund av tidsbrist.

En nackdel med intervjuerna var risken att deltagarna inte svarade helt ärligt. Det fanns en möjlighet att respondenterna svarade utifrån det vi ville höra istället för vad de faktiskt tyckte eller trodde, detta anses vara en svaghet med intervjuer som metod enligt Bryman (2008). Dock finns det alltid en risk med intervjuer, enkäter eller andra datainsamlingsmetoder att svaren inte är helt korrekta eller ärliga vilket är något som bör tas i beaktning vid alla studier. Lundman och Graneheim (2017) samt Bryman (2008) benämner att intervjuer som behandlar känsliga ämnen, där kroppsideal och kost kan anses vara ett exempel på känsliga ämnen, kan öka risken att svaren inte är helt ärliga. Intervjuledaren bör även ställa känsliga frågor med försiktighet. Vid intervjuer som metod kan det ses som en fördel att författarna hade möjlighet att se kroppsspråk, förtydliga frågor eller ställa följdfrågor vilket kunde öka sannolikheten att svaren blev mer sanningsenliga enligt Bryman (2008). Dock kan det vara en nackdel att författarna närvarade på intervjuerna om de intervjupersonerna såg författarna som dömande eller avskräckande. Detta uppmärksammades vid två av intervjuerna där deltagarna visade viss osäkerhet och tvekan att svara på kostfrågorna som ställdes. Det upplevdes att intervjupersonerna ansåg att författarna hade mycket mer kostkunskaper än dem och intervjupersonerna ville därmed svara 'rätt' och utifrån det som författarna ville höra istället för deras egna tankar och uppfattning.

Författarna var medvetna om att deras roll och utbildning kunde upplevas som dömande vid intervjuerna och därmed påverka svaren. Därför fick några frågor tas bort eller korrigeras för att inte verka dömande eller ledande. Dessutom var författarna tydliga med uppsatsens syfte att utforska och därmed upprepade samt förtydligade författarna att det inte fanns något rätt eller fel svar.

## **Kvalitativ innehållsanalys**

En styrka med studien var noggrannheten vid transkriberingen vilket Bryman (2008) beskriver som en metod för att minska risken för missförstånd eller felskrivningar vilket kan ändra den manifesta eller latent meningen av det som sades under intervjuerna. En annan

styrka var närvaron av båda författare vid intervjuerna vilket underlättade analysen och innebar även att den assisterande författaren kunde notera kroppsspråk eller andra viktiga aspekter under intervjun. Eftersom det var två författare som genomförde intervjuerna och analysen ökar det tillförlitligheten i resultaten eftersom det resulterar i en minskad risk för bias under hela processen enligt Lundman & Hällgren Graneheim (2017). En intern reliabilitet fick göras eftersom första steget av analysen gjordes separat av författarna. Detta innebar att författarna läste varandras kondensering av meningsbärande enheter och koder för att säkerställa att de tolkats korrekt och att det fanns en samstämmighet. Kategorier och teman gjordes tillsammans av båda författarna vilket minskade risken för feltolkning eller bias vid tolkningen av datan.

## **Reflektioner över resultatens äkthet och tillförlitlighet**

Studiens resultat kan bedömas utifrån äkthet och tillförlitlighet, som består av fyra delkriterier, trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och en möjlighet att styrka och konfirmera resultaten (Bryman, 2008; Höglund Nielsen & Granskär, 2017). Vid kvalitativa studier kan dock dessa implementationer ifrågasättas eftersom att studien inte har som mål att generalisera resultaten för hela befolkningen. Uppfattningarna kring frågeställningarna är beroende av individerna, deras situation och deras subjektiva verklighet. Därmed finns det inte enbart en absolut sanning för den sociala verkligheten för personliga tränare. Huruvida studien ger en rättvis bild av de olika åsikter och uppfattningar som finns inom PT yrket är tvetydig. På grund av urvalsgruppens mindre storlek, samt det faktum att urvalet var verksamma på samma gymkedja, går det att argumentera för att det kan ge en snedvriden syn för personliga tränare i allmänhet. Dock kan en mindre undersökning på en koncentrerad urvalsgrupp fortfarande vara av relevans. En större grupp människor kan förvisso ge ett större överblickande perspektiv, men kanske inte har möjlighet att utforska personliga tränares verklighet på samma djupgående sätt som i denna studie har gjort (Bryman, 2008). Vidare påvisar studien äkthet genom att ge en inblick i hur respondenterna uppfattade den sociala verkligheten, och på så vis kan respondenterna även få en inblick i hur de övriga individerna i urvalsgruppen tänkte kring de frågor som berörts under intervjuerna. Att ge en inblick i de personliga tränarnas synsätt kring kost, kroppsideal och deras roll som ett hälsofrämjande yrke är studiens främsta fördel.

