

Resumé

Kvinder, sundhed og træning i det tidspresede hverdagsliv

En mikrosociologisk undersøgelse af midaldrende kvinders deltagelse i en forskningsbaseret træningsintervention med spinning

Det eksisterende sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende fokus i det moderne danske samfund er domineret af en biomedicinsk vidensproduktion om den fysisk målbare krop, der endvidere indebærer en forestilling om individet som ansvarlig for egen sundhed. I forlængelse heraf anskues træning ofte som et effektivt middel til at opnå en tilstrækkelig fysisk aktiv sund livsstil fri for sygdom. Alligevel beretter mindre end hver fjerde danske kvinde, at hun træner tilstrækkeligt til at opnå de sundhedsfremmende effekter ved fysisk aktivitet (Christensen, Davidsen, Ekholm, Pedersen, & Juel, 2014). For at forstå og herigennem muliggøre tilstrækkelig træningsaktivitet blandt inaktive danske kvinder er det væsentligt at inddrage individets oplevelse af det komplekse hverdagsliv.

Afhandlingens forskningsproces er baseret på en hermeneutisk inspireret socialt konstruktivistisk forståelseshorisont, hvor individet anskues som historisk, kulturelt og socialt situeret. Træningsdeltagelse skal således forstås i forholdet mellem individ og samfund, hvorfor de individuelle oplevelser kvinderne har med spinningstimerne bliver yderst relevante for at forstå de samfundsmæssige muligheder og begrænsninger ved sundhedsfremmende træning. Den foreliggende afhandling undersøger i forlængelse heraf gennem et mikrosociologisk perspektiv på det sociale hverdagsliv, hvordan midaldrende kvinder oplever sundhedsfremmende træningsdeltagelse.

Afhandlingen besvarer følgende problemformuleringer:

- Hvilke muligheder og begrænsninger oplever fysisk inaktive midaldrende kvinder i forbindelse med en forskningsbaseret træningsintervention?
- Hvilken betydning har sammenhængen mellem arbejdsliv, familieliv og fritidsliv for midaldrende kvinders træningsdeltagelse?

Afhandlingens empiriske grundlag består af datamateriale fra observation, fokusgruppeinterviews og individuelle interviews med kvinder i alderen 46-57 år, der alle har deltaget i en omfattende forskningsintervention. Interventionen er en del af et multidisciplinært forskningsstudie ledet af humanfysiologiske forskere, som involverer en intens træningsintervention med en times spinning tre gange om ugen i tre måneder samt humanfysiologiske undersøgelser før og efter

træningsinterventionen. Afhandlingen er således baseret på et omfattende empirisk materiale bestående af *observation* af spinningstimerne og omklædningsrummet før og efter timerne, 9 *fokusgruppeinterviews* med 51 kvinder i slutningen af træningsinterventionen og 21 dybdegående *individuelle interviews* seks måneder efter med udvalgte informanter.

De deltagende kvinder har alle meldt sig frivilligt til forskningsinterventionen, og er beskrevet som ikke-rygere, raske og inaktive. De fleste har børn og partner, men kvinderne repræsenterer i vid udstrækning varierende familieforhold både med skilsmisser, bonusbørn, singlestatus, ingen børn og børnebørn i forskellige kombinationer. Langt størstedelen af kvinderne har et fuldtidsarbejde, og kun enkelte er midlertidigt arbejdsledige. Én enkelt er hjemmegående husmor og én er studerende.

For at besvare afhandlingens problemformuleringer fyldestgørende anvendes udvalgte sociologiske bidrag fra Norbert Elias og Arlie Hochschild som det primære teoretiske fundament. En teoretisk kobling af Elias og Hochschild er ikke uden udfordringer, hvorfor afhandlingen argumenterer for et frugtbart emotionssociologisk ståsted. Således anvendes Elias' emotionssociologiske perspektiv på fritidsaktiviteter (Elias & Dunning, 2008 [1986]) og kroppe (Elias, 1987; Maguire, 1992) for henholdsvis at belyse, hvordan spinningstimerne karakteristika og funktion samt kvindernes relation til deres træningskroppe har betydning for deres træningsdeltagelse. Endvidere inddrages Arlie Hochschilds (2001 [1997], 2013; 2012 [1989]) relationelle perspektiv på hverdagslivet hovedsageligt for at belyse, hvordan de midaldrende kvinders træningsdeltagelse påvirkes af henholdsvis deres arbejdsliv, familieliv og fritidsliv såvel som de dynamiske magtrelationer herimellem.

