



# Examensarbete

Psykologi — inriktning idrott och motion 180hp

Atletisk identitet, internalisering av atletiskt ideal och internalisering av tunt/smalt ideal som mediatorer mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga.

Halmstad 2025-01-19  
Karlsson Elin



Karlsson, E. (2025). Atletisk identitet, internalisering av atletiskt ideal och internalisering av tunt/smalt ideal som mediatorer mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga. (Kandidatuppsats i idrotts- och motionspsykologi, 61–90 hp). Akademin för Hälsa och Välfärd: Högskolan i Halmstad.

### **Abstract**

The purpose of the present study was to examine whether athletic identity, internalization of the thin/slim ideal, and internalization of the athletic ideal mediated the relationship between exercise frequency and explicit attitudes towards overweight individuals. After excluding 14 participants due to health conditions that prevented their physical activity, the final sample consisted of 141 participants aged 17-74 years (55 men, 85 women, one person who did not wish to specify gender;  $M_{age} = 26.35$ ,  $SD = 9.64$  years). A quantitative cross-sectional study was conducted, where the independent variable, dependent variable, and three mediating variables were measured using the following questionnaires: the Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire, the Anti-fat Attitudes Scale, the Athletic Identity Measurement Scale, and the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-4. The results revealed a significant indirect effect between exercise frequency and explicit attitudes through athletic identity and internalization of the athletic ideal, but not through internalization of the thin/slim ideal. The results indicate that athletic identity and internalization of the athletic ideal mediate the relationship between exercise frequency and explicit attitudes towards overweight individuals. These findings should be interpreted with caution, as this is a cross-sectional study and based on subjective measures of negative attitudes. Future research should conduct a longitudinal study and use more objective measures of negative attitudes towards overweight individuals.

*Keywords:* social comparison theory, social comparison, body ideal

Karlsson, E. (2025). Atletisk identitet, internalisering av atletiskt ideal och internalisering av tunt/smalt ideal som mediatorer mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga. (Kandidatuppsats i idrotts- och motionspsykologi, 61–90 hp). Akademin för Hälsa och Välfärd: Högskolan i Halmstad.

### **Sammanfattning**

Syftet med föreliggande studie var att undersöka om atletisk identitet, internalisering av tunt/smalt ideal samt internalisering av atletiskt ideal medierade sambanden mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga. Efter att 14 personer exkluderades utifrån hälsotillstånd som förhindrade deras fysiska aktivitet var totalt antal deltagare i studien 141 personer i åldrarna 17-74 (55 män, 85 kvinnor, En som inte ville uppge kön;  $M_{\text{ålder}} = 26.35$ ,  $SD = 9.64$  år). En kvantitativ tvärsnittsstudie gjordes där oberoende variabel, beroende variabel och de tre medierande variabelerna mättes genom formulären; Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire, Anti-fat Attitude Scale, Athletic identity measurement scale, The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-4. Resultaten visade en signifikant indirekt effekt mellan träningsfrekvens och explicita attityder genom atletisk identitet och internalisering av atletiskt ideal, däremot inte genom internalisering av tunt/smalt ideal. Resultaten indikerar på att atletisk identitet och internalisering av atletiskt ideal medierar sambandet mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga. Resultatet bör tas med försiktighet utifrån att det är en tvärsnittsstudie samt de subjektiva mätinstrumenten för negativa attityder. Framtida forskning bör utföra en longitudinell studie samt använda mer objektiva mått för negativa attityder mot överviktiga.

*Nyckelord:* sociala jämförelseteorin, social jämförelse, kroppsideal

Folkhälsomyndigheten (2023) belyser att övervikt och stigmatisering har ett starkt samband. Stigmatisering innebär att individer ser en annan individ utifrån ett visst attribut kopplade till fördomar mot dem (Greenberg et al., 2021). Utifrån det agerar personer med bland annat negativa attityder, kränkningar och diskrimineringar mot dem (Greenberg et al., 2021). Negativa attityder är emotionella reaktioner, de kan vara både explicita vilket innebär att de är medvetna och implicita vilket innebär att de är omedvetna (Greenberg et al., 2021). Rössner (2002) menar att attityder är en subtil form av stigmatisering, Robertson och Vohora (2008) menar även att det är mer okej att stigmatisera överviktiga till skillnad från andra grupper som stigmatiseras. Det gör att stigmatiseringen av överviktiga idag är mer socialt accepterat i flera delar av samhället, däribland arbetsmiljöer, relationer och träningsmiljöer (Robertson & Vohora, 2008; Rössner, 2002). Den normaliserade stigmatiseringen inom träningsmiljöer bidrar till att överviktiga upplever mer barriärer till träning, vilket kan leda till att de känner en större skam kopplat till hur deras kroppar tas emot i träningsrelaterade miljöer (Brownell, 1998).

Flint et al. (2015) visar att träningsfrekvens har en positiv korrelation med mer attityder mot överviktiga som är en del av problemet med stigmatisering. Attityder mot överviktiga uppvisas hos alla personer som tränar (Flint et al., 2015). Attityderna kan förklaras utifrån att dessa individer antar att övervikt beror på dålig karaktär, vilket innebär att överviktiga personer har tappat kontroll över sitt liv och sin hälsa (Flint et al., 2015; Robertson & Vohora, 2008). Attityderna kan även grundas i att de själva aldrig varit överviktiga och därmed inte förstår vad tillståndet beror på (Robertson och Vohora, 2008). Personer som tränar, oavsett nivå, bör inte applicera kriterier på andra som de själva anammat på grund av deras intresse till hälsa, motion och träning (Robertson & Vohora, 2008). De kriterier som appliceras på sig själv och andra kan förklaras utifrån social jämförelseteorin (SJT). O'Brien, Hunter et al. (2007) och Walters et al. (2023) förklarar att social jämförelse används hos personer som internaliserar kroppsideal för att få en bättre utvärdering av sig själv och sin egen kropp, i sin tur skapar de fler negativa attityder mot personer som avviker från de ideal de själva internaliserat. Palermo et al. (2021) nämner även att personer med hög atletisk identitet också gör sociala jämförelser med andra. Den sociala jämförelsen leder även till ökade negativa attityder mot överviktiga (Palermo et al., 2021). Föreliggande studie syftar därmed till att undersöka om de kriterier som tränade applicerar på sig själva kan bidra med de ökade negativa attityderna hos tränade. Utifrån att de gör sociala jämförelser där överviktiga inte passar de kriterierna tränade personer har för sig själva.

### **Social jämförelseteori**

SJT utgår från tanken att människor har en grundläggande önskan om att utvärdera sina åsikter och förmågor, samtidigt som de har en strävan efter att ha korrekta bedömningar av sig själva som de jämför med andra (Festinger, 1955). Greber et al. (2018) menar även att sociala jämförelser bland annat också utvecklar beteenden. Personer tenderar att göra sociala jämförelser med olika personer i sin omgivning utifrån olika anledningar (Suls & Wheeler, 2012), däribland både nedåtgående och uppåtgående jämförelser (Greber et al., 2018; Sulz & Wheeler, 2012). Människor gör vardagligen dessa sociala jämförelser för att jämföra det som kategoriserar dem själva och även andra (Bunk & Gibbons, 2007).

Uppåtgående social jämförelse, det vill säga jämförelser med någon som har det bättre, tillfredsställer känslomässiga behov och informationsbehov, således bidrar det till självförbättring (Taylor & Lobel, 1989). Däremot kan det hota personens självkänsla eftersom jämförelsen sker med en person som anses vara bättre (Greber et al., 2018). Nedåtgående jämförelser, det vill säga jämförelser med en mindre lyckligt lottad grupp eller individ görs däremot för att få en positiv självutvärdering och således känna ett subjektivt välbehag (Greber et al., 2018; Willis, 1981). Jones och Buckingham (2005) menar att personer med lägre självkänsla främst gör nedåtgående jämförelser för ett ökat socialt välbehag. Wood et al. (2000) föreslår dock att även de med hög självkänsla drar nytta av att göra nedåtgående jämförelser av samma anledning.

Viktbias är enligt O'Brien, Hunter et al. (2007) en form av nedåtgående social jämförelse som görs av personer för att öka självkänslan. Personer jämför därmed sin egen kropp med människor som har större kroppar för att få en positiv utvärdering av sin egen kroppsstorlek (O'Brien, Hunter et al., 2007). Personer som internaliserar ideal mer har även hög utseendeorientering (Walters et al., 2023). De personerna investerar i beteenden för att se fysiskt bra ut och förväntar sig att även andra ska ta hand om sitt fysiska utseende på liknande sätt (O'Brien, Hunter et al., 2007; O'Brien et al., 2009; Walters et al., 2023). Således kan överviktiga vara avvikande från uppfattningen av hur en person ska se ut (O'Brien, Hunter & Banks, 2007; O'Brien & Hunter et al., 2007 ; Walters et al., 2023). Uppfattningen som personer har om sig själva kan utgå från både de ideal personen strävar efter att uppnå (O'Brien, Hunter & Banks, 2007; O'Brien et al., 2009), men de kan även utgå från ens identitet då Buunk och Gibbons (2007) nämner att ens identitet formas av social jämförelse. Vid skapandet av en identitet spelar därmed jämförelseprocessen en stor roll eftersom det är genom jämförelse en person kan se hur jaget förhåller sig till identitetskategorier (Stets & Burke, 2014). Hogg (2000) nämner att individer kategoriserar sig utifrån vilka personer de

liknar eller inte. Sociala jämförelser skapar därmed grupper som individen separerar sig ifrån eller känner tillhörighet till (Stets & Burke, 2014).