På grund av den kvalitativa metodens karaktär resulterade de svar som återfanns hos respondenterna dels svara på något som vi initialt inte gick in för att utforska vilket beskrivs som en svaghet hos kvalitativa studier enligt Bryman (2008). Vissa utav de frågeställningar som formulerades i början av studien blev mindre utforskade av respondenterna under intervjuerna. Detta kan ses som ett mått på huruvida studien faktiskt utforskar det som författarna initialt gick in med förutsättningarna att utforska och därmed ses som en potentiell svaghet. Dock är det viktigt att understryka att de semistrukturerade intervjuerna, den induktiva ansatsen samt den kvalitativa metoden delvis har detta öppna förhållningssätt för att inte vara för styrande i respondenternas svar och på så sätt utforska intervjupersonernas synsätt i förhållande till frågeställningarna.

Precis som det gäller alla studier måste fördelar och nackdelar vägas in med praktiska komponenter som tid och resurser för att praktiskt kunna få en genomförbar studie. Vid utveckling av studiedesignen har aktiva avvägningar gjorts för att få en genomförbarhet och

tilläggningsvis kunna utforska studieområdet på bästa möjliga sätt. Trots de påvisade möjliga brister som har diskuterats i stycket ovan ses studien till större del uppfylla viktiga aspekter som kan validera studiens tillförlitlighet. Studien kan framförallt ge en inblick i den sociala verkligheten i förhållande till kost, ideal och roll hos personliga tränare på en specifik gymkedja i Göteborgs stad och kan därmed eventuellt fylla en funktion samt ge en förståelse genom att belysa dessa synsätt och upplevda verkligheter hos respondenterna.

## Resultatdiskussion

I resultatdiskussionen kommer de resultat vilka anses vara av störst relevans med författarnas utbildning som framtida hälsopromotörer diskuteras, problematiseras och reflekteras utifrån potentiella förbättringspunkter för att säkerställa en hälsofrämjande effekt. En stor del av reflektionen grundar sig i ett återkommande tema där personliga tränares arbetsroll påverkas av en starkt förankrad säljaspekt inom yrket. Denna säljaspekt kommer att diskuteras utifrån vad litteratur och studier inom samma område har påvisat och hur resultatet i denna studie stämmer överens eller skiljer från den tidigare forskningen. Slutligen kommer diskussionen utgå från reflektioner, implikationer och de möjligheter som personliga tränare har för att främja folkhälsan och arbeta utifrån ett hälsofrämjande perspektiv med resultat genererade från denna studie så väl som tidigare forskning inom området i åtanke.

### **Konflikten mellan att sälja och att verka hälsofrämjande**

PT-yrket härstammar från grunden i en kapitalistisk marknad där säljaspekten av yrket är framträdande och gymanläggningar har främst som syfte att vara en ekonomiskt vinstdrivande organisation (Smith Maguire, 2008). De personliga tränarna behöver värva klienter för att kunna försörja sig och därför är det inte heller självklart att samarbetet med klienten blir hälsofrämjande. De Lyon et al. (2017) påpekar att det fortfarande finns en begränsning till vilken grad personliga tränare kan arbeta hälsofrämjande och huruvida deras arbete resulterar i en positiv effekt på människors hälsa. Detta tveksamma synsätt i form av hälsofrämjande arbete baseras på att gym fortfarande ses som en kommersiell vinstsökande företag där de personliga tränarna arbetar med en uttalad roll att främst sälja sina tjänster och värva klienter, därmed har de personliga tränarna inte en uttalad skyldighet att arbeta hälsofrämjande inom organisationen.

