

Slutrapport

Projektets titel och projektnummer

De i stallet. Hästaktiva flickors upplevelser av utseendekulturen i stallet (H0947102)

Rapportens författare

Carolina Lunde, fil dr
Psykologiska institutionen
Göteborgs universitet
Box 100
405 30 Göteborg
carolina.lunde@psy.gu.se
+46 (0)31-786 42 66

Bakgrund

Projektet initierades för att undersöka hur flickor som rider upplever ”utseendekulturen” i stallet. Vi har kallat projektet för TJEJ:ISKT (tjejers idrottande, självbild, kroppsuppfattning och träning), ett projektnamn som kommer att användas fortsättningsvis.

I vid bemärkelse har begreppet utseendekultur myntats för att beskriva en samtid som utmärks av ett starkt fokus på kroppens yta och där föreställningarna om vad som definierar skönhet utgår från snäva, för att inte säga orealistiska, kroppsideal (Frisén, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014). En tydlig konsekvens av de budskap som förmedlas i utseendekulturen är att många unga tjejer brottas med en känsla av att inte duga, att inte rätta till och att aldrig se tillräckligt bra ut. På individuell nivå leder alltså föreställningar om vad som är den ideala kroppen, och att det är viktigt att sträva efter att uppnå kroppsidealen, till att flickor utvecklar en kritisk syn gentemot den egna kroppen – en negativ kroppsuppfattning. För vissa individer får en negativ kroppsuppfattning mer allvarliga konsekvenser i form av exempelvis ätstörningar och depression.

Upprinnelsen till idén om att undersöka utseendekulturen bland tjejer som rider kom från tidigare forskning inom kroppsuppfattningsfältet, där en grupp man intresserat sig särskilt för är idrottande flickor. De slutsatser som är möjliga att dra från forskningen om idrottande flickors kroppsuppfattning är dock tudelade. Å ena sidan finns det stöd för att idrottande kan vara en skyddande faktor för flickors kroppsuppfattning (Hausenblas & Symons-Downs, 2006). Sådana fynd förklaras vanligen med att deltagande i idrott hjälper flickor att skifta fokus från kroppen som ett slags utseendeobjekt till en syn på kroppen utifrån ett mer funktionellt perspektiv – vilket är positivt för kroppsuppfattningen. Å andra sidan finns flera andra studier som visar på en ökad förekomst av kroppsmisshälsa och problematiska ätbeteenden inom vissa typer av idrotter (Thompson & Sherman, 2010). Särskilt utsatta att utveckla problem som relaterar till kroppsuppfattningen är unga kvinnor inom idrotter där smalhet är en prestationsmässig fördel (till exempel uthållighetsidrotter), idrotter som använder sig av viktclasser, samt idrotter där estetiska aspekter av idrottsutövningen bedöms (till exempel konståkning och gymnastik). Inom denna typ av idrotter finns det risk för att ett överdrivet och ohälsosamt fokus på kroppens utseende och dess betydelse för idrottsliga prestationer växer fram. De som ägnar sig åt ”riskidrotter” kan uppleva att det finns ett socialt tryck att se ut på ett visst sätt, och som en konsekvens känna sig pressade att försöka förändra sin kropp.

Då TJEJ:ISKT initierades fanns mycket lite information som kunde ge en fingervisning om hur det förhåller sig inom ridning och i stallvärlden. I Forsbergs ofta citerade studier (2007) beskrivs stallet ”som det kanske enda stället där man inte behöver bry sig om hur man ser ut” (s.88). Detta uttalande kan sättas i samband med en allmän bild av stallet som ett slags frizon från de krav som många unga tjejer upplever ställs på dem idag. Tanken på att det skulle kunna finnas en miljö där tjejer känner sig befriade från kroppshetsen är onekligen intressant, inte minst i en tid då många upplever att kraven på att anpassa sig till snäva utseendenormer och orimliga kroppsideal är överväldigande. I Svenska Ridsportförbundets projekt ”Våga vara” gavs dock vissa indikationer på att klimatet blivit tuffare, och att det finns tydliga normer kring hur man ska se ut i stallet. Ur internationell synvinkel har inga studier fokuserat specifikt på flickors erfarenheter av utseendekulturen inom ridsport, men ett fåtal forskare har ändå kommenterat ridsportens förhållanden. Den norska forskaren Sundgot-Borgen (1993) klassificerade ridning som en ”teknisk sport”, vilket innebär ett samtidigt antagande om att kropp och utseende ges mycket liten betydelse inom ridsporten. Idrottspsykologerna Thompson och Sherman (2010) däremot, menade att ridsport kan vara en riskmiljö för kroppsuppfattningsproblematik.

