

Kvinnliga hälsoprofiler på Instagram

En kvalitativ innehållsanalys av svenska kvinnliga hälsoinfluencers på Instagram

Amanda Johansson

Kandidatuppsats 15 hp
Program: Hälsopromotion Idrott
Vt 2020
Handledare: Peter Korp
Examinator: Beatrix Algurén

Kandidatuppsats 15 hp

| | |
|--------------|------------------------------------------------|
| Titel: | Kvinnliga hälsoprofiler på Instagram |
| Författare: | Amanda Johansson |
| Program: | Hälsopromotion Idrott |
| Nivå: | Grundnivå |
| Handledare: | Peter Korp |
| Examinator: | Beatrix Algurén |
| Antal sidor: | 28 |
| Termin/år: | Vt2020 |
| Nyckelord: | Sociala medier, träning, hälsa, kost, livsstil |

Sammanfattning

I samband med de sociala mediernas framfart har nya yrkesmöjligheter växt fram. Ett sådant yrke är att vara en så kallad influencers på sociala medier. En influencers arbetsuppgift är att sprida budskap eller göra reklam till sina många följare. Studiens syfte är att belysa hur framträdande svenska kvinnliga hälsoprofiler promotar hälsa genom sina Instagramprofiler. Studien ska med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys undersöka om deras innehåll, argument och åsikter grundas i kunskap och fakta, samt vad för fakta som ligger bakom innehållet i inläggen. Fem svenska kvinnliga hälsoinfluencers som är aktiva på Instagram har under arbetet följts. Utvalda inlägg har analyserats genom den valda metoden och deras attityder har samlats in via deras storys. Samtliga utvalda influencers har någon form av utbildning inom hälsa och träning. De som arbetar som Hälso-influencers promotar hälsa genom kost och träning. Beroende på utbildning är de mer inriktade mot antingen kost eller träning. Gemensamt för alla fem är att de delar med sig mycket om träning och även sin egen träning. Här är största svagheten vad de som de promotar kan ifrågasättas, då de i samband med deras träningsinlägg inte kopplar det till hållbar hälsa för gemene man. Hälsosam träning är individuell och allt de delar kring träning är inte applicerbart på samtliga följares vardag eller livssituation.

Innehållsförteckning

| | |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| INTRODUKTION | 1 |
| SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR | 1 |
| BAKGRUND | 2 |
| SAMHÄLLET, INTERNET OCH SOCIALA MEDIER..... | 2 |
| INFLUENSER SOM YRKE | 2 |
| <i>Stora profiler på Instagram</i> | 3 |
| DEFINITIONER AV HÄLSA | 4 |
| ATT PROMOTA HÄLSA GENOM SOCIALA MEDIER | 5 |
| METOD | 7 |
| URVAL | 7 |
| DATAINSAMLING..... | 7 |
| ANALYS..... | 8 |
| ETIK | 10 |
| RESULTAT MED RESULTATDISKUSSION | 11 |
| INFLUENSERS..... | 11 |
| <i>KP</i> | 11 |
| <i>Sprallice</i> | 11 |
| <i>Emelie Hollsten</i> | 11 |
| <i>Pischas</i> | 12 |
| <i>PT-Fia</i> | 12 |
| GRUNDSTENARNA I HÄLSA..... | 12 |
| <i>Självkänsla</i> | 12 |
| <i>Tankesätt</i> | 13 |
| <i>Träning</i> | 14 |
| <i>Kost</i> | 15 |
| HÄLSOSAM LIVSSTIL | 16 |
| VAD DE KAN OM HÄLSA | 18 |
| REKLAM OCH AMBASSADÖRSKAP | 19 |
| METODDISKUSSION | 20 |
| SLUTSATS | 22 |
| VAD PRESENTERAR DE SOM HÄLSA OCH HÄLSOSAM LIVSSTIL | 22 |
| HUR REPRESENTERAR DE SJÄLVA HÄLSA OCH HÄLSOSAM LIVSSTIL | 22 |
| VAD FÖR KUNSKAP, INFORMATION OCH EVIDENS GRUNDAS BUDSKAPEN I | 22 |
| STUDIEN KOPPLAT TILL HÄLSOPROMOTION SOM PROFESSION | 23 |
| REFERENSER | 24 |

Introduktion

Idag har nästan alla människor tillgång till internet mer eller mindre obegränsat. Många har både dator, smartphone och surfplatta genom vilka vi kommer åt allt från dagens nyheter till roliga klipp på hundar och bebisar. Ju mer tekniken går framåt ju mer tid tillbringar människan framför en skärm. Idag är det ökande stillasittandet i Sverige en ren hälsorisk (Statens folkhälsoinstitut, 2012).

Ämnet hälsa är idag ett växande ämne där både intresset växer och vår kunskap ökar i stadig takt. Informationen kring ämnet är oändlig online. Det går att hitta utlåtanden från läkare, artiklar från vetenskapliga tidskrifter, artiklar från mindre vetenskapliga tidskrifter, rena fakta, bloggar med faktabaserad på egen-upplevda händelser och helt personliga poster på såväl Instagram, Facebook som Twitter. I stort sett kan vem som helst påstå vad som helst på internet. Oavsett om det finns belägg för uttalandet, bevis för fakta eller om det är helt egna tankar och påståenden publiceras det online.

I detta hav av information kan det vara svårt för gemene man att utesluta de påståenden som saknar underliggande bevis från de som är mer personliga eller från det pseudovetenskapliga hållet. I en studie av Fisher och Clayton (2012) undersöktes det om det finns någon skillnad mellan kvinnors och mäns sökande efter hälsorelaterad information online. I studien framkom det att det inte var någon signifikant skillnad mellan könen. Däremot framgick det tydligt att ålder spelade in genom att yngre personer tenderade att söka mer information via sociala medier.

Med belägg för att yngre söker mer information via sociala medier (Fischer & Clayton, 2012) och i och med att hälsa blir ett allt mer centralt och omtalat begrepp i samhället så finns det en stor möjlighet för framträdande profiler på sociala medier att påverka vår allmänna folkhälsa redan tidigt i åldrarna.

Målet med detta arbete är att belysa vikten av att reflektera över den för information kring hälsa som vi läser på sociala medier. Det är viktigt att våga ifrågasätta och att vara källkritisk till vad olika hälsoinfluensers propagerar för. Ett mål är också att belysa att ett konto med många följare inte är det samma som en tillförlitlig källa för information.

Syfte och frågeställningar

Studiens syfte är att belysa hur framträdande svenska kvinnliga hälsoprofiler promotor hälsa genom sina Instagramprofiler. Följande frågeställningar ska därför besvaras:

- * Vad förespråkar influenserna som hälsa och hälsosam livsstil?
- * Vad gör influenserna själva för att representera hälsa och hälsosam livsstil?
- * Vad för kunskap, information och evidens grundas budskapen från deras Instagramprofiler i?

Bakgrund

Idag har media ett stort inflytande på vårt samhälle. Idag spenderar vi människor stora delar av vår vakna tid åt olika mediekonsumtion. Samtidigt har det blivit allt lättare att dela med sig av egna tankar och åsikter på internet via egna hemsidor, bloggar, videobloggar, Instagram, Facebook, Youtube och alla andra sociala media-plattformar som finns. I korthet kan vem som helst dela med sig av vad som helst till alla (Sandberg & Möllerström, 2017).

Åtkomsten av internet växer och det gör även informationen på internet. Detta skapar nya vanor och förutsättningar för nyare generationer som växer upp med internet som en självklarhet och en stor del av vardagslivet. Redan 2011 visade studier att hälften av alla 3-åriga barn använde internet på något sätt. Så samtidigt som vem som helst kan dela nästan vad som helst, så är mottagarna i alla åldrar. En viktig fråga är då var ansvaret för sanningshalten i innehållet ligger? (Sandberg & Möllerström, 2017).

Samhället, Internet och Sociala Medier

Det kan vara svårt att samtidigt inse att Internet inte funnits så länge och inte alltid varit så lättåtkomligt. Internet har sitt startdatum 1 januari 1983. Tio år senare, 1993, var det endast 1,7 % av den svenska befolkningen som använde Internet. År 2000 började siffran överstiga 50% och 2010 var det hela 91% av svenska folket som använde Internet. På mindre än 20 år gick internetanvändandet från nästan inga till nästan alla i hela Sverige (Sjunnesson & Helldorff, 2012).

2019 uppgav svenska folket i en undersökning att av alla internetanvändarna över 12 år använder 83% sociala medier. 65% av de som använder sociala medier besöker dem på daglig basis. Bland de sociala medierna har Instagram blivit allt större och av internetanvändare över 12 år använder 61% Instagram och hela 41% besöker Instagram på daglig basis. En annan intressant observation är att kvinnor använder sociala medier mer än män, och gällande Instagram är det 51% av internetanvändande män över 12 som använt Instagram någon gång medan samma siffra för kvinnor är 71% (Svenskarna och internet, u.å.).

I en studie om användandet av sociala medier som ett verktyg för att påverka den allmänna hälsan bekräftas möjligheten att påverka via sociala medier. Studien förespråkar att sprida fakta om hälsa och hälsoarbetet via sociala medier för att nå ut till fler då allt fler söker efter information genom denna väg. I studien framkommer att över 70% av internetanvändarna söker efter hälsoinformation på internet. Det var vanligt att följa omtalade läkare eller hälsoprofiler, oavsett om deras anseende inom professionen både ifrågasatts och förkastats. Det visade sig att gemeneman främst sökte framgångsrika profiler och inte brydde sig om deras bakgrund eller professionella historia, bara de verkade bra utåt (Breland, Quintiliani & Schneider, 2017).