### **Explicita attityder och kroppsideal**

Kroppen kan ses som ett socialt fenomen som utgår från att interaktion med andra och deras attityder kan skapa uppfattningar av sin egen kropp (Rocha Dores & Carvalho, 2023). Utifrån det sociala perspektivet skapas också innebörden av den "ideala" kroppen som har ett större socialt värde (Grogan, 2017; Rocha Dores & Carvalho, 2023). Det leder till att personer kommer känna sig mer attraktiva om eller när den ideala kroppen uppnås. Ett ideal som internaliseras betyder att ett visst ideal har satts som standard för personen och således kommer personen att engagera sig i beteenden som gör att idealet kan uppnås (Heinberg & Thompson, 1992). Beroende vilken social kontext en person befinner sig i kommer olika ideal internaliseras. Grogan (2017) och Schaefer et al. (2015) menar att inom den västerländska kulturen är ett tunt- och atletiskt ideal dominerande. Ett tunt ideal innefattar en tunn eller smal kropp med lågt kroppsfett. Det tunna idealet internaliseras mest av kvinnor medan ett mer muskulärt ideal domineras av män som innefattar en mager figur som är muskulös och atletisk (Grogan, 2017; Schaefer et al., 2015).

Langdon et al. (2016) visar bland annat att idrottsvetenskapsstudenters explicita attityder mot överviktiga kan förklaras av deras internalisering av det atletiska idealet. Personer som internaliserar det atletiska idealet kan tycka att överviktiga personers kroppsform inte är acceptabel (Langdon et al., 2016). Explicita attityder mot överviktiga personer kan även förklaras av internalisering av det tunna/smala idealet (Klaczynski et al., 2004; Vartanian et al. 2005; Wu et al., 2021). Personer som internaliserar det tunna/smala idealet kan bland annat uppleva att vikten är kontrollerbar (Klaczynski et al., 2004). Vartanian et al. (2005) och Wu et al. (2021) menar att internalisering av det tunna/smala idealet kan predicera mer attityder mot överviktiga. O'Brien, Hunter et al. (2007) menar att internalisering av både atletiskt ideal och tunt/smalt ideal har en relation till explicita attityder mot överviktiga. Eftersom de förväntar sig att andra ska sträva efter liknande ideal som de själva gör och därmed utföra beteenden för att närma sig idealen (O'Brien, Hunter et al., 2007). Således ses det att attityder mot överviktiga har en positiv korrelation med internalisering av sociala standarder (Klaczynski et al., 2004; Langdon et al., 2016; O'Brien, Hunter et al., 2007; O'Brien et al., 2009; Vartanian & Novak, 2011).

### **Explicita attityder och atletisk identitet**

Utöver att personer kan göra social jämförelse utifrån att kroppen ses som ett socialt fenomen (Rocha Dores & Carvalho, 2023) nämner Krayer et al. (2008) att social jämförelse

används för att utveckla sin egen identitet. Atletisk identitet är enligt Brewer et al. (1993) den sportspecifika komponenten i en individs identitet, vilket innefattar i vilken utsträckning en individ identifierar sig med den atletiska rollen. En individs atletiska identitet utgår från grupptillhörighet och sociala interaktioner. De sätt individen tolkar information och agerar utifrån de tolkningarna grundar sig även i identiteten (Brewer et al., 1993). Palermo et al. (2021) visar att personer med högre atletisk identitet kan moderera förstärkta negativa attityder mot personer med övervikt. Den förstärkningen förklaras med att personer med hög atletisk identitet ser idrott och träning som en central del av sin egen identitet, vilket leder till att de även vill upprätthålla en viss kroppstyp och träningsmängd. Överviktiga personer kan anses misslyckade då de inte upprätthåller samma standard, vilket även förklarar de negativa attityderna (Palermo et al., 2021).

### **Träning och internalisering av kroppsideal**

Kvinnor använder sig av träning för att tappa i vikt i en eftersträvan att upprätthålla eller närma sig det tunna idealet (Davis och Cowles, 1991; Grogan, 2017). Män använder däremot träning för att bygga muskler i en eftersträvan att närma sig det atletiska idealet (Davis & Cowles, 1991) Studier visar att män som tränar mycket på gym internaliserar det atletiska idealet mer och använder sig starkt av sociala jämförelser för att närma sig idealet (Grogan, 2017; Guszowska & Maziarczyk 2015; Pope et al., 1997). Homan (2010) menar att internalisering av både atletiskt ideal och tunt/smalt ideal predicerar mer tvångsmässig träning. Liknande positiva samband fann Williams et al. (2023) som betonar att atletiskt ideal predicerar mer träning.

### **Träning och atletisk identitet**

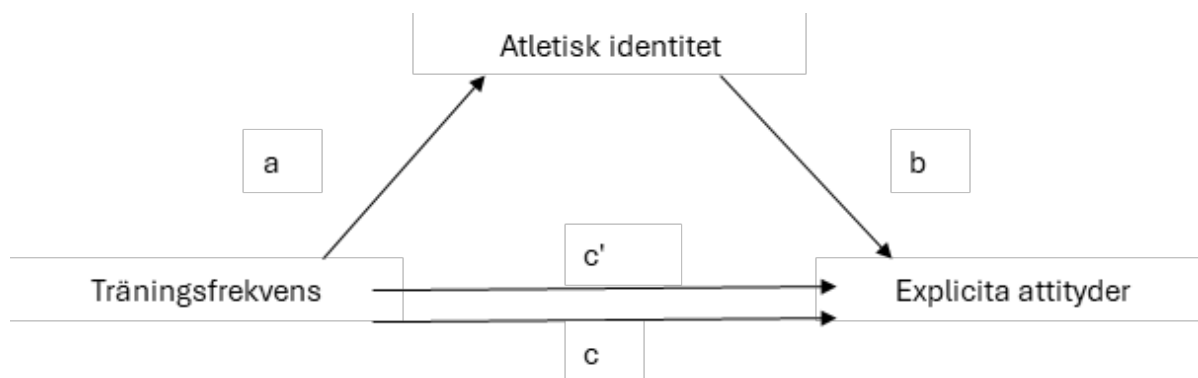
Beroende på nivå av träning har empiri visat en positiv korrelation med atletisk identitet som utgör en del av en persons självuppfattning (Good et al., 1993; Greenleaf, 2005; Lamont-Mills och Christensen, 2006; Reifsteck et al., 2013; Tasiemski et al., 2004). Lamont-Mills och Christensen (2006) menar att utifrån om en person utövar idrott på en högre nivå kommer den även visa högre nivåer av atletisk identitet. Således kommer en elit-idrottare visa högre nivåer av atletisk identitet än en person som endast utövar idrott på sin fritid. Även om atletisk identitet är kopplat till idrottsnivå så kan en person oavsett idrottsnivå få en stark självkänsla av idrott. Personer oavsett idrottsnivå hittar mer av sitt självvärde från rollen som idrottare (Lamont-Mills & Christensen, 2006). Utöver att det finns ett positivt samband mellan nivå av träning och atletisk identitet ses även att tidigare idrottsnivå är positivt korrelerat med atletisk identitet (McGinley et al., 2024; Reifsteck et al., 2013). Lochbaum (2022) menar även att högt eller ökat engagemang för idrott är relaterat till starkare atletisk identitet.

## **Föreliggande studie**

Att överviktiga stigmatiseras innebär att andra personer agerar mot dem med bland annat negativa attityder, kränkningar, diskrimineringar utifrån deras kroppsstorlek. Denna stigmatisering är normaliserad inom tränings-sammanhang, vilket blir problematiskt då det leder till mer barriärer till träning hos de överviktiga. För det första menar Robertsson och Vohora (2008) och Donnelly et al. (2004) att ytterligare forskning efterfrågas, då det behövs mer kunskap om hur personer ser på överviktiga i tränings-sammanhang. Tidigare studier har visat att atletisk identitet, internalisering av atletiskt ideal och internalisering av tunt/smalt ideal har positiva relationer till träning och attityder mot överviktiga (Grogan, 2017; Lamont-Mills och Christensen, 2006; Langdon et al., 2016; Palermo et al., 2021; Reifsteck et al., 2013; Rocha Dore & Carvalho, 2023; Williams et al., 2023). Då det efterfrågas mer kunskap kring området samt att tidigare studier (Flint et al., 2015; Robertson & Vohora, 2008) endast har gjort enkla sambandsstudier borde det, för det andra vara logiskt att ett nästa steg i ett tidigt skede utföra medieringsstudier som är en mer avancerad analysmetod. Genom att studera mediterarna atletisk identitet, internalisering av atletiskt ideal och internalisering av tunt/smalt ideal som kan vara mekanismer bakom fördomar mot överviktiga kan vi förstå relationen ytterligare. Slutligen kommer sju-faktorsfrågeformuläret för AIMS användas då Lamont-Mills och Christensen (2006) nämner att framtida forskning bör använda det, då det återspeglar den atletiska identiteten bättre än tio-faktorsfrågeformuläret.

