



INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK
OCH SPECIALPEDAGOGIK

"DE SOM TRÄNAR 'BARA FÖR ATT MÅ BRA' ÄR HYCKLARE HELA BUNTEN"

- En kritisk diskursanalys av träningsbloggar skrivna
av kvinnor

Frida Wikberg, Lina Johansson och Thomas Pettersson

Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program och/eller kurs:	Kandidatprogrammet i pedagogik
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt/2018
Handledare:	Hillevi Prell
Examinator:	Giulia Messina Dahlberg
Rapport nr:	VT18 IPS PEDG14:5

Abstract

Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program och/eller kurs:	Kandidatprogrammet i pedagogik
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt/2018
Handledare:	Hillevi Prell
Examinator:	Giulia Messina Dahlberg
Rapport nr:	VT18 IPS PEDG14:5
Nyckelord:	Genus, pedagogisk plattform, diskurs, träningsbloggar

- Syfte:** Uppsatsens syfte är att med hjälp av kritisk diskursanalys beskriva hur träningsdiskursen ser ut i träningsbloggar skrivna av kvinnor samt hur genus framställs i texter med utbildande karaktär.
- Teori:** Det verktyg som i denna studie används för att synliggöra hur genus reproduceras inom träningsdiskursen är Hirdmans teori om genussystemet. Vi använder begreppet diskurs för att kunna se bloggandet som en social praktik. Det innebär att en diskurs utgörs av hur en uttrycker sig genom till exempel skrift och bilder. Vidare används Illeris olika samspelsformer för att synliggöra bloggernas angreppssätt.
- Metod:** I studien utförs kritisk diskursanalys på tre träningsbloggar skrivna av kvinnor. De valdes ut genom ett målstyrt urval. Faircloughs analysverktyg användes för att urskilja olika diskurstyper inom den övergripande träningsdiskursen online samt för att analysera hur bloggerna förmedlar kunskaper och sanningar.
- Resultat:** Två olika diskurstyper kunde urskiljas. En välmåendediskurs där träningens positiva effekter på hälsan och kroppen lyfts fram som eftersträvansvärt och en snyggdiskurs där träning kopplas ihop med kroppsligt estetiska resultat. De är inte ömsesidigt uteslutande då bloggerna agerar utifrån bägge diskurserna, dock agerar de enskilt mer utifrån den ena än den andra. Resultatet visar på hur bloggaren kan ses som en pedagogisk aktör vars subjektiva inflytande förmedlar idéer om vad träning för kvinnor innebär. Vidare synliggörs hur diskurser formar kunskaper, sanningar, sociala identiteter och föreställningar om vad som är kvinnligt och manligt.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
1.2. Syfte och frågeställningar.....	2
2. Bakgrund	3
2.1. Forskningsöversikt	3
2.1.1. Genus och idrott genom tiden.....	3
2.1.2. Genus inom träningsdiskursen	5
2.1.3. Genus i träningsbloggar.....	6
2.2. Teoretiska utgångspunkter	8
2.2.1. Hirdmans genussystem.....	9
2.2.2. Diskurser	10
2.2.3. Bloggtextens pedagogiska egenskaper.....	12
3. Metodologiska utgångspunkter	14
3.1. Kritisk diskursanalys	14
3.2. Urval och datainsamling.....	15
3.3. Analysen.....	17
3.4. Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet	18
3.5. Etiska hänsynstaganden.....	18
4. Resultat och analys.....	20
4.1 Snyggdiskursen	20
4.2. Välmåendediskursen	25
4.3. Två olika typer av diskurser	27
5. Sammanfattande diskussion	31
6. Referenser.....	34
6.1. Bloggar	37
6.1.1. Inlägg vi refererar till	37

1. Introduktion

Idag används internet som en källa för kunskap. Bara i Sverige gör vi 55 miljoner sökningar på Google varje dag (Nyteknik, 2017). Vid sökningar om träning och hälsa leds vi till flera olika träningsbloggar där bloggarna skriver ut träningstips samt berättar om deras hälsosamma livsstilar. Det har skett en ökning av internetanvändares intresse för bloggar under de senaste åren i Sverige. Idag är det drygt hälften av oss som läser en blogg ibland (Internetstiftelsen i Sverige, 2016 s. 63, 2017 s. 72). Att leva ett hälsosamt liv är i det västerländska samhället så pass eftersträvanvärt att Pelters och Wijma (2016) likställer det med religion. Då träning och motion ingår i att ha en hälsosam livsstil är träning ett utbrett intresse idag.

Eftersom träning är individuellt kan en genom att identifiera sig med bloggare hitta en träningsform som passar en själv. De texter och bilder som publiceras på träningsbloggar syftar till att inspirera läsaren till en hälsosam livsstil. Det finns även ett intresse att utbilda läsaren om vad som anses vara bra träning för att forma en välmående och estetiskt tilltalande kropp. Med ett stort antal läsare når bloggarna ut till många människor med sina texter, vilket tillsammans med utbildande inslag om träning gör bloggen till en typ av pedagogisk plattform. Den utbildande karaktären i texterna framträder exempelvis när bloggaren förklarar hur en övning ska utföras och vilka effekter den har på hälsan och kroppen. Då texterna är från bloggarens subjektiva perspektiv blir även den förmedlade kunskapen subjektiv. Detta skulle kunna bilda ett slags pedagogisk problematik om läsaren söker sig till bloggen för att lära sig om träning. En pedagogisk text om träning i en blogg kan därför jämföras med andra pedagogiska texter om träning. Enligt Grahn (2008) kan pedagogiska texter reproducera kollektiva uppfattningar om kvinnor och män, hur en bör träna och/eller se ut. Det går därför att kritiskt granska bloggarens diskursiva makt (Schmidt, 2007). Detta skulle kunna innebära en reproduktion av könsideal inom träningsdiskursen av en kunskapsförmedlare inom träning. Bloggaren blir på så vis en pedagogisk aktör. Det är en person som vill förmedla kunskaper och färdigheter till någon eller några andra. Till exempel blir personen som lär en annan att simma en pedagogisk aktör i den specifika situationen.

En gemensam slutsats i den tidigare forskningen är att det behövs fler studier om genus inom träningsdiskursen online då det är en stor arena där innehåll får snabb spridning (Andreasson & Johansson, 2013a; Antunovic & Hardin, 2013). Det är lättillgängligt för alla med tillgång till internet att söka sig in på en blogg. Den tidigare forskningen om träning i bloggssfären kommer fram till att reproducering av genus i bloggar är ett relativt utforskat område. De studier som utförts med ett pedagogiskt perspektiv (Larsson, 2001, 2004; Grahn, 2008) har berört organiserad idrott inom en utbildningskontext som inte äger rum på nätet. Därför är det av intresse att undersöka hur träningsdiskursen online är uppbyggd samt vilka problem kring genusstrukturer som finns inom den.

1.2. Syfte och frågeställningar

Syftet är att med hjälp av kritisk diskursanalys beskriva hur träningsdiskursen ser ut i träningsbloggar skrivna av kvinnor samt hur genus framställs i texter med utbildande karaktär.

För att studera detta har tre frågeställningar utformats:

- Vilka pedagogiska angreppssätt använder bloggerna för att förmedla kunskap om träning?
- Hur skapas konstruktioner av kön i träningsdiskursen genom de skriftliga och bildliga språk som används i bloggarna?
- Hur framställer bloggerna sina mål med träningen?

2. Bakgrund

2.1. Forskningsöversikt

2.1.1. Genus och idrott genom tiden

Forskningen om idrott och genus kom inte igång ordentligt förrän på 70- och 80-talet, trots detta finns det en del forskning att tillgå. Under denna relativt korta period har olika perspektiv på genus växt fram relaterat till idrott. Ljunggren (2012) ger en kort historiografisk översikt av genusperspektivets utveckling inom idrottshistorien. Historiker har kommit fram till att idrotten har bidragit till att begränsa kvinnor genom utestängning men också gjort det möjligt för kvinnor att utmana gränser. Detta kallar Ljunggren för ett ”bådeoch-tänkande” vilket bottnar i bland annat synen på idrott som populärkultur som kan underordna men också skapa utrymme för motstånd och förhandling, samt att kvinnors subjektiva positiva idrottsupplevelser anses ha en frigörande effekt. Andra forskare har dock konsekvent hävdats att idrotten underordnar kvinnor då den endast kan erbjuda individuell frigörelse och inte utmanar fundamentala strukturer (Ljunggren 2012).

Vidare menar Larsson (2005) att den idrottsforskning som gjorts kan delas upp i två grenar; den könsneutrala och den konstruktivistiska. Den könsneutrala syftar till den tidigare forskning gjord under 70- och 80-talet, då genuskonstruktioner inom idrotten inte ansågs problematiska. Den konstruktivistiska avser den forskning utförd från 90-talet och framåt som växte fram genom ett problematiserande av den könsneutrala forskningen. Larssons (2005) forskningsgenomgång menar att arbetet för den jämställda idrotten skapades ur jämförelsen mellan kvinnor och män, framförallt kvinnors olikhet från män. Att den kvinnliga idrotten ses som avvikande från den manliga menar Larsson (2005) gör idrottande flickor och kvinnor onormala. De flickor, kvinnor och män som avviker från de traditionella könsrelationerna blir istället ifrågasatta om sin sexuella läggning (Larsson, 2005). Under 90-talet utvecklades nya sätt att tyda vad genusteori är, till exempel att analysera idrott ur ett manlighetsperspektiv och ifrågasätta föreställningar om manlighet. Denna riktning har kommit till att stödja positionen att idrott underordnar kvinnor. Det har dock lyfts fram att kvinnor idag hyllas mer för sina

idrottsprestationer samtidigt som maskulinitet fortfarande är norm inom idrotten vilket styrker “bådeoch”-perspektivet (Ljunggren, 2012).

