



Träning genom appar

- En diskursanalys av normkonstruktion i
träningsappar

Emilia Johansson, Carl Norén

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete avancerad nivå 98:2019
Ämneslärarprogrammet 2014-2020
Handledare: Magnus Kilger
Examinator: Jane Meckbach



Training through apps

- A discourse analysis of norm construction in
training apps

Emilia Johansson, Carl Norén

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCE
Degree project advanced level 98:2019
Teacher Education Program 2014–2020
Supervisor: Magnus Kilger
Examiner: Jane Meckbach

Sammanfattning

Syfte och frågeställning

Studiens syfte var att undersöka hur normer och träning och kropp konstrueras i träningsappar och vilka normativa samhällliga ideal som framträder. Frågeställningarna som undersökningen besvarade var:

- Vilka representationer av genus synliggörs i materialet?
- Vilka krav på subjektets varande är kopplade till dessa representationer?
- På vilka sätt framställs material och miljöer?
- Vilka representationer om kropp och träning lämnas oproblematiskt?"

Metod

Tre stycken träningsappar analyserades utifrån den metodologiska ansatsen diskursanalys. Det empiriska materialet granskades kritiskt och identifierade fyra teman av representationer: genus, kropp, ideal samt material. Representationerna analyserades utifrån Foucaults maktteori och begreppet governmentality (styrningsrationalitet), vilket sedan har använts för diskussion av studiens resultat.

Resultat

Resultatet i studien visar hur föreställningar om kön och genus framställs och samspelar med en vidare samhälllig träningskultur som fokuserar på estetiska aspekter utifrån den rådande epistemologin. Män tränar främst för muskelbyggande medan kvinnor ska få balanserade kroppar. Apparna framhäver vältränade instruktörer och fokuserar på det patogena synsättet genom att skriva fram kaloriförbränningen utifrån ett givet mål som appen tagit fram utan att anpassa utifrån användarens individuella mål.

Träningsapparna innehåller träningsövningar som samspelar med rådande normer i samhället.

Träningsövningarna som framförs av män är ofta framskrivna med tekniska namn utifrån bicepsövningar, medan kvinnornas övningar innefattar främst sätesmuskulaturen och benövningar. Apparna är utformade utifrån yttre attribut som samspelar med den rådande träningskulturen. Träningen utförs av vältränade människor i framtagna träningskläder utifrån samhällets mode i olika gymliknande miljöer.

Slutsats

Apparna reproducerar traditionella könsnormer som finns i träningskulturen och framställer därmed genus, kropp, ideal samt material och miljöer utifrån stereotypa samhällliga ideal om manligt och kvinnligt. Det är därför viktigt att förstå skillnaden mellan digitala läresurser och kommersiella appar för att säkerställa kvaliteten i svenska skolan och inte utsätta elever för appar som kan förändra deras självbild.

Abstract

Aim

The purpose of this study was to investigate how training apps produce training connected to a wider set of norms in society. The questions that the essay are seeking to answer are:

- What representations of the gender are made visible in the material?
- What requirements for the subject's being are linked to these representations?
- In what way are materials and environments produced?
- What representations about body and exercise are left unproblematic?

Method

Three training apps were analyzed based on the methodological approach of discourse analysis. The empirical material critically examined and identified four themes of representations: gender, exercise and body ideal, exercise exercises, and material. The representations were analyzed on the basis of Foucault's theory of power and the concept of governmentality, which was then used in the discussion of the study's results.

Results

The results of the study shows that gender representations are co-constructed interacts with a specific normative training culture that primarily focuses on aesthetic aspects based on a prevailing societal epistemology. In this normative framework men work-out mainly for muscle building while women should get balanced bodies. The apps emphasize well-trained instructors and focus on the pathogenic approach by projecting the calorie burn based on a given goal that the app has developed without adapting to the user's individual goals. The training apps contain exercises that assort to prevailing traditional gender norms of society. The exercises performed by men are often advanced with technical names based on biceps exercises, while the women's exercises mainly contain the seat and leg muscles. The apps are designed based on external attributes that interact with the prevailing training culture. The training is performed by well-trained people in developed training clothes based on society's fashion in different gym-like environments.