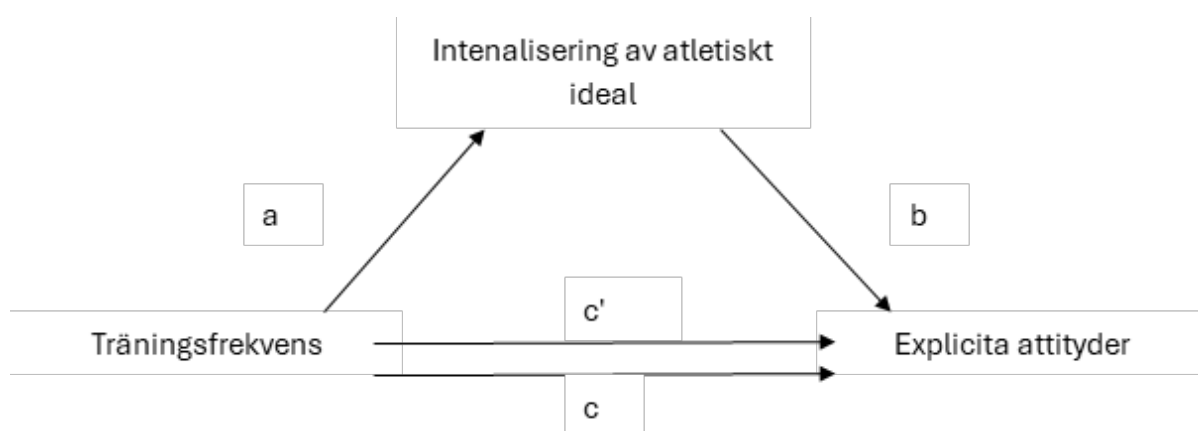
Således är syftet med föreliggande studie att undersöka om atletisk identitet, internalisering av atletiskt ideal samt internalisering av tunt/smalt ideal medierar sambandet mellan träning och explicita attityder mot överviktiga. Utifrån tidigare forskning och teori ställs följande hypoteser att (1) atletisk identitet kommer ha en medierande effekt på sambandet mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga, (2) att internalisering av atletiskt kroppsideal kommer ha en medierande effekt på sambandet mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga och (3) att Internalisering av tunt/smalt kroppsideal kommer ha en medierande effekt på sambandet mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga.

## **Figur 1**



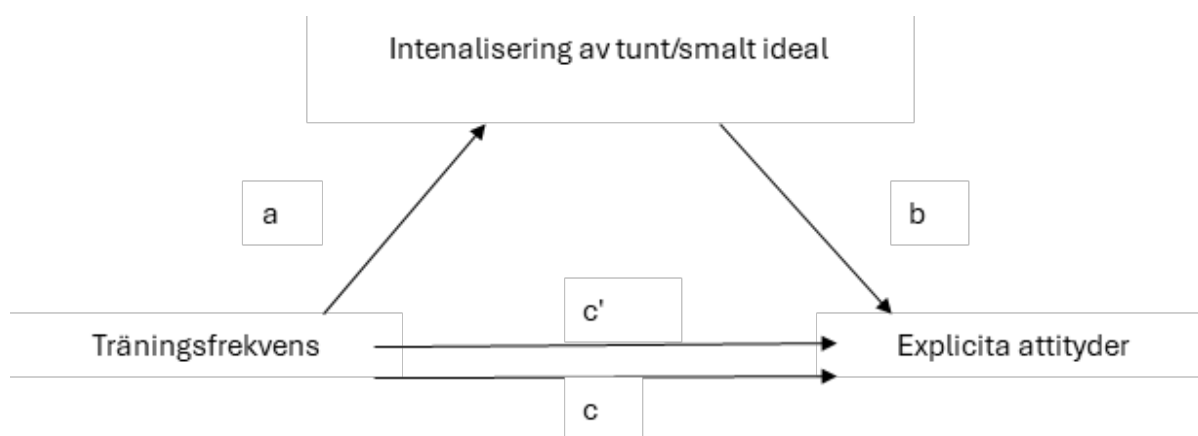
*Hypotetisk medieringsmodell som illustrerar sambandet mellan träningsfrekvens och explicita attityder genom atletisk identitet.*

**Figur 2**



*Hypotetisk medieringsmodell som illustrerar sambandet mellan träningsfrekvens och explicita attityder genom internalisering av atletisk ideal.*

**Figur 3**



*Hypotetisk medieringsmodell som illustrerar sambandet mellan träningsfrekvens och explicita attityder genom internalisering av tunt/smalt ideal*

## Metod

### Deltagare

I studien deltog 155 personer, 14 personer av dem exkluderades utifrån att de hade hälsotillstånd som förhindrade deras fysiska aktivitet. Efter exkludering var totalt antal deltagare i studien 141 personer från åldrarna 17-74 ( $M_{\text{ålder}} = 26.35$ ,  $SD = 9.64$  år), varav 55 män och 85 kvinnor samt en person som inte ville uppge kön.

### Mätinstrument

Instrumentet är utformat av fyra befintliga skalor och tre demografiska frågor. De demografiska frågorna utgav ålder (i år), kön samt om deltagarna hade några hälsotillstånd eller liknande som hindrade dem eller försvårade för dem att vara fysiskt aktiva. Därefter följde skalan för frekvens av träning, nivå av atletisk identitet, nivå av internalisering av tunt/smalt ideal och muskulärt/atletiskt ideal samt nivå av explicita attityder mot överviktiga.

#### *Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire (GLTEQ)*

GLTEQ är ett kortare formulär som används för att mäta träning under fritid. Respondenterna anger frekvens av intensiv, måttlig och låg grad av träning de utför på en genomsnittlig vecka. Intensiv/ansträngande träning är exempelvis löpning, lagidrotter, racket idrotter som exempelvis tennis. Måttligt ansträngande träning är träning som inte är uttröttande, exempelvis rask promenad, cykling eller simning med lättare ansträngning. Lätt träning är träning som har mycket lätt ansträngning, exempelvis fiske, boule och golf. Poängen som ges från de olika intensitetsgraderna viktas med ungefärliga metaboliska ekvivalenter för respektive intensitetsnivå (9, 5 och 3) och summeras för att sedan utse en totalpoäng för träningen på en vecka (Godin & Shephard, 1985). Godin Scale score tolkar att mindre än 14 poäng innebär otillräckligt aktiv/stillasittande. Poäng mellan 14-23 innebär måttligt aktiv och om personen har 24 poäng eller mer anses de som aktiva. I föreliggande studie användes den översatta versionen gjord av Josefsson och Ivarsson (2010). De frågor där deltagarna svarade i intervall, exempelvis 4-5 gånger, så valdes 4 i intervallet som representativitet för deras svar.

#### *Athletic identity measurement scale (AIMS)*

Formuläret använder sju frågor för att mäta atletisk identitet, vilket är i vilken grad en individ identifierar sig med den atletiska rollen. Skalan utgår från tre subskalor som är underordnade den högre ordningens atletisk identitetsfaktor. Subskalan social identitet mäter i vilken grad en person ser sig själv som idrottare ("Jag anser mig själv vara en idrottsman/kvinna"). Exklusivitet som är den andra subskalan, mäter i vilken grad en persons

självvärde grundas i sitt deltagande i idrott ("Idrotten är det viktigaste i mitt liv"). Subskalan för negativ affektivitet mäter i vilken grad oönskade atletiska resultat påverkar negativa känslor ("Jag skulle bli väldigt deprimerad om jag var skadad och inte kunde tävla i idrott"). Högre poäng på alla subskalor indikerar högre nivåer inom respektive faktor. Utifrån en likertskala från 1 till 9 (1= håller inte alls med; 9= håller helt med) så bedöms graden av atletisk identitet. Poäng 49-70 indikerar hög atletisk identitet, 30-49 indikerar medel atletisk identitet och 7-30 indikerar låg atletisk identitet (Brewer et al., 1993). Lochbaum et al. (2022) metaanalys på över 100 artiklar bekräftar AIMS giltighet likaså hypotesen att mer engagerade idrottare har högre värden i AIMS. Översättningen till svenska är gjord av Preuss (2010). Cronbach's alpha för AIMS är .907.

#### ***The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-4 (SATAQ-4)***

För internalisering av idealen tunt/smalt och atletiskt ideal användes SATAQ-4 Schaefer et al. (2017). SATAQ-4 mäter samhälliga och interpersonella aspekter av utseendeideal och består av 22 frågor och utgår från en fempunkts likertskala från 1 (håller inte alls med) till 5 (håller helt med). SATAQ-4 har fem subskalor men endast subskalorna tunt/lågt kroppsfett ("Jag vill att min kropp ska se väldigt smal ut") och internalisering av muskulöst/atletiskt ("Det är viktigt för mig att se atletisk ut") användes i föreliggande studie. Höga nivåer av båda subskalorna indikerar större internalisering av samhällets utseendeideal. Tidigare forskning menar att SATAQ-4 är ett acceptabelt instrument för att användas i populationer bestående både av män och kvinnor eftersom formuläret även fångar framväxande utseendeideal som är mer relevanta för män än det tidigare endast tunna/smala idealet (Brown & Slaughter, 2011; Lim, 2016; Schaefer et al., 2017; Thompson et al., 2004;). Cronbach's alpha för internalisering av tunt/smalt ideal var i befintliga studien .910 och internalisering av atletiskt/muskulärt ideal var .917. Översättningen gjordes av de studieansvariga i samråd med en annan examensgrupp, då ingen validerad översättning fanns på svenska.

#### ***Anti-fat Attitude Scale (AFAS)***

Formuläret AFAS användes för att mäta antifett attityder, vilket är explicita attityder mot överviktiga. AFAS består av 13 frågor och bedöms med en Likertskala (0 = håller inte alls med; 9 = håller helt med). Högre poäng indikerar starkare negativa attityder mot övervikt (Crandall, 1994). Formuläret består av tre olika subskalor; Ogilla ("Jag tycker verkligen inte om feta personer") som inkluderar känslor mot personer med övervikt. Den andra subskalan är rädsla för fetma ("Jag känner mig äcklad av mig själv när jag går upp i vikt") vilket mäter rädslan för att gå upp i vikt. Viljestyrka ("Vissa personer är feta för att de inte har någon viljestyrka") är den sista subskalan, vilket mäter i vilken utsträckning deltagarna tror att

övervikt är en fråga om personlig kontroll eller brist på det. Höga poäng i respektive subskala indikerar högre antifettattityder beroende på respektive faktor. Total hög poäng indikerar höga nivåer av explicita attityder mot överviktiga. Utifrån Lacroix et al. (2017) systematiska genomgång av 40 instrument som bedömer viktbias var AFAS en av de som hade högre bedömningskvalitet. Lewis (1997) har gett bevis på att AFAS även har hög intern konsistens och giltighet. I föreliggande studie var Cronbach's alpha .888. Översättningen av formuläret gjordes i samråd med handledare.