Trots att det är skillnad mellan begreppen idrott och träning finns det en poäng i att utgå från forskningen om idrott och genus som grund. Framförallt då den första kontakten med träning i ett strukturerat sammanhang sker genom skolidrotten och idrottsföreningar. Skolidrotten och föreningsidrotten är organiserad och har jämställdhetsplaner, men inom dessa finns traditionella könsmonster kvar. Träningsdiskursen inbegriper oorganiserad träning som kan utföras på egen hand, exempelvis på ett gym eller hemmavid. Grahn (2008) och Larsson (2001, 2004) har forskat om idrott och genus inom det pedagogiska fältet där de undersöker hur genus konstrueras i olika material av kunskapsmässig karaktär genom flera olika metoder; textanalys, bildanalys, kvalitativa intervjuer samt litteraturgranskning. Centralt i samtliga studier är att se till hur pojkar och flickor *görs* både mentalt och kroppsligt genom positionering och subjektivering. De har liknande ontologiskt synsätt, att kön konstrueras och skapas historiskt och kulturellt. För att analysera sina data använder de dock lite olika genusteorier. Grahn (2008) använder sig av Hirdmans genusformler, medan Larsson (2001, 2004) använder Butlers performativa synsätt för att studera hur den naturliga kroppen formas samt lägger stor vikt vid begreppet subjektivitet för att undersöka hur ungdomarna själva konstruerar kön. Trots varierande teorier att analysera med kommer forskarna fram till liknande slutsatser.

Resultaten visar hur genus reproduceras i pedagogiska sammanhang samt i läromedel. Generellt görs pojkar till idrottare och flickor till könsspecifika idrottare då flickor inte räknas som “idrottare” utan “flickor som idrottar”. Mannen som norm stärks ytterligare genom att framställa flickor och pojkar olika mycket i text och bild samt genom jämförande och särskiljande av könen (Grahn, 2008). Historiskt sett har fysisk och social åtskillnad mellan könen reducerats eftersom kvinnor och män inte utövar skilda aktiviteter längre. Dock förhåller de sig till samma aktiviteter på skilda sätt. Detta har istället lett till en psykisk och mental åtskillnad. Genom att fokusera på dessa skillnader har jämställdhetsarbetet inom idrott iscensatt kvinnlighet och manlighet utifrån den heterosexuella normaliteten (Larsson, 2001). Inom läromedlen presenteras oftare könsspecifik kunskap relaterat till flickor och de beskrivs i relation till den manliga kroppen. På detta sätt formar idrotten den kropp vi uppfattar som

naturlig och bilden av mannen och den manliga kroppen som normerande reproduceras (Grahn, 2008). Den idrottande kroppen kan ses som mer problematisk för flickor än för pojkar. Genom idrotten skapas två dimensioner av kroppen; en prestationskropp och en idé om en vacker kropp. Prestationskroppen ses ur ett perspektiv med den manliga kroppen som ideal och den kvinnliga kroppen som en kopia av det idealet. Den vackra kroppen blir tvådimensionell på det sättet att den bygger på föreställningar om de motsatta könen och heterosexualitet. En vacker manskropp är inte det samma som en vacker kvinnokropp. För pojkar blir relationen mellan prestationskroppen och den vackra kroppen inte lika problematisk då de två är synonyma med varandra, medan för flickor är prestationskroppen attraktiv inom idrottssammanhang men inte lika attraktiv utanför dem (Larsson, 2004).

2.1.2. Genus inom träningsdiskursen

Den genusuppdelning som syns i läromedel om idrott framträder även i andra delar av träningsdiskursen. Till skillnad från skol- och föreningsidrotten inbegriper träningsdiskursen även oorganiserad träning, vilket innebär träning som utövas genom ett fritidsintresse eller för en hälsosam livsstil. Hälsoidealet (Pelters & Wijma, 2016) främjar en strävan efter den smala och starka kroppen där mannen och den manliga kroppen är norm, vilket i sin tur gör kvinnor, icke-män och HBTQI-personer till det avvikande. Intresset för hälsa och träning har bidragit till träningsbloggarnas framväxt. Texterna berör allt från kost och träningstips till mer personliga inlägg om bloggarnas egna livsstilar. Fenomenet har kommit att bli en källa för att ta till sig ny kunskap tillika för att sprida kunskap inom diskursen.

Bilden av den starka manliga kroppen kopplas samman med tunga vikter och stora muskler. Därför menar Johansson (1996) att gymmet är en arena som främjar den hegemoniska maskuliniteten. Det utrymme som är menat för fria vikter är nästan exklusivt brukat av män. På grund av detta tenderar kvinnor att använda träningsmaskiner istället. Genom denna uppdelning förstärks uppfattningen om att fria vikter är maskulint och att kvinnor inte är starka (Johansson, 1996). Kvinnor som är muskulösa blir ett hot mot könsmaktsordningen då de ifrågasätter den hegemoniska maskuliniteten och går emot den feminina, slanka, normen. Muskulösa kvinnor blir däremot inte uppmuntrade att utveckla en kvinnlig

bodybuildingkultur, utan ombeds istället att tävla i Bikini fitness-tävlingar som liknar en skönhetstävling mer än en kroppsbyggartävling. På detta sätt bevaras normen om att kvinnor inte ska ha "för mycket" muskler (Johansson, 1996).

2.1.3. Genus i träningsbloggar

Den tidigare forskningen som gjorts på träningsbloggar har främst utgått från två perspektiv; ett genusteoretiskt (Andreasson & Johansson, 2013a; Andreasson & Johansson, 2013b & Antunovic & Hardin, 2013) samt ett feministiskt kunskapsteoretiskt (Antunovic & Hardin, 2012). Genusteoretisk forskning visar att bloggare har olika sätt att göra kön och att de visar reproducering av könsnormer men även normbrytande tendenser. Feministisk kunskapsteoretisk forskning implicerar att kvinnliga bloggare har problem att se den ideologi som underlättar förtryckande strukturer som bidrar till exkludering av kvinnor inom idrotten.

Andreasson och Johanssons (2013a) diskursanalys av tre träningsbloggar med kvinnliga författare visar att sättet bloggerna positionerar sig själva i relation till att göra kön kan delas in i tre kategorier. Den första kategorin, emphasized femininity (betonad femininitet), följer den hegemoniska maskuliniteten genom binära uppfattningar om könade kroppar och kompetenser, vilka ursprungligen kommer från stereotyper om den svaga, sexualiserade och/eller moderliga kvinnan. Betonad femininitet uppmuntrar myten om kvinnors ofrånkomliga underordning inom den fysiska kulturen. Inom den andra kategorin, negotiating position (förhandlingsposition), finns tendenser till överensstämmelse med det feminina idealet, men även tendenser till ett skifte mot moderna könspositioner. Genom att ifrågasätta och gå emot normen kring att fria vikter endast bör användas av män trotsar denna position den hegemoniska maskuliniteten. Den sista kategorin, subversive position (omstörtande position) innebär otraditionella sätt att bemöta och att göra kön. Inom den otraditionella kategorin är kvinnor inte längre konstruerade enligt den hegemoniska maskuliniteten. Istället ifrågasätts normativa könskonstruktioner ur ett feministiskt perspektiv med hjälp av humor och alla kvinnor uppmuntras att bli starkare individer på individuell nivå (Andreasson & Johansson, 2013a).

Andreasson och Johansson (2013b) har även studerat hur manliga bloggare framställer sig som proffs inom ämnet fitness. I studien berörs vidare konstruerandet av könsideal och maskulinitet inom bloggarna. Resultatet visar att de manliga bloggarna uppvisar vad som kan vara förändringar i den globala representationen av maskulinitet, då de förmedlar ett koncept som innefattar motivation och kunskap om hälsa och fitness. Dock säljer de också ett koncept som bygger på hegemonisk maskulinitet. De förmedlar att genom träning uppnås en idealiserad bild av den manliga kroppen. Därmed representerar de en kombination av traditionella och moderna sätt att förkroppsliga maskulinitet (Andreasson och Johansson, 2013b).

De olika bloggarnas medvetenhet kring den rådande hegemoniska maskuliniteten inom träningsdiskursen varierar och är synliga på olika sätt. Även om kvinnliga träningsbloggare har problem att se den ideologi som understödjer förtryckande strukturer av kvinnor inom diskursen, lyfter de frågor kring jämställdhet och idéer som kan utmana hegemonisk maskulinitet (Antunovic & Hardin, 2012). Variationen är också beroende av vilken bloggplattform som används. Till skillnad från andra plattformar visar exempelvis forumet *BlogHer* ett perspektiv på sport som inte utgår från att ämnet skulle vara ett manligt område (Antunovic & Hardin, 2013). Dessa bloggar inriktar sig på den egna träningsprocessen såsom träningsrutiner samt att informera läsaren om sport. Detta visar på en ny typ av sportdimension som blivit marginaliserad i onlinediskursen och även inom träningsdiskursen (Antunovic & Hardin, 2013).

Sammanfattningsvis har den tidigare forskningen som gjorts inom träningsdiskursen med ett genusperspektiv utförts på två olika typer av studieobjekt. Den pedagogiska forskningen har behandlat formella lärandemiljöer såsom föreningsidrott eller skolidrott. Forskningen som utförts på bloggar har studerat hur träningskulturen online byggs på hegemonisk maskulinitet. Det finns således en kunskapslucka inom den pedagogiska genusforskningen online då träningsbloggar inte studerats som pedagogiska texter trots att de ofta är av utbildande karaktär.

2.2. Teoretiska utgångspunkter

Genus är ett begrepp som i större mening fokuserar på de sociala skillnader vi tillskriver män och kvinnor än de biologiska. Trots det går det inte att bortse ifrån att det är de biologiska skillnaderna som är grunden för isärhållning mellan könen. Genus kan beskrivas som en dikotomi, en psykologisk och social uppdelning som förstärker de förmodade biologiska skillnaderna. Det är en social process där våra kroppar används som alibi och vårt beteende utgår från våra reproduktiva skillnader (Connell & Pearse, 2015). Begreppet kan användas för att sätta namn på den kunskap vi har om vad som är manligt och kvinnligt samt öka vår förståelse för hur manligt och kvinnligt görs (Hirdman, 1988). Träning som fenomen och genus som begrepp är intressanta att studera i relation till varandra. De föreställningar om vad som är manligt och kvinnligt är ständigt närvarande, samtidigt som kroppen och biologi är central inom träning. Enligt Hirdman (1988) är det den symbiotiska relationen mellan det biologiska könet och det sociala könet som genus handlar om. Den biologiska skillnaden utnyttjas ständigt vilket skapar föreställningar och sociala praktiker. Redan i denna definition av genus finns systematiserande drag. Connell och Pearse (2015) förklarar med begreppet "struktur" det mönster i sociala relationer som bildar strukturer. I den bemärkelsen betraktas genus som en social struktur som styr våra dagliga aktiviteter och praktiker.