Influenser som yrke

I takt med att internet har växt har även tjänster och plattformar via internet fått en stor betydelse i vårt samhälle. Tillsammans med att sociala medier har växt fram har även nya yrken och professioner skapats som är kopplade till den sociala mediavärlden (Studentum, 2019)

En yrkesroll som fortfarande i skrivande stund anses som både ny och växande är Influenser. Detta yrke går främst ut på att via sociala medier sprida budskap som ska influera, alltså påverka personens följare på något sätt. Det kan handla om inställning till ett fenomen, reklam för en vara eller tjänst eller kunskapsnivå kring olika ting (Framtid.se, u.å.).

I dag finns många Influensers men det är bara kring 20 procent av de svenska Influenserna som har det som heltidsyrke. Resterande kompletterar sin inkomst med andra yrken, där många har egna företag som de kan koppla samman med sin roll som Influenser (Dagens Analys, 2019b). Den näst största svenska influenser är Rachel Brahten, känd på Instagram som Yoga Girl. Rachel är en av de få som kan räknas som att ha Influenser som heltidsyrke. 2017 var hon världens främsta Influenser inom segmentet fitness då det hon främst delar med sig av är yoga, hälsosamt tänkande och även lite om kost. Allt detta delar hon med sig på ren personlig basis och själv uttrycker hon det som att Instagrammandet inte upplevs som ett jobb för henne. Det hon lägger ut är personligt och hon är bara sig själv helt enkelt. Att hennes följare känner till såväl hennes vardag som att de vet hur hennes dotter utvecklas tycker hon känns helt naturligt (Unionen, u.å.).

Rachel är ett tydligt exempel på att en Influenser inte måste vara någon särskild från början. Även om hon är känd som Yoga Girl delar hon idag med sig mer om övriga livet än om yoga i sig (Unionen, u.å.). Det krävs ingen speciell utbildning för att bli en framgångsrik Influenser (Framtid.se, u.å.).

Som Influenser på den nivån får de erbjudanden om att samarbeta med allt från stora märken inom träning, Fitness, kost och mycket mer. Rachels exempelvis har nobbat alla dessa samarbeten. Trots detta, att hon inte är ambassadör eller samarbetar med något eller någon annan, så kostade det minst 25 000 dollar år 2017, som då motsvarade dryga 211 000 svenska kronor, att bara få ett omnämnande i ett av Yoga Girls Instagram inlägg (Unionen, u.å.).

Som Influenser kan du även jobba med Influence marketing, antingen externt för en samarbetspartner eller internt för en egen tjänst eller vara. Grundtanken i Influence marketing är att människor tenderar att lyssna och lita på andra människor som de själva valt att följa. Ofta uppfattas ett igenkännande eller att följaren kan identifiera sig med Influenserna och där med anser sig ha samma ståndpunkter (Unitedinfluencers.se, u.å.).

Yrket genererar lön som oftast ligger i linje med kontots räckvidd som mäts i antal följare. Det handlar om hur många inom en specifik målgrupp som kan nås ut till eller hur många som engagerar sig i det angivna kontot (Influencers of Sweden, 2018). Inkomst kan ske i form av pengar som lön eller provision, det kan vara gratis produkter eller gratis tjänster, donationer eller betalning för annons. Oavsett vilken form lönen kommer in i, så är det en beskattningsbar inkomst som ska redovisas som all annan beskattningsbar inkomst skall (Skateverket, u.å.).

Stora profiler på Instagram

2019 rankades de nio största svenska profilerna på Instagram samt bland annat de tio största svenska fitness profilerna. Bägge dessa listor toppas av samma etta och tvåa, nämligen Anna Nyström och Rachel Brahten med 8,51 och 2,14 millioner följare (Dagens Analys, 2019a).

Inom just fitness profiler låg de fem största på över miljonen följare. De följande fem hade kring 440-tusen till 260-tusen följare. Detta visar att de riktigt stora kontona är inte så många och att det sedan är en bred spridning på följare. Mellan största och det tionde kontot skiljer det alltså kring 8,25 millioner följare. Detta gör definitionen av en stor profil öppen då även

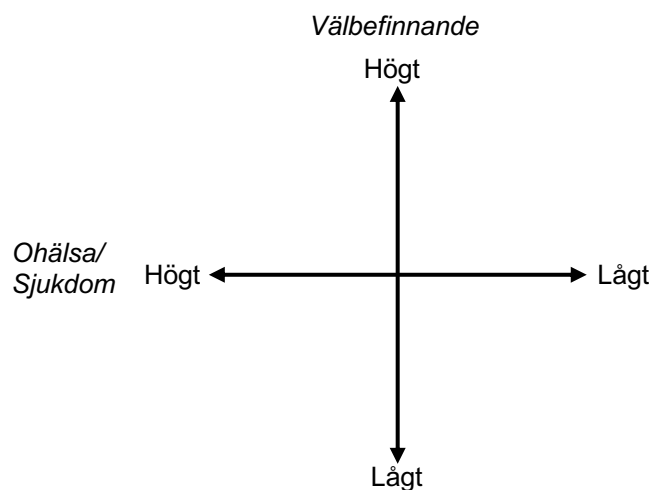
en profil med över 10 tusen följare kan anses som stor inom sitt ämne (Dagens Analys, 2019a)

Tittar man istället på de nio största svenska profilerna, så går spannet mellan 8,51 miljoner följare ner till 1,1 miljoner följare. Med denna jämförelse kan vi se att ett generellt stort konto och ett ämnesspecifikt stort konto inte rakt av kan följa samma definition av storlek på kontot i hänsyn till följare (Dagens Analys, 2019a).

Definitioner av hälsa

Hälsa är ett välkänt begrepp, samtidigt som det har en stor bredd och kan betyda många lika saker. Det går att ha en holistisk syn på hälsa och då definieras hälsa i form av grad av välmående. Då är det alltså inte den biomedicinska definitionen av hälsan där vi ser till avsaknad av sjukdom eller väg för att komma ur sjukdom som fokuseras på. Istället är arbetet skrivet efter det holistiska perspektivet på hälsa, där du kan ha en sjukdom men samtidigt uppleva hälsa och att du lever hälsosamt (Korp, 2016).

Idag ses hälsa oftast utifrån det biomedicinska perspektivet där vi utgår från grad av sjukdom eller avsaknad av sjukdom. Ett annat sätt att se hälsa är just det salutogena perspektivet, där en större helhet ses (Korp, 2016).



Figur 1. Hälsokors med gradering för välbefinnande och ohälsa/ sjukdom.

I figur 1 är ett exempel på ett hälsokors som kan användas inom det holistiska perspektivet. Här kan individen gradera en hög känsla av ohälsa/ sjukdom samtidigt som hon graderar en hög grad av välbefinnande. Det går även att gradera låg känsla av ohälsa/ sjukdom tillsammans med låg känsla av välbefinnande (Korp, 2016).

Idag presenterar vi ofta hälsosamma åtgärder som på två sätt, att förebygga eller främja. Att förebygga kan utgöra handlingar som bygger upp kroppen utifrån den biomedicinska definitionen av hälsan för att skapa förutsättningar att hålla sig frisk. Det kan handla om att lägga upp hur man äter utifrån att klara ett specifikt träningsmål, eller att träna på ett speciellt sätt för att kunna äta fritt samtidigt som det finns ett vikt fokus. Främjar vi hälsa arbetar vi mer holistiskt, med en helhetsbild där målet är hållbarhet och välbefinnande över tid. Här handlar det snarare om att äta för att må bra på individnivå eller röra på sig utifrån vad man själv värdesätter (Raustorp, 2013)

För att kunna uppnå hälsa och välbefinnande krävs grundresurser så som tak över huvudet, stabilt samhälle, mat på bordet, sociala umgängen med mera (Korp, 2016).

När vi ser på hälsa som livsstil är även motivationen till den hälsosamma livsstilen en viktig faktor. Det finns olika typer av motivation där man på en övergripande nivå ser det som en skala från yttre motivation, där någon annan står för viljan, till inre motivation där individen själv vill. Det är den inre motivationen som krävs för att göra en hållbar förändring eller upprätthålla hälsa eller en hälsosam livsstil. Den inre motivationen grundar sig i att individen värdesätter fenomenet det handlar om, tycker det är viktigt för sin egen del och ser det som en del av helheten (Lindwall, Johnson & Rylander, 2016).

Att promota hälsa genom sociala medier

Idag kan i stort sett vem som helst kalla sig för expert och börja erbjuda hjälp och rådgivning via en egen sida på social media. Det krävs ingen utbildning eller bevis på kunskap för att självutnämnda sig till expert. Håller man sig till områden där licenser eller kunskapskrav inte finns så är det svårt för någon annan att ifrågasätta det (Sandberg & Möllerström, 2017)

Hälsobranchen är en sådan arena där expertkunskap inte alltid kräver en licens eller examen. Dels finns det många privata aktörer som utbildar inom egennämnda yrken, dels finns det en bredd av olika utbildningar som i slutänden kan kopplas till hälsa. Till detta finns möjligheten att utse sig själv till expert genom att kalla sig något kopplat med till exempel hälsa, fitness eller kost och lägga på tränare, rådgivare eller coach. Exempel är kostrådgivare, hälsocoach, fitness tränare, kostcoach, hälsorådgivare med flera.

Oavsett kunskap, licens eller utbildning så kan alla som talar om och för hälsa räknas som aktörer som promotar hälsa. Att promota hälsa kan ske på många olika sätt men i grunden handlar det om att vilja sprida ett budskap som man anser är kopplat till hälsa och påverka andra att följa budskapet i fråga (Framtid.se, u.å.).