Med ovanstående som bakgrund syftade TJEJ:ISKT till att på ett systematiskt sätt undersöka hur tjejer som själva är aktiva inom ridsport ser på utseendekulturen inom sin idrott. Ett minst lika viktigt mål var att utvärdera hur tjejer som rider förhåller sig till kropp, träning och hälsa i jämförelse med andra tjejer – såväl andra idrottande som icke-idrottande tjejer. TJEJ:ISKT är unikt i denna bemärkelse, dels eftersom projektet fokuserat på en grupp vars erfarenheter sällan fått höras (trots att ridning är en av de mest populära svenska idrotterna), och dels för att såväl idrottande som icke-idrottande tjejer fanns representerade i projektet.

Material och metoder

I enlighet med bestämmelser för samhällsvetenskaplig forskning etikprövades projektet av Regionala etikprövningsnämnden i Göteborg (diarienummer 393-11). Etikprövningsnämnden godkände projektet vilket innebär att det har varit i linje med de etiska riktlinjer som skall tas i beaktande vid utformning av samhällsvetenskapliga forskningsprojekt.

Efter att projektet etikprövats påbörjade vi rekrytering av deltagare. Inbjudan att delta i TJEJ:ISKT riktades till tre deltagargrupper i åldersgruppen 14-20 år: (1) tjejer som red på större ridanläggningar/ridskolor (huvudsakligen i Göteborgsområdet med omnejd, men också Malmö- och Stockholmsområdet), (2) tjejer aktiva inom andra vanliga svenska idrotter (baserat på statistik från Riksidrottsförbundet), samt (3) samtliga flickor i årskurs 1-3 på ett större gymnasium i Göteborgsområdet. Syftet med detta förfarande var att säkerställa att flickor som rider, flickor som utövar såväl så kallade riskidrotter som icke-riskidrotter, samt flickor som inte är aktiva inom organiserad idrott fanns representerade i projektet. Totalt kontaktades 1500 flickor, varav 786 valde att ingå i projektet.

Totalt fyra datainsamlingar genomfördes under perioden 2011-2014. Projektledaren (Lunde) har varit föräldraledig i två omgångar (2010-05–2010-12 samt 2013-01–2013-09) under projekttiden, varpå skäl för avräknad tid förelegat. Datainsamlingarna föregicks av utformning och pilottest av formulär under våren 2011, och därefter påbörjades skarp datainsamling under hösten 2011. De olika delstudierna beskrivs i mer detalj nedan.

Enkätundersökning 1

Vid första mättillfället (T1) besvarade deltagarna i projektet ett frågeformulär, vilket skickades till flickornas hemadress och returnerades till forskarna i ett medföljande svarskuvert. Datainsamlingen startade i början av hösten 2011 och pågick till årsskiftet