Begreppen femininitet och maskulinitet vilar på relationer och får endast en mening i relation till varandra (Connell & Lindén, 1999). Den patriarkala struktur som begreppet genus hjälper oss att belysa innebär en överlägsenhet eller hegemoni som män håller över kvinnor.

Hegemonisk maskulinitet beskriver en allmänt accepterad strategi som är inbäddad i sociala praktiker och konstrueras i relation till underordnade maskuliniteter och femininiteter (Connell, 1987). Den hegemoniska maskuliniteten har inte en bestämd form och ser inte alltid likadan ut. Maskuliniteten vidmakthåller den överlägsna positionen genom ett mönster av genusrelationer. Idrott och sport har blivit en stark symbol för maskulinitet och reproducerar en kollektiv uppfattning om maskulinitet, då manliga kroppar ständigt visas upp. Dessutom är idrotten organiserad där tävling och hierarki får en stor plats och kvinnor exkluderas (Connell & Lindén 1999). Därför är det av intresse att studera kvinnliga bloggare då de tar sig in på en arena där de ensamma har talutrymmet genom sin blogg.

2.2.1. Hirdmans genussystem

Det verktyg som i denna studie används för att synliggöra hur genus reproduceras inom träningsdiskursen samt vilka strategier som kan fungera som förhindrande eller frigörande är Hirdmans teori om genussystemet. Genussystemet är en ordningsstruktur av kön och avser ett system av processer, föreställningar och fenomen som samverkar och skapar mönster och regelbundenheter (Hirdman, 1988, 2007). Det finns två fundamentala principer i detta system nämligen isärhållandet och hierarkin. Hierarkin utgörs av att det är mannen som är norm och det är genom isärhållandet mellan könen som den manliga normen legitimeras. Isärhållningen kommer till uttryck i vad vi tillskriver som manligt och kvinnligt och att dessa många gånger ses som motsatser eller kontraster. Detta ger konsekvenser för arbetsfördelningen mellan män och kvinnor både vad det gäller yrke och hushållssysslor. Denna uppdelning blir meningsskapande i och med att individen orienterar sig i världen efter den. Sort ett (män) gör vissa saker på vissa platser och sort två (kvinnor) gör andra saker på andra platser. Här skapas också makt, männens görande legitimeras genom urskiljandet och avskiljandet av kvinnor. Ett generellt drag i denna genusformulering är att den konsekvent utnyttjar den biologiska olikheten samt att den bygger på ett motsatstänkande där männen är det positiva och kvinnorna det negativa (Hirdman, 1988, 2007). Isärhållandet har vinnare och förlorare då kvinnor sorteras in på helt andra premisser än de som ordnar in människor (män) i olika klasser. Kvinnor sorteras via den manliga blicken och efter hur de är relaterade till män. Att vara kvinna är att alltid vara relaterad till mannen. Hirdman (1988, 2003, 2007) formulerar en lag utifrån detta bestående av tre formler; $A = \text{mannen}$, $B = \text{kvinnan}$, $a = \text{liten sämre man}$. Det går inte vara A utan att förtrycka B då A är normen, människan, vilket innebär att vi måste benämna det som inte är normen. Det gör vi genom att lägga till en könsbestämmelse till exempel fotboll eller *damfotboll*.

Roten till kvinnors underordning går inte att dra upp, istället har kvinnor varit tvungna att utveckla strategier för att förändra vad det innebär att vara kvinna. I huvudsak har två feministiska strategier fått genomslagskraft. Den ena innebär ett accepterande av de attribut som andra tillskriver kvinnor men att de värderas annorlunda. En omfamnar att vara kvinna och lägger stolthet i det. Dock innebär det också att hegemonin accepteras och stereotypen hyllas. Den andra strategin tar avstånd från det som anses kvinnligt och istället söks uppskattning och bekräftelse i den manliga normens värld. Detta skapar ett slags a där det

som är manligt blir idealiserat, vilket fungerar minst lika instängande. Dessa strategier kallar Hirdman (2007) för “kvinnlighetsdyrkan” respektive “manlighetsdyrkan”.

En viktig fråga som Hirdman ställer är hur en fundamental förändring kan ske om detta genussystem konstant reproduceras. Systemets starkaste byggsten är att det finns en oföränderlighet i att kvinnor föder barn och män inte gör det. Denna olikhet mellan könen används sedan som maktstrategi. Hirdman (1988, 2003, 2007) menar att vi istället bör se till människors faktiska intellektuella likheter. När kvinnor och män får skrida över gränserna av vad som är manligt och kvinnligt kommer systemets fundamentala principer att mista sin logik. Det faktum att vi tänker, känner och uppfattar kan därför spela en systemförändrande roll. Manligt och kvinnligt suddas ut och definieras som ett.

2.2.2. Diskurser

För att kunna utföra en diskursanalys måste först begreppet diskurs redas ut, vad är en diskurs? Teorin om diskurser kan ses som ett perspektiv eller synsätt och det finns flera olika uppfattningar om vad det innebär samt hur de kan analyseras. Därmed redogörs här den tolkning av diskurs denna studie utgår från, vilket framförallt baseras på Faircloughs diskursperspektiv. Begreppet diskurs innefattar en idé om att språket skiljer sig beroende på vilket socialt sammanhang en befinner sig i. En diskurs innefattar ett perspektiv att se på världen som en talar och agerar utifrån (Winther Jørgensen och Phillips, 2000). Detta är ett förenklat sätt att beskriva begreppet, men det utgör även grunden för Faircloughs sätt att se på en diskurs:

I see discourses as ways of representing aspects of the world – the processes, relations and structures of the material world, the ‘mental world’ of thoughts, feelings, beliefs and so forth, and the social world. (Fairclough, 2003, s.124).

Diskursteori går på så vis hand i hand med en socialkonstruktivistisk ontologi. Vår omvärld och kunskap konstrueras bland annat genom språket. Den kunskap som vi socialt konstruerar är grunden till vår uppfattning av verkligheten (Wenneberg & Nilsson, 2010). En diskurs utgörs av sociala praktiker, hur en uttrycker sig i olika former till exempel tal, skrift samt

bilder. Att se en diskurs som en social praktik innebär att det skapas en specifik relation mellan den diskursiva händelsen, situationen och den sociala struktur som inramar den. Enligt Fairclough är relationen tredimensionell (Figur 1) på det sätt att en samhällsövergripande diskurs, den diskursiva händelsen och texten både formar och formas av varandra. En bloggare formas av den samhällsövergripande träningsdiskursen samtidigt som bloggaren genom att uttrycka sin syn på träning i sina texter bidrar till att forma träningsdiskursen i sin helhet. Denna relation ser olika ut beroende på diskursen, vilket innebär att det går att skilja olika typer av diskurser från varandra (Winther Jørgensen & Phillips, 2000; Bergström & Boréus, 2012).



Figur 1. Diskursers olika dimensioner enligt Fairclough (Bergström & Boréus, 2012).

Bergström och Boréus (2012) förklarar Foucaults sätt att se på diskurs. Foucault menar att diskursbegreppet innehåller ett maktperspektiv och när diskurser skapas leder det till att människor kontrolleras. Detta kallar han för utestängningsmekanismer. Dessa mekanismer uppstår när något blir normalt eller onormalt alternativt rätt eller fel. Makt är inte något som utförs av ett subjekt eller mot ett subjekt. Makt är något som förekommer i relation mellan människor där vissa blir vinnare och andra förlorare (Bergström & Boréus, 2012). Det är samma premisser som Hirdmans teori om genussystemet är uppbyggt på, vilket innebär att det sätts i system på alla nivåer att göra skillnad på män och kvinnor. På så vis skapas makt i systemet, genom olika utestängningsmekanismer blir männen vinnare (Hirdman, 1988, 2003,

2007). Kunskap är nära kopplat till makt enligt Foucault. Han menar att etablerad kunskap är det styrande i utestängningsmekanismerna. Kunskapen styr i den mening vad som är tänkbart att säga och hur. Detta innebär att handlingsutrymmet inte är fritt utan positionerna bestämmer subjektets handlingsmöjligheter (Bergström & Boréus, 2012).

2.2.3. Bloggtextens pedagogiska egenskaper

Bloggar är webbsidor som frekvent uppdateras med innehåll som kan bestå av text, bilder och videoklipp etc. Enligt Nationalencyklopedin (2018) är en blogg en slags personlig och öppen dagbok. Den innehåller skriftliga inlägg med personliga synpunkter, iakttagelser och upplevelser. Bloggen följer en omvänd kronologisk ordning där de senast publicerade inläggen ligger på första sidan. Oftast finns möjligheten för läsarna att kommentera de olika inläggen.

Fairclough (2003) menar att texter som komponenter i sociala praktiker har kausala effekter. Det mest omedelbara förändringar texter, till exempel blogginlägg, kan leda till är förändringar i vår kunskap, insikter, beteenden, värderingar och attityder. Vi är skapta för att lära och har ingen möjlighet att undvika att lära oss saker och har inte full kontroll över det vi lär oss då det innefattar både medvetna och omedvetna processer. Bland annat består det av samspelsprocesser mellan individen och hans fysiska och sociala omgivning. Vi kan då inte heller se till att vi inte lär oss negativa kunskaper och egenskaper (Illeris, 2015). Därför går det att argumentera för att texter även kan ha långsiktiga kausala effekter. Långvarig exponering av reklam bidrar till att forma människors könsidentiteter och identiteter som konsumenter (Fairclough, 2003). En bloggare som delar med sig av sina kunskaper, attityder och insikter om träning har ett intresse att meddela andra något eller påverka andra. Denna typ av samspel som texter skapar med läsaren kallar Illeris (2015) förmedling. I en bloggkontext kan inte bloggaren styra vilka dessa personer blir som tar del av budskapet mer än att hen kan styra sitt innehåll efter en specifik målgrupp. Enligt Illeris (2015) kan författaren av en text som innehåller instruktioner öppna upp för ytterligare ett samspel, nämligen imitation. I det här fallet kan träningsbloggar som innehåller konkreta instruktioner och träningstips tänkas öppna upp för denna typ av samspel. Det faktum att bloggen har läsare som oftast aktivt sökt sig till bloggen gör något för att samspelet ska bli meningsfullt. Bloggaren ger instruktioner

och det är upp till läsaren huruvida hen tar vara på de lärmöjligheter som erbjuds genom att efterlikna och göra likadant. Bloggaren fungerar då som en instruktör.