Vi människor vänder oss ofta till internet för att söka svar på våra frågor, inte minst rörande hälsa. Här använder vi både nyhetsmedier och underhållningsmedier som informationskällor. Detta, tillsammans med den oerhörda bredd av information och mängden självutnämnda experter, gör att svaren vi får ibland inte stämmer alls. För att kunna sälla bland allt på internet krävs en viss kunskap, så kallad ”media literacy”. Detta kan översättas till svenska som medie- och informationskunnighet. Med en ökad kunskap om media och hur det fungerar har människan lättare att sälla och bedöma informationen hon hämtar. Det handlar om dels vad vald kanal vill förmedla, syftet bakom budskapet, vad de vill göra för påverkan på medborgare eller samhället i stort. Med en ökad kunskap kommer vi kunna se mer kritiskt på den information vi hämtar och se bortom texten, bilderna och videoklippen. Först då börjar vi kritiskt granska och ställa frågor om vem som skrivit texten eller gjort videon, vad deras personliga agenda är och om syftet är vinklat och format där efter. Detta är en del i att vara källkritisk och att söka efter evidensbaserad information (Sandberg & Möllerström, 2017).

För att kunna se kritiskt på den insamlade informationen finns det några grundpunkter för media literacy som kan appliceras. Dessa handlar om att medierna inte speglar vår verklighet utan de skapar sin bild av vår verklighet. Vad som sprids styrs av ekonomi, agenda och samhällsnormer. Formerna på median är baserad på medias plattformers förutsättningar, både gällande ekonomi, kunskap och språk. Dessa tre aspekter är några av huvudpunkterna som är

viktiga att ta med sig när vi söker information via media, även när det gäller hälsa (Sandberg & Möllerström, 2017).

Våra nöjesmedier jobbar idag utifrån att kunna ställa upp två motsatser för att skapa en debatt eller diskussion. Detta tillsammans med att förenkla budskapen som experterna ofta kan krångla till med fackspråk, svårtydd statistik och rekommendationer på en högre allmän nivå är sätt för medierna att sälja fler lösnummer, sälja annonsplatser och växa i alla sammanhang. Det kan handla om att sätta hälsa mot ohälsa eller offer mot förövare eller hjälte. Det kan också handla om att förenkla en rekommendation och presentera den som ”den rätta vägen till drömkroppen” eller ”ät såhär för att må bra”. Bakom dessa rubriker kan det ligga mer eller mindre evidensbaserad forskning, men medierna får det att låta trovärdigt och enkel och då är det lätt för människan att ta det till sig (Sandberg & Möllerström, 2017).

Även om en kunnig person sprider ett budskap om hälsa via sociala medier behöver det inte innebära att det är hälsosamt för alla som läser det. Tar vi träning som exempel så är hälsosam träning inte samma sak för alla individer. Dels handlar det om träningsbakgrund och vad kroppen är van vid gällande mängd träning och rörelse. Dels handlar det om förutsättningar så som skador, sjukdom, funktionsnedsättning, kroppstyp och mycket mer. För en elitsatsande kan en lugn vecka fortfarande innehålla träning nästintill varje dag, om en intensiv vecka innehåller flera pass om dagen. Samtidigt kan fyra pass i veckan vara ohälsosamt mycket för någon som vart mer eller mindre inaktiv en längre period. Hälsosam träning utgår från individen och skall vara rörelse som utvecklar muskelkapaciteten och kondition utan att överbelasta kroppen (Mattson, 2014).

Metod

Denna studie baseras på den kvalitativa forskningsmetodiken. Det innebär att forskningen fokuserar på att undersöka människors upplevelser, tankar och erfarenheter. I detta falllet information från stora hälsoprofiler på det sociala mediet Instagram (Kristensson, 2014).

I studien används en kvalitativ textanalys då den insamlade datan grundar sig på inlägg med text från Instagram. Studien präglas av ett holistiskt synsätt på hälsa i enlighet med den kvalitativa forskningen där helhetsperspektivet är en viktig variabel (Kristensson, 2014).

De deltagande skiljs åt som unika individer vars verklighetsuppfattning är formad och präglad av varje individs tolkning av allt som händer. Vidare ligger fokus på deltagarnas tolkning och studien syftar till att skapa en djupare förståelse för hur dessa hälsoprofiler uppfattar och förmedlar förståelse kring fenomenet hälsa (Kristensson, 2014).

Urval

Valet av framträdande kvinnliga hälsoprofiler på Instagram var svårt då det finns ett mycket stort utbud. För att begränsa studien sattes en kravlista upp för de profiler som skulle granskas: De ska vara svenska, kvinnliga hälsoprofiler med framgångsrika och väl följda konton på Instagram. Med väl följda konton menas i detta arbete att kontot skall ha mer än 10 tusen följare.

De skulle samtidigt vara hälsoentreprenörer och/ eller hälsoinspiratörer med ett mål att främja och påverka gemenemans hälsa positivt. Framgångsrika Instagramprofiler har ofta en egen tjänst att sälja eller blir ombedda att agera reklampelare för företag, tjänster eller produkter inom området. I och med att detta kan påverka deras budskap skall de främst ha ett eget företag eller vara självständiga entreprenörer på något sätt. Detta minskar andras påverkan på deras budskap om deras vara eller tjänst är deras egen att förespråka.

Ett annat krav var att de skulle vara utbildade på ett eller annat sätt inom hälsa, idrott och/ eller kost. Antingen som licensierad personlig tränare, licensierad hälsocoach, licensierad kostrådgivare, kandidat inom hälsovetenskap, idrottsvetenskap eller kostvetenskap. Det var också godtagbart med någon form av hälso- eller medicinsk utbildning från andra länder än Sverige.

Konton där den drivande inte hade någon form av utbildning inom hälsa, idrott eller kost exkluderades tillsammans med konton där den drivande inte själv var egenföretagare. För att ytterligare begränsa sattes ett maxantal på fem konton, med tanke på studiens genomförbarhet.

Studien grundades genom detta på ett avsiktligt urval där fem konton plockades ut. Detta gör att det inte går att se något bortfall då författaren efter beslut om mängd konton plockade ut så många konton utifrån exklusions- och inklusionskriterierna.

Datainsamling

För att få en större bild började arbetet med att söka efter relevant forskningslitteratur. Sökord som huvudsakligen användes, översatta till engelska, var sociala medier och hälsobudskap, sociala mediers betydelse i dagens samhälle, promota hälsa genom sociala medier samt sociala medier och användning i dagens samhälle. Ett stort urval av artiklar finns inom ämnet

hälsa och internet i allmänhet. Samtidigt var det svårt att hitta tidigare forskning som var relevant för detta arbete. I och med detta används ett fåtal källor i arbetet och studielitteratur är den huvudsakliga grunden för arbetet.

Parallellt med sökandet efter relevant forskningslitteratur följdes de utvalda på instagram dagligen, både genom publicerade poster och genom att titta på deras storys. Genom att följa de utvalda kontona under en tid gavs en överblick av innehåll och attityd. Utifrån detta valdes sedan vilken data som skulle samlas in och datainsamling gjordes.

Instagram är en social plattform som fungerar genom att en person skapar och driver ett konto. På detta konto kan personen lägga ut en till tio bilder eller videoklipp per post och under skriva text i valfri längd. Kontot kan vara öppet för vem som helst att följa alternativt så krävs att personen bakom kontot godkänner ett annat kontos förfrågan om att följa. Ett krav för att kunna följa konton på Instagram är att du själv måste ha ett konto. Utöver poster kan den som driver kontot även lägga upp storys. Detta är bilder eller filmklipp som finns i 24 timmar och sedan försvinner från sidan. Vill den drivande att en story ska synas längre kan den lägga till ett album för storys och där igenom kan en story sparas på sidan så länge som den drivande vill.

De tio nyaste posterna som publicerats, fram till 26 april, på de utvaldas Instagram konton sammanställdes. I valet av poster plockades endast de poster med längre text och hälsobudskap ut. I och med detta rensades korta poster ut som bara var mer eller mindre dags kommentarer för att fylla ut mellan de tyngre posterna.

Analys

I denna studie gjordes en systematisk innehållsanalys. Den insamlade datan, i detta fallet de utvalda influensernas postade inlägg, sammanställdes i ett textdokument för varje deltagare. Texterna analyserades med utgångspunkt i den holistiska hälsan och de områden som deltagarna berörde inom området (Bryman, 2011).

Analysen började med att sammanställa den insamlade datan till textdokument för att lättare kunna hantera. Från textdokumentet bröts meningsbärande enheter ut som var relevanta utifrån studiens syfte och frågeställningar. Dessa meningsenheter kortades ner och kondenserades så att kärnkunskapen plockades ut. När texten brutits den i meningsbärare som kondenserats kategoriserades dessa och vidare jämfördes likheter och skillnader för att kunna urskilja huvudteman.

Tidigt i analysen blev det tydligt att samtliga fem kopplade fyra huvudteman till begreppet hälsa, dessa är träning, kost, självkänsla och tankesätt. De fyra temana kan sedan identifieras i tabell 1.