Att gymanläggningarna inte har ett uttalat hälsofrämjande syfte kan argumenteras och problematiseras i kontrast till de rådande dokument som beskriver såväl etiska förhållningssätt som hur de personliga tränarna ska förhålla sig till för att främja hälsa (Personal training school, 2005; Konsumentverket, 2016). En del av de personliga tränarna i denna studie problematiserar just värvandet av kunder som en potentiell icke-hälsofrämjande faktor då de upplever att det finns vissa personliga tränare verksamma inom yrket som gör vad som helst och tar sig an vilken individ som helst för att få sälja. Intervjuperson 4 lyfte även hur en arbetsgivare eventuellt kan värdera en duktig säljare framför en kompetent

individ inom yrket eftersom detta gynnar organisationen. De Lyon et al. berör även denna problematik genom följande citat;

Furthermore, with the focus on sales growth and customer service in the fitness industry, it has been reported that employers are not sufficiently concerned when fitness instructors are “more adept at smiling than they are at understanding knee ligaments (2017, s. 322)

Som tidigare nämnt är rollen som personlig tränare präglad av en tydlig säljroll och därmed är PT som yrke inte ett renodlat hälsofrämjande yrke. Den personliga tränaren behöver i grund och botten bli anlitad av kunder för att få en dräglig inkomst. Därmed har yrket en stark koppling till att agera, samt inneha ett förhållningssätt som säljare för att säkerställa den egna inkomsten. Denna aspekt av sälj uttrycks hos intervjupersonerna som problematisk då en konflikt till vilken grad den personliga tränaren kan agera fullständigt hälsofrämjande. Denna problematik ur en hälsofrämjande syn belyses särskilt hos ett antal av de personliga tränare som deltar i denna studie. Intervjuperson 1 uttrycker specifikt att det finns de personliga tränare som “(...) gör vad som helst för att få sälja”, vilket i förlängningen kan innebära ett arbetssätt som potentiellt skulle kunna vara ett icke-hälsofrämjande förhållningssätt. Det icke-hälsofrämjande förhållningssättet skulle kunna vara att de då möjligtvis ger råd som de inte har tillräckligt stor kompetens för och därmed riskerar klientens säkerhet. Graden i huruvida den personliga tränaren kan agera hälsofrämjande beskrivs även utifrån begränsningar att kunna påverka klientens övriga livsstilsval utanför den tid då klienten tillhandahåller den personliga träningen. Denna problematik av motivation tas upp som ett problem av Smith Maguire (2008) där detta beskrivs som ett problem som finns inom såväl fitnessindustrin som hos personliga tränare för att behålla klienter. Kroppsideal kan då även ses som en aspekt som möjliggör sälj för den personliga tränaren där Frew & McGillivray (2004) menar att den personliga tränaren kan gynnas av förkroppsligat missnöje hos deras kunder eftersom det på så vis möjliggör att människor aktivt söker sig till gym för att förändra sina kroppar.

Smith Maguire (2008) belyser att den personliga tränaren snarare har en större chans att behålla klienter som aktiva medlemmar inom gymmet genom sitt bodily capital, sociala färdigheter och entusiasm än den praktiska kunskapsbakgrund och certifiering som denne innehar. I praktiken menar Smith Maguire (2008) att en fysisk vältränad kropp förmedlar att den personliga tränaren är kunnig inom sitt område. Dessutom är den personliga tränarens bodily capital en bidragande motivationsfaktor hos klienten som kan säkerställa rekrytering samt bibehållande av klienter. Berörande bodily capital så visar intressant nog de personliga tränarna i denna studie en medvetenhet kring konceptet bodily capital, att en vältränad kropp i större utsträckning får ett ökat antal klienter (De Lyon et. al 2017; Hutson, 2013). Dock finns det en medvetenhet och uppfattning hos de personliga tränarna att den fysiska kroppen inte är ett direkt mått på kompetens och kunskap inom kost- och träning, till skillnad från fenomenet bodily capital.