Det är viktigt att påpeka att vilken påverkan texter kan ha på individer inte följer ett enkelt orsakssamband, trots att en kan se orsakssamband är det inte detsamma som regelbundenheter. Särdrag i texter ger inte automatiskt upphov till förändringar i människors kunskap eller beteende. Att läsa en text behöver inte innebära att en genast tar till sig det som står. Ofta ställer vi oss kritiska till mycket av det vi läser och hör. Texter kan ha orsakssamband utan att de nödvändigtvis är regelbundna effekter eftersom många andra faktorer i sammanhanget avgör om vissa texter faktiskt har sådana effekter. Detta kan leda till att en text har olika effekter beroende på vem som tolkar den (Fairclough, 2003). En bloggare kan till exempel inte förutsätta att läsaren kommer att tolka texten på det vis som bloggaren avser, därför bör bloggtexter läsas utifrån ett kritiskt perspektiv.

3. Metodologiska utgångspunkter

För att besvara syftet genomfördes en kritisk diskursanalys inom ett avgränsat forskningsområde. Kritisk diskursanalys som design passar valet av ämne då syftet var att synliggöra hur träningsdiskursen såg ut i träningsbloggarna. Studien är av tvärsnittsdesign då innehållet utgår från kvalitativa innehållsanalyser av olika blogginlägg skrivna inom en viss tidsperiod (Bryman, 2011).

3.1. Kritisk diskursanalys

Den kritiska diskursanalysens syfte är att synliggöra fördolda maktstrukturer genom att inom sociala och kulturella fenomen utforska sambanden mellan språkbruk och social praktik (Bergström & Boréus, 2012; Winther Jørgensen & Phillips, 2000). Den kritiska diskursanalysen ämnar att framhäva språket som maktresurs kopplad till ideologi och sociokulturell förändring. Det är maktrelationer som ansvarar för diskursers ursprung, därför måste de studeras i relation till sociala strukturer (Bryman, 2011). Det som gör diskursanalysen kritisk är att den ställer sig på de underordnades sida genom att se till vilken roll en diskursiv praktik spelar för upprätthållandet av ojämlika maktförhållanden mellan sociala grupper, till exempel mellan män och kvinnor. Det framträder tydligt i kritisk diskursanalys att diskurser bidrar till att skapa och reproducera makt och hegemoni då de konstruerar sociala identiteter och upprätthåller befintliga sociala relationer. Den kritiska diskursanalysen utgår från hur den skrivna texten produceras, distribueras och konsumeras för att därefter sättas i ett större sammanhang (Winther Jørgensen & Phillips, 2000).

Enligt Bergström och Boréus (2012) kan en i större utsträckning inom kritisk diskursanalys inrikta sig i detalj på vad som sägs och skrivs, samtidigt som texten integreras i en social praktik. Fairclough undersöker ordens förekomst i relation till varandra och intresserar sig för i vilket sammanhang orden förekommer. Fairclough påpekar också vikten av att analysera skillnader mellan vad som sägs och görs. Genom att analysera texters egenskaper presenterar Fairclough ett redskap han kallar modalitet som fokuserar på författarens sätt att uttrycka sig (Fairclough, 2003). Modaliteter är uttryck i form av sanningar, till exempel när en bloggare

skriver "äter du färre kolhydrater blir du smalare". Ett annat exempel på modaliteter är när bloggaren ger läsaren tillåtelse "det är okej att äta godis efter träning". Vilken grad bloggaren ställer sig bakom sitt påstående synliggörs genom modaliteten. Att skriva "träning är bra för sömnen" visar en hög grad av säkerhet till skillnad från "träning kan förbättra sömnen" som visar på en mindre grad av säkerhet. Beroende på vilken modalitet författaren väljer får den konsekvenser i betydelsen av texten (Winther Jørgensen & Phillips, 2000). Förutom språket inkluderar den sociala praktiken också fysiska, sociala och psykologiska element (Bergström & Boréus, 2012). Tal- och skriftspråk är inte det enda som ingår i diskurser då bilder också inkluderas i analysen för att se relationerna mellan språk och bild (Winther Jørgensen & Phillips, 2000). Då bloggar är en kombination av text bild och syftet med denna studie var att se hur genus konstrueras i bloggarna passade en kritisk diskursanalys.

3.2. Urval och datainsamling

Urvalet i studien var målinriktat då målsättningen var att välja blogginlägg utifrån ett antal preferenser som avser matcha syftet och besvara frågeställningarna (Bryman, 2011). Kriterierna för de bloggar som valdes ut var att de skulle vara skrivna av kvinnor och syfta till att utbilda läsaren om träning. Detta försäkrades genom att bloggerna tillskriver sig som kvinnor genom att referera till sina kroppar som kvinnokroppar samt att bloggerna hade kategorier som exempelvis "träning" eller "träning och hälsa" samt att inläggen berörde träning med träningstips eller träningsinspiration. Ett annat kriterium för att försäkra att inläggen var av utbildande karaktär var att de skulle innehålla instruktioner i form av text eller bild. Vidare skulle de utvalda bloggerna handla om träning som utförs antingen hemma eller på gym och inte specifika sporter som till exempel bodybuilding. Att bloggen skulle ha många läsare var också ett kriterium för att försäkra om att bloggen nådde ut till många människor för att på sått ha större möjlighet att påverka fler. Blogginläggen skulle också vara skrivna mellan år 2017 och 2018 för att kunna tolkas i en nutida kontext samt för att avgränsa sökningarna.

För att välja ut bloggar med många läsare användes bloggportalen (2018a, 2018b) som listar svenska bloggar baserat på antal läsare. Den 26 april 2018 valdes 18 stycken kvinnliga bloggare ut inom kategorin "sport och fritid" där innehållet är fokuserat på träning. Viktigt att

påpeka är att det finns en brist i denna urvalsmetod då denna lista förändras från dag till dag. Listan baseras på hur många besökare en blogg har haft under de senaste 24 timmarna, hur många läsare bloggen har i snitt framgår därför inte. Dock gick vi kontinuerligt in på listan under ca en vecka efter att vi hade gjort urvalet. Under den veckan var det samma bloggar som cirkulerade i toppen av listan som när vi gjorde vårt urval. Eftersom kategorin “sport och fritid” är relativt bred var vi tvungna att sälla bort de bloggare som skrev mer allmänt om sin fritid, andra intressen eller höll på med en specifik sport då vi var intresserade av träning i allmänhet. På grund av den begränsade tidsramen avgränsade vi valet av bloggar och inlägg. Vi delade upp de 18 utvalda bloggarna och granskade sex stycken var. Efter att enskilt ha granskat inläggen valde vi gemensamt ut vilka bloggar som uppfyllde de målinriktade urvalskriterierna. Tre stycken bloggar valdes; Anna Lissjani, Annica Englund och Charlotte Josefsson. Under den vecka urvalet utfördes cirkulerade dessa tre bloggar mellan tredje och femtonde plats, vilket innebär ett läsarantal mellan 3000 till 60.000 i veckan (Bloggportalen, 2018a, 2018b). I dem granskades alla inlägg från 2018 och 2017 av samtliga forskare. I ett fall hade bloggaren publicerat så pass frekvent att det inte var möjligt för oss att läsa alla inlägg från 2018 och 2017, därför lästes endast inlägg från 2018 i bloggen.

Tabell 1. Introduktion av bloggerna.

	Anna	Annica	Charlotte
Ålder	40	27	33
Utbildning relaterad till träning	Kostrådgivare, personlig tränare, Bodypump- och yogainstruktör.	Personlig tränare.	Ingen.
Sysselsättning	Hon arbetar som chefredaktör på tidningen “SportHälsa” samt försörjer sig på sin blogg och som instruktör.	Hon försörjer sig som influencer genom att lägga ut bilder och videoklipp på Instagram och YouTube. På bloggen gör hon sponsrade inlägg med olika företag.	Hon är marknadsansvarig över bloggportalen “IsiLife” samt delägare av ett klädmärke inriktat på träning.

Inläggens utformning	Inläggen är motiverande och uppmuntrar till en hälsosam livsstil. Inläggen är ofta av utbildande karaktär där hon delar med sig av olika träningsprogram i form av text och illustrerande bilder och videoklipp.	Inläggen är ofta av utbildande karaktär där hon delar med sig av olika träningsprogram i form av text och illustrerande bilder varvat med uppdateringar hur det går med hennes träningsmål och bilder som inte är lika relaterade till träning. Vidare har hon ofta samarbeten med olika märken och företag och länkar ibland till olika produkter.	Inläggen är ibland utbildande och innehåller träningspass, instruerande texter och videoklipp blandat med inlägg som uppdaterar läsaren om hur det går med hennes personliga träningsmål. I dessa inlägg förekommer bilder som inte är lika relaterade till träning. Vidare marknadsför hon även sitt klädmärke via bloggen.
-----------------------------	--	---	--

3.3. Analysen

Det finns ingen färdig mall över hur en diskursanalys ska genomföras. Ofta utvecklar forskaren själv analysverktygen samtidigt som de blir påverkade av företrädare och andra forskare (Bergström & Boréus, 2012). Efter att blogginläggen var lästa diskuterades det vi observerat i relation till våra frågeställningar och teoretiska utgångspunkter. Inläggen lästes av samtliga forskare flera gånger. Vi använde oss av Faircloughs analysverktyg för att kunna urskilja de olika diskurserna. Det innebär att diskurser kan förstås genom hans tredimensionella modell (Figur 1). Under analysens gång kunde vi urskilja två olika typer av diskurser. Diskurserna kunde urskiljas genom att vi tittade på den innersta dimensionen i Figur 1, vilket innebär de språk och ordval som användes samt vilka attityder, åsikter och mål med träningen som bloggerna hade. Dessa såg vi som en del av diskursordningen då den kommunikativa händelsen, bloggen, som representerar den mittersta dimensionen i Figur 1 fungerar som en diskursiv praktik. Den kommunikativa händelsen skiljer sig mellan diskurserna då den ena har genusreproducerande tendenser och den andra har mer gränsöverskridande tendenser och därmed ifrågasätter diskursordningen inom den samhällsövergripande träningsdiskursen (Figur 1).