Tabell 1.

| Meningsbärande enhet | Kondenserad meningsenhet | Kategorier | Temana |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|---------|
| Lyssna nu noga... Rör på dig.... RÖR PÅ DIG!! Vi mår inte bra av att vara stilla, varken i kropp eller knopp. Skaffa nya rutiner i denna förändring. Se det som ditt nya äventyr. | Vi mår inte bra av att vara stilla. | Vardags-rörelse | Träning |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|
| Jag tränar för att vara stark. För att må bra och för att leva länge och hälsosamt. Det innebär alltså följande: träningen kan ibland utebli pga jobb, ork, tid eller som idag: fika. Träningen kan ibland bortprioriteras av naturliga skäl = livet. Träningen kan ibland bli kortare än jag tänkt. Träningen kan ibland bli lite halvt. Och det gör ingenting | Tränar för att må bra. Utebliven träning är inget misstag eller motgång. | Planerad träning | |
| Så nej du blir inte hälsosammare bara för att du valde att fika nått det stod hälsotryffel på. Visst kan det vara gjort av nötter och dadlar som både kan tillföra fibrer, bra fetter och mineraler. Men om du annars äter fiberfattigt, fettrikt, dåliga råvaror så kommer du inte ha gjort ett hälsosamt val på grund av att det hette hälsotryffel. I vissa sammanhang kanske man ska välja en macka istället. | En fika gör inte en förändring. | Näringsämnen | Kost |
| Jag håller ingen typ av diet. Jag äter och håller koll på att få i mig tillräckligt! Jag äter allt och jobbar inte med förbud. Men jag har förståelse för vad som är bra för hälsan och vad som är mindre bra för hälsan | Fokus på att få i sig tillräckligt med förståelse för bra och mindre bra mat | Begränsningar/förbud | |
| Idag är jag extra tacksam över att faktiskt kunna springa, jag har kommit så långt sedan allting men ändå kan det kännas som jag inte alls tar mig framåt. Men då är det fint att stanna upp, fundera över vad man egentligen är tacksam över och i behov av. | Att kunna se framsteg | Målbilder | |
| Kanske har ditt gym stängt och du står handfallen och känner att du länsat hela skafferiet men inte rört en fena, ångesten kanske kryper fram och du blir besviken på dig själv | Ångest efter att ätit för mycket och/ eller rört sej för lite | Grundande andledning | Tankesätt |
| Och vänner, missförstå mig rätt: jag älskar bubbel, det gör jag (och nej uppmanar ej till alkohol). Men jag kan förstå om man vill ta ett glas vin eller en öl, alla får göra som dem vill så länge man faktiskt låter andra göra det också. Som sagt jag är skonad och tar inte illa upp men vet att många andra "lider" av bli ifrågasatta så GÖR INTE SÅ! Bara sköt dig själv och skit i andra = harmoni | Alla får göra som dem vill. Vissa tar illa upp av ifrågasättande så låt det vara för att vi ska få harmoni. | Personliga val | |
| Du behöver ALLTID äta. Oavsett vad du är igår eller vad du ätit i veckan så behöver äta idag. Du ska äta imorgon. Och nästa dag. Oavsett om du känner dig obekvämt i din vikt eller form eller vad som. Du ska inte straffa dig själv för det du ätit igår eller ätit tidigare i veckan | Oavsett hur du ser ut eller trivs i din kropp så behöver du äta varje dag. | Personliga "varför" bakom val | Självkänsla |

Etik

Vetenskapsrådet (u.å.) presenterar fyra huvudpunkter gällande forskningsetiska principer. Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjande kravet. Kort innefattar de att alla deltagare skall bli informerade om deras uppgifter och villkor, deltagarna bestämmer själva över sin medverkan, uppgifter om deltagare skall ges största möjliga konfidentialitet och insamlad data skall endast nyttjas för angiven forskning.

Gällande instagram finns det valmöjlighet för profilens ägare att ha ett stängt eller öppet konto. Stängda konton krävs godkännande för att få följa medans öppna konton kan vem som helst följa. Ett öppet konto kan andra Instagram användare även besöka utan att följa det.

I och med att det är öppna konton som granskas från Instagram så räknas dessa som offentliga dokument. Offentliga dokument är öppna för allas ögon. Det innebär att personerna bakom kontona inte klassas som deltagande individer, informationsgivare eller undersökningsdeltagare. Det gör att de inte heller dessa fyra principer är helt gällande för denna forskning.

Detta gör att gällande forskning hamnar i en gråzon på det sätt att det fortfarande är människor bakom kontona som lämnar ut både personliga och professionella utsagor. Samtidigt har de valt att göra detta offentligt via öppna konton och därmed valt att dela utsagorna med allmänheten.

För denna studie ses både kontona och deras innehåll som rena offentliga dokument och behandlas där efter. Forskaren har valt att presentera utvalda konton med kontonamn och kortfattad information om profilerna utifrån vad som finns att finna via deras Instagarmprofiler, inlägg och möjlig blogg. Utvald information anses som betydande för tydande av resultatet.

Resultat med resultatdiskussion

Fem kvinnliga hälsoprofiler har följts på instagram under perioden 31 mars till 26 april år 2020. Samtliga fem har välbesökta och väl följda konton, de lägger ut poster om hälsa i form av kost, träning och mindset. Alla fem hade någon form av bakomliggande utbildning inom ämnet och var i blandade åldrar mellan 20–35 år.

Under sökningen av relevant forskningslitteratur och tidigare forskning framkom att det var bristfälligt med artiklar och studier som är relevanta att koppla till denna studie. Detta har i sin tur lett till ett begränsat utbud av bakomliggande litteratur att grunda en kommande resultatdiskussion i.

Influensers

Nedan följer en kort presentation kring varje konto med utbildning, sysselsättning och antal följare på respektive Instagram konto.

KP

Denna Influensern har en kandidatexamen som dietist från Göteborgs universitet och är legitimerad dietist. Hon är även utbildad och licensierad personlig tränare. Idag är hon egenföretagare och driver ett företag där hon erbjuder tjänster som kostrådgivning online och föreläsningar.

Utöver sitt eget företag är hon ambassadör för kosttillskottsmärket Tyngre. Tyngre är mest känt för sina proteinpulver och även de två dotterbolagen Nocco, som gör funktionsdryck, och Barebells, som gör proteinshakes och protein bars. Hon är även tränare och instruktör för gymmet Barrys i Göteborg och har samarbete med tjänsten Lifesum.

På sitt instagram konto har hon 47 tusen följare

Sprallice

Sprallice har en kandidatexamen som Hälsopromotör med inriktning kost från Göteborgs universitet. Hon är även utbildad och licensierad personlig tränare Eleiko Strength och Gymnastic coach samt instruktör inom både crosfitt och mamma mage.

Idag driver hon sitt eget företag där hon erbjuder onlinetjänster som individuell kostplan, träningsprogram att prenumerera på, individuella träningsprogram och e-bok med recept. Utöver onlinetjänster erbjuder hon Pt-timmar enskilt eller i par, föreläsningar och enskilda pass med specifikt fokus som marklyft eller dylikt.

Även Sprallice är instruktör på Barrys Göteborg och på Instagram har hon 14,4 tusen följare.

Emelie Hollsten

Hon började som fitness profil och var aktiv inom tävlingsvärlden i fitness. Emelie är utbildad inom pre. Med. på college i USA samt familjehandledare via Familylabs.

Idag är hon egenföretagare och driver klädföretaget Restless Mama som tillverkar träningskläder för gravida och post gravida. Innan hon själv blev mamma drev hon klädmärket restless by Em som sedan kommit att utvecklas till Restless Mama. Hon är även med och driver företaget Aldrig vila tillsammans med sin make.

Tidigare har hon även bloggat om fitness och psykisk ohälsa men har valt att gå över till Instagram och där med lagt ner bloggen. På sitt Instagramkonto har hon 65,7 tusen följare.

Pischas

Pischa är utbildad och licensierad personlig tränare, utbildad instruktör i mamma mage träning och utbildad crossfit instruktör. Idag driver hon sitt eget träningscenter som hon är grundare till, *WörkOute*, med två anläggningar i Stockholm.

Utöver sitt eget företag bloggar hon för tidningen *Hälsa och fitness*, är författare bakom *Wörkouten* boken och tränare i tv programmet *Biggest Loser*.

Pischa är ambassadör för träningsklädesmärket *Under Armour* i nordn samt tjänsten *Lifesum* och på sitt Instagramkonto har hon 48 tusen följare.

PT-Fia

Fia är utbildad och licensierad kostrådgivare och personlig tränare. Hon driver idag sitt eget företag inom hälsa där hon bland annat bloggar för tidningen *Femina*, varit programledare i SVT:s tv-program *Lyckomaten*, driver och håller i podden *Ofiltrerat* samt åker runt och håller i föreläsningar och erbjuder vid tillfälle onlinetjänster inom individuell hälsa och förändring.

Hon är författare bakom de två böckerna *10 vägar till hälsa* och *Trappträning* och på Instagram har hon 35,3 tusen följare.

Grundstenarna i hälsa

Genom samtliga fem konton lyser fyra huvudteman starkt igenom när de skriver om och tipsar om hälsa och hälsosam livsstil. Dessa fyra teman är självkänsla, tankesätt, träning och kost. Alla fem tar vid flera tillfällen upp dessa bitar som grunden för att bygga en hälsosam livsstil. Oftast handlar deras inlägg om hur vi stärker eller förbättrar en eller fler delar samt vikten av att ha samtliga fyra delar i sitt vardagliga liv.

Självkänsla

Självkänsla presenterar dem som relationen man har till sig själv. Här handlar det bland annat om att lyssna på sin kropp, att inte lyssna på hjärnspöken utan istället identifiera dem och arbeta med att bli av med dem. Det handlar också om att identifiera olika beteenden där vi minimerar oss själva genom andra. Målet är att kunna stå stark, stå för sin egen vilja och sina tankar, vara tillfreds med tankar och viljor. Det handlar om att älska sig själv, prioritera sig själv och att hitta en balans mellan energi in och ut.

”Jag lurade mig själv länge att självkritik på något sätt skulle gynna min utveckling. Det spelade ingen roll om det handlade om min ”pepp” inför ett träningspass eller en ”reflektion” över en nära relation. Kritik var mitt sätt att tala till mig själv.

Jag var fast i en negativ spiral där jag tyckte att jag presterade sämre än de förväntningar jag hade på mig själv - och desto mer kritik gav jag mig - och desto sämre presterade jag.

Idag är jag tacksam att jag har förstått att kärlek, empati och medkänsla till mig själv är det som skapar drivkraft och energi till utveckling. Det är även det som skapar förutsättningar för att vara en god mamma, partner och medmänniska ❤️

Emelie Hollsten

Detta går i linje med det holistiska perspektivet av hälsa där välbefinnande är nyckeln till hälsa (Korp, 2016). Det handlar även om att göra saker för sin egen skull, vilket är en del av att hitta den inre motivationen och bygga sina val utifrån den (Lindwall, Johnson & Rylander, 2016).