2011/12. Två påminnelser skickades ut. Frågeformuläret innehöll frågor kring deltagarnas (a) bakgrund, t ex ålder, kön, sysselsättning, föräldrars utbildningsnivå, (b) idrotts- och träningsvanor, (c) träningsmotiv och upplevd press inom idrott, (d) kroppsuppfattning och problematiska viktminskningsbeteenden, samt (e) graden av positiv eller negativ perfektionism. Kroppsuppfattning mättes bland annat genom skalan *the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (Cash, 2000). Denna skala mäter 6 olika dimensioner av människors kroppsuppfattning: bedömning av sitt eget utseende (utseendeevaluering) samt fysisk hälsa och fitness (hälso- och fitnessevaluering), hur upptagen man är med kropp och utseende (utseendeinvestering), samt hur intresserad man är av frågor som rör hälsa och fitness (hälso- och fitnessinvestering). En skala som mäter så kallad internalisering av det smala, samt det vältränade, kroppsidealet användes också (*SATAQ-3*, Thompson m.fl., 2004). Internalisering innebär att man utgår från att det är en förutsättning att vara extremt smal, eller extremt vältränad, för att se bra ut – och där man också bedömer sin egen kropp utifrån en sådan föreställning. Internalisering, framförallt av ett extremt smalt kroppsideal, är en väletablerad riskfaktor för såväl kroppsmissnöje som problematiska ätbeteenden.

Utifrån data kring deltagarnas idrottsvanor kategoriserades deltagarna i fyra grupper: ryttare ($n=256$), riskidrottare ($n=83$), icke-riskidrottare ($n=177$), samt deltagare som ej var aktiva inom organiserad föreningsidrott ($n=270$). Kategoriseringen följer gängse metoder inom området idrott/kroppsuppfattning, och utgår bland annat från forskaren Sundgot-Borgens (1993) uttömmande indelning av idrotter i risk (t ex konståkning, gymnastik, simning) respektive icke-riskidrotter (t ex fotboll, handboll, innebandy) för negativ kroppsuppfattning och ätstörningsproblematik.

Enkätundersökning 2

Det första måttillfället följdes av en fördjupande, men relativt kortfattad, webbenkät som skickades ut under våren 2012 och riktades specifikt till de ryttare i projektet som rapporterat en relativt hög aktivitetsgrad inom ridsporten (aktiva flera gånger i veckan). Totalt 156 deltagare besvarade denna enkät som syftade till att fördjupa förståelsen för just denna grupp. I enkäten ställdes bland annat frågor kring upplevelser av kroppsideal inom ridsport, erfarenheter av samtal om kropp/utseende, hälsa och träning i stallet, samt deltagarnas tankar om huruvida ridning är en ”riktig” idrott.

Fokusgruppintervjuer

Under hösten och vintern 2012 genomfördes totalt 7 fokusgruppintervjuer ($N=27$), fördelade på 3 stycken med ryttare ($n=12$), samt 2 fokusgrupper vardera med simmare ($n=8$) och fotbollsspelare ($n=7$). Intervjun var semi-strukturerad och uppehöll sig vid deltagarnas syn på kroppsideal (både inom idrotten och i samhället i stort), betydelsen av kroppen och dess utseende för fungerande och prestation i idrott, samt upplevelser av hur andra ser på deras idrottande. Intervjuerna tog ungefär 1 timme, spelades in i sin helhet och transkriberades sedan till textfiler.

Enkätundersökning 3

Under senvåren 2013 påbörjades projektets avslutande datainsamling. Inbjudningar att besvara en uppföljande enkät skickades till samtliga 786 deltagare. Enkäten innehöll frågor kring deltagarnas (a) idrotts- och träningsvanor samt problematiska träningsmönster, (b) olika frågor kring kroppsuppfattning och ”ätstörda tankemönster” (*EDI-Drive for Thinness*), samt (c) självkänsla. Vid uppföljningen lades stor tonvikt vid att för projektet centrala undersökningsvariabler som funnits vid T1 också fanns vid T2, eftersom detta förfarande medger mer avancerade statistiska analyser. Datainsamlingen pågick till årsskiftet 2013/14.

Totalt deltog 545 deltagare (70 % av ursprungssamplet) vid uppföljningen, varav 131 ryttare (52 % av ursprungssamplet).

