

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD.....	5
RESUMÉ.....	7
ENGLISH SUMMARY	11
KAPITEL 1: INDLEDNING	15
PROBLEMFORMLERING	19
KAPITEL 2: LITTERATURGENNEMGANG.....	21
SYSTEMATISK LITTERATURSØGNING	21
<i>Elektroniske databaser</i>	22
<i>Søgning i tidsskrifter</i>	23
<i>Nøgleord og søgekæder</i>	23
<i>At lave et Endnote-bibliotek</i>	25
<i>Sneboldeffekten</i>	26
<i>Begrænsninger</i>	26
OVERBLIK OVER RELEVANT FORSKNINGSVIDEN	28
<i>Work-life balance hos kvinder</i>	28
<i>Kvindes fritidsliv og organiseringen heraf</i>	34
<i>Motiver og barrierer i forhold til en fysisk aktiv hverdag</i>	40
<i>Fastholdelse af fysisk aktivitet gennem interventioner</i>	43
<i>Kropsideal og aktive midaldrende kvindekroppe</i>	44
SAMMENFATNING	48
KAPITEL 3: KONTEKST	50
DE MIDALDRENDE KVINDEKROPPES FYSIOLOGISKE FORANDRINGER	50
DEN MULTIDISCIPLINÆRE FORSKNINGSINTERVENTION	52
<i>Rekruttering til forskningsinterventionen</i>	55
<i>Træningsinterventionen</i>	57
DE DELTAGENDE MIDALDRENDE KVINDER.....	58
KAPITEL 4: TEORI	63
TEORETISK AFGRÆNSNING.....	63
<i>Grundlæggende teoretiske konflikter</i>	64
<i>Emotionssociologisk kobling</i>	65
NORBERT ELIAS.....	69
<i>Figuration og magt</i>	70
<i>Civiliserede kroppe</i>	72
Stratificerede træningskroppe	76
<i>Normer og rutinisering</i>	79
<i>Rådighedstidens aktiviteter</i>	80
<i>Fritidsaktiviteternes emotionelle stimulering</i>	82
<i>Mimetiske aktiviteter</i>	83
<i>Afrundende refleksioner</i>	85
ARLIE RUSSEL HOCHSCHILD	86
<i>Når hjemme bliver arbejde</i>	87
Samfundsmæssige idealer og skrækeksempler.....	88
Kvindes strategier i hverdagen.....	90
Den direkte tilgang.....	90
Den indirekte tilgang.....	91
Supemor-strategier.....	91

Skære ned på arbejdet	91
Skære ned på husholdningen	92
Sørge for hjælpende hænder	92
Skære ned på egne behov	92
Arbejdslivets kapitalistiske tidsfælde	93
Arbejdslivets emotionelle tiltrækningskraft	94
Effektivisering af familielivet	96
Det tredje skifte og følelsesmæssige tilpasningsstrategier	97
Emotionel askese	98
Uddelegering	99
Det potentielle selv	99
Personlige tidsstrategier for at håndtere hverdagslivet	100
Endurers	101
Deferrers	101
Busy Bees	102
Delegators	102
Resisters	102
Afrundende refleksioner	103
SAMMENFATNING	104
KAPITEL 5: METODE	105
VIDENSABSTEORETISK INSPIRATION	105
<i>Social konstruktivistisk inspiration</i>	<i>107</i>
<i>Hermeneutisk inspiration</i>	<i>110</i>
Hermeneutikkens historiske udvikling	110
Den metodiske hermeneutik	111
Den filosofiske hermeneutik	111
<i>Gadamers filosofiske hermeneutik</i>	<i>112</i>
Mennesket som forstående væsen	113
Mennesket som historisk (og betinget) væsen	114
Mennesket som sprogligt væsen	115
Hermeneutisk analyse og meningsfuld sandhed	115
<i>Hermeneutisk inspireret social konstruktivisme</i>	<i>117</i>
DEN EMPIRISKE KVALITATIVE UNDERSØGELSE	117
<i>Udformning af den empiriske undersøgelse og design</i>	<i>118</i>
<i>Empirisk materiale og indsamlingsperiode</i>	<i>119</i>
<i>Observation</i>	<i>121</i>
Observation i praksis	122
Forskerrolle	124
Observationsnoter	124
Begrænsninger	125
<i>Fokusgrupper</i>	<i>126</i>
Fokusgrupper i praksis	127
Forskerrolle	128
Rekruttering og deltagelse	130
Udvælgelseskriterier	131
Interviewguide med vignetter	132
Vignetterne	133
Begrænsninger ved fokusgrupper	135
<i>Individuelle interviews</i>	<i>136</i>
Udvikling af interviewguiden	137
Udvælgelseskriterier og – strategi	138
Rekruttering	140
Interviews i praksis	140
Forskerrolle	142
Begrænsninger	143
<i>Transskribering</i>	<i>144</i>