## Personliga tränares hälsofrämjande potential

Personliga tränare anser sig ha en vägledande roll och såg sig vara en motivator till sina klienter. De personliga tränarna i denna studie har en positiv uppfattning på sin hälsofrämjande roll i människors liv med argumentationspunkten att träning kan hjälpa klienter att ändra andra livsstilsvanor åt det mer hälsosamma hållet. Några av tränarna anser dock att deras hälsofrämjande påverkan är begränsad i den mån att mycket av det hälsofrämjande arbetet ligger på klientens individuella livsstilsval utanför PT timmarna. De personliga tränarna som inte arbetar med kostscheman anser sig vara begränsade i den aspekten eftersom kosten och träningen oftast hänger samman vid livsstilsförändringar, och de menar att det krävs båda delar för en hållbar förändring. Detta är en faktor som de personliga tränarna diskuterar i intervjuerna där en stark känsla av begränsning präglar deras uppfattning huruvida deras jobb är hälsofrämjande eller inte. Personliga tränare kan ha en viktig roll och påverkan på människors hälsa, dock kräver det mer än bara att börja träna med en personlig tränare en eller flera gånger i veckan för att få utveckling eller förändring i livsstil, vikt eller utseende (Folkhälsomyndigheten, 2016).

Precis som forskning kring hälsofrämjande insatser visar empowerment hos den enskilda individen, eller i denna kontext kunden, vara viktigt för att få en hälsofrämjande livsstilseffekt (Pellmer Wramner, Wramner & Wramner, 2017). I empowerment ingår makt, kontroll, självförtroende och stolthet och beskrivs enligt Pellmer Wramner et al. som "empowerment kan således ses som hjälp till självhjälp, där makt betyder möjlighet att påverka" (2017, s.18). Beroende på den personliga tränarens egna arbetssätt och förhållningssätt till klienten kan alltså den personliga tränaren i mycket hög grad vara en hälsofrämjande influens genom att vägleda individer i träning och kost. Dock måste en skillnad dras mellan personliga tränarens hälsofrämjande potential och de befintliga statliga hälsofrämjande aktörerna och organen i samhället, där personliga tränare eventuellt kan påverka deras egna klienter till en mer hälsosam livsstil men inte har en uttalad roll att främja folkhälsan. Exempel på aktörer och organ som ska främja folkhälsan ses som internationella organisationer såsom WHO och Folkhälsomyndigheten som har det största uttalade ansvaret för att främja folkhälsan. Personliga tränare ses ha en mindre roll i ett större kontext och kan anses vara en privat aktör för folkhälsoarbetet. Själva gymmiljön i sig får då i detta sammanhanget berörande hälsofrämjande aktörer ses som en kommersiell aktör inom kontexten folkhälsoarbete (Scriven, 2010).

Ytterligare ett intressant fynd från denna studie visar att majoriteten av de personliga tränare som författarna intervjuat har en specifik önskan om ett ökat kunskapskrav och licens. Det finns även ett rådande konsensus i vad som ska ingå i PT rollen och även till viss del hur de ska kunna jobba rent praktiskt för att främja folkhälsan. Det beskrivs även enligt De Lyon et al (2017), likt uppfattningen hos de personliga tränare som har intervjuats, att de kurser som tillhandahålls för personer verksamma inom yrket ofta är för korta och otillräckliga i det avseendet att ge tillräckligt med verktyg att göra dessa individer redo för det eventuellt breda klientelet med olika behov som de kan möta senare i arbetslivet. En överensstämmelse i den personliga tränarens roll, utbildning och kunskapskrav kan på så sätt potentiellt säkerställa en tryggare samt tydligare arbetsroll för den personliga tränaren, så väl som säkerställa en kvalitetssäkerhet för klienter som anlitar den personliga tränaren.