### **Procedur**

Deltagarna rekryterades via tillgänglighetsurval på sociala plattformar (Instagram och Facebook) samt muntlig tillfrågning av studenter. På de sociala plattformarna rekryterades deltagarna via inlägg på studenternas personliga Facebook- och Instagram-profiler, där studien presenterades och frågan om deltagande ställdes. För att få delta i studien behövde personen vara över femton år gammal. Onlineenkäten som är gjord i Google forms presenterades med en förfrågan om att delta i studien. I enkäten fanns skriftlig information om studiens design, att uppgifterna skulle behandlas konfidentiellt genom gruppanalys och att de när som helst utan orsak kunde avbryta sin medverkan. Det framgick även att vid frågor eller om personen ville få information om studiens resultat skulle de kontakta de studieansvariga (se Bilaga 1). Genom att de kryssade i "Jag samtycker om att delta i denna studie" godkände de sitt deltagande (se Bilaga 2). Skriftligt samtycke erhöles innan någon data inhämtades och de kunde utföra frågeformulären. Studiens etiska förhållningssätt var i linje med etikprövningslagen och de fyra huvudkraven; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (SFS 2003:460, 16 §; Vetenskapsrådet, 2002, s. 6–14). Utförandet av onlineenkäten tog ca sex minuter. Deltagarna fick ingen ersättning för att svara på enkäten. Datan samlades in i november 2024.

### **Design och Analys**

Föreliggande studie har en kvantitativ tvärsnittsdesign där en online-enkät har använts för datainsamlingen. All data transformerades i Statistical Package for the Social Science 29.0 (IBM SPSS Statistics 29), men bearbetades och analyserades i Jeffreys's Amazing Statistics Program (JASP 0.19.1) Vidare utfördes tre medieringsanalyser i JASP. Medieringsanalyserna utfördes i linje med Preacher och Hayes (2008) för att besvara hypoteserna. Enligt Preacher och Hayes (2008) används en medieringsanalys för att se hur en oberoende variabel X påverkar en beroende variabel Y via en mediator M. Den indirekta effekten mellan X och Y genom M rapporteras inte genom ett typiskt p-värde, istället används ett 95% CI-värde (Preacher & Hayes, 2008). Båda CI-värdena behöver vara antingen

positiva eller negativa för att variabeln M ska vara en signifikant mediator för sambandet mellan X och Y (Preacher & Hayes, 2008). X i föreliggande studie är frekvens av träning, Y är explicita attityder mot överviktiga, medan M varierade mellan atletisk identitet, internalisering av atletiskt ideal samt internalisering av tunt/smalt ideal. Tre medieringsanalyser utfördes för att undersöka om atletisk identitet, internalisering av atletiskt ideal och internalisering av tunt/smalt ideal medierar sambandet mellan träningsfrekvens och antifettattityder. Då vår data för träningsfrekvens inte var normalfördelade använde vi oss av DWLS som estimator för att genomföra våra analyser. I jämförelser med den traditionella ML estimeringen är DWLS bättre på att hantera icke-normalfördelad data. Först undersöktes sambandet mellan X och M (linje a; atletisk identitet, internalisering av atletisk ideal, internalisering av tunt ideal). Sedan undersöktes sambandet mellan M och Y (linje b; för atletisk identitet, internalisering av atletisk ideal, internalisering av tunt ideal). Efter det undersöktes sambandet mellan X och Y med mediatorerna (linje c'; för atletisk identitet, internalisering av atletisk ideal, för internalisering av tunt ideal). Slutligen undersöktes sambandet mellan X och Y utan mediatorerna (Linje c).

## Resultat

### Deskriptiv statistik

*Tabell 1: Beskrivande data avseende variablerna träningsfrekvens, atletisk identitet, internalisering av atletiskt ideal, internalisering av tunt/smalt ideal samt explicita attityder mot överviktiga.*

Deskriptiva variabler	N	M	SD	Min. värde	Max. värde
GLTEQ	141	21.301	10.089	.000	62.000
AIMS	141	26.993	10.798	7.000	48.000
SATAQ4A	141	14.170	5.389	5.000	25.000
SATAQ4T	141	13.319	5.316	5.000	25.000
AFAS	141	36.887	21.922	.000	117.000

*Notering.* GLTEQ = träningsfrekvens, AIMS = atletisk identitet, SATAQ4A= internaliseringen av atletiskt ideal, SATAQ4T= internaliseringen av tunt/smalt ideal, AFAS = explicita attityder mot överviktiga.

### **Atletisk identitet som mediator i relationen mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga**

Resultatet av första medieringsanalysen (Tabell 1) visar att det fanns en statistisk signifikant indirekt effekt av atletisk identitet i relationen mellan träningsfrekvens och

explicita attityder. Det fanns ingen statistisk signifikant direkt effekt av träningsfrekvens på explicita attityder utan mediators, men det fanns en signifikant effekt med mediators. Resultatet visar en statistisk signifikant effekt mellan träningsfrekvens och atletisk identitet och även mellan atletisk identitet och explicita attityder. Resultaten indikerar att atletisk identitet medierar sambandet mellan träningsfrekvens och explicita attityder.

*Tabell 2: Regressionsresultat från medieringsanalys av effekten mellan träningsfrekvens på explicita attityder genom atletisk identitet*

Modell	Värde	SE	P	CI (lower)	CI (upper)
Modell utan mediator					
GLTEQ AFAS (c)	.113	.087	.193		
Modell med mediator					
GLTEQ AIMS (a)	.275	.072	<.001		
AIMS AFAS (b)	.308	.078	<.001		
GLTEQ AFAS (c')	.197	.089	.027		
Indirekt effekt	.085	.031	.005	.025	.145
R <sup>2</sup> -m	.076				
R <sup>2</sup> -y	.127				

*Notering.* GLTEQ = träningsfrekvens, AIMS = atletisk identitet, AFAS = explicita attityder, y = AFAS, m = AIMS

### **Internalisering av atletiskt ideal som mediator i relationen mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga**

Resultatet av andra medieringsanalysen (Tabell 2) visar att det fanns en statistisk signifikant indirekt effekt av internalisering av atletiskt ideal i relationen mellan träningsfrekvens och explicita attityder. Det fanns ingen statistisk signifikant direkt effekt av träningsfrekvens på explicita attityder utan mediators, men det fanns en signifikant effekt med mediators. Resultatet visar en statistisk signifikant effekt mellan träningsfrekvens och internalisering av atletiskt ideal och även mellan internalisering av atletiskt ideal och explicita attityder. Resultatet indikerar att internalisering av atletiskt ideal medierar sambandet mellan träningsfrekvens och explicita attityder.

*Tabell 3: Regressionsresultat från medieringsanalys av effekten mellan träningsfrekvens på explicita attityder genom internalisering av atletiskt ideal*

	Värde	SE	P	CI (lower)	CI (upper)
--	-------	----	---	------------	------------

Modell					
Modell utan mediator					
GLTEQ AFAS(c)	.014	.087	.867		
Modell med mediator					
GLTEQ SATAQ4A(a)	.427	.062	<.001		
SATAQ4A AFAS (b)	.429	.085	<.001		
GLTEQ AFAS (c')	.197	.089	.027		
Indirekt effekt	.183	.045	<.001	.094	.272
R <sup>2</sup> -m	.182				
R <sup>2</sup> -y	.190				

*Notering.* GLTEQ = träningsfrekvens, SATAQ4A = internalisering av atletiskt ideal, AFAS = explicita attityder, y = AFAS, m = SATAQ4A

### **Internalisering av tunt/smalt ideal som mediator i relationen mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga**

Resultatet av tredje medieringsanalysen (Tabell 3) visar att det inte fanns en statistisk signifikant indirekt effekt av internalisering av tunt/smalt ideal i relationen mellan träningsfrekvens och explicita attityder. Det fanns ingen statistisk signifikant direkt effekt av träningsfrekvens på explicita attityder utan mediators, men det fanns en signifikant effekt med mediators. Resultatet visar ingen statistisk signifikant effekt mellan träningsfrekvens och internalisering av tunt/smalt ideal, däremot visar resultatet en signifikant effekt mellan internalisering av tunt/smalt ideal och explicita attityder. Resultatet indikerar att internalisering av tunt/smalt ideal inte medierar sambandet mellan träningsfrekvens och explicita attityder.

*Tabell 4: Regressionsresultat från medieringsanalys av effekten mellan träningsfrekvens på explicita attityder genom internalisering av tunt/smalt ideal*

Modell	Värde	SE	P	CI (lower)	CI (upper)
Modell utan mediator					
GLTEQ AFAS (c)	.172	.088	.051		
Modell med mediator					
GLTEQ SATAQ4T(a)	.078	.069	.257		
SATAQ4T AFAS (b)	.330	.070	<.001		
GLTEQ AFAS (c')	.197	.089	.027		
Indirekt effekt	.026	.023	.269	-.020	.072

R <sup>2</sup> -m	.006
R <sup>2</sup> -y	.147

*Notering.* GLTEQ = träningsfrekvens, SATAQ4T = internalisering av tunt/smalt ideal, AFAS = explicita attityder, y = AFAS, m = SATAQ4

### Diskussion

Syftet med studien var att undersöka om atletisk identitet, internalisering av tunt/smalt ideal samt internalisering av atletiskt ideal medierade sambandet mellan träningsfrekvens och mängd explicita attityder mot överviktiga. I linje med hypotesen medierade atletisk identitet (Figur 1) och internalisering av atletiskt ideal (Figur 2) signifikant sambandet mellan träningsfrekvens och mängd explicita attityder mot överviktiga. Däremot var internalisering av tunt/smalt ideal (Figur 3) inte medierande för sambandet vilket inte ligger i linje med hypotesen. Resultatet visade även att det fanns direkta effekter mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga med mediatorerna, däremot fanns det inte utan medatorer.