För att analysera de olika sätten bloggerna uttrycker sanningar, attityder och åsikter använde vi oss främst av begreppet modalitet. Detta användes framförallt för att analysera de

pedagogiska angreppssätt som bloggerna använde för att förmedla sin kunskap. Vidare analyserades bilderna som en del av texten då bilder i bloggar används som ett kommunikativt- och estetiskt redskap. Eftersom bilder och texter i blogginlägg har en symbiotisk relation har vi analyserat bilderna utifrån hur de förhåller sig till texten, om den fyller någon pedagogisk funktion, bekräftar vad texten säger eller motsäger vad texten säger. Vårt övergripande syfte var att analysera hur genus framställs i bloggarna. Detta gjorde vi genom att utgå från Hirdmans teori om genussystemet som verktyg för att kunna synliggöra texternas reproduktion av genus. I analysen betraktades bloggtexterna som en enhet, därför behöver det inte vara jämn fördelning mellan de olika bloggarna som redovisas i resultatet.

3.4. Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Då studien inte syftar till att generalisera resultatet är det mindre relevant att diskutera extern validitet, däremot är intern validitet och reliabilitet centralt. För att uppnå intern reliabilitet läste vi först igenom bloggarna separat en och en. Därefter redogjorde vi för vad vi enskilt observerat för att se att våra tolkningar var liknande samt stämde överens med vårt teoretiska ramverk. För att uppnå intern validitet är det viktigt att vara transparent i forskningen för att läsaren själv ska kunna avgöra om analyserna innehåller rimliga tolkningar utifrån det teoretiska ramverk som presenterats (Bryman, 2011). För att öka den interna validiteten redovisade vi vår metod och tillvägagångssätt så utförligt som möjligt. Genom att vara tydliga med vilka teorier och begrepp studien utgått från går det således att följa analysprocessen fram till de slutsatser som dras. Vi är också medvetna om att våra tolkningar är några av många möjliga. Det är däremot svårt att helt utesluta att vår förförståelse och personliga erfarenheter har påverkat tolkningarna i någon riktning.

3.5. Etiska hänsynstaganden

Studien utgår från offentligt material vilket innebär att informationskravet, konfidentialitetskravet, samtyckeskravet och nyttjandekravet inte behöver behandlas på samma sätt som vid andra forskningsmetoder (Vetenskapsrådet, 2017). Forskare är inte skyldiga att be om tillåtelse för att använda texterna, dock är detta något som kan

problematiseras ur ett etiskt perspektiv. Av upphovsrättsliga skäl visar vi inte bilder eller bilder ur videoklipp från bloggarna i resultatet, istället refererar vi till inlägget där bilden publicerats samt beskriver bilderna genomförligt. Vi bör ta hänsyn till att det är personer som har skrivit texterna vi analyserar när vi behandlar materialet samt vara tydliga med att det är materialet vi analyserar och inte personen bakom inläggen. De betydelser vi tolkar ur texten behöver inte vara medvetet implicerade. Vidare är det viktigt att vi förhåller oss till de åtta uppförandekrav som enligt Vetenskapsrådet (2017, s.8) ställs på forskare. Uppförandekraven omfattar bland annat att forskaren ska vara ärlig och transparent i sin forskning genom att öppet redovisa tillvägagångssätt. För vår studie är det framförallt viktigt att framhäva att det inte finns några kommersiella intressen samt att hänsyn har tagits till tidigare forskning och de människor som berörs av studien.

4. Resultat och analys

En välmåendediskurs kunde urskiljas då begrepp som hälsa, ohälsa och motion förekom. Diskursen byggs upp av innehåll som fokuserar på att få fram budskapet att träning syftar till att öka det fysiska och mentala välmåendet. Den andra diskursen har inriktning på kroppslig estetik och kunde urskiljas genom att begrepp som vikt, fett och tight användes frekvent. Detta i kombination med utseendebaserade mål och resultat med träningen utgör snyggdiskursen. Nedan redovisas resultatet tillsammans med en analys där de två diskurserna presenteras ingående genom citat från bloggarna som visar hur diskurserna konstrueras samt hur de påverkar bloggandet. Avslutningsvis analyseras diskurserna i relation till varandra.

4.1. Snyggdiskursen

Målen med träningen inom snyggdiskursen baseras på att nå kroppsligt estetiska resultat. Fokus ligger på det fysiska yttre och att vara snygg inom ramen för diskursen. Det som utmärker den mest är ett motstånd till fett. Inom diskursen eftersträvas en vältränad kropp som är förknippad med stereotypiskt kvinnliga ideal. Muskler eftertraktas men till en viss gräns. I Annicas blogg är fettprocent ett återkommande tema. I inlägget "Mäta kroppsfett" (Annica Englund, 2018, 16 mars) berättar hon att hon ska mäta sitt kroppsfett för att se vad det ligger på och hur mycket hon skulle kunna gå ner för att få mer framträdande "abs" (magrutor). Målet är att minska i fettmassa och öka i muskelmassa. Hon tar upp olika mätmetoder och förklarar på ett objektivt sätt vad som är fördelar och nackdelar med dem och vilken metod som ger bäst resultat. I texten talar hon även om hur mycket det kostar och hur lång tid det tar. Genom uttryck som "du kan kalipermäta" (en metod för att mäta kroppsfett) ger hon läsaren tillåtelse att göra som hon gör (Fairclough, 2003). Informationen som framgår i inlägget riktar sig till kvinnor då hon skriver vilken fettprocent en kvinna bör ligga på samt vilka negativa effekter en låg fettprocent kan ha på den kvinnliga kroppen.

"Sedan räknades det även ut hur mycket jag ska äta under en aktiv dag och hur mycket jag måste äta för att 'fungera som människa' en vilodag. Och tydligen är det färre kalorier än jag får i mig idag... Wow hur ska det gå?" (Annica Englund, 2018, 16 mars).

Här blir det tydligt att det estetiska resultatet värderas högre än välmåendet. Trots att en låg fettprocent kan innebära negativa effekter framställer Annica det som en risk värd att ta för att nå hennes mål som är magrutor. Målet styr kosten och på en dag utan träning ska hon endast äta för att “fungera som människa”, vilket hon uttrycker kommer bli svårt. Det är ytterligare en uppoffring för att nå målet. Annica uppmuntrar även sina läsare att göra henne sällskap på resan till målet att skaffa magrutor.

“Jag har ju sagt att den 1:a maj vill jag ha mina rippade abs och det är ju nu en månad kvar till jag ska vara där. Och då är det väl ett perfekt tillfälle att köra några ‘Träna med mig’-inlägg som jag gjorde förut. Jag vet ju att min Träningskalender under december var så uppskattad så vi kör samma upplägg här. Jag skriver vad jag tränar och sedan får ni göra som ni vill om ni vill haka på. Ett perfekt tillfälle om ni verkligen vill tigha till kroppen lite extra inför badsäsongen.” (Annica Englund, 2018, 2 april).

Träningskalendern är ett koncept där hon uppdaterar bloggen varje dag med nya träningspass, övningar och tips i form av “luckor” likt en adventskalender (Annica Englund, 2017, 1-24 december). Inläggen i träningskalendern är utformade på ett instruerande sätt med text som förklarar i detalj hur övningarna ska utföras för bästa resultat. Till texten har hon illustrativa bilder där hon visar när hon själv gör de olika momenten som övningen innefattar. De motiverande inläggen uppmanar läsarna till ett samspel Illeris (2007) benämner som imitation, där läsaren imiterar Annicas rörelser för att få samma kroppsliga resultat som hon. Ett smalhetsideal reproduceras i textutdraget då det finns ett underliggande antagande om att kvinnor har ett intresse att “tigha till” kroppen inför sommaren och inte vill bära på överflödigt fett.

Charlotte skriver om de övningar som ingår i hennes egna träningspass och vilken/vilka muskelgrupper passet är utformat för. Passen är en kombination av information tagen från egna erfarenheter samt andra källor hon sökt upp via Google och YouTube. Hennes erfarenhetsbaserade kunskap framkommer genom korta förklaringar till varför övningen ger bra resultat och tips på hur en kan anpassa den efter eget behov. Genom att använda

videoklipp som pedagogiskt hjälpmedel samt den återkommande frasen “tänk på att...” framställer hon sig själv som erfaren träningsbloggare genom objektiv modalitet (Fairclough, 2003). Likväl undermineras denna bild genom att hon länkar till YouTube-klipp och Googlebilder på övningarna samt att hon skriver hur hon “googlar upp” träningspass istället för att utforma dem själv.

Likt Annica, ger även Charlotte sina läsare tillåtelse att imitera hennes träningspass (Illeris, 2007; Fairclough, 2003)

“Jag kommer fortsätta att dela med mig av mina pass så får ni gärna apa efter om ni vill”
(Charlotte Josefsson, 2018, 2 januari).

Det blir tydligt att det uppmuntras till imitation i Charlottes inlägg då hon använder sig av begreppet “apa efter”. Genom att använda “gärna” och “om ni vill” ges läsaren större uppmuntran och motivation till att tänka på sin individuella målsättning, samtidigt som Charlotte etablerar sig själv som pedagogisk aktör då hon uppmuntrar läsaren att efterlikna hennes träningspass. I samma inlägg beskriver hon ett träningspass med fokus på rumpan, som i Charlottes blogg benämns “rumpis”. Det blir tydligt i texten att kroppen endast ska växa på vad som anses vara rätt ställe inom ramarna för snyggdiskursen.

“Jag är inte ute efter att bygga en Kardashian rumpa [...] Jag kan absolut tycka detta är snyggt men jag vill inte tillbaka till dessa armar” (Charlotte Josefsson, 2018, 2 januari).

En “Kardashian rumpa” syftar till TV-profilen Kim Kardashian, vars rumpa blivit omtalad i media på grund av dess storlek. Charlotte menar här att hon inte tänker få en lika stor rumpa som Kim och antyder även att den är *för* stor. Den passar således inte innanför ramarna för denna snyggdiskurs. Några rader längre ner finns det två bilder jämsides varandra på Charlotte iklädd träningstights och linne. På bilden till vänster sitter hon på en träningsmaskin utan att spänna några muskler och på bilden till höger står hon upp framför maskinen och lyfter upp armarna medan hon spänner dem. Skuggorna på musklerna får dem att framträda och se definierade ut. Det framkommer i texten att bilderna är äldre än det aktuella

blogginlägget. Då Charlotte skriver att hon tycker att hennes dåvarande armar är snygga men att hon inte vill få tillbaka dem reproduceras normen att kvinnor inte ska vara *för* muskulösa.