När de argumenterar om vikten av självkänsla refererar dem oftast till sina egna liv och ger personlig inblick i deras motgångar och tuffare tider. Det kan handla om ät-problematik, kroppskomplex, tilltro till sin egen förmåga och bristen på självkärlek. Vanligast är att de personliga berättelserna helt handlar om deras egna tankar och val. I ett fall kommer även utomstående faktorer med som familjesituation och uppväxt.

Vi är många som har anammat diverse självsvek som överlevnadsstrategier under vår uppväxt. Vårt främsta fokus som barn är att få kärlek från våra föräldrar och om våra föräldrar bär på obearbetade känslor och trauman från deras uppväxt eller vuxna liv kommer de möta oss på ett mer eller mindre destruktivt sätt.

Emelie Hollsten

Tankesätt

Något de ofta både skriver om i sina poster och även pratar om i storys är hur viktigt det är att ha ett så kallat rätt tankesätt för att uppnå hälsa. Det kan handla om inställning till sin kost, hur man ser på livsmedel eller hur man tänker sig sin träning. Ohälsosamt tänkande här handlar ofta om aspekter som att man svälter sig själv, straffar sig på olika sätt för oönskat beteende, till exempel med minskad kost eller ökad träning, att man tränar för hårt och har för stora prestationskrav på sig själv. Dessa kan även kopplas till ohälsa som ätstörningar, överträning, dålig självkänsla och även en form av självskadebeteende (Raustorp, 2013).

KP talar främst utifrån ett kostperspektiv och definierar rätt tankesätt i form av att inte använda mat som belöning och straff. Hon trycker mycket på att vi behöver mat varje dag, oavsett gårdagen, kroppsformen eller vikten.

Du behöver ALLTID äta. Oavsett vad du är igår eller vad du ätit i veckan så behöver äta idag. Du ska äta imorgon. Och nästa dag. Oavsett om du känner dig obekvämt i din vikt eller form eller vad som. Du ska inte straffa dig själv för det du ätit igår eller ätit tidigare i veckan.

KP

På ett eller annat sätt står alla fem för att ett balanserat tankesätt är det hälsosammaste. Då handlar det om allt, såväl syn på sej själv, träning och kost. Motsatsen till balanserat tankesätt påvisar dem som extremt och det associerar dem med ohälsosamt tänkande. Ett exempel flera av dem tar upp är extrem syn på kost där man applicerar förbud och strikta linjer på hur mycket och exakt vad som får ätas.

Om man vill försvara det moraliskt - vilket jag iofs inte tycker att man ska behöva göra med ALLA beslut i livet då det är helt ok att vara oersonlig ibland - så tänker jag att livet handlar om balans. Att ha balans mellan det "onyttiga och njutbara" och det "endast hälsosamma" kan vara mycket hälsosammare än att utesluta socker helt. Hälsa sitter desto mer i sinnet och i dina "varför" än i dina "vad".

Emelie Hollsten

Det kan också handla om att hålla en för strikt livsstil. Att fylla kalendern till brädden och sätta kraven på sig själv att allt måste följas till punkt och pricka. Istället förespråkar till exempel PT-Fia att rensa. Rensa i kalendern, bland sina relationer och i sina tankar. Våga vara spontan, våga ändra sig och inte se det som ett misslyckande när planen inte blir av. Piskas är också med och trycker på det, speciellt i rådande kris med covid-19 utbrottet. Hon är mer inställd på träning och poängterar att det är det faktum att träningen blir av som är det viktiga, inte att följa en specifik plan eller rutin. Följ humöret och dagens form, göra det man känner motivation och glädje av.

Torsdagar är normalt sett mina styrkekvällar men senaste tiden som för många andra just nu i denna rådande tid så har livet gett mig lite extra uppförsbacke. Så jag väljer att lyssna inåt. Vad

vill jag och vad behöver jag? Och idag kände jag att jag behövde vind i mitt ansikte, frisk luft och naturen. Så avslutade min dag i löpspåret
Pischas

Dessa argument kan förknippas med vikten av den inre motivation som är en huvudpunkt i sammanhanget. Pischas påpekar ovan att lyssna inåt och ändra planen efter vad hon känner att hon behöver. När hon ser till sitt behov gör hon handlingen för egen räkning och med målet att må bra. Detta är basen för att räkna motivationen som inre motivation, som är den starkaste motivationen samt den mest gynnsamma motivationen för en hållbar hälsa (Lindwall, Johnson & Rylander, 2016)

Träning

Gemensamt hos alla fem är att samtliga är utbildade och licensierade personliga tränare. Träning är en väsentlig del i deras liv och även deras syn på hälsa. På ett sätt förespråkar de träning i form av hälsosam rörelse, för att bygga upp en stark och tålig kropp och för att de själva upplever att de mår väldigt bra av träningen. Samtidigt tränar de allihopa mycket och oftast hårt, och deras egen träning är en stor del i vad de delar med sig på sina konton.

Sprallice är de kontot som pratar mest om ämnen runt om kring träningen men som har med den personliga träningen och inställningen till träningen att göra. Att se en helhetsbild och lägga ihop träning med behov och vardagens utformning.

Genom att träna upp en stark core så minskar du ryggont och orkar med mera i din vanliga träning och vardagen.

Jobba efter din förmåga, eftersom vi alla orkar olika volym. Ju mera tränad du är desto mera orkar du jobba.
Sbrallice

I och med deras utbildningar till personlig tränare har alla fem en grundläggande kunskap inom anatomi, idrottsfysiologi och träningslära. Detta är inget de lutar sig mot eller refererar till i sina poster. Ibland kan vi läsa mellan raderna att det inte handlar om personlig åsikt utan snarare kunskap i det dem skriver. Samtidigt är det inget de lyfter i träningsinläggen utan lutar sig snarare mot att följarna vet vilka de är och vad de kan, att de kan sin sak helt enkelt.

Pischas visar en väldig bredd i sin träning där hon både tar med sin egen träning på gymmet, utomhusträning, träning hon håller i på gymmet och pass hon skapar för att inspirera sina följare. Till detta visar hon mycket vardagsaktivitet genom promenad och bus med sina hundar.

Här vinner de följare genom att vara öppna och personliga, så att följarna just kan känna igen sig i det dem säger och gör samt identifiera sig med deras inlägg, råd och tips (Sandberg & Möllerström, 2017). Samtidigt tappar de en viktig del kring träning och träningsplanering, vikten av att individanpassa. De har inlägg där de är duktiga på att poängtera och lyfta olikheter och att vi inte skall jämföra oss med andra. Speciellt trycker flera av dem på att inte jämföra sig med någon från ett annat segment, så som en som tränar grenspecifikt eller satsar inom en idrott, om man själv satsar på familj och en arbetskarriär inom en annan profession. I detta kommer det även ibland fram att det som är rätt för dem inte behöver vara rätt för oss andra, främst är det KP som trycker på detta. Men när de väl lägger ut träningsprogram ligger inga kommentarer från dem i denna riktning och de delar träningspassen under antagandet att de funkar för alla, även om det inte finns något som talat för det (Mattsson, 2014).

Kost

Som tidigare nämnt är KP ensam om att vara licensierad dietist och i och med det ha läst tre år på universitet inom ämnet kost samt tagit en kandidat. Sprallice har istället en kandidat inom hälsopromotion med inriktning kost vilket är tre år med tvärvetenskapliga studier inom hälso- och kostvetenskap, men även med möjlighet att läsa en termin med idrottsinriktning. Detta gör att just kostbiten är den främsta faktorn KP lyfter och pratar om i alla sina inlägg och storys. Det är också detta hon vill förmedla kunskap om och inspirera kring.

Något KP är tydlig med att klargöra är att hennes syn på hälsosam kosthållning handlar om balans, att inte sätta upp förbud och att fokusera på en bred kost och mängden av de energitätare bitarna. Hon brinner för att slå hål på dagens matmyter och tillrättavisa kring de matränder som cirkulerar.

BRÖD 🍞 🥖 🥞 är det verkligen så dåligt som folk säger? Och går man upp i vikt av bröd? 🤔
Bröd är enligt mig en bra kolhydratkälla, äter det var och varannan dag! Bröd är något som ingår i en hälsosam kosthållning i bra mängd för varje individ 👍
KP

Även Sprallice har som sagt kunskaper inom kost på högre nivå och uttrycker sig emellanåt i ämnet även hon. Skillnaden mellan hur Sprallice och KP promotar hälsosam kost är att KP fokuserar mer på livsmedel, rekommendationer, näringsämnen, dagsupplägg och helheten. Sprallice har mer fokus i relation till träning eller vardagen. Till exempel så pratar hon fett procent, att våga äta, att äta tillräckligt för att lyfta tungt och att alltid äta mat först, snask sen. Till skillnad från många andra visar hon dagligen hur hon äter bakverk, bullar, kakor eller godis. Hon är inte rädd för att visa att både fredagen och söndagen kunde innehålla soff-mys med både ostbågar, lösgodis och choklad. För henne är balans i kosten att äta sig mätt på riktig mat och att inte utesluta det goda som önskas. Det goda ska heller inte bytas ut mot något som skall vara hälsosammare substitut. Är du sugen på en fika kommer suget antagligen inte stillas av en lite bit av det och en liten av det, i slutänden kan du ätit mer än den där fikans du egentligen var sugen på om vi ser det till energiinnehåll.

Ja det är ju enkelt att sälja på ett namn! Fitnessfika, hälsobollar, hälsofika, hälsotryffel ja you namn it!