Föreliggande studies resultat indikerade på att atletisk identitet och internalisering av atletiskt ideal ytterligare kan förklara effekten mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga, utifrån att det fanns signifikanta indirekta effekter. Alltså kan atletisk identitet och internalisering av atletiskt ideal vara viktiga variabler för relationen. Att det fanns indirekta effekter med atletisk identitet och internalisering av atletiskt ideal som mediatorer kan ytterligare förklaras av SJT. Festinger (1955) nämner att sociala jämförelser görs utifrån en strävan om att ha korrekta bedömningar om sig själv och Greber et al. (2018) nämner att en konsekvens av jämförelserna är skapandet av beteenden. Utifrån Festinger (1955) och Greber et al. (2018) hade den indirekta effekten kunnat förklaras av att sociala jämförelser skapar mediatorerna, utifrån strävan om korrekta bedömningar om sig själv. Jämförelser utifrån mediatorerna i sin tur skapar även beteenden i form av negativa attityder mot överviktiga (Greber et al., 2018). Alltså kan jämförelser utifrån mediatorerna vara viktiga i sambandet, då de inte endast sätts som standard för personen utan överviktiga utvärderas utifrån dem också. Utifrån att det också visades signifikanta direkta effekter med alla mediatorerna stärks det att relationen mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga kan bero på mediatorerna men även att andra faktorer kan spela in och vara viktiga för relationen. Utifrån föreliggande studie är det således viktigt för tränade personer att likt vad Robertson och Vohora (2008) säger, att inte applicera kriterierna tränade har på sig själva på andra, då det kan generera i mer attityder.

### **Atletisk identitet som mediator i relationen mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga**

För att ytterligare förstå varför det fanns en signifikant indirekt effekt med mediators atletisk identitet utifrån SJT nämner Stets och Burke (2014) att sociala jämförelser skapar identitet utifrån hur jaget förhåller sig till olika identitetskategorier. Atletisk identitet innefattar i vilken utsträckning personen identifierar sig med den atletiska rollen och känner grupptillhörighet till gruppen atletiska, utifrån den gör hen tolkningar och agerande (Brewer et al., 1993). De agerandena kan vara explicita attityder mot överviktiga (Stets & Burke, 2014). Stets och Burke (2014) nämner i sin studie att separationen till personer som inte tillhör samma sociala identitetsgrupp skapar negativa attityder (Hogg, 2000 ;Stets & Burke,2014). Vilket innebär utifrån Brewer et al. (1993) och Stets & Burkes (2014) studie skulle den indirekta effekten med atletisk identitet som mediator kunna förklaras utifrån SJT genom att tränade gör sociala jämförelser med andra som tränar, vilket skapar deras atletiska identitet då de känner sig lik de andra som tränar. Utifrån identiteten separera de tränade sig tydligt från de överviktiga personerna då de inte har liknade viktiga egenskaper som anses centrala för personer som tränar, således skapas de explicita attityderna (Stets & Burke,2014). Vilket stärker betydelsen av att atletisk identitet kan vara en förklaring till relationen mellan träningsfrekvens och explicita attityder, utifrån att det ställs som en standard för utvärdering av personen själv men också av andra. Resultatet ligger även i linje med tidigare studier då det fanns en signifikant effekt mellan träningsfrekvens och atletisk identitet (Good et al., 1993; Lamont-Mills & Christensen, 2006; Lochbaum. 2022; Tasiemski et al., 2004), samt mellan atletisk identitet och explicita attityder mot överviktiga (Palermo et al., 2021). Förklaringen till resultatet utifrån tidigare studier är liknande förklaringen inom SJT, alltså att genom skapandet av atletisk identitet, utvärderar personen andra utifrån de standarder hen har på sig själv. Exempelvis nämner Lamont-Mills och Christensen (2006) att atletisk identitet utvecklas hos tränade personer, då de hittar sitt självvärde inom idrottsrollen. Palermo et al. (2021) förklarade även att personer med atletisk identitet anser överviktiga misslyckade, eftersom de inte uppfyller den standard för träningsfrekvens och kroppstyp som de med atletisk identitet har på sig själva. Utifrån Lamont-Mills och Christensen (2006) och Palermo et al. (2021) studier stärks det att den indirekta effekten kan bero på en konsekvens av utvärderingen den tränade personen gör utifrån sin egen atletiska identitet. I relationen mellan träningsfrekvens och explicita attityder kan atletisk identitet vara en förklaring då personen kan utvärdera sig själva och andra från en viss standard.

## **Internalisering av atletiskt ideal som mediator i relationen mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga**

För att också ytterligare förstå varför det fanns en signifikant indirekt effekt med mediators internalisering av atletiskt ideal utifrån SJT nämner även Grogan (2017) att när tränade använder sociala jämförelser internaliserar de idealen. Personer som tränar samt har hög utseendeorientering, dvs investerar mycket tid i beteenden för att sebra ut har, internaliserar också idealen (Walters et al. 2023). När det atletiska idealet internaliseras strävar personen mot en mager figur som är atletisk och muskulös (Grogan, 2017; Schaefer et al., 2015). O'Brien, Hunter et al. (2007) och Walters et al. (2023) visade i sin studie att nedåtgående social jämförelse som enligt Greber et al. (2018) och Willis (1981) är jämförelse med en mindre lyckligt lottad hos personer som internaliserat idealen kan bidra till explicita attityder mot överviktiga. De förklarade sina resultat genom att jämförelse med överviktiga görs för ökat välmående samt för en positivare självutvärdering av den egna kroppen (O'Brien, Hunter et al., 2007). De negativa attityderna skapas som en konsekvens av jämförelsen, då överviktiga anses avvika från de uppfattningar vad gäller de ideala standarder som personen har (O'Brien, Hunter et al., 2007; Walters et al., 2023). Utifrån Grogan (2017), O'Brien, Hunter et al. (2007) och Walters et al. (2023) studier skulle den indirekta effekten med internalisering av atletiskt ideal som mediator kunnat förklaras utifrån SJT. Genom att personer som tränar och använder sociala jämförelser eller har hög utseendeorientering kommer internalisera det atletiska idealet, tränade som internaliserade atletiskt ideal gör vidare sociala jämförelser med överviktiga för en positivare syn på sin egen kropp. Konsekvensen av jämförelsen skapade attityder utifrån att de överviktiga inte når upp till de standarder som de tränade hade på sig själva ( O'Brien, Hunter et al., 2007; Walters et al., 2023). Resultat av föreliggande studie ligger även i linje med tidigare empiri, då det fanns en signifikant effekt mellan träningsfrekvens och internalisering av atletiskt ideal (Grogan,2017; Guszowska & Maziarczyk 2015; Pope et al., 1997), samt mellan internalisering av atletiskt ideal och explicita attityder mot överviktiga ( Klaczynski et al., 2004; Langdon et al., 2016; O'Brien, Hunter et al., 2007; Vartanian & Novak, 2011). Langdon et al. (2006) studie hade liknande förklaring till sitt resultat bland idrottstudenter som inom SJT, alltså att personer som tränade internaliserar det atletiska idealet och de explicita attityderna skapas då de överviktigas kroppsform inte ansågs acceptabla utifrån den egna standarden. Utifrån teori och tidigare studier stärks det att internalisering av atletiskt ideal kan vara viktigt för relationen mellan träningsfrekvens och explicita attityder, då det sätts som en standard i träningsmiljöer som sedan överviktiga utvärderas ifrån.

## **Internalisering av tunt/smalt ideal som mediator i relationen mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga**

Att det däremot inte fanns en signifikant indirekt effekt med internalisering av tunt/smalt ideal förklaras av att det inte fanns en signifikant direkt effekt mellan träningsfrekvens och internalisering av det tunna/smala idealet, vilket inte ligger i linje med tidigare studier (Davis & Cowels, 1991; Grogan, 2017; Homan, 2010). Davis och Cowles (1991) och Grogan (2017) menade att träning kan användas för att tappa i vikt och nå det tunna/smala idealet, vilket används framförallt av kvinnor. En förklaring till det oväntade resultatet kan vara det kulturella skifte i vilka ideal som internaliseras (Grogan, 2017). Studier visar även att personer som tränar i gym också använder sig av uppåtgående jämförelser som görs med starkare mer muskulösa (Grogan, 2017; Guszowska & Maziarczyk 2015; Pope et al., 1997), vilka bidrar till inspiration att engagera sig i beteenden för att bli som personen (Taylor & Lobel, 1989). Wiklund et al. (2017) såg även att både män och kvinnor tränade för en muskulös kropp, snarare än för en smal/tunn kropp. Utifrån Wiklund et al. (2017) och Grogan (2017) studie hade resultat möjligen kunnat förklaras av att de som tränar inte gör det för att bli tunna/smala utan istället för att bli starka/muskulösa. Internalisering av tunt/smalt ideal hade däremot en positiv effekt på explicita attityder mot överviktiga, samt att det fanns en direkt effekt med mediators. Vilket stärker att tunt/smalt ideal kan vara viktig för relationen mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga trots att det inte visades någon indirekt effekt.