Kroppsvikt ses utifrån två perspektiv inom snyggdiskursen. Annica berättar att hon genom träningen har gått upp tre kilo och beskriver viktuppgången som något positivt då den visar på en ökning av muskelmassa och minskning av fett. Vikt får dock en övergripande negativ antydning i inlägget då hon fortsätter berätta att “Hade jag bara varit besatt av vågen hade ju jag fått panik just nu” (Annica Englund, 2018, 2 april). Ökning i kilon rättfärdigas med att muskler väger mer än fett, men att gå upp i vikt är tabubelagt. Vidare i inlägget skriver Annica om kroppsfett:

“Ryggen börjar också bli rejält hård men mitt problemområde är ju framsidan på kroppen, typ bröstkorgen och magen. Vi alla har ju olika ställen på kroppen där fett sätter sig, det är vanligast att det sätter sig på rumpan och låren för kvinnor men jag tror jag varit man i tidigare liv för i vissa fall kan man tro att jag har mer stake än vissa killar haha plus att fett sätter sig på magen”. (Annica Englund, 2018, 2 april).

I blogginlägget finns två bilder på Annica som är tagna av henne själv i en spegel. Den ena är en helkroppsbild och den andra är en halvkroppsbild. Hon har svarta träningstights, svart tränings-bh, har utsläppt hår och poserar. Informationen om var fett “sätter sig” förmedlas som sanning då Annica inte tvivlar på sin kunskap om det och stärker hennes trovärdighet (Foucault, 2003). Denna sanning resulterar i en reproducering av ett smalhetsideal då hon syftar till att fett är ett kroppsligt problem. Genom att idealisera stake som eftersträvansvärt positionerar sig Annica inom manlighetsdyrkan. På så sätt iscensätts isärhållandet mellan kvinnliga och manliga egenskaper. Att “ha stake” målas upp som en specifikt manlig egenskap och bekräftar den manliga normen. Då hon skriver att hon har mer stake än *vissa* killar positionerar hon sig själv som *A* gentemot dessa som därmed utses till *a*, en lite sämre man (Hirdman, 1988, 2007).

Charlotte skriver om ett av hennes tidigare blogginlägg som då fick stor uppmärksamhet på grund av att hon berättade hur hennes perspektiv på den kvinnliga kroppen och graviditet såg

ut. Hon förklarar i det nya inlägget om hur hon gick för långt och idag vill sända ut ett budskap som inte får någon att känna sig sämre än någon annan och att det inte handlar om “vem som är duktigast” (Charlotte Josefsson, 2017, 26 april).

“Precis som då när inlägget skrevs blir jag less när folk skyller sin vikt på sin graviditet. Kan man inte träna som man brukar så självklart kommer inte kroppen vara densamma efter förlossningen. Men sitt inte hemma och beklaga dig över att du har för mycket fett på kroppen. Ingen tvingade i dig den där chokladkakan under graviditeten. OCH man kan faktiskt äta bra och röra på sig efter att bebis har kommit” (Charlotte Josefsson, 2017, 26 april)

Det framkommer i texten att viktökning inte beror på graviditeten enligt Charlotte, samt att det finns en underliggande frustration kring att personer som har varit gravida som är missnöjda med sin vikt enligt Charlotte lägger skulden på sin graviditet. Att ha fett på kroppen är här detsamma som att inte vara i form. Den kropp som inom snyggdiskursen eftersträvas är vältränad, smal och har lite fett. Det blir således betydelsefullt att vara i *rätt sorts form*, då uttryckssättet “att vara i form” är beroende av subjektiva föreställningar om kropp och hälsa. Texten befäster den biologiska olikheten mellan kvinnor och män genom att reproducera idealet att kvinnor alltid ska vara mån om sitt yttre (Hirdman, 1988, 2007). Att vara gravid är ingen ursäkt enligt Charlotte. Ett antagande som görs i texten är att gravida kvinnor inte rör på sig samt äter ohälsosamt och att detta är anledningen till att de går upp i vikt och fettmassa. Den potentiella hormonella kroppsliga påverkan bortses från. Vidare i blogginlägget berättar Charlotte hur viktigt det är för kvinnor att inte gå ner för snabbt i fettmassa då det påverkar bröstmjölken negativt och därmed även barnet. Ett halvt kilo viktnedgång i veckan förmedlas som säkert enligt studier hon inte redovisar i detalj och Charlotte ger därmed tillåtelse för läsaren att göra detta (Fairclough, 2003).

4.2. Välmåendediskursen

Till skillnad från snyggdiskursen, som har fokus vid yttre kroppsliga resultat, fokuseras det inom välmåendediskursen på de fördelar träning ger för en hälsosam livsstil. Kroppen ses som funktionell i den mening att effekterna av träningen inte i första hand är avsedda att synas på utsidan. Istället ska träningen stärka kroppen och därigenom öka det fysiska och psykiska välbefinnandet. Inom välmåendediskursen är det framförallt Annas inlägg som framträder. Hon är den enda av bloggerna som skriver om motion som träningsform.

”Motion behöver vi alla för hälsan. Vi är skapta för rörelse och det finns studier på att för mycket stillasittande påverkar våra kroppar negativt. Det kan dock räcka med en 30 minuters promenad och att resa sig någon gång i halvtimmen för cirkulationens skull. Träning behöver vi inte nödvändigtvis för god hälsa, även om det finns väldigt mycket positivt med det. För mycket träning kan å andra sidan bli negativt för hälsan om du dessutom har hög belastning av annat i livet.” (Anna Lissjani, 2017, 13 december).

I texten görs en åtskillnad mellan motion och träning. Motion beskrivs som naturlig, nödvändig och hälsosam medan träning framställs som mindre betydelsefull för en sund livsstil. Träning framstår även som något en bör utföra i rimlig mån då det kan ha negativ påverkan på hälsan vid överbelastning. Genom att förankra hennes påstående om stillasittandets negativa effekter på kroppen i studier stärker Anna sin trovärdighet som träningsbloggare och pedagogisk aktör. Påståendet uttrycks som sanning och kan därmed stärka hennes trovärdighet trots att hon inte redogör för vilka studier hon refererar till. Den inspirerande naturen av inlägget möjliggör för läsaren att bli motiverad att röra på sig i vad individen anser vara rimlig mån, vilket i sin tur innebär att texten skulle kunna påverka läsarens attityd till träning som långsiktig effekt (Fairclough, 2003).

En central aspekt inom diskursen är att välmåendet innefattar både psykisk och fysisk hälsa samt att dessa är relaterade och har en symbiotisk relation. I Annas blogg berättar hon att hennes intresse för kropp, hälsa och styrketräning funnits sedan länge, men att den intensiva träningen till slut försämrade hennes hälsa (Anna Lissjani, 2017, 28 mars).

”... Det är inte heller mitt primära mål med tanke på min bakgrund med ortorexi [...] Vart jag vill komma är som jag inledde inlägget med – allt är inte vad det ser ut. Och eftersom jag vet att psykisk ohälsa ofta beror på att vi jämför oss med andra vill jag göra dig observant på hur stor skillnad lite ljus och vinklar kan göra. Så att jämföra sig är fortfarande bortkastat.

Även med sig själv.” (Anna Lissjani, 2018, 28 mars).

Ortorexi är ett tillstånd som innebär en fixering och tvångsmässigt beteende kopplat till hälsosam mat och träning (Ylab, 2017). Prestationsmålet att träna för att bygga muskler blev därefter lägre prioriterat för Anna då det triggade ett ohälsosamt beteende hos henne. I inlägget finns två bilder på Anna när hon tränar. Den första visar hur hon genom att lyfta två hantlar spänner sina armar där ljuset och skuggorna framhäver musklerna. Den andra bilden är tagen ur ett annat ljus när hon står framför en skivstång precis innan hon ska lyfta den, vilket gör att hennes muskler inte blir synliga. Med bilderna vill hon visa att samma person kan se olika ut på bilder beroende på ljus och vinklar. Det blir tydligt att Anna inte vill förespråka ett kroppsideal genom bilderna utan istället väcka tankar hos läsaren om konsekvenserna av att jämföra andras och sina egna utseendebaserade resultat med varandra.

Huruvida välmåendet ses som ett mål med träningen eller inte skiljer sig mellan Annas och Charlottes blogg. I en av Charlottes texter berättar hon om hur hennes livssituation efter en graviditet påverkat hennes träningsrutiner och resultat, där hon beskriver sin nuvarande målsättning med träningen (Charlotte Josefsson, 2018, 2 januari).

”Sen vill jag även tillägga att jag tränar för att må bra och orka med också så klart. Men det är roligare att träna med mål tycker jag” (Charlotte Josefsson, 2018, 2 januari).

I kontrast till Annas perspektiv, att välmåendet är ett eftersträvansvärt mål med träningen, visar Charlotte upp en inställning till hälsa som en mindre viktig följd av träningen. När hon skriver att välmåendet och att orka med vardagen är en självklar anledning till att träna särskiljer hon det från målinriktad träning, vilket förmedlar budskapet att mål är prestations- eller utseendebaserade. Vidare i blogginlägget berättar Charlotte att hon vill träna upp en stark rygg och bål för att orka med, vilket är fördelaktigt som småbarnsmamma för att kunna lyfta barn och dra barnvagn. Det blir därför ett subtilt budskap om träning till förmån för hälsan ur

Charlottes inlägg då välmående anses eftersträvansvärt. Dock anses träning för att uppnå estetiska resultat mer givande för henne.

Annas bloggflöde innehåller utformade träningspass där hon genom text, bilder och ibland även videoklipp visar hur de olika övningarna som ingår i passen ska utföras. I ett av inläggen är fokus på rumpan. Det finns en bild på Anna där hon är på gymmet och gör en övning med hantlar i händerna. Inlägget har även en video där hon demonstrerar övningarna steg för steg. Hon inleder inlägget med varför läsaren ska inspireras till att träna rumpan:

"[...] rumpan är en av våra viktigaste och starkaste muskelgrupper som du har stor nytta av att stärka. Och som vid de flesta övningar för stora muskelgrupper får du dessutom bra träning av assisterande muskler." (Anna Lissjani, 2017, 10 november).