<i>Etiske overvejelser</i>	145
Informeret samtykke	146
Fortrolighed	146
Konsekvenser	148
Forskerens rolle	149
<i>Analysestrategi</i>	150
En hermeneutisk inspireret analysestrategi	150
Meningskodning, meningskategorisering og meningsfortolkning	151
N-Vivo som analyseredskab og baggrundsdata	152
<i>Begrænsninger</i>	156
SAMMENFATNING	156
KAPITEL 6: ANALYSE	158
DE MIDALDRENDE KVINDERS FRITIDSLIV	159
<i>Kvindernes individualiserede fritidsforståelse</i>	161
<i>Den effektiviserede spinning og det forløsende fællesskab</i>	164
Træd træd træd – spinningstimens rutinemæssige struktur	165
Sundhedsfremmende emotionel kontrol	166
Forpligtelse overfor forskningsstudiet	169
Egen sundhedsfremmende interesse	172
Spinningstimens kropslige bevægelighed og den forestillede oplevelse	177
Kvindefællesskabets forløsende socialitet	182
Socialitetens forpligtende fastholdelse	189
<i>Sammenfatning</i>	191
DET RELATIONELLE HVERDAGSLIV SOM MIDALDRENDE KVINDE	193
<i>Hverdagslivets øgede tidspres under træningsinterventionen</i>	193
<i>Arbejdslivet begrænsende indflydelse på træning</i>	196
Skære ned på arbejde under den tidsbegrænsede træningsintervention	199
<i>Familielivets rutinemæssige opgaver begrænser kvindernes træningsmuligheder</i>	202
Husholdning	203
Aftensmaden og træningsinterventionens begrænsende fastlagte tidsrum	203
Hente og bringe	207
Familieomsorg og det evige krav om tilstedeværelse	209
Planlægning af familielivet	213
Familiens kontrolltårn - Ansvar for og planlægning af familielivet	214
<i>Kvindernes begrænsede fritidsliv</i>	216
<i>Tid til meningsfulde stunder og de fem personlige tidsstrategier</i>	221
Deferrers – at udsætte træning til fremtidige stunder	223
Busy Bees – at kondensere træning efter forskningsinterventionen	229
Resisters – at modstå tidspreset og nyde træning	234
Endurers	236
Delegators	239
<i>Bemærke, forstå og håndtere det tidspresede familielivs emotionelle konsekvenser</i>	240
Emotionelle konsekvenser ved træningsdeltagelse	241
Følelsesmæssig kontrol - strategier for at få det bedre	246
Det potentielle aktive selv	246
Emotionel askese	250
<i>Sammenfatning</i>	252
DE CIVILISEREDE MIDALDRENDE TRÆNINGSKROPPE	254
<i>Biomedicinske målbare træningskroppe</i>	255
Opmærksomhed på aldrende kroppe	255
De kvantificerbare transparente kroppe	259
<i>Disciplinerede ansvarlige kroppe</i>	263
Spinningstimens monitorerede kroppe	264
De selvansvarlige rationaliserede træningskroppe	267
<i>De meningsfulde midaldrende træningskroppe</i>	271

De frigørende aldrende træningskroppe.....	271
De symbolske veltrænede kroppe.....	276
Træningskroppenes frigørende betydning.....	282
<i>Sammenfatning</i>	285
KAPITEL 7: DISKUSSION	288
DEN RATIONALISEREDE EFFEKTIVE OG PRODUKTIVE SUNDHEDSFREMMENDE TRÆNING	288
<i>De muliggørende effektive sundhedsfremmende aspekter</i>	289
<i>Det begrænsende effektiviserede hverdagsliv og spinningens kedelige struktur</i>	291
BETYDNINGEN AF DET RELATIONELLE HVERDAGSLIV FOR TRÆNINGSDELTAGELSE.....	293
<i>Arbejdslivets dominerende status i de midaldrende kvinders hverdagsliv</i>	294
<i>Familielivets kontroltårn og moderrollens dominerende krav</i>	296
<i>Træningens produktive og forpligtende aspekt som berettigelse til fritid</i>	299
AFHANDLINGENS BIDRAG TIL DEN EKSISTERENDE FORSKNINGSVIDEN	302
METODEKRITISKE REFLEKSIONER	305
<i>Transparent pålidelighed</i>	306
<i>Håndværksmæssig validitet</i>	307
At validere er at spørge	308
At validere er at teoretisere	310
At validere er at kontrollere	312
<i>Analytisk generalisering</i>	314
KAPITEL 8: KONKLUSION	318
OPLEVEDE MULIGHEDER OG BEGRÆNSNINGER VED TRÆNINGSDELTAGELSE BLANDT MIDALDRENDE KVINDER.....	318
<i>Spinningstimens muliggørende og begrænsende effektive struktur</i>	318
<i>Det tidspresede hverdagsliv – arbejdslivets og familielivets begrænsende indflydelse</i>	320
<i>De muliggørende midaldrende træningskroppe</i>	321
BETYDNINGEN AF DET RELATIONELLE HVERDAGSLIV FOR KVINDERNES TRÆNINGSDELTAGELSE	323
PERSPEKTIVERING	324
BILAG	328
LITTERATURLISTE.....	386