### **Implikationer**

Resultatet från föreliggande studie kan bidra med viktiga praktiska tillämpningar för att öka medvetenheten om förklaringar till stigmatiseringen som finns i träningsmiljöer. Kunskapen från föreliggande studie om att det finns en positiv relation mellan träningsfrekvens och attityder mot överviktiga som kan förklaras ytterligare av atletisk identitet och internalisering av atletiskt ideal kan således användas och implementeras i utbildningssyfte. Exempelvis hade kunskapen kunnat varit en del av utbildningar inom yrket personlig tränare (PT:s). Kunskapen hade kunnat bidra till medvetenhet om att jämförelser utifrån atletisk identitet och atletiskt ideal kan vara viktiga att uppmärksamma i träningsmiljöer då de kan vara variabler för problemet stigmatisering av överviktiga. Genom att PT:s kan uppmärksammas vad som kan förklara deras attityder är det lättare att arbeta proaktivt för att minska stigmatisering av överviktiga. Donnelly et al. (2004) nämner att kunskap om stigmatisering hos yrkesverksamma i träningsmiljöer är viktigt för att tillgodose ett bra bemötande och inkluderande miljö.

Utöver i utbildningssyfte hos yrkesverksamma hade det också kunnat användas i samma syfte för allmänheten. Att i träningsmiljöer som exempelvis gym där det ofta finns informationstavlor med anslag om "rena gym", steroider o.s.v., hade information från föreliggande studie också kunnat förmedlats. Att informera om effekten mellan variablerna hade kunnat bidra till ett mer inkluderande synsätt på kroppar inom träningsmiljöer, då personer kan uppmärksamma vad som kan förklara de negativa attityderna.

### **Metoddiskussion**

Föreliggande studies resultat bör som tidigare nämnts tolkas med viss försiktighet utifrån att det finns ett antal begränsningar med studien, en av dem var att det användes självskattade formulär. Podsakoff et al. (2003) nämner att en potentiell felkälla vid självskattningsformulär är social önskvärdhet vilket kan göra att svaren snedvridas och sanna samband maskeras. Social önskvärdhet ses allmänt som att personer tenderar att presentera sig på ett positivt sätt som är kulturellt accepterat istället för att redovisa sina sanna känslor om en fråga/ämne (Podsakoff et al., 2003). I föreliggande studie kan social önskvärdhet framförallt ses som ett hot vid mätning av AFAS, eftersom det är mer socialt accepterat att inte besitta attityder mot överviktiga.

För att hantera att AFAS är mest känsligt för socialönskvärdhet placerade vi formuläret sist i den sammanställda enkäten. Podsakoff et al. (2003) nämner att känsliga självskattningstest för socialönskvärdhet bör placeras sist i enkäter, eftersom det minimerar risken för att respondenterna anpassar svar i tidigare delar av enkäten. För att ytterligare hantera social önskvärdhet observerades inte deltagarna under tiden de utförde enkäten., eftersom rekryteringen framförallt var via sociala plattformar. Vid de tillfällena då rekryteringen skedde via muntlig tillfrågning, började vi informera om studien, visade QR-koden och gick sedan innan de börjat med enkäten. Podsakoff et al. (2003) nämner att undvikande av direkt observation eller någon form av fysisk närvaro när respondenter svarar på självskattningsformulär kan minska den sociala önskvärdheten.

Genom användandet av tvärsnittsstudie kunde enkelt konfidentialitet upprätthållas då inga personuppgifter samlades in, vilket också bidrar till att hantera social önskvärdhet. Eftersom Mitchell och Jolley (2013) nämner att vid säkerställning av anonymitet minskar risken för social önskvärdhet. Podsakoff et al. (2003) nämner även att ett och samma mättillfälle inte kräver samma ansträngning, tid och kostnader, vilket sågs som en styrka för studien. Podsakoff et al. (2003) menar däremot att mätning av prediktorvariabel och kriteriumvariabel inte bör ske samtidigt eftersom mätningarna kan påverkas av gemensamma

faktorer i mätkontexten. Systematiska mönster av mätningarna kan således skapas som inte nödvändigtvis speglar det verkliga sambandet (Podsakoff et al. 2003). Med hänsyn till att tvärsnittsstudier mäter prediktorvariabel och kriterievariabel samtidigt bör resultatet av föreliggande studie tolkas med viss försiktighet.

En annan begränsning med föreliggande studie kan vara bias som är relaterade till trötthet och slarv. Personer som upplever trötthet vid självskattningsformulär kan slarva sig igenom formuläret vilket minskar trovärdigheten i svaren. Utifrån att enkäten som användes till datainsamlingen var relativt kort hanterades denna typ av bias vilket anses som en styrka. Podsakoff et al. (2003) menar att kortare svarsformulär minskar former av bias som är relaterade till trötthet och slarv. Däremot nämner även Podsakoff et al. (2003) att det kan bidra till förstärkning av andra former av bias som är relaterade till att tidigare svar på frågorna i enkäten kommer påverka senare svar. Dock kan den korta enkäten också bidra till den högre svarsfrekvensen då personer inte blev uttröttade och slarvade igenom enkäten utifrån ansträngning och tid. Field (2018) förklarar att kraften på signifikansvärdet påverkas bland annat av antal deltagare i studien, ett större urval ökar chansen för signifikanta resultat. Utifrån den korta tid som föreliggande studie använde för inhämtning av data är svarsfrekvensen hög och hålls som en styrka.

### **Framtida forskning**

Framtida forskning bör fortsatt studera hur relationen mellan träningsfrekvens och negativa attityder mot överviktiga medieras av atletisk identitet, internalisering av tunt/smalt ideal och atletiskt ideal. Eftersom föreliggande studie delvis visade signifikanta resultat så kan det vara värt för framtida forskning att undersöka sambanden ytterligare. Nästa steg för framtida forskning är att replikera föreliggande studie men med en longitudinell studie för att få en djupare förståelse för medieringen, eftersom Madigan et al. (2016) nämner att tre mätningar är optimalt för att hålla en medieringsanalys trovärdig. Ett nästa steg hade således kunnat vara att populationen hade fyllt i enkäten tre gånger med tre månaders mellanrum mellan mätningarna, vilket hade gjort det möjligt att analysera kausala effekter mellan variablerna över tid. Framtida forskning bör även använda mer objektiva mått för negativa attityder mot överviktiga. Således hade föreliggande studie kunnat replikeras med AIMS vilket mäter implicita negativa attityder mot överviktiga genom ett experiment. Det bidrar till att förstå om mediatorerna kan vara möjliga förklaringar även vid omedvetna negativa attityder. Istället för att mäta attityderna hade även mått för vilka beteenden de negativa attityderna genererar kunnat användas, vilket hade förklarat hur de negativa attityderna tas i uttryck hos tränade. Utifrån att resultaten av föreliggande studie visade indirekta effekter, kan

ytterligare forskning vara intressant för att bekräfta föreliggande studies resultat samt ge ytterligare kunskap kring effekterna.

### **Konklusion**

Resultatet av föreliggande studie visade att atletisk identitet och internalisering av atletiskt ideal medierade sambandet mellan träningsfrekvens och explicita attityder mot överviktiga. Däremot var inte internalisering av tunt/smalt ideal en signifikant mediator. Det berodde på att träningsfrekvens inte hade en effekt på tunt/smalt ideal, vilket inte ligger i linje med tidigare forskning. Resultatet av föreliggande studie ligger således delvis i linje med tidigare forskning, då sociala jämförelser med andra utifrån atletisk identitet och internalisering av atletiskt ideal är bidragande variabler till problemet ökade negativa attityder mot överviktiga. Ytterligare forskning behövs emellertid för att kunna bekräfta eller avfärda studiens resultat, för att fullt ut förstå effekterna mellan de olika variablerna.

*Det här examensarbete ingår i ett gemensamt studieprojekt där datainsamling, dataanalys samt vissa delar i uppsatsen har gjorts tillsammans med Alice Carlsson*

## Referenser

- Andrews, G. J., Sudwell, M. I., & Sparkes, A. C. (2005). Towards a geography of fitness: an ethnographic case study of the gym in British bodybuilding culture. *Social science & medicine*, 60(4), 877–891. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2004.06.029>
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.
- Brownell. (1998). Diet, exercise and behavioural intervention: the nonpharmacological approach. *European journal of clinical investigation*, 28, 19–22. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2362.1998.0280s2019.x>
- Brown, F. L., & Slaughter, V. (2011). Normal body, beautiful body: Discrepant perceptions reveal a pervasive ‘thin ideal’ from childhood to adulthood. *Body image*, 8(2), 119–125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.02.002>
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational behavior and human decision processes*, 102(1), 3–21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Davis, C., & Cowles, M. (1991). Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex roles*, 25, 33–44. <https://doi.org/10.1007/BF00289315>
- Donnelly, J. E., Smith, B., Jacobsen, D. J., Kirk, E., DuBose, K., Hyder, M., ... & Washburn, R. (2004). The role of exercise for weight loss and maintenance. *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, 18(6), 1009–1029
- Festinger, L. (1955). A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 7(2), 117–140. doi: 10.1177/001872675400700202.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Flint, S.W., Hudson, J. & Lavalley, D. (2015). UK adults’ implicit and explicit attitudes towards obesity: a cross-sectional study. *BMC Obes* 2, 31. <https://doi.org/10.1186/s40608-015-0064-2>
- Folkhälsomyndigheten. (2024) *Övervikt och fetma*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma/>
- Folkhälsomyndigheten. (2023). *Forstätt ökning av fetman och övervikt*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2023/mars/fortsatt-okning-av-fetma-och-overvikt/>