Resultat

I det följande kommer projektets huvudresultat att rapporteras. Vi inleder med en bakgrundsbeskrivning av deltagarna i projektet, med särskilt fokus på ryttarna i jämförelse med övriga deltagare i projektet (såväl idrottande som icke-idrottande). Därefter redovisar vi hur ryttarna förhöll sig till de undersökningsvariabler som relaterar till utseendekultur och kroppsuppfattning, och hur ryttarna stod sig i jämförelse med de andra idrottande deltagarna. Slutligen redovisar vi en del longitudinella resultat – där fokus har varit att belysa mönster i undersökningsvariablerna över tid.

Deltagarnas bakgrund, idrott- och träningsvanor

Ryttarna i projektet var marginellt äldre än andra deltagare (17.2 år vs 16.5 år). Det fanns inga skillnader mellan deltagarna i projektet med avseende på föräldrars utbildningsnivå. Det fanns inte heller några skillnader mellan någon av deltagargrupperna och kroppsmasseindex (BMI).

Ryttarna hade utövat sin idrott något längre än andra idrottande deltagare: i medeltal hade ryttare varit aktiva under 10 år jämfört med 8 år för de inom icke-riskidrotter, och 6 år för de inom riskidrotter. Som förväntat var det mindre sannolikt att ryttare angav att de tränade och tävlade på elitnivå i jämförelse med de andra idrottsutövarna i projektet. Sett över tid var ryttarna den grupp av idrottare som var minst benägna att sluta idrotta – i detta projekt var tjejer som rider alltså mer benägna att stanna kvar inom ridsporten i jämförelse med flickor inom de andra representerade idrotterna. När det gäller i vilken utsträckning deltagarna tränade på egen hand, alltså *utöver* den träning som sker inom ramen för deras organiserade idrott, fanns inga påtagliga skillnader mellan deltagargrupperna.

Förhållningssätt till kropp, hälsa och träning

Analyser vid T1 visade att ryttarna brottades med mer problematiska förhållningssätt till sin kropp, hälsa och träning (Lunde, 2014a; Lunde & Bengtsdotter, 2014). I vissa hänseenden var de jämförbara med flickor som inte är aktiva inom idrott, i andra var de att jämställa med flickor inom riskidrotter, och i ytterligare andra stod de ut från övriga deltagare. Ett exempel på hur ryttarna verkligen stack ut var att de rapporterade det starkaste kroppsmisnöjet (utseendeevaluering) av alla deltagargrupper (se Tabell 1).

Vad gäller värdering av sin egen fysiska hälsa och fitness var ryttarna att jämföra med de deltagare som inte var aktiva inom idrott. Ryttarna värderade också sin fysiska hälsa och fitness som signifikant sämre än flickor inom såväl risk- som icke-riskidrotter. Det här innebär till exempel att ryttarna upplevde att de känner sin kropp dåligt, att de inte kan förutsäga sin hälsa från dag till dag, och att de upplever sig ha sämre kondition, styrka och koordination än andra deltagare. Ryttarna var också mindre intresserade av frågor som rör fysisk hälsa och fitness.

Den enda kroppsuppfattningsdimension där ryttarna *inte* skiljde sig från andra deltagare var utseendeinvestering. Det innebär att ryttare är minst lika upptagna av frågor som rör kropp och utseende som de andra deltagarna var, oavsett om dessa idrottade eller ej. Det fanns inte heller några skillnader mellan deltagare avseende internalisering av kroppsideal – samtliga deltagargrupper hade internaliserat det smala och vältränade kroppsidealet i lika hög grad.