## Slutsatser och implikationer

Denna uppsats har berört personliga tränares individuella syn på den egna rollen i förhållande till hälsofrämjande arbete, kost och ideal. De resultat som har funnits ligger till stor del i linje med den forskning som har gjorts på personliga tränare inom forskningsområdet. Personlig tränare som yrke präglades främst av en stark säljroll, i och med det uppstod det en konflikt i huruvida och till vilken grad en PT kan agera hälsofrämjande. Denna problematik mellan ett yrke med en stark uttalad säljroll och att främja hälsa framkallade inre konflikter hos den enskilda personliga tränaren. I ett större kontext ses problematiken i huruvida den personliga tränaren kan agera hälsofrämjande ligga i att arbetsgivare och gymkedjor möjligtvis värderar ekonomisk vinning framför en hälsofrämjande effekt på folkhälsan. Eftersom gymkedjor och fitnessindustrin växer marginellt är det en potentiell viktig arena för en hälsofrämjande effekt hos en stor del av befolkningen. Personliga tränare står främst för individkontakten med gymbesökarna och har därför en viktig roll på individnivå för att främja hälsa. Majoriteten av respondenterna i denna studie uttryckte en önskan om dels en tydligare reglering för att få kalla sig PT, men även ett mer uttalat syfte att främja folkhälsan. En tydligare reglering skulle möjligtvis kunna säkerställa att kvalifikationerna av personliga tränaren stämmer överens med deras arbetsområden och att arbetet utgår från att främja hälsa.

Resultaten kan potentiellt bidra med ökad förståelse för hur andra verksamma personliga tränare uppfattar områdena som berörs i studien och därmed belysa vissa problematiska aspekter av yrket eller arbetssituationen. Författarna kan dra slutsatsen, i samstämmighet med tidigare studier, att det kan vara förmånligt med ett samarbete mellan personliga tränare och vårt framtida yrke som hälsovetare (De. Lyon et al., 2017; McKean et al., 2015). Förslagsvis skulle ytterligare forskning kring hur personliga tränare i Sverige arbetar med kost behövas för att få tydligare översikt hur personliga tränare konkret arbetar med kost. Slutligen skulle ett samarbete mellan personliga tränare och hälso- och kostvetare potentiellt kunna säkerställa en hälsofrämjande effekt för gymbesökarna genom att komplettera varandras kunskap och kompetens inom träning och kost.

## Referenser

- Ahrne, G & Svensson, P. (Red.). (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB.
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The Fitness Revolution. Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture. *Sport Science Review*, 23(3-4), 91-111.
- Barnes, K., Ball, L., & Desbrow, B. (2017b). Personal Trainer Perceptions of Providing Nutrition Care to Clients: A Qualitative Exploration. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 27(2), 186-193.
- Bennie, J., Wiesner, G., Van Uffelen, J., Harvey, J., & Biddle, S. (2017). Sources of practice knowledge among Australian fitness trainers. *Translational Behavioral Medicine*, 7(4), 741-750.
- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber AB.
- De Lyon, A., Neville, R., & Armour, K. (2017). The Role of Fitness Professionals in Public Health: A Review of the Literature. *Quest*, 69(3), 313-330.
- Eleiko. (u.å). *Lic. Eleiko personlig tränare*. Hämtad 2019-06-13 från <https://www.eleiko.com/en/education/courses/28/44/eleiko-lic-eleiko-pt#gs.ipbfug>
- Fernández-Balboa, J., & González-Calvo, G. (2018). A critical narrative analysis of the perspectives of physical trainers and fitness instructors in relation to their body image, professional practice and the consumer culture. *Sport, Education and Society*, 23(9), 866-878.
- Folkhälsomyndigheten. (2013). *Fysisk aktivitet*. Hämtad 2019-05-14 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/>
- Folkhälsomyndigheten. (2016). *Matvanor*. Hämtad 2019-05-21 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/matvanor/>
- Frew, M., & McGillivray, D. (2005). Health clubs and body politics: Aesthetics and the quest for physical capital. *Leisure Studies*, 24, 161–175. doi:10.1080/0261436042000300432
- Gavin, J. (1996). Personal trainers' perceptions of role responsibilities, conflicts, and boundaries. *Ethics & Behavior*, 6(1), 55–69. doi:10.1207/s15327019eb0601\_4
- Gymjakt.se. (u.å). *Träningsanläggningar i Sverige*. Hämtat 2019-05-10 från <https://www.gymjakt.se/gym-i-sverige>
- Hutson, D. (2013). "Your body is your business card": Bodily capital and health authority in the fitness industry. *Social Science & Medicine*, 90, 63-71.