- Gerber, J. P. (2018). Social comparison theory. I V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Red.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1182-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1182-1)
- Greenberg, J., Schmader, T., Arndt, J., & Landau, M.J. (2021). *Social Psychology the Science of Everyday Life*. (3:e uppl.) Higher Education
- Greenleaf, C., Weiller, K. (2005). Perceptions of Youth Obesity among Physical Educators. *Soc Psychol Educ* 8, 407–423. <https://doi.org/10.1007/s11218-005-0662-9>
- Good, A. J., Brewer, B. W., Petitpas, A. J., Van Raalte, J. L., & Mahar, M. T. (1993). Identity foreclosure, athletic identity, and college sport participation. *Academic Athletic Journal*, 8(1)
- Grogan, S. (2006). Body Image and Health. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523–530.  
<https://doi.org/10.1177/1359105306065013>
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (3e uppl.). Routledge
- Guszkowska, M., & Maziarczyk, T. (2015). Correlates of body image in Polish weight trainers. *Human Movement*, 16(2), 88–94. <https://doi.org/10.1515/humo-2015-0031>
- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1992). Social comparison: Gender, target importance ratings, and relation to body image disturbance. *Journal of social behavior and personality*, 7(2), 335–344.
- Hogg, M. A. (2000). Social identity and social comparison. I J. Suls., & L. Wheeler (Red.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (s. 401–421). Boston, MA: Springer US.
- Homan, K. (2010). Athletic-ideal and thin-ideal internalization as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. *Body image*, 7(3), 240–245.  
 DOI: 10.1016/j.bodyim.2010.02.004
- Howitt, D., & Cramer, D. (2017). *Research methods in psychology* (5e uppl.). Pearson.
- Jones, A. M., & Buckingham, J. T. (2005). Self-esteem as a moderator of the effect of social comparison on women's body image. *Journal of social and clinical psychology*, 24(8), 1164–1187. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.8.1164>
- Klaczynski, P. A., Goold, K. W., & Mudry, J. J. (2004). Culture, Obesity Stereotypes, Self-Esteem, and the “Thin Ideal”: A Social Identity Perspective, 33, 307–317.  
<https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000032639.71472.19>

- Krayer, A., Ingledew, D. K., & Iphofen, R. (2008). Social comparison and body image in adolescence: A grounded theory approach. *Health education research, 23*(5), 892–903. <https://doi.org/10.1093/her/cym076>
- Lacroix, E., Alberga, A., Russell-Mathew, S., McLaren, L., & von Ranson, K. (2017). Weight bias: A systematic review of characteristics and psychometric properties of self-report questionnaires. *Obesity facts, 10*(3), 223–237. <https://doi.org/10.1159/000475716>
- Lamont-Mills, A., & Christensen, S.A. (2006). Athletic identity and its relationship to sport participation levels. *Journal of science and medicine in sport, 9*(6), 472–478. DOI: 10.1016/j.jsams.2006.04.004
- Langdon, J., Rukavina, P., & Greenleaf, C. (2016). Predictors of obesity bias among exercise science students. *Advances in physiology education, 40*(2), 157–164. DOI: 10.1152/advan.00185.2015
- Lewis, R. J., Cash, T. F., & Bubb-Lewis, C. (1997). Prejudice toward fat people: the development and validation of the antifat attitudes test. *Obesity research, 5*(4), 297–307. <https://doi.org/10.1002/j.1550-8528.1997.tb00555.x>
- Lim, D. (2016). *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised in Asian Americans* (Master's thesis, Loma Linda University). <https://scholarsrepository.llu.edu/etd/529>
- Lochbaum, M., Cooper, S., & Limp, S. (2022). The athletic identity measurement scale: A systematic review with meta-analysis from 1993 to 2021. *European journal of investigation in health, psychology and education, 12*(9). <https://doi.org/10.3390/ejihpe12090097>
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2016). Motivation Mediates the Perfectionism-Burnout Relationship: A Three-Wave Longitudinal Study with Junior Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 38*(4), 341–354. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0238>
- McGinley, J., Stapleton, E., Gale, E., Worrall, H., Podvin, C., Ellis, H. B., Wilson, P. L., & Ulman, S. (2024). Differences in athletic identity, sport participation, and psychosocial factors following anterior cruciate ligament rehabilitation in youth athletes. *Frontiers in Psychology, 14*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1303887>
- Mitchell, M. L. & Jolley, J. M. (2013). *Research design explained* (8e uppl.). Wadsworth Cengage Learning.

- Nutter, S., Russell-Mayhew, S., Alberga, A. S., Arthur, N., Kassan, A., Lund, D. E., ... & Williams, E. (2016). Positioning of weight bias: Moving towards social justice. *Journal of obesity*, 2016(1). <https://doi.org/10.1155/2016/3753650>
- O'Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S., & Sawley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons: Development of scales and examination of predictive qualities. *Body image*, 6(3), 201-206. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.003>
- O'Brien, K. S., Hunter, J. A., & Banks, M. (2007). Implicit anti-fat bias in physical educators: physical attributes, ideology and socialization. *International journal of obesity*, 31(2), 308-314. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803398>
- O'Brien, K. S., Hunter, J. A., Halberstadt, J., & Anderson, J. (2007). Body image and explicit and implicit anti-fat attitudes: The mediating role of physical appearance comparisons. *Body image*, 4(3), 249-256. DOI: 10.1016/j.bodyim.2007.06.001
- Palermo, M., Staples, C., & Rancourt, D. (2021). Examining the impact of weight bias on the association between exercise identity and maladaptive exercise behaviors. *Eating Behaviors*, 41. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101503>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended 37 remedies. *Journal of applied psychology*, 88(5), 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Pope Jr, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(97\)71400-2](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(97)71400-2)
- Preuss, S. (2010). En studie av elitidrottsflickors emotionella reaktioner i samband med skada och rehabilitering [kandidatuppsats, Linné universitetet]. DiVA urn:nbn:se:lnu:diva-6997
- Reifsteck, E. J., Gill, D. L., & Brooks, D. L. (2013). The relationship between athletic identity and physical activity among former college athletes. *Athletic Insight*, 5(3), 271-284.
- Robertson, N., & Vohora, R. (2008). Fitness vs. fatness: implicit bias towards obesity among fitness professionals and regular exercisers. *Psychology of sport and Exercise*, 9, 547-557. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.06.002>
- Rocha Dores, A., & Carvalho, I. P. (2023). The Ideal of the Perfect Body: Appearance anxiety, Excessive Exercising, and Use of Image- and Performance- Enhancing Drugs.

- I A. Carvalho (Red.), *The Body in the Mind: Exercise Addiction, Body Image and the Use of Enhancement Drugs*, 77–92. RCPsych Publications.
- Rössner, S. (2002). Utbredd diskriminering av feta. *Läkartidningen*, 99(49), 3993–3996.  
<https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldPdfFiles/2002/25858.pdf>
- Schaefer, L. M., Burke, N. L., Thompson, J. K., Dedrick, R. F., Heinberg, L. J., Calogero, R. M., Bardone-Cone, A. M., Higgins, M. K., Frederick, D. A., Kelly, M., Anderson, D. A., Schaumberg, K., Nerini, A., Stefanile, C., Dittmar, H., Clark, E., Adams, Z., Macwana, S., Klump, K. L., . . . Swami, V. (2015). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychological Assessment*, 27(1), 54–67. <https://doi.org/10.1037/a0037917>
- Schwartz, M. B., Vartanian, L. R., Nosek, B. A., & Brownell, K. D. (2006). The influence of one's own body weight on implicit and explicit anti-fat bias. *Obesity (Silver Spring)*, 14(3), 440–447. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.58>
- SFS 2003:460. Etikprövningslagen. [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som\\_sfs-2003-460/](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460/)
- Stets, J. E., & Burke, P. J. (2014). Social comparison in identity theory. *Communal functions of social comparison*, 1, 39–59.
- Suls, J., & Wheeler, L. (2012). Social comparison theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1, 460–482.
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B. P., & Blaikley, R. A. (2004). Athletic Identity and Sports Participation in People with Spinal Cord Injury. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(4), 364–378. <https://doi.org/10.1123/apaq.21.4.364>
- Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, 96(4), 569–575.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.569>
- Thompson, J. K., Schaefer, L., & Menzel, J. (2012). Internalization of the thin and muscular ideal. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp. 499–504). Waltham, MA: Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00079-1>
- Thompson, J. K., Van Den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International journal of eating disorders*, 35(3), 293–304.  
<https://doi.org/10.1002/eat.10257>

- Vartanian, L. R., & Novak, S. A. (2011). Internalized societal attitudes moderate the impact of weight stigma on avoidance of exercise. *Obesity, 19*(4), 757–762.  
<https://doi.org/10.1038/oby.2010.234>
- Vartanian, L. R., Herman, C. P., & Polivy, J. (2005). Implicit and explicit attitudes toward fatness and thinness: The role of the internalization of societal standards. *Body image, 2*(4), 373–381. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.08.002>
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer: inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.  
[https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska\\_principer\\_VR\\_2002.pdf](https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf)
- Walters, K., & Ede, A. (2023). Explicit weight bias concerns in the fitness industry: A quantitative analysis. *Journal of Kinesiology and Wellness, 12*(1), 57–68.  
<https://doi.org/10.56980/jkw.v12i1.126>
- Williams, L., Naidoo, D., & Spies, R. (2023). Internalization of the athletic-ideal in a female South African student sample. *Journal of Community Psychosocial Research, 1*(1).
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin, 90*(2), 245–271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- 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), 441–454. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1402758>
- Wood, J. V., Michela, J. L., & Giordano, C. (2000). Downward comparison in everyday life: Reconciling self-enhancement models with the mood–cognition priming model. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(4), 563.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.563>
- Wu, H. X., Ching, B. H. H., He, C. C., & Li, Y. (2021). “Thinness is beauty”: Predictors of anti-fat attitudes among young Chinese women. *Current Psychology, 1–12*.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02021-x>

## **Bilagor**

Bilaga 1: Informationsbrev

Bilaga 2: Informerat samtycke

Bilaga 3: Frågeformuläret (GLTEQ, AIMS, SATAQ-4, AFAS)

## **Bilaga 1**

Informationsbrev

### **Information till dig som erbjuds att delta i en studie som genomförs av studenter under utbildning**

Vi vill fråga dig om du vill delta i studien tränades attityder mot överviktiga, som görs inom ramen för ett examensarbete. I det här dokumentet får du information om studien och om vad det innebär att delta.