Tabell 1. Medelvärdeskillnader (T1) mellan olika deltagargrupper och centrala undersökningsvariabler (standardavvikelse i parentes)

	Ridning (n=256)	Riskidrott (n=83)	Icke- riskidrott (n=177)	Ej aktiv (n=270)
Kroppsuppfattning (MBSRQ)				
Utseendeevaluering	3.05(.90) ^a	3.46(.91) ^b	3.51(.75) ^b	3.28(.84) ^b
Utseendeinvestering	3.43(.62)	3.39(.69)	3.46(.67)	3.41(.65)
Hälsoevaluering	3.50(.68) ^a	3.85(.63) ^b	3.94(.63) ^b	3.53(.72) ^a
Hälsoinvestering	3.00(.53) ^a	3.34(.57) ^b	3.35(.59) ^b	3.01(.63) ^a
Fitnessevaluering	3.54(.69) ^a	4.01(.69) ^b	4.08(.62) ^b	3.34(.86) ^a
Fitnessinvestering	3.70(.57) ^b	4.12(.69) ^c	4.22(.50) ^c	3.14(.83) ^a
Internalisering av kroppsideal				
Smalhetsideal	3.61(.93)	3.38(1.08)	3.37(.95)	3.34(1.01)
Vältränat ideal	2.96(.80)	3.03(.96)	3.07(.81)	2.52(.90)
Viktminskningsbeteenden				
	2.33(.91) ^a	1.88(.78) ^b	1.93(.81) ^b	2.08 (.87) ^a
Utseendepress inom idrott				
	3.17(.79) ^a	3.00(.76) ^a	2.72(.72) ^b	-

MBSRQ varierar mellan 1 och 5, där högre poäng indikerar mer positiva förhållningssätt till kropp/utseende, hälsa och träning. Internalisering av kroppsideal, utseendepress och viktminskningsbeteenden varierar mellan 1 och 5, där högre poäng indikerar starkare internalisering, högre utseendepress och mer viktminskningsbeteenden. Upphöjda tecken (superscripts) indikerar signifikanta medelvärdeskillnader med multi- (MANOVA) eller univariat (ANOVA) variansanalys. $p < .001$.

Problematiska viktminskningsbeteenden

Flickor som rider rapporterade i högre grad problematiska viktminskningsbeteenden, som att hoppa över måltider, dra ner på kalorier, eller att öka sin träningsmängd i syfte att gå ner i vikt. Det fanns ingen signifikant skillnad mellan ryttarna och flickor som inte idrottar, men vi kan ändå notera att medelvärdet för problematiska viktminskningsbeteenden är högre för ryttarna (se Tabell 1). I jämförelse med andra idrottande tjejer, inom såväl risk som icke-riskidrotter, ägnade sig ryttarna åt problematiska viktminskningsbeteenden i högre grad. 1/5 ryttare angav exempelvis att de ofta eller alltid tränar mer eller hoppar över måltider i syfte att gå ner i vikt. 1/3 uppgav att de ofta eller alltid äter mindre än de vill. Dessa andelar är att jämföra med motsvarande 10-15% bland tjejer inom andra idrotter.

Upplevelser av utseendepress inom ridsporten

Flickor som rider rapporterade att det finns en lika stark utseendepress inom idrotten som de flickor som utövade riskidrotter för negativ kroppsuppfattning och ätstörningsproblematik. En tredjedel av ryttarna uppgav att det var mycket viktigt för dem att se så bra ut som möjligt när de är i stallet. Denna andel kan ställas i relation till fynden i Svenska Ridsportförbundets projekt "Våga Vara", där en fjärdedel angav att det är viktigt hur man ser ut när man är i stallet.

När vi närmare undersökte vad utseendepressen bestod i framkom att 1/3 kände sig starkt pressade att se bra ut och att vara smal. Sådana krav var till och med något starkare hos ryttarna än inom gruppen tjejer som utövar riskidrotter. Utseendekraven inom ridsporten hade också med själva ridningen att göra. I den fördjupade enkätstudien som vände sig specifikt till ryttarna talade de till exempel om uttalade viktgränser för vilka hästar man får lov att rida, att man inte får vara för lång, eller att på något annat sätt se oproportionerlig ut på hästen.