Hon fortsätter inlägget med en punktlista; "Därför ska du träna rumpan" (Anna Lissjani, 2017, 10 november), där hon ger olika fördelar och positiva effekter på kroppen som träningen leder till. Annas pedagogiska angreppssätt kommer till uttryck genom att hon använder den kunskap hon fått genom sin utbildning och förmedlar den som sanning (Fairclough, 2003). Att rumpan *är* en av våra starkaste muskelgrupper som läsaren *har* stor nytta av att stärka, samt varför läsaren *ska* träna rumpan. Hon uppfattas som trovärdig då det inte finns någon tveksamhet i texten. Videofilmen öppnar även upp för imitation då Anna visar steg för steg hur varje övning utförs. Nedanför videolänken har Anna skrivit tre olika förslag på hur en kan lägga upp sitt träningspass med antalet set och reps, det vill säga uppsättningen av övningar samt hur många gånger en ska utföra varje övning. Inlägget är riktat till alla läsare då övningarna inte benämns som könsspecifika utan som funktionella för alla kroppar.

4.3. Två olika typer av diskurser

Bloggerskorna slits mellan de olika mål som ryms inom snyggdiskursen respektive välmåendediskursen. Det är som Larsson (2004) redan konstaterat inte ett okomplicerat förhållande mellan prestationskroppen och den vackra kroppen. Bloggerskorna måste på olika sätt berättiga sina mål att bygga muskler då dessa inte faller inom ramen för de traditionellt

kvinnliga idealen. Samtidigt som det inom träningsdiskursen är den typiskt manliga kroppen som är ideal och norm. I Annas blogg har hon publicerat ett inlägg med en bild på sin överkropp där hennes muskler framhävs. Bilden är tagen framifrån när hon lyfter två fria vikter i varsin hand. Hon står i linne och skuggorna får musklerna att framhävas i armarna, halsen, axlarna och bröstet. Hennes min är sammanbiten och hon har inte ögonkontakt med kameran. Rubriken lyder: “Allt är inte som det ser ut - en kropp i två olika ljus” (Anna Lissjani, 2018, 28 mars). Under bilden följer en text där hon förklarar att hon tvekat på att lägga upp bilden av olika anledningar. Hon börjar med att skriva:

“Först tvekade jag att lägga upp den. Harri har verkligen fångat mig bland skuggorna där jag ser supermuskelig ut. Vilket jag älskar! Jag har alltid fascinerats av muskler, inte minst på tjejer som genetiskt har ännu svårare att få dem. För mig symboliserar de styrka, kraft och att gå emot typsikt ‘kvinnliga ideal’ “ (Anna Lissjani, 2018, 28 mars).

En bild på en person där muskler exponeras ligger i linje med det innehåll som förmodas finnas i en träningsblogg. Hennes tvekan att lägga upp bilden för att den är “supermuskelig” visar därför att en muskulös kvinna är kontroversiellt även i en träningskontext. Citatet framställer typiskt manliga egenskaper som eftersträvansvärda samtidigt som kvinnan görs till det avvikande genom att utgå från mannens kropp som norm. Muskler är fascinerande *inte minst* på tjejer då de biologiskt har svårare att få dem. Att det är män som har lättare att få muskler behöver inte nämnas då det är manskroppen som representerar människokroppen (Hirdman, 1988, 2007). I inlägget uttrycks ett motstånd till de traditionellt kvinnliga idealen som hon inte vill identifieras med. Hennes motreaktion blir att söka bekräftelse i de manliga idealen och blir då enligt Hirdmans genusformler ett *a*. Det är den feministiska strategi som Hirdman (2007) skulle kalla för “manlighetsdyrkan”. Hon fortsätter sedan inlägget med att förklara att se muskelig ut inte är hennes primära mål med träningen då hon har en bakgrund med ortorexi. Hon menar att hon förknippar en låg nivå av kroppsfett, specifikt under 19 procent på kvinnor, med nedstämdhet, inre stress, sömnsvårigheter, irritation och ångest (Anna Lissjani, 2018, 28 mars). En bild på en muskulös kvinna skapar här en diskussion om hälsa. Det framställs som att kvinnor har ett problematiskt förhållande mellan “att vara kvinna” och att ha muskler.

Att prata om kroppsfett relaterat till muskler är ett återkommande ämne i bloggarna, framförallt i Annicas blogg. Detta är ett exempel på hur snyggdiskursen och välmåendediskursen både verkar i samspel och motverkar varandra. Diskurserna är således inte ömsesidigt uteslutande. I Annicas blogg framgår det att ett av hennes nuvarande mål med träningen är att bygga definierade muskler. Hon beskriver hur hon vill bli hårdare i kroppen, minska på kroppsfettet och skaffa magrutor. I samband med att hon beskriver sina mål visar hon för läsaren hur hon planerar att nå dem. Hon delar med sig av de träningspass hon själv gör och hur hon tänker kring kost. I ett inlägg berättar hon om hur veckan med träning har gått samt om hennes dag på gymmet med sin personliga tränare. Annica delar med sig av hela passet hon själv utövade på gymmet och listar upp vilka övningar hon har gjort samt hur många upprepningar. Detta ger läsaren en möjlighet att imitera upplägget. I en sektion av inlägget diskuterar hon vikt i relation till fett och muskler, hon skriver:

“Jag har kört kostschema nu i snart två veckor, första veckan så gick jag upp 1,5 kilo totalt och det man måste komma ihåg är att bara för att man går upp i vikt så betyder det inte att du lägger på dig mer fett. Tvärtom. Muskler väger mer än fett så därför kan vägen vara så missvisande, det bästa är att kolla i spegeln och se resultaten. Jag väger idag mellan 53-55kg, är 155 cm lång och känner mig starkare än någonsin. Bara det att jag kunde lyfta så mycket idag boostade mitt självförtroende så mycket och då startade jag inte ens dagen med kolhydrater. Hade jag kört på kvällen efter alla mina måltider hade jag utan tvekan orkat lyfta mer och mitt mål är ju att kunna lyfta tresiffrigt. Hade inte det vart coolt!?” (Annica Englund, 2018, 13 april)

En möjlig tolkning är att det finns ett antagande att kvinnor ofta tränar för att gå ner i vikt och att gå upp i vikt då blir ett misslyckande. Budskapet är att det som är mer eftersträvansvärt för Annica är att bli stark. Det är att bli stark och inte att gå ner i vikt som skapar självförtroende. Detta budskap förekommer ofta i välmåendediskursen, nämligen att träna för att öka sin fysiska förmåga och sitt självförtroende. Samtidigt reproduceras i detta inlägg en uppfattning att väga mycket eller att gå upp i vikt innebär något negativt, det vill säga om man går upp i vikt av “fel” anledning. Att ha fett på kroppen är inte estetiskt tilltalande, vilket också är något som framgår i hennes tidigare inlägg (Annica Englund, 2018 mars 16, 2018 februari 23, 2018 april 2). De traditionella kvinnliga idealen utmanas i träningsdiskursen då styrka och en hård

kropp eftersträvas. Dock utmanas de inte fullt ut då det estetiska målet prioriteras lika mycket. Annica uttrycker det genom att hänvisa till spegeln istället för vågen. En kvinna i den moderna träningsdiskursen ska vara smal men vältränad, stark men smal. Det är två ideal som har ett problematiskt förhållande till varandra då de på vissa sätt motverkar varandra. Risken som finns med att jaga dessa två ideal är att de i yttersta fall kan leda till ohälsa, som i Annas fall innebar ortorexi (Anna Lissjani, 2018, 28 mars).

5. Sammanfattande diskussion

Syftet med denna studie var att beskriva hur träningsdiskursen är uppbyggd online samt hur genus reproduceras inom den. Resultaten visar på att det i huvudsak är två diskurser som rymms inom träningsdiskursen online. Inom välmåendediskursen prioriteras inte utseendet och de traditionella feminina idealen anses inte eftersträvansvärda. Snyggdiskursen tar avstamp i ett traditionellt kvinnligt ideal, nämligen att en kvinna bör vara smal, men det moderna kvinnliga idealet inom diskursen innefattar även att du bör vara vältränad på rätt sätt och på rätt ställen på kroppen. Detta kommer till uttryck i bloggarna genom språket samt de uttalade mål bloggerna har med träningen. Ett tydligt exempel är Annas och Charlottes olika syn på rumpan. I Annas inlägg där hon visar hur hon tränar rumpan är det fokus på funktionalitet. Hon förklarar *varför* en bör träna rumpan då det har positiva effekter på hälsan (Anna Lissjani, 2017, 10 november). I kontrast till Anna visar Charlotte en annan syn på varför en bör träna rumpan. Charlottes fokus är att rumpan ska ha rätt form och vara estetiskt tilltalande (Charlotte Josefsson, 2018, 2 januari). Charlotte och Annica som verkar främst inom snyggdiskursen har liknande upplägg på bloggarna. Utmärkande är att de båda ofta har sponsrade samarbeten med olika märken och företag. Kroppen blir då en produkt som de marknadsför genom bloggen. Därför består inte bilderna under träningskategorin endast av motiv när de aktivt tränar utan det förekommer även mycket bilder av mer kommersiell karaktär som fokuserar på kropp och estetiska resultat. Den syn på träning och de ideal som framställs inom snyggdiskursen fungerar begränsande för kvinnor då den inte utmanar hegemonisk maskulinitet eller skapar möjlighet för gränsöverskridning av vad som framställs som kvinnligt och manligt. Detta fungerar hindrande för en fundamental förändring i genussystemet då föreställningar om vad som är kvinnligt inom träningsdiskursen reproduceras (Hirdman, 1988, 2007).

I välmåendediskursen framkommer de frigörande och gränsöverskridande tendenser som träning kan bidra med. Inom diskursen görs det i huvudsak inte skillnad på träning och träning för kvinnor. Träningen framställs inte som könsspecifik, utan fokus ligger på varför träning och motion är bra i allmänhet och utsidan prioriteras inte. I Annas inlägg (Anna Lissjani, 2018, 28 mars) porträtteras hon inte som ett objekt utifrån den manliga blicken då bilden visar upp en muskulös kvinna som lyfter fria vikter. Dock ger inlägget i sin helhet inte den

gränsöverskridande effekt som den skulle kunna ha då det efter bilden följer en text som framställer bilden som kontroversiell och kvinnan som avvikande. Att vara stark framställs i både Annas och Annicas bloggar som självförtroendegivande, eftersträvansvärt och funktionellt. Dock görs en åtskillnad mellan muskler och de mer estetiskt tilltalande *definierade* musklerna. I den meningen blir stark också att vara snygg. På så vis tävlar de två olika diskurstyperna om utrymmet i träningsdiskursen.