### **Vad är det för ett projekt och varför vill ni att jag ska delta?**

Studenter vid Högskolan i Halmstad kommer under hösten 2024 att genomföra en studie med syfte till att undersöka hur tränade personer ser på sina egna och andras kroppar, deras syn på deras idrott och vad den betyder för dem och vad de har för attityder mot personer som är överviktiga. Ditt deltagande kan belysa information som kan skapa större förståelse för attityderna mot överviktiga. Studien vänder sig till dig som är 15 år och äldre.

### **Hur går projektet till?**

Deltagande i denna studie innebär att du vid ett tillfälle genomför en online-enkät. Enkäten du kommer att besvara är ett formulär som tar ca 7 minuter att fylla i och består av 5 olika avsnitt. Du kommer inte behöva utlämna några personliga uppgifter utöver ålder. De olika avsnitten handlar om din mängd och typ av fysisk aktivitet, din syn på din idrott och vad den betyder för dig, din uppfattning av din egna kropp samt dina attityder mot överviktiga.

### **Möjliga följder och risker med att delta i projektet**

Deltagandet i studien är inte kopplat till några större risker eller möjliga följder.

### **Vad händer med mina uppgifter?**

Dina svar kommer behandlas konfidentiellt, vilket innebär att dina svar kommer att skyddas så ingen obehörig har tillgång till informationen. Dina svar kommer endast användas till statistiska analyser på gruppnivå, alltså sker ingen enskild analys av någon deltagare. Således kommer ingen kunna koppla resultaten till dig eftersom materialet behandlas anonymt på gruppnivå.

**Hur får jag information om resultatet av projektet?**

Om du önskar ta del av studiens resultat kan du kontakta ansvariga för studien (se nedan). Du kommer bli tillhandahållen en skriftlig redovisning av resultatet.

**Försäkring och ersättning**

Högskolan i Halmstad har hos Kammarkollegiet tecknat försäkring. Särskilt personskadeskydd samling (SPS) som avser deltagare i forskningsprojekt. Det utgår ingen ersättning för eventuellt förlorad arbetsinkomst eller eventuella utgifter som är kopplade till deltagande i forskningsprojektet.

**Deltagandet är frivilligt**

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta deltagandet. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande behöver du inte uppge varför. Om du vill avbryta ditt deltagande ska du kontakta de ansvariga för studien (se nedan).

**Ansvarig för projektet är:**

Handledare: Joar Svensson, [joar.svensson@hh.se](mailto:joar.svensson@hh.se)

Examensarbete – Examensarbete i psykologi med inriktning idrott och motion, Akademin för hälsa och välfärd, Högskolan i Halmstad

Examinator: Torbjörn Josefsson, [torbjorn.josefsson@hh.se](mailto:torbjorn.josefsson@hh.se),

Examensarbete – Examensarbete i psykologi med inriktning idrott och motion, Akademin för hälsa och välfärd, Högskolan i Halmstad

Studenter: Elin Karlsson, [elika22@student.hh.se](mailto:elika22@student.hh.se)

Examensarbete – Examensarbete i psykologi med inriktning idrott och motion, Akademin för hälsa och välfärd, Högskolan i Halmstad

Alice Carlsson, [alicar22@student.hh.se](mailto:alicar22@student.hh.se)

examensarbete – Examensarbete i psykologi med inriktning idrott och motion, Akademin för hälsa och välfärd, Högskolan i Halmstad

## **Bilaga 2**

### Informerat samtycke

#### Samtycke till deltagande i "Tränades attityder mot överviktiga"

Jag har fått information om studien "Tränades attityder mot överviktiga" och accepterar att delta. Jag har fått information om att de uppgifter som samlas in om mig kommer att behandlas konfidentiellt, på ett sådant sätt att min identitet inte kommer att avslöjas för obehöriga. Jag är medveten om att min medverkan är helt frivillig och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.

### Bilaga 3

Tränades attityder mot överviktiga

#### Bakgrundsinformation

Kön:

Man \_\_\_

Kvinna \_\_\_

Annat \_\_\_

Vill inte uppge \_\_\_

Ålder (uppge i antal år)

---

Har du något hälsotillstånd eller liknande som hindrar dig eller försvårar för dig att vara fysiskt aktiv?

Ja \_\_\_

Nej \_\_\_

#### GLTEQ - Träning

Under en genomsnittlig 7-dagars period (en vecka), hur många gånger under din fritid ägnar du dig åt följande typer av motions- eller träningsaktiviteter som varar längre än 15 minuter varje gång? (var vänlig och skriv **antal tillfällen per vecka i heltal** för respektive typ av aktivitet på strecken nedan)

**Ansträngande/intensiv motion/träning.** Antal gånger/vecka:

Exempel: löpning, jogging, lagidrotter, racketidrotter som tennis/ badminton/ squash, längd skidåkning, ansträngande simning eller cykling, friskis o svettis pass/ spinning eller motsvarande på medel/intensiv nivå.

---

**Måttligt ansträngande motion/träning (ej uttröttande).** Antal gånger/vecka:

Exempel: rask promenad/stavgång, cykling eller simning med lättare ansträngning, dans, skidåkning utför, friskis o svettis pass eller motsvarande med låg intensitet.

---

**Lätt motion/träning (mycket lätt ansträngning).** Antal gånger/vecka:

Exempel: fiske, bowling, boule, lätta promenader, stavgång med lätt ansträngning, golf mm.

---

Under en **genomsnittlig 7-dagars period (en vecka)**, hur ofta under din fritid ägnar Du dig åt någon typ av regelbunden motion som håller på tillräckligt länge för att du ska börja svettas och hjärtat slår snabbt?

Mycket sällan \_\_\_

Ibland \_\_\_

Ofta \_\_\_

**AIMS - Din syn på din idrott och vad den betyder för dig**

Var snäll och markera på raden som bäst markerar i vilken utsträckning du håller med eller inte håller med varje påstående i relation till ditt egna idrottsdeltagande.

- |   |               |
|---|---------------|
| 1.Jag anser mig själv vara en idrottsman/kvinna                                     | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2.Jag har många mål som är relaterade till idrotten                                 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3.De flesta av mina vänner är idrottare   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4.Idrotten är det viktigaste i mitt liv   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5.Jag lägger mer tid på att tänka på idrott än något annat                          | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6.Jag tycker illa om mig själv när jag presterar dåligt inom idrotten               | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7.Jag skulle bli väldigt deprimerad om jag var skadad och inte kunde tävla i idrott | 1 2 3 4 5 6 7 |

#### **SATAQ-4 - Hur du ser på din kropp**

Var snäll och markera på raden som bäst markerar i vilken utsträckning du håller med eller inte håller med varje påstående.

- |   |           |
|---|-----------|
| 1.Det är viktigt för mig att se atletisk ut                               | 1 2 3 4 5 |
| 2.Jag tänker mycket på att se muskulös ut                                 | 1 2 3 4 5 |
| 3.Jag vill att min kropp ska se väldigt smal ut                           | 1 2 3 4 5 |
| 4.Jag vill att min kropp ska se ut som om den har väldigt lite kroppsfett | 1 2 3 4 5 |

- 5.Jag tänker mycket på att se smal ut 1 2 3 4 5
- 6.Jag spenderar mycket tid på att göra saker som får mig att se mer atletisk ut 1 2 3 4 5
- 7.Jag tänker mycket på att se atletiskt ut 1 2 3 4 5
- 8.Jag vill att min kropp ska se väldigt slank ut 1 2 3 4 5
- 9.Jag tänker mycket på att ha väldigt lite kroppsfett 1 2 3 4 5
- 10.Jag spenderar mycket tid på att göra saker som får mig att se mer muskulös ut 1 2 3 4 5

### **AFAS - Attityder mot överviktiga**

Var snäll och markera på raden som bäst markerar i vilken utsträckning du håller med eller inte håller med varje påstående.

- 1.Jag tycker verkligen inte om feta personer 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 2.Jag har inte så många vänner som är feta 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 3.Jag tenderar att tänka att överviktiga personer är något opålitliga 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 4.Även fast vissa feta personer är smarta i allmänhet, tror jag inte de brukar vara så smarta som normalviktiga personer 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 5.Jag har svårigheter med att ta feta personer på allvar 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 6.Feta personer får mig att känna mig något obekvämt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

- 7.Om jag vore en arbetsgivare som skulle anställa, skulle jag kanske undvika att anställa en fet person 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 8.Jag känner mig äcklad av mig själv när jag går upp i vikt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 9.En av de värsta sakerna som skulle kunna hända mig är om jag gick upp ca 10 kg 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 10.Jag oroar mig för att bli fet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 11.Personer som väger för mycket kan åtminstone tappa en del av sin vikt genom lite träning 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 12.Vissa personer är feta för att de inte har någon viljestyrka 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
13. Feta personer tenderar att vara överviktiga ganska mycket p.g.a sitt egna fel 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9