Många svarade på min senaste fråga och många av er kom med så bra tankar! Så kul att se att ni resonerar så fint och inte luras 🤔👉 Exemplevis, vi går ju inte ut och fikar för att vi ska äta något som är det näringstätaste eller fiberrikaste. Vi fikar ju för att vi vill äta nått sött, gräddigt, krämigt, sötare än sött eller annan anledning. Jag stöttar fika i form av kakor och bullar sålänge man har ätit mat först och absolut inte straffar sig för att man åt bullar eller dylikt!
Sbrallice

PT-Fia har en utbildning som kostrådgivare vilket är en mycket mindre omfattning än KP och Sprallice. När hon pratar om mat och kost går det främst ut på att visa hennes matdag och hur mycket hon faktiskt äter. Precis som Sprallice är hon inte rädd att visa att hon fikar, slarvar och glömmet måltider hon med.

En annan parallell vi kan dra från de fyra huvudtemana är att alla kan kopplas till de viktiga grundstenarna för att vi ska kunna känna välbefinnande. Träning och kost kan kopplas till elementet om fysiskt behov, detta element innefattar hälsa, sjukdom, kondition och funktionsnedsättning. Självkänsla och tankesätt kan kopplas till det emotionella elementet, där ingår självbild, personlig utveckling och just självkänsla (Korp, 2016).

Hälsosam livsstil

Alla fem lägger ut längre inlägg där de vill uppmana till hälsosam livsstil. Utöver de fyra huvudteman som identifierats och redogörs för här ovan, lyfter var och en av dem ämnen som de tycker är extra viktigt för hälsa och en hälsosam livsstil.

KP som själv varit med om en multipel organsvikt för snart två år sedan trycker extra på att alla är vi olika och att en hälsosam livsstil baseras först och främst på den individuella situationen. Med det vill hon få sina följare att sluta jämföra sig med andra samt vara tacksamma för det var och en har.

”Vi hjälper dig med allt du inte klarar av som ex vända dig i sängen, din personliga hygien och munvård. Idag har läkarna satt ett dränage i höger lunga och ut kom 1 liter vätska direkt. Du är vid gott mod trots dina extrema smärtor, du ler och kan prata med oss. Dialys är insatt och du andas med hjälp av andningshjälp, NIV. Inatt sattes en stor ny infart där vi kan ge dig läkemedel. Du är en kämpe”. Det här taget från min dagbok dom skrev på CIVA när jag var sjuk. Nu är det ca 1,5 år sedan jag var inlagd
[...]
Idag är jag extra tacksam över att faktiskt kunna springa
KP

Tacksamhet är nog något de alla över lag ser som viktigt men presenterar och argumenterar för det på olika sätt så det snarare hanar under självkänsla och tankesätt i många fall. Både PT-Fia, KP och Emelie Hollsten är måna om att uttrycka tacksamhet och se glädjen i det lilla.

Även om de promotar hälsa i form av välbefinnande med flera faktorer så är träning en stor bit i samtligas vardag. Detta delas på deras Instagram konton på daglig basis, i storys eller poster. Personligen är de alla kopplade till träning. Pischas driver sin egen gymverksamhet och filmar ofta träningsvideor på anläggningen som hon sedan lägger ut. KP är instruktör på Barrys i Göteborg och tränar även med en egen personlig tränare för att bygga upp kroppen efter sin sjukperiod. Hon delar med sig av sin egen träning i form av vad hon gjort eller hur hon känner efter ett pass.

Jag tränar för att vara stark. För att må bra och för att leva länge och hälsosamt. Det innebär alltså följande: träningen kan ibland utebli pga jobb, ork, tid eller som idag: fika. Träningen kan ibland bortprioriteras av naturliga skäl = livet. Träningen kan ibland bli kortare än jag tänkt. Träningen kan ibland bli lite halvt. Och det gör ingenting.

Jag älskar att träna, det är bland det roligaste jag vet om jag ska vara ärlig. Men idag är jag inte orolig att utebliven träning kan ändra min form, min kropp eller något alls.
KP

Sprallice är både instruktör på Barrys och personlig tränare med tillgång till anläggning i Göteborg. Dessutom kör hon själv cross fit i Mölndal. Hennes träningsfilmer är ofta tagna hemma eller på cross fit gymmet och hon talar för att våga ta i och träna hårt. Emelie Hollsten delar främst träningsfilmer hemifrån men även ibland från cross fit gymmet hon själv går på. Medans PT-Fia uteslutet visar hemmaträning.

Majoriteten av inläggen har något med just träning att göra. Det är filmer på övningar, bilder i träningskläder, på gymmet eller från hemmaträningen. Oavsett vad texten under vill förmedla så blir träningen en stor grundsten i deras budskap. Främst är det via storys som de delar med sig av dagens träning, promenader, cykelturer eller på annat sätt rörelse ute eller inne.

I och med utbrottet av Covid-19 och rådande restriktioner har både Sprallice och PT-Fia ökat sina inlägg kring hemmaträning. Pischas och Emelie Hollsten delar istället med sig av ett ökat utbud av alternativa träningspass att göra utomhus.

Då träning är en stor del i deras vardag så är det som sagt något de delar med sig av på många sätt. Här är Sprallice och KP lite extra noga med att även poängtera vikten med vila, att ha balans och att hälsa och livet i övrigt inte bör kretsa kring träning eller utebliven träning. De försöker även få med deras vilodagar, visa att även dem har lata dagar och att vi måste prioritera oss själva över träning och måsten.

Vilken lördag - SOFFAN OCH GLASS 🍷 Är ni bra på att "bara vara"? 😊 Jag är skitdålig på det. Blir rastlös och vill hitta på någonting annat. Har svårt att bara lägga mig i soffan på eftermiddagen en ledig dag och tycka att det är gött men idag så kämpade jag tappert 🤪 Jag vill bli "bättre" på att chill (främst utan mobilen) och därför har jag börjat läsa lite mer. Tycker det är fridfullt, tror jag...
KP

Ett annat budskap som även är återkommande är deras personliga kost, så som detta har jag ätit sedan sist, såhär ser en matdag ut, bild på fika eller måltid. Till detta presenterar de sin egen kosthållning. Oftast trycker det på att de själva inte är helt perfekta, om perfekt är att alltid äta det kalorislåsta, fettslåsta, bara grönsaker och aldrig något extra. De är alla eniga om att mat är en energikälla som är viktig för att orka. Här kommer det ofta in att det är viktigt att äta för att orka träna, orka lyfta tungt, orka prestera.

Oavsett familjesituation är de eniga om att stress är lika med ohälsa, och att en för full kalender och för höga krav på sig själv definitivt är en källa till stress. Alla har de flera gånger delat med sig av dagar där planeringen inte gått ihop, de har glömt saker, saker har tagit längre tid, träning uteblivit eller kosten varit slarvig. Tillsammans med detta vill de förmedla att så är det, livet händer. Det är något vi måste bli tillfreds med och låta få hända.

Ibland får jag INTE ihop livspusslet hur mycket jag än försöker. Och idag var det en sån dag...

Jag är träningsklädd, men hann inte träna. Jag skulle handla middag, men Winter somnade plötsligt i min famn. Jag förberedde för att filma ett hemmaträningspass, men belysningen hemma visade sig vara för dålig (tre trasiga spotlights som inte blivit bytta på 2 månader 🤪).

Aja, det är bara att gilla läget och vara glad för att det kommer en ny dag imorgon 😊
Emelie Hollsten

Till detta uppmanar de än en gång till mer spontanitet. Att inte låta vardagens måste få hamna i vägen eller alltid vänta med det till helgen, sommaren eller semestern. En hälsosam livsstil är att leva här och nu. Att ta vara på här och nu och att inte fastna i det som varit eller att skjuta upp det roliga. Helt enkelt en balans mellan vardagens måsten och att sätta guldkant på dagen med lite äventyr och mys.

Det är så lätt att vänta till helgen eller semestern eller till sen. Nu gjorde vi det bara. Mixade smoothie och hällde upp kaffe i termos. Kivades om vem som skulle göra vad, båda är visst bestämda. Så klev hon i bärstolen och det var tyngre än jag trodde redan på vägen till bageriet. Så klättrade vi upp för Hammarbybacken vid liften och hon frågade varför jag var tvungen att vila ibland när alla andra bara gick. Flåsade till svar att de inte hade en till människa och litervis med kaffe att bära på. Så satt vi där tillslut. Pratade om hur högt upp vi var. Åt croissant och bulle till middag och pekade ut var vi bor och ringde till pappa som fick vinka från balkongen. Tack för spontaniteten. Den gör mig så glad

Vad de kan om hälsa

Samtliga fem profiler drivs av kvinnor med någon form av utbildning inom hälsa, kost och träning. Alla fem har olika bakgrund kring utbildning samtidigt som de alla delar med sig av tips och råd gällande hälsa kopplat till kost, träning och tankesätt.

Som Breland, Quintiliani och Schneider (2017) visar i sin studie så söker hela 70 procent av internetanvändarna efter hälsorelaterad information via nätet och sociala medier. I och med detta finns det ju intresse för den allmänna folkhälsan att de som influerar om hälsa har egen kunskap i ämnet. Samtidigt är det också viktigt att deras budskap är korrekta utifrån aktuell forskning så att gemene man kan ta åt sig informationen utan att bli lurad.

KP är ensam om att var licensierad dietist av de fem. Då hon även är personlig tränare så förespråkar hon utöver kost även träning för att uppnå hälsa i form av välbefinnande. Som dietist är hennes konto främst inriktat mot kost och hälsa och i dessa inlägg och budskap hänvisar hon även till rekommendationer från till exempel livsmedelsverket eller att forskning gjorts inom ämnet. Tillsammans med detta påpekar hon även hur viktigt det är att vara källkritisk, hon nämner att fakta man samlar bör vara evidensbaserad och att all forskning inte är att lita på. Detta konto står ut från övriga då de andra hänvisar mer till allmän kännedom eller egen kunskap snarare än att lägga fram bakomliggande fakta.