Höglund Nielsen, B. & Granskär, M. (Red.). (2017). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur AB.

Institutet för stressmedicin. (2019). *Definitioner och perspektiv*. Hämtad 2019-05-10 från <https://www.vgregion.se/ov/ism/halsa-och-arbetsmiljo/halsoframjande-arbetsplats/definitioner-och-perspektiv/>

Konsumentverket. (2016). *Vägledning - hur du som personlig tränare kan arbeta för att erbjuda en säker tjänst till din konsument*. Karlstad: Konsumentverket.

Lundman, B & Hällgren Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I. Höglund Nielsen & Granskär (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 219-233). Lund: Studentlitteratur AB.

Markula, P. (1995). Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin: The Postmodern Aerobicizing Female Bodies. *Sociology of Sport Journal*, 12(4), 424-453.

McKean, M., Lachlan, M., O' Connor, H., Prvan, T. & Slater, G. (2019). Are exercise professionals fit to provide nutrition advice? An evaluation of general knowledge. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 22(3), 264-268. doi: 10.1016/j.jsams.2018.08.018

McKean, M., Slater, G., Oprescu, F., & Burkett, B. (2015). Do the nutrition qualifications and professional practices of registered exercise professionals align? *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(2), 154-62.

News Cision (2018). *Ny Sifo: Kroppshets hindrar träningen - Nu utmanar Friskis*. Hämtad 2019-05-10 från <https://news.cision.com/se/if-friskis---svettis-stockholm/r/ny-sifo--kroppshets-hindrar-traningen---nu-utmanar-friskis,c2625967>

Pellmer Wramner, K., Wrammer, H., & Wramner, B. (2017). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber

Personal training school. (u.å.). *Varför licensiering av personliga tränare?* Hämtad 2019-05-14 från <https://www.pt-school.com/WhyLicense.aspx>

Personal training school. (2005). *Etiska regler för personliga tränare*. Hämtad 2019-05-10 från <https://www.pt-school.com/Svptf.aspx>

Safe Education. (u.å.). *Personlig tränare*. Hämtad 2019-06-13 från <https://www.safe-education.se/utbildningar/personlig-tranare/>

Sassatelli, R. (2010). *Fitness culture : Gyms and the commercialisation of discipline and fun*. Retrieved from <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ub.gu.se>

Scriven, A. (2010). *Ewels & Simnett hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur

Smith Maguire, J. (2001). Fit and Flexible: The fitness industry, personal trainers and emotional service labor. *Sociology of Sport Journal*, 18, 379-402

Smith Maguire, J. (2008). *Fit for consumption*. Oxon: Routledge



Statens folkhälsoinstitut. (2011). *FAR – Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet*. Stockholm; Elanders.

The Academy. (u.å). *Lic. Personliga Tränare, Steg 3*. Hämtad 2019-06-13 från <https://theacademy.se/utbildningar/lic-personlig-traenare-steg-3/> (A)

The Academy. (u.å). *Teoretiskt grundutbildning steg 1*. Hämtad 2019-05-14 från <https://theacademy.se/utbildningar/teoretisk-grundutbildning/> (B)

Wiklund, E., Jonsson, E., Coe, A.B, & Wiklund, M. (2017). ‘Strong is the new skinny’: Navigating fitness hype among teenagers in northern Sweden. *Sport, Education and Society*, 24(5), 1-14.