Bloggare som delar med sig av sina insikter, kunskaper, attityder och beteenden bör ses som pedagogiska aktörer. De pedagogiska angreppssätt som förekommer i bloggarna är framförallt förklarande texter ihop med illustrerande bilder. Detta är genomgående i samtliga bloggar och skiljer sig inte mellan de olika diskurserna. Inom välmåendediskursen och snyggdiskursen används vetenskapligt grundade argument såväl som subjektiva uppfattningar för att skapa trovärdighet. Bloggerskorna legitimerar sig som auktoriteter genom olika strategier. De huvudsakliga strategierna är personlig erfarenhet, tillåtelse, identifierande och fakta. Bloggen som koncept tillåter författaren att vara personlig, en bloggerska delar med sig av personliga erfarenheter som ger henne trovärdighet. Genom att läsaren får en bild av vem bloggerskan är när hen läser följer en möjlighet för läsaren att identifiera sig med henne. Läsaren kan känna igen sig i erfarenheter, attityder och inställning till träning och därför lättare ta till sig av bloggerskans övertygelser och perspektiv. Vidare legitimeras bloggerskans trovärdighet genom att fakta om träning ofta framställs som objektiv i inläggen. Objektiv fakta ger en bild av bloggerskan som kunskapsbärare och förmedlare av kunskap. Även subjektiv kunskap är vanligt förekommande där bloggerskan använder sig av personliga erfarenheter för att stödja ett påstående. Modaliteten som används för att framställa insikter och kunskaper, oavsett om den är objektiv eller subjektiv, bygger upp bloggerskorna som auktoriteter inom träning. Denna auktoritet används sedan för att ge läsaren tillåtelse till olika saker (Fairclough 2003). Det kan handla om saker som läsaren uppmanas att göra eller inte göra. Personer som följer en blogg under en längre tid kan på lång sikt forma sin identitet kring träning delvis utifrån de diskurser som framträder i bloggen.

De avgränsningar studien omfattar innebär ett begränsat antal bloggar och inlägg inom ett visst tidsspänn. Det innebär också att det finns andra potentiella typer av diskurser som ännu inte beforskats inom träningsdiskursen online, då det finns ett outgrundligt antal

träningsbloggar. Resultaten av denna studie aktualiserar vidare frågor inom området. Det behövs mer forskning om vilka diskurser som utgör klimatet kring träning online. Denna studie har ett teoretiskt perspektiv av flera möjliga som behövs för att öka vår förståelse inom ämnet. Som tillägg till det kunskapsunderlag som tidigare forskning bidragit med tillför resultatet i denna studie värdefull kunskap för vår förståelse av bloggaren som pedagogisk aktör vars subjektiva inflytande förmedlar idéer om vad träning för kvinnor innebär. Vidare bidrar det med förståelse av hur diskurser formar kunskaper, sanningar, sociala identiteter och föreställningar om vad som är kvinnligt och manligt. Med utgångspunkt i detta behövs det vidare forskning som undersöker vilka tolkningar som förekommer bland de personer som följer träningsbloggar samt på vilka sätt de tar till sig och tillämpar det som bloggare förmedlar. För att göra detta krävs det forskning med andra metoder som till exempel kvalitativa intervjuer med personer som kontinuerligt läser träningsbloggar. Även forskning utifrån bloggarens perspektiv är viktig för att få insikt i hur de förhåller sig till bloggen som pedagogiskt verktyg och därmed dess möjligheter att på lång sikt forma människors könsidentiteter och syn på träning (Fairclough, 2003).

6. Referenser

- Andreasson, J., & Johansson, T. (2013a). Female Fitness in the Blogosphere. *SAGE Open*, 3(3).
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2013b). The Health Guru: Masculinity and Fitness Coaching in the Blogosphere. *The Journal of Men's Studies*, 21(3), 277-290.
- Antunovic, D., & Hardin, M. (2012). Activism in Women's Sports Blogs: Fandom and Feminist Potential. *International Journal of Sport Communication*, 5(3), 305-322.
- Antunovic, D., & Hardin, M. (2013). Women bloggers: Identity and the conceptualization of sports. *New Media & Society*, 15(8), 1374-1392. doi:10.1177/1461444812472323
- Bergström, G., & Boréus, K. (2012). *Textens mening och makt: Metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys* (3., [utök.] uppl. ed.). Lund: Studentlitteratur
- Bloggportalen. (2018a). *Mest besökta privata bloggarna i kategorin sport och fritid*. Hämtad 2018-04-26, från <https://www.bloggportalen.se/BlogPortal/view/TopLists?tl=1&categoryId=25>
- Bloggportalen. (2018b). *Mest besökta proffsbloggarna i kategorin sport och fritid*. Hämtad 2018-04-26, från <https://www.bloggportalen.se/BlogPortal/view/TopLists?tl=2&categoryId=25>
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Stockholm: Liber.
- Connell, R. (1987). *Gender and power: Society, the person and sexual politics*. Cambridge: Polity in association with Blackwell.
- Connell, R., & Lindén, Å. (1999). *Maskuliniteter*. Göteborg: Daidalos.

- Connell, R., & Pearse, R. (2015). *Om genus* (3., [omarb. och uppdaterade] uppl. ed.). Göteborg: Daidalos
- Fairclough, N. (2003). *Analysing discourse textual analysis for social research*. London: Routledge.
- Grahn, K. (2008). *Flickor och pojkar i idrottens läromedel: Konstruktioner av genus i ungdomsträna­rut­bil­d­ning­en* (Göteborg studies in educational sciences, 264). Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Hirdman, Y. (2003). *Genus: Om det stabila föränderliga former* (2., [rev.] uppl. ed.). Malmö: Liber.
- Hirdman, Y. (1988). *Genussystemet – teoretiska reflektioner kring kvinnors sociala underordning*. (Rapport/Maktutredningen, 23). Uppsala: Maktutredningen.
- Hirdman, Y. (2007). *Gösta och genusordningen: Feministiska betraktelser*. Stockholm: Ordfront.
- Illeris, K. (2015). *Lärande* (3., [uppdaterade] uppl. ed.). Lund: Studentlitteratur.
- Internetstiftelsen i Sverige. (2016). *Svenskarna och internet 2016: Undersökning om svenskarnas internetvanor*. Stockholm: Internetstiftelsen i Sverige.
https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_internet_2016.pdf
- Internetstiftelsen i Sverige. (2017). *Svenskarna och internet 2017: Undersökning om svenskarnas internetvanor*. Stockholm: Internetstiftelsen i Sverige.
https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_internet_2017.pdf

- Johansson, T. (1996). Gendered spaces: The gym culture and the construction of gender. *Young*, 4(3), 32-47.
- Larsson, H. (2005). Idrottens genus: en forskningsgenomgång. *Kvinnovetenskaplig tidskrift*, 2005(26):1, 27-39.
- Larsson, H. (2004). Idrott och genus - kroppens materialisering. *Dansk Sociologi*, 15(2), 55-72.
- Larsson, H. (2001). *Iscensättningen av kön i idrott: En nutidshistoria om idrottsmannen och idrottskvinnan*. (Studies in educational sciences, 43). Stockholm: HLS förl.
- Ljunggren, J. (2012). Underordning, frigörelse eller bådeoch? Om idrottens roll i genussystemet, en forskningsöversikt. *Scandia*, 78(2:S), 57-64.
- Nationalencyklopedin [NE]. (2018). *Blogg*. Tillgänglig: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/blogg>
- Nyteknik. (2017). *Så googlade svenskarna 2017*. Hämtad 2018-05-09, från <https://www.nyteknik.se/digitalisering/sa-googlade-svenskarna-2017-6888858>
- Pelters, B., & Wijma, B. (2016). Neither a sinner nor a saint: Health as a present-day religion in the age of healthism. *Social Theory & Health*, 14(1), 129-148.
- Schmidt, J. (2007). Blogging Practices: An Analytical Framework. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1409-1427.
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed [Elektronisk resurs]*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wenneberg, S., & Nilsson, B. (2010). *Socialkonstruktivism: Positioner, problem och perspektiv* (2. uppl. ed.). Malmö: Liber.

Winther Jørgensen, M., & Phillips, L. (2000). *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur

Ylab. (2017). *Ortorexi & ortorexia atletika*. Hämtad 2018-05-23, från <https://ortorexi.nu/>

6.1. Bloggar

Englund, A. (2018-05-23). Träningstips. Hämtad från <http://annicaenglund.se/category/traningstips/>

Josefsson, C. (2018-05-23). Träning/Kost/Hälsa. Hämtad från <http://glitzbloggen.se/category/traning-kost/>

Lissjani, A. (2018-05-23). Annas träning. Hämtad från <http://www.annalissjanis.se/category/annas-traning/>

6.1.1. Inlägg vi refererar till

Englund, A. (2018-02-23). Idag maxade jag. [Blogginlägg]. Hämtad från <http://annicaenglund.se/idag-maxade-jag/>

Englund, A. (2018-03-16). Mäta kropps fett. [Blogginlägg]. Hämtad från <http://annicaenglund.se/mata-kropps fett/>

Englund, A. (2018-04-02). Träna med mig!. [Blogginlägg]. Hämtad från <http://annicaenglund.se/?s=tr%C3%A4na+med+mig>

- Englund, A. (2018-04-13). Vi alla har olika mål i livet, ett av mina är abs. [Blogginlägg]. Hämtad från <http://annicaenglund.se/vi-alla-har-olika-mal-i-livet-mina-ar-just-nu-abs/>
- Josefsson, C. (2017-04-26). Att komma i form efter graviditeten. [Blogginlägg] Hämtad från <http://glitzbloggen.se/att-komma-i-form-efter-graviditeten/>
- Josefsson, C. (2018-01-02). Övningar för rumpan. [Blogginlägg]. Hämtad från <http://glitzbloggen.se/ovningar-for-rump>
- Lissjani, A. (2018-03-28). Allt är inte som det ser ut - en kropp i två olika ljus. [Blogginlägg]. Hämtad från <http://www.annalissjanis.se/2018/03/28/allt-ar-inte-som-det-ser-ut-en-kropp-i-tva-olika-ljus/>
- Lissjani, A. (2017-11-10). Pumpa rumpa - 6 grymma rumpövningar i film. [Blogginlägg]. Hämtad från <http://www.annalissjanis.se/2017/11/10/pumpa-rumpa-6-grymma-rumpovningar-i-film/>
- Lissjani, A. (2017-12-13). Träning VS. hälsa - med en fot i varje värld. [Blogginlägg]. Hämtad från <http://www.annalissjanis.se/2017/12/13/traningsnord-och-mysmotionar-med-en-fot-i-varje-varld/>