I synnerhet vittnade ryttarna om en ”märkeshets” inom ridsporten. En slående majoritet, över 80 procent, rapporterade att det finns ett starkt socialt tryck att ha ”rätt” kläder och utrustning. Det är dubbelt så många i jämförelse med deltagarna inom andra idrotter. I intervjuer delgavs flera anekdotiska exempel på hur märkeshetsen kommer till uttryck: Populära hästbloggar där man postar bilder på ”*dagens outfit*” och där det är viktigt att beskriva vilka märken som visas upp. Kommentarer i stallet om att ryttarens och hästens utrustning ”*inte matchar*”. Dressyrtävlingar och stilhoppningar där man menar att de som tävlar med loggor på kläder och utrustning fått högre poäng. Ordvalet ”*materialistisk sport*” återkom flera gånger när ryttarna beskrev ridsporten, och många ställde sig kritiska till den märkeshysteri de såg runtomkring sig.

Vad händer på sikt?

Vi vill avsluta denna resultatredovisning genom att belysa vad de förhållningssätt till kropp/utseende, träning och hälsa som beskrivs ovan kan medföra på sikt. Här ligger alltså fokus på longitudinella analyser mellan projektets första (T1) och sista datainsamling.

Om vi börjar med att fokusera på hela gruppen idrottande flickor i jämförelse med de som inte idrottar visar regressionsanalyser att kroppsuppfattningen hos dem som idrottar blir mer positiv över tid, oavsett vilken typ av idrott man ägnar sig åt (Lunde, 2014c). Detta fynd stärker idén om att idrott förmodligen är en skyddande faktor för flickors kroppsuppfattning. En anledning till detta kan alltså vara att tjejer som idrottar blir bättre rustade att stå emot orimliga kroppsideal eftersom de lär sig att se på kroppen på ett lite annat sätt. En av ryttarna i TJEJ:ISKT kommenterade sin kropp så här: ”*Min kropp är inte perfekt och kanske inget skönhetsideal, men den tillåter och hjälper mig att hålla på med det jag älskar, hästarna*” (citerad i Frisé, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014). Hennes beskrivning illustrerar på ett fint sätt en hållning som vi vet utmärker positiv kroppsuppfattning – nämligen förmågan att se kroppen utifrån ett funktionellt perspektiv

Men, longitudinella analyser visar också att det är viktigt att ta tjejers upplevelser av utseendefixering inom idrotten på allvar. De som kände att det fanns starka krav på kropp och utseende inom sin idrott löpte högre risk att problem med mat och ätande hade eskalerat vid den sista uppföljningen (Lunde, 2014c). Det var också en större andel av dem som upplevde en stark utseendepress som då hade slutat idrotta. Dessa fynd understryker vikten av att motverka att en utseendefixerad, och potentiellt smittsam, subkultur uppkommer.

Om vi fokuserar analyserna till att gälla flickor som rider så framträder ytterligare viktiga fynd (opublicerad data). Vi undersökte bland annat vilken betydelse de olika kroppsuppfattningsdimensionerna vid T1 hade för utvecklingen av kroppsmisnöje och ätstörda tankemönster vid projektets sista uppföljning. En dimension som framträder som särskilt viktig för en positiv utveckling är ryttares värdering av, och investering i, det som rör deras fysiska hälsa: De ryttare som vid projektets första mättillfälle hade mer positiva upplevelser kopplat till sin fysiska hälsa hade också en mer positiv syn på sin kropp samt en betydligt lägre grad av ätstörda tankemönster två år senare.

Diskussion

Den bild som framträder av tjejers upplevelser av utseendekulturen i stallet är inte till ridsportens fördel. TJEJ:ISKT ger en tydlig fingervisning om att bilden av stallet som en fristad från utseendefixering, och hästtjejer som obrydda om sitt utseende, behöver revideras. Projektets fynd sätter också fingret på behovet av att söka främja mer positiva förhållningssätt till kropp, hälsa och träning bland ryttare – eftersom upplevelsen av att känna sin kropp och

att vara intresserad av frågor som rör fysisk hälsa predicerade en mer positiv utveckling över tid.