KPs inställning går i linje med vad media literacy innebär, att vi måste våga ifrågasätta både vad vi läser, vem det riktar sig till och vad de som delar det vill vinna. Det innebär att vi behöver vara källkritiska på ett nytt sätt och främst just se till om någon vill vinna något på att vi ska ta del av budskapet vi får till oss (Sandberg & Möllerström, 2017).

Av de fem kontona är det Sprallice och KP som har universitetsutbildningar, båda två på kandidatnivå och både med kost som inriktning. Sprallice har en kandidat i Hälsopromotion med kostinriktning och är därmed inte licensierad dietist utan hälsovetare. Även hon pratar rekommendationer men mer i kombination till helhet kost i samband med träning.

Emelie Hollsten har, istället för en universitetsutbildning i Sverige, en utbildning från College i Santa Monica, USA, inom pre-med. Pre-med är en förberedande utbildning för att sedan gå direkt på en masterutbildning inom medicin. Detta kan inte liknas vid en kandidat i svenska systemet. Denna utbildning eller vilka kunskaper den givit är inget hon refererar till, varken i inlägg eller storys utan pratar främst om träning och psykiskt välmående utifrån egna erfarenheter och en psykologisk vinkel.

Pischas och PT-Fia har däremot endast kortare utbildningar som Personlig tränare, Mamma mage tränare, kostrådgivare och cross fit coach. De båda visar och skriver mycket om inspiration till träningspass i form av övningar, tips eller färdiga pass för uteträning, hemma träning eller gymmet. Ingen av dessa två landar sina tips och sin kunskap på referenser eller hänvisningar till forskning eller utbildning. De pratar mer fritt utifrån sig själva och erfarenhet inom sina professioner.

Pischas har deltagit som tränare i TV-programmet Biggest Loser och där fått lärdom om både kost, träning och möte med människor som behöver hjälp och stöd på flera nivåer. Detta tillsammans med grundandet och drivandet av sina gymanläggningar ger henne en bred erfarenhetsbas i möte med människor inom träning.

Reklam och ambassadörskap

Samtliga fem konton gör reklam för olika produkter genom samarbeten eller ambassadörspår. PT-Fia är ambassadör för Valio (mjölkprodukter, vanliga och laktosfria), KP är ambassadör för kosttillskottmärkena Tyngre, Nocco och Barebells samt Göteborgsvarvet och Pichas är ambassadör för träningsklädesmärket Under Armour. Detta är endast några exempel. Tillsammans med ambassadörspårarna gör de även reklaminslag för enskilda märken eller produkter. Bland annat har samtliga fem promotat Arlas kvarghink i samband med att en ny smak lanserades. Två konton har gjort reklam för hemsidan Sportamore.

Sommar och ☀!!

För mig innebär det massor av tid utomhus och jag tänker direkt på bär och härliga träningspass utomhus 🏃 Med det sagt vill jag fråga er om ni sett att Arla släppt en ny smak på sin kvarghink? Nämligen BLÅBÄR 🍷

Den här kommer att få följa med både som mellis på jobbet men också på mina utflykter med hundarna. Kvarghinken är stor nog att dela med någon och har ett naturligt högt protein innehåll utan socker 🍷

Pichas

Då samtliga fem även är egenföretagare och entreprenörer så gör de även reklam för sina egna tjänster och företag via sina instagram konton. Dessa konton säljer inte sina produkter eller tjänster via instagram utan har alla en extern portal för sitt företag.

”Reklam för min sms-tjänst / Hörni, nu är det dags! Klockan är 20.00 och såhär anmäler du dig. Vi har begränsat antal platser så först till kvarn.” PT-Fia

När det kommer till de fem kontona och deras olika samarbeten genom reklam inslag eller ambassadörspår så skriver de olika mycket om sin inställning till detta. KP har flera gånger berättat att hon får många förfrågningar om samarbeten eller reklamuppdrag, varav majoriteten står hon inte för och därför tackar hon nej till dessa. Detta går i enighet med hennes attityd till evidens och att vara en korrekt informationskälla (Sandberg & Möllerström, 2017). Samtidigt har hon både samarbete genom ambassadörspår och reklaminslag för både kosttillskott, livsmedel och kläder.

I Dagens Analys (2019b) artikel om hur många följare som behövs på Instagram för att kunna tjäna en normal årslön visar de att de konton som har kring 42,5 tusen följare kan tjäna 363 tusen kronor per år. Detta ligger lite över en snittlön i Sverige i skrivande stund. Detta baseras på att du då skapar minst åtta sponsrade inslag och åtta sponsrade storys i månaden. Har du kring 108 tusen följare behöver du istället skapa fyra stycken sponsrade storys och fyra stycken sponsrade inslag per månad.

Metoddiskussion

Detta arbete är gjort i samband med utbrottet av covid-19 som påverkade samhället på hög nivå inom flera punkter. Detta var en tid där hälso- och fitness influencers fokuserade mycket på att dela med sig av hemma-träningstips och träningsprogram för träning utomhus eller hemma. Dessa poster var oftast fokus kring utförandet av träningsprogrammet eller själva träningsprogrammet i sej, i form av övningarnas utförande och antal repetitioner och set. Då de inläggen inte innehöll de efterfrågade innehållet om längre texter med hälsobudskap så är dessa poster bortsållade. Detta medför att de tio valda inläggen sträcker sig längre tillbaka i tiden.

Covid-19 kan också ha påverkat dessa influencers inställning till hälsa och vad de vill förmedla genom sina profiler. Bland annat är flera av tipsen kring inställning och tankegångar kopplade till den rådande situationen, både gällande permittering och isolering. Kostbiten har kanske fått ta ett litet steg bakåt och ersatts med mer uppmaning om att fortsätta röra på sig och tips kring hur man håller uppe den sociala kontakten.

Under sökarbetet efter relevant forskningslitteratur framgick det för författaren att det var en brist för denna studie. I och med detta har författaren valt att lägga större vikt vid ett fåtal källor där studielitteratur fått ta en stor plats. Detta kan bli en svaghet för studien. Samtidigt är det högst relevant och heltäckande källor som tagits med. Speciellt Sandberg och Möllerström (2017) som presenterar både fakta och forskning kring hälsa som budskap genom sociala medier. De går in djupt på flera aspekter och täcker ett brett spektra kring det valda området med aktuell och relevant information.

Bakom de valda kontona står drivande personer. Dessa personer har i sin tur inte kontaktats för intervju eller möjlighet att lägga till någon information. Det hade kunnat vara en komplettering att intervjua personerna som driver kontona för att få en djupare förståelse. Samtidigt blir denna förståelse utifrån deras syn och vad de vill förmedla vilket inte går helt i linje med detta arbete, där det är profilernas påverkan på följarna som är i fokus.

En annan möjlighet för djupare förståelse hade varit att intervjua följare till de valda kontona för att få deras perspektiv på vad de tar åt sig från posterna. Här kommer däremot problemet med tid och möjlighet. Dels har dess konton totalt 210 400 följare vilket gör urvalsprocessen gedigen. Tillsammans med detta faktum har detta arbete en tidsbegränsning och resursbegränsning som måste tas hänsyn till.

Som i alla studier med kvalitativa analysmetoder så finns det en risk att författaren är partisk inom ämnet vilket påverkar analys och tolkningen in till resultat. Jag har eget intresse i frågan kring hälsobudskap via sociala medier och följer många både stora och små hälsoprofiler på Instagram. Samtliga fem konton hade jag kännedom om innan påbörjat arbete vilket kan ha påverkat urvalsprocessen. Då arbetet, som tidigare nämnts, varit tidsbegränsat så blev ett bekvämlighetsurval bästa valet.

Det kan ses som ett etiskt dilemma att personerna bakom Instagramprofilerna inte är delgivna att deras profiler blir granskade i en forskningsstudie. Personerna är inte informerade, de har ingen konfidentialitet och inget samtycke. Samtidigt räknas som sagt insamlade data som offentliga handlingar och hamnar på så sätt inte under de forskningsetiska principerna i frågan om privatpersoner.

Trots detta kan det förekomma skilda åsikter kring behandlingen av utvalda profilers information och bakgrundsfakta.

Då de olika sociala plattformarna har så pass olika utformning vore det intressant att både göra liknande studie för var och en samt att jämföra mellan de olika plattformarna. Instagram kan ses som en mindre professionell plattform jämfört med Linkt-in eller Twitter och har mindre övergripande information är till exempel Facebook.

Eftersom de olika sociala plattformarna just har olika utformning och huvudsyfte kan det vara svårt att generalisera studier på en enskild plattform till sociala medier över lag. Till detta skall tas hänsyn till att det är en kvalitativ studie med ett begränsat antal deltagare från ett utvalt land, vilka inte kan stå för hela de internationella spektra hälsoinfluensers på Instagram. Då dessa inte är de absolut största i vald krets kan de inte heller stå för hela spektra av nationella hälsoinfluensers heller.

Det vore även intressant att forska om hur följarna faktiskt påverkas av vad de ser på sociala medier. Detta då de är många som följer och de dels kan ge en bild av vad för ansvar det kan ligga på influensers. Dessutom kan det vara en viktig aspekt att veta som utövare inom hälso- och sjukvårdssektorn för att ha ökad förståelse för beteenden i samhället. Detta kan leda till att det lättare går att stoppa ohälsosamma trender och öka kunskapen om hur vi kan finna evidensbaserad information om hälsa.