# **Bilagor**

Bilaga 1 - Intervjuguide

Bilaga 2 - Missivbrev

# Bilaga 1

Vi började med att fråga intervjupersonen att öppet berätta om sig själv och sin PT bakgrund och utbildning. Därefter ställde vi frågorna nedan som inte hade blivit besvarade när deltagaren berättade om sig själv.

Hur gammal är du?

Vilken utbildning har du gått för att utbilda dig till PT?

När utbildade du dig till PT?

Har du gått någon annan utbildning innan - relevant till kost/träning? Eller fortsatt och studerat någon annan utbildning relevant till träning/kost efter PT utbildning?

Vart jobbar du som PT?

Hur länge har du arbetat som PT?

Vilka individer (Målgrupp) möter du som PT?

- 1) Vilka tjänster erbjuder du som PT? (*bakgrund/pt roll*)
- 2) Vad är dina mål med ditt arbete som PT? (*bakgrund/pt roll*)
- 3) Varför tror du att PT yrket har växt sig så starkt de senaste åren? (*bakgrund/pt roll*)
- 4) Hur tänker du kring ditt eget arbete som hälsofrämjande? (*pt som hälsofrämjande yrke*)
- 5) Vad tycker du är mest givande respektive mest utmanande att arbeta som PT inom branschen? (*bakgrund info*)
- 6) Vad upplever du är den mest frekventa anledningen till att man anlitar en PT? (*pt roll*)
- 7) Är det några klient situationer/fall som du inte tar dig an? (& följdfråga: Vad finns det för faktorer som spelar in i det?) (*PT roll & hälsofrämjande arbete*)
- 8) Hur definierar du en hälsosam livsstil? (*utforska deras syn på hälsa*)
- 9) Hur skulle du beskriva en hälsosam kropp? (*utforska syn på kropp*)

- 10) Vad är din syn på kroppsideal inom gymbranschen/fitnessbranschen? (*Kroppsideal*)
- 11) Upplever du press kring ditt eget utseende i samband med ditt yrke?  
(*kroppsideal/kroppsutfattning*)
- 12) Hur skulle du beskriva en hälsosam kosthållning? (*utforska syn på ätande och kost*)
- 13) Vart hämtar du dina kost och träningskunskaper/fakta från? (*kost*)
- 14) Hur förhåller du dig till olika mode/trenddieter? (*kost*)
- 15) Har du några egna reflektioner/tankar du vill ta upp efter denna intervju?

## Bilaga 2

Hej X,

Vi heter Sofia Grahn & Isabelle Mulkerrins och vi läser sista året på kandidatutbildningen Hälsopromotionsprogrammet med inriktning kostvetenskap på Göteborgs Universitet. Det är nu dags att skriva vår kandidatuppsats och vi har valt att utforska personliga tränares syn på hälsa beträffande kroppsuppfattning, hälsosam kost och ert arbete som ett hälsofrämjande yrke.

Vi söker nu just dig, som personlig tränare, att medverka i en intervju. Intervjun kommer att ta runt 30 minuter, och kommer att ske mellan datumen 5:e april - 15:e april. Vi kommer självklart utgå från ditt schema och anpassa oss till en tid och plats som passar dig!

Gymbranschen växer konstant och personliga tränare har en betydande roll i människors hälsa. Eftersom ni har viktigt inflytande i det hälsofrämjande arbetet kommer ni därmed genom att delta i studien att bidra med kunskap och förståelse kring personliga tränares synsätt och praktiska arbete med kost och kroppsideal.

Det skulle vara otroligt uppskattat om du hade möjlighet att medverka i vår studie. Medverkandet är helt och hållet frivilligt och du kommer självklart att ha möjlighet att avsluta din medverkan om du skulle vilja det. All information från intervjun är konfidentiell och din identitet kommer att vara anonym.

Om du har några frågor, eller vill bestämma tid för intervju kan du mejla tillbaka till: X

MVH,

Sofia Grahn & Isabelle Mulkerrins