Mig veterligen är TJEJ:ISKT det första forskningsprojektet att närma sig denna typ av frågor bland tjejer som rider. Vad som är viktigt att betona är att ryttarna i projektet framför allt rekryterats från större ridklubbar i Sveriges storstadsregioner. Det är möjligt att tjejer som rider på stall och ridskolor på mindre orter kan ha andra upplevelser och erfarenheter av ridsporten. Det är också möjligt att det finns skillnader mellan olika discipliner, olika nivåer av träning och tävlan, samt skillnader mellan de som har egen häst/ar och de som inte har det.

Ett nödvändigt fortsatt arbete är att fördjupa förståelsen av det som delgetts oss i detta projekt. Många fler frågor väcks. En särskilt angelägen fråga att söka svar på är varför tjejer som rider rapporterade ett starkare missnöje med sin egen kropp. Det här är ett oroväckande fynd, givet de potentiellt allvarliga konsekvenser som hänger intimt samman med tjejers kroppsmissnöje. En annan viktig fråga att söka svar på är varför flickor som rider verkar mindre intresserade av frågor som rör hälsa och träning, och varför de upplever att de känner sin kropp i lägre grad än andra idrottande tjejer. I Lunde (2014a, b) framfördes möjliga förklaringar till dessa fynd – förklaringar som vilar på spekulation och inte empiri. Jag anser att det är av yttersta vikt att belysa dessa frågor ytterligare och att fördjupa förståelsen för vad som ligger bakom projektets fynd. Det är överlag en svår uppgift att ta fram effektiva preventiva åtgärder – och än svårare om man inte känner till grundorsakerna till det man försöker åtgärda. I en förlängning framstår det som angeläget att identifiera bevisat effektiva sätt att arbeta för att främja att tjejer som rider utvecklar mer positiva förhållningssätt till kropp och hälsa.

Publikationer

- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K., & Lunde, C. (2014). *Träning, idrott och kroppsuppfattning* (s 149-170). I Projekt perfekt. Om utseendekultur och kroppsuppfattning. Stockholm: Natur och Kultur.
- Lunde, C. (2014a). Ridtjejer mer negativa till sina kroppar. *Svensk idrottsforskning*, 3, 26-30. <http://centrumforidrottsforskning.se/article/ridtjejer-mer-negativa-till-sina-kroppar/>
- Lunde, C. (2014b). ”Tjejer i ridsporten upplever utseendepress och märkeshets” Inbjuden debattartikel för SVT Opinion, <http://www.svt.se/opinion/article2349280.svt>
- Lunde, C. (2014c). Is sport participation among high school girls a protective factor against the development of body image concerns? Muntlig presentation vid Appearance Matters 6, Bristol, UK, 1-2 juli. <http://www1.uwe.ac.uk/hls/research/appearanceresearch/events/appearancematters/historyofappearancematters/appearancematters6.aspx>
- Lunde, C., & Bengtsson, S. (2014). *Body image, sport appearance pressure, and pathogenic weight control among equestriennes – a comparison with leanness and non-leanness sport participants*. Inskickat manuskript
- Talaei, H. (2012). *Skillnader mellan idrottsutövande och icke-idrottsutövande tjejers förhållningssätt till kropp, träning och hälsa, problematiska viktminskningsbeteenden och upplevd press*. C-uppsats, Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet.

Åtminstone två publikationer ytterligare kommer att skickas in till vetenskapliga tidskrifter under hösten 2014 och våren 2015. I skrivande stund analyseras data från fokusgruppintervjuerna.

Utöver detta kommer psykologstuderande Paulina Jonsson (Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet) att skriva sin psykologexamenuppsats på data från projektet under VT15.