Slutsats

Till inlägg där de talar helt utifrån egen erfarenhet är det viktigt att vi är kritiska och använder oss av media literacy (Sandberg & Möllerström, 2017). Här refererar de varken till inlärd kunskap eller källor över lag utan det är rena personliga utsagor. Att det är så för dem innebär däremot inte att det är en vedertagen sanning eller kan appliceras på någon annan. Här är det lätt att vi tar åt oss och agerar efter deras personliga erfarenhet för att vi känner igen oss i situationen eller identifierar oss med de Influensers vi följer (unitedinfluencers.se, u.å.).

Studiens syfte var att undersöka hur framträdande svenska kvinnliga hälsoprofiler promotar hälsa genom sina Instagramprofiler. Detta med fokus på vad presenterar de som hälsa och hälsosam livsstil, hur representerar de själva hälsa och hälsosam livsstil och vad för kunskap, information och evidens grundas budskapen i.

Vad presenterar de som hälsa och hälsosam livsstil

De fem konton som följts visar alla enighet om att hälsa och hälsosam livsstil handlar om balans. Framst trycker de på att hitta balans i kost och träning. Tillsammans med detta kopplar de en god självkänsla och ett positivt och balanserat tankesätt för att få ihop en helhet.

De skriver och diskuterar mycket kring kost och träning över lag. Skiljer på hälsa och hetsgällande kost och dieter och även mellan hälsa och överdrift kring träning. En god självkänsla definierar dem som att vi ska älska oss själva, sluta jämföra oss med andra och se det fina i allt som just vi har. Detta går hand i hand med deras definition av ett bra tankesätt. Här handlar det om balans och positiv inställning till vår livssituation, våra förutsättningar och vårt liv över lag.

Hur representerar de själva hälsa och hälsosam livsstil

Alla fem tränar flera dagar i veckan, och vissa dagar även mer än en gång per dag. Samtidigt poängterar dem att träning inte är allt. De är måna om att visa sina lata dagar med. Även här är balans den viktiga faktorn för att skapa hälsa och leva hälsosamt. Alla fem är duktiga på att visa att de själva strävar efter balans i både träning, kost, arbete och nöje. Tillsammans med det visar de även att de inte alltid lyckas med det själva. Att balans inte handlar om perfektion.

Samtidigt som de pratar för balans och att inte jämföra sig själv med andra då vi alla har olika förutsättningar och livssituationer, så kan samtliga fem sättas in under samma kroppstyp. De är alla smala i form av att huden smiter åt kring kroppen. Fyra av dem är vältränade med väl definierade muskler. Detta kan göra att oavsett vad de skriver och propagerar för så blir deras kropp en del av hur följarna upplever deras hälsa och som följarna kan komma att mäta sig med.

Vad för kunskap, information och evidens grundas budskapen i

Alla fem har utbildning på olika nivåer inom hälsa, kost och idrott. Över lag är det inget de refererar till i sina inlägg och argument. Framst presenterar de fakta så det tolkas som att grunden ligger i egen kunskap. KP är framst den som pratar om att vara källkritik och att grunden till hennes information ligger i rekommendationer från myndigheter och dylikt.

Då många idag använder Instagram och söker inspiration via denna plattform är det viktigt att de som sprider hälsobudskap har såväl egen kunskap som en fakta bas i sina budskap. Även om Instagram är ett mer avslappnat forum så har dessa konton många följare som kan bli påverkade av vad som delas. Därför är det viktigt att dem även redovisar evidens eller bakomliggande fakta för sina budskap.

Kanske skulle det bli mindre ohälsosamma hälsotrender om de seriösa influenserna tog ansvar genom att börja propagera för evidens och fakta, tillsammans med utbildning och egen kunskap. Det finns en möjlighet att gemene man börjar efterfråga denna typ av källhänvisning om de blir tryck på hur viktigt källhänvisning och källkritik är. Det i sin tur skulle kunna ge en allmänna folkhälsan stora vinster i samhället.

Studien kopplat till Hälsopromotion som profession

Som Hälsopromotör kan vi komma att möte både den enskilda individen och samhället som grupp. Det kan även för oss vara av intresse att jobba genom sociala medier för att nå ut till fler, och då agera influenser.

Med detta i åtanke är det viktigt inom professionen att både ha förståelse och kunskap om hur stora influencers arbetar och försörjer sig då vi kan komma att möte deras följare som tror på allt de säger. För att kunna bemöta detta på ett professionellt sätt är en grundkunskap och förståelse av stor vikt. Detta tillsammans med att själv skapa sig en uppfattning om de större kontona som de vi möter dras till.

Vill vi själva påverka genom influenserna är det viktigt att veta hur de som når ut till många gör, och vilka de är. Hur de argumenterar och vad de säger. Detta för att vi skall kunna argumentera väl för vår sak och kunna stå till svars när ifrågasättande kommer. Även aspekten att arbeta med och inte mot kan vara av vinning då flera stora har byggt upp ett stort förtroende och som ny hamnar du lätt under mattan om du går emot deras sätt.

En annan viktig del är att förstå att på Instagram är personliga utsagor mer i ögonfallande än evidensbaserad fakta. Detta är viktigt både i förståelse och i bemötande av de som läst något. Det är även viktigt om man har som mål att påverka och förändra, då det krävs att nå ut till så stor publik som möjligt för att få påverka eller förändra så mycket som möjligt.

För att få en klarare bild i ämnet krävs mer forskning. Som tidigare nämns i metoddiskussionen vore det intressant med både liknande forskning på olika sociala medier samt ett jämförande. Även en liknande studie för Instagram i större format vore givande samt en med internationell vy då många idag väljer att skriva på engelska för att få internationell räckvidd.

Än mer intressant vore vidare forskning i hur följarna påverkas av de stora kontona samt vad de tar åt sig via sociala medier. Speciellt då sociala medier är så snabbt växande och utan krav på evidens för vad som presenteras. Vidare forskning på hur vi påverkas kan indikera på ett möjligt outtalat ansvar dessa personer bär för vår folkhälsa.

Referenser

- Breland, J. Y., Quintiliani, L. M., & Schneider, K. L. (2017). Social Media as a Tool to Increase the Impact of Public Health Research. *Editorial*, 107 (12), s. 1890-1891. doi:10.2105/AJPH.2017.304098
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber
- Dagens Analys. (2019a). *De är störst på Instagram i Sverige 2019*. Hämtad 2020-05-15 <https://www.dagensanalys.se/2019/12/sveriges-storsta-influencers-pa-instagram-2019/>
- Dagens Analys. (2019b). *Så här många följare måste du ha på Instagram för att tjäna en vanlig lön*. Hämtad 12-05-2020 från <https://www.dagensanalys.se/2019/12/sa-har-manga-foljare-maste-du-ha-pa-instagram-for-att-tjana-en-vanlig-lon/>
- Fisher, J., & Clayton, M. (2012). *Who Gives a Tweet: Assessing Patients' Interest in the Use of Social Media for Health Care*. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, andra kvartalet (), 100-108. doi: 10.1111/j.1741-6787.2012.00243.x
- Framtid.se. (u.å.). *Influencer*. Hämtad 2020-05-15 <https://www.framtid.se/yrke/influencer>
- Korp, P. (2016). *Vad är hälsopromotion?*. Lund: Studentlitteratur
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Falun: Natur & kultur
- Lindwall, M., Johnson, U., & Rylander, P. (2016). *Gruppdynamik inom idrott. Nyklarna till världens bästa lag*. Stockholm: SISU Idrottsböcker
- Mattsson, M. (2014). *Träningsplanering*. Stockholm: SISU Idrottsböcker
- Raustorp, A. (2013). *Fysisk aktivitet och Fysisk självkänsla*. Uppsala: Kunskapsförlagt
- Region Halland. (2020). *Personlig Tränare*. Hämtad 2020-05-19 <https://www.regionhalland.se/vara-skolor/katrineberg/vara-utbildningar/personlig-tranare/>
- Sandberg, H., & Möllerström, V. (2017). Hälsomedvetenhet och medier I K. Ringsberg, E. Olander & P. Tillgren (Red.), *Health literacy. Teori och praktik i hälsofrämjande arbete*. (s.99-122). Lund: Studentlitteratur
- Sjunnessin, H., & Helldroff. (2012). *100 innovationer: 1-50 Antibiotika-Läsk*. Hofors: Bilda Förlag & Idé
- Skatteverket. (u.å.). *Influere (influencer) och bloggare*. Hämtad 15-05-2020 <https://skatteverket.se/privat/skatter/arbeteochinkomst/inkomster/delningsekonomi/internet/influerebloggareochspelare/influereochbloggare.4.41f1c61d16193087d7f125bd.html>
- Statens folkhälsoinstitut. (2012). *Stillasittande och ohälsa – en litteratursammanställning*. Stockholm: Strömberg

Studentum. (2019). *Sociala medier som yrke*. Hämtad 15-05-2020 från <https://www.studentum.se/artiklar-tips/sociala-medier-som-yrke-12818>

Svenskar och Internet. (u.å.). *Kapitel 7. Antalet användare av sociala medier börjar plana ut*. Hämtad 2020-04-14, från https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2019/sociala-medier/?gclid=CjwKCAjwvtX0BRAFEiwAGWJyZPv3iRTkSF13_ylleRBdW7KCj0a3YPW-Ymm-gY2R9XaNf0u4LsYNYxoC9k4QAvD_BwE

Unionen. (u.å.). *Hur jobbar du Yoga Girl?* Hämtad 15-05-2020 <https://www.unionen.se/epost/stories/hur-jobbar-du-yoga-girl>

Unitedinfluencers. (u.å.). *Om influencer marketing*. Hämtad 15-05-2020 https://unitedinfluencers.se/vad-ar-influencer-marketing/?gclid=Cj0KCOjw-j1BRDkARIsAJcfmTGUbrH7rc-BftpXUEYREIE9Eu8DVGMTGOoy0FfrD2onLf02__33CUaAvHyEALw_wcB

Vetenskapsrådet. (u.å) *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2020-03-25 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>