Afhandlingens resultater er primært baseret på en hermeneutisk inspireret analysestrategi af afhandlingens 1920 siders transskriberede datamateriale, som er meningskodet, -kategoriseret og -fortolket ved hjælp af dataprogrammet NVivo. I relation hertil er afhandlingens analyse opdelt i følgende tre overordnede kategorier: *Spinningstimens struktur og det forløsende fællesskab*, *Det relationelle hverdagsliv som midaldrende kvinde* og *De civiliserede midaldrende træningskroppe*. Endvidere diskuteres betydningen af den eksisterende sundhedsfremmende forståelse af træning samt de dynamiske magtrelationer mellem de forskellige sfærer i de midaldrende kvinders hverdagsliv for deres træningsdeltagelse under og efter forskningsinterventionen.

Afhandlingen finder, at det biomedicinske sundhedsfremmende fokus på træning har en muliggørende indflydelse på de midaldrende kvinders træningsdeltagelse i forskningsinterventionen. Træning opleves som et middel til at forlænge levetiden, undgå sygdomme og øge livskvaliteten på den lange bane. Spinning opleves i relation hertil som en yderst effektiv træningsform, der gennem en produktiv rutinemæssig struktur sikrer høj puls og sved på panden. Samtidig opleves selvsamme struktur begrænsende for kvindernes oplevelse af spinningstimerne såvel som fastholdelse af træningen, fordi strukturen udelukker en frigørende emotionel stimulering, og dermed ikke fungerer som modstykke til det øvrige hverdagslivs gennemgribende selvkontrol. Den forskningsbaserede træningsintervention indebærer et særligt fællesskab blandt de deltagende kvinder, der skaber en vis forløsende stemning særligt i omklædningsrummet. Det forløsende fællesskab, forpligtelsen overfor forskerne, risikoen for at tabe respekt i sin omgangskreds og den tidsbegrænsede periode er med til at få de midaldrende kvinder til at gennemføre forskningsinterventionen, selvom de oplever væsentlige omkostninger i deres familieliv og arbejdsliv under deres træningsdeltagelse.

Afhandlingen viser endvidere, at de midaldrende kvinders relation til deres civiliserede kroppe ligeledes har indflydelse på deres træningsdeltagelse. Gennem rationaliserede og individualiserede sundhedsdiskurser disciplineres kvindernes træningskroppe i relation til de idealiserede sociale sunde kroppe. Træningsdeltagelsen involverer desuden frigørende aspekter gennem oplevelsen af aktiv modstand og en frisættende accept af de aldrende kroppe gennem et øget indre sundhedsfokus på træningskroppe. Kvindernes relation til deres træningskroppe involverer således både disciplinerende og frigørende aspekter, der har betydning for deres oplevelse af træningsdeltagelsen.

Afhandlingen har valgt at dvæle ved det relationelle hverdagsliv, da det har afgørende betydning for de midaldrende kvinders træningsdeltagelse både under og efter forskningsinterventionen. Arbejdslivets lange dage og familielivets rutinemæssige opgaver, for eksempel aftensmåltidet, at hente og bringe, børnenes evige krav om potentiel tilstedeværelse og ikke mindst ansvaret for og organiseringen af familiens hverdag, er med til at skabe et betydeligt oplevet tidspres blandt de midaldrende kvinder. Den tidskrævende træningsdeltagelse er med til at skabe et øget tidspres under forskningsinterventionen. For at håndtere tidspreset under træningsinterventionen skærer flere af kvinderne ned på deres arbejdsliv samt udsætter og uddelegerer forskellige opgaver i familielivet, hvilket som tidligere nævnt føles (for) omkostningsfuldt. Mange af kvinderne oplever en overvældende dårlig samvittighed ved ikke at kunne varetage de samme opgaver i deres arbejdsliv og familieliv som inden træningsinterventionen, hvilket kræver en væsentlig følelsesmæssig kontrol. I forlængelse heraf håndterer langt størstedelen af kvinderne tidspreset efter

forskningsinterventionen ved (igen) at udsætte eller kondensere deres træning i hverdagen, hvormed de ikke opnår de sundhedsfremmende effekter. For at få det bedre med ikke at træne tilstrækkeligt forestiller nogle af kvinderne sig, hvordan de *vil* træne, hvis bare de havde tid, mens andre omdefinerer behovet for sundhedsfremmende intensiv træning til integreret hverdagsmotion.

Afhandlingen viser, at kvindernes (manglende) prioritering af træningsdeltagelse i hverdagen i høj grad hænger sammen med dynamiske magtrelationer mellem de samfundsmæssige idealiseringer af arbejdsliv, familieliv og fritidsliv. Således har arbejdslivet såvel som familielivet en dominerende status i mange af de midaldrende kvinders hverdagsliv, der begrænser deres fastholdelse af tilstrækkelig sundhedsfremmende træning.

Som det fremgår af ovenstående kan afhandlingen konkludere, at sundhedsfremmende træning er et yderst komplekst fænomen, som i høj grad må forstås som et samfundsmæssigt ansvar.