Populärvetenskaplig spridning av projektets resultat

Projektet blev mycket uppmärksammat efter att Göteborgs universitet publicerade ett pressmeddelande (25/9, 2014) om projektets resultat. GU:s mediebevakning rapporterade att ”ett 40-tal dagstidningar har publicerat en TT-text om att tjejer som sysslar med ridsport känner en stark press kring kropp och utseende.” Bland dessa tidningar kan nämnas Göteborgs-Posten (<http://www.gp.se/nyheter/goteborg/1.2499860-ridtjejer-pressas-av-vikt-och-kladhets>), Svenska Dagbladet (http://www.svd.se/nyheter/inrikes/ridtjejer-negativa-till-sina-kroppar_3954548.svd) och Metro (<http://www.metro.se/nyheter/ridtjejer-negativa-till-sina-kroppar/Hdzniy!oFaAjglulKIK9vUra8tg/>). Även Sveriges Radio gick ut med nyheten i flera klipp, bland annat i P4 (<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=86&artikel=5976403>) och P4 Stockholms program Karlavagnen (<http://sverigesradio.se/sida/avsnitt/436801?programid=3117>). Därutöver plockades nyheten upp av ridsportförbundet (<http://www3.ridsport.se/Svensk-Ridsport/Nyheter/2014/09/RidsportenvaknaravLundeslarm/>), samt av flera populärvetenskapliga tidskrifter inom ridnäringsen (bl a Hippson, Equipage).

Slutsatser

Resultaten i TJEJ:ISKT ger en insyn i hur flickor inom ridsporten upplever utseendekulturen inom ridningen. Vissa av resultaten är oroväckande, till exempel fynden att flickor som rider känner ett större kroppsmissnöje och i högre utsträckning än andra ägnar sig åt problematiska viktminskningsbeteenden. Följande tre råd och rekommendationer riktas till näringen:

1. Aktörer inom ridsporten, som ridskolor och ridklubbar, bör fundera över den utseendekultur som råder på den enskilda anläggningen. Det är viktigt att uppmärksamma samtalsklimatet som råder mellan individer i stallet. Att utmana föreställningar om betydelsen av att ha ”rätt” kläder och utrustning verkar vara en särskilt central komponent i detta arbete. Det är också viktigt att skilja prestation från vikt och att uppmuntra hälsosamma och rimliga kroppsideal. Något som bör hanteras med varsamhet är diskussioner om tjejers kroppsstorlek i förhållande till de hästar man bör/får rida.
2. Det verkar finnas ett fortsatt stort behov av att fokusera på betydelsen av hälsosamma ätbeteenden och nutrition inom ridsporten. Trots att sådana frågor stått i fokus för bland annat Svenska Ridsportförbundets ungdomssatsningar efterfrågar flickorna i detta projekt mer kunskaper kring ryttarens hälsa och träning. TJEJ:ISKT visar tydligt att det är angeläget att fortsätta arbeta med dessa frågor, inte minst med tanke på att mer positiva förhållningssätt till hälsa och träning hade gynnsamma effekter över tid.
3. Det är angeläget att utbilda ledare inom ridsporten i frågor som har med kroppsuppfattning och problematiska viktminskningsbeteenden att göra. Ledare har en särskilt viktig funktion att fylla, inte minst när det gäller tidig identifikation av problem som relaterar till kroppsuppfattningen. Ledare är också viktiga i egenskap av förebilder. En relaterad rekommendation är vara försiktig då det gäller att inleda diskussioner kring ätstörningar med unga tjejer. Forskning visar att det finns risk för att sådana diskussioner kan få motsatt verkan, genom att de kan inspirera en del flickor till att börja laborera med mat och ätande.

Resultatförmedling till näringen

Lunde, C. (2010). Lägesrapport till Stiftelsen Hästforskning.

Lunde, C*. (2011). Presentation av forskningsresultat för
Nätverket för humanistisk och samhällsvetenskaplig hästforskning vid
Hippologenheten, SLU, Uppsala. *medlem av detta forskningsnätverk

Lunde, C. (2011). Lägesrapport till Stiftelsen Hästforskning.

2013, Intervju om projektet i tidningen Equipage

Se även under rubriken populärvetenskaplig spridning av projektets resultat

Carolina Lunde
Göteborg 1/10 2014