Conclusions

This study has shown how these apps reproducing traditional norms that exist in the training culture and produce stereotypical ideas about training and body ideal and gender. Accordingly, the training exercises, the materials and the environments are based on traditional gender norms of society. Therefore, it is important to understand the difference between digital teacher resources and commercial apps in order to secure the quality of the education and to avoid changing the students self -perception.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
1.1.1 Ämnet idrott och hälsa	2
1.1.2 Idrottens förändring	3
1.1.3 Idrott, rörelse och hälsa präglas av politiken	4
1.1.4 Synsätt på hälsa	5
1.2 Tidigare forskning	6
1.2.1 Läroböcker och hjälpmedel i idrott och hälsa	6
1.2.2 Appar och sociala medier	8
2. Teoretisk utgångspunkt	11
2.1 Diskurs	11
2.2 Foucaults maktteori	11
2.3 Governmentality	12
2.4 Genus	13
3. Syfte och frågeställning	14
3.1 Syfte	14
3.2 Frågeställning	14
4. Metod	14
4.1 Urval	14
4.2 Analysverktyg	14
4.2.1 Representation av kropp och träning som diskursiva praktiker	14
4.2.2 What's the Problem Represented to Be? (WPR)	16
4.2.3 Genomförandet	18
4.3 Forskningsetiska reflektioner	19
4.4 Metodkritik	19
5. Resultat och analys	20

5.1 Representationer av kön	20
5.2 Representationer av kropp	22
5.3 Representationer av ideal	24
5.4 Representationer av material och miljö	26
6. Diskussion	28
6.1 Genus	28
6.2 Kropp	29
6.3 Ideal	30
6.4 Material och miljöer	30
6.5 Digitala verktyg i skolan	31
6.6 Slutsats	32
6.7 Vidare forskning	32
Litteraturförteckning	34

Bilaga 1. Käll- och litteratursökning

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Den svenska skolan är i en ständig utveckling. År 2017 beslutade regeringen att skolan skulle digitaliseras. Syftet med förändringen var att öka elevernas digitala kompetens för att främja kunskapsutveckling och likvärdighet i skolan (Skolverket, 2019a). I och med att digitaliseringen implementerades i läroplanen 2018 har ämnen som fysik, slöjd och musik fått explicita förändringar i respektive kursplaner. En liknande förändring kan tänkas ske inom snar framtid för ämnet idrott och hälsa. I Skolverkets förslag till den reviderade kursplanen står det framskrivet att undervisningen i idrott och hälsa ska innehålla digitala hjälpmedel. Det är dock endast ett förslag och därmed inte fastställt. (Skolverket, 2019c) Digitaliseringen av skolan innebär utmaningar för lärare. Digitala verktyg utvecklas ständigt och det är viktigt att forskningen kan följa med i dess utveckling. Undervisningen i den svenska skolan ska även vila på vetenskaplig grund. Användningen av digitala hjälpmedel i skolverksamheten bör vara både genomtänkt och underbyggd av vetenskaplig kunskap (Skolverket, 2019b).

Den kommersiella marknaden för träningsappar är redan utbredd och har haft ett stort genomslag med ökningen av smartphoneanvändare. Användningen av mobiltelefoner har de senaste åren sjunkit ner i åldrarna. Enligt en undersökning utförd av Internetstiftelsen har 10 procent av alla sexåringar och hela 88 procent av alla tioåringar i Sverige en egen mobiltelefon (Svenskarna och internet, 2018). Samtidigt har samhället förändrats från ett traditionellt samhälle där de kollektiva värderingarna varit i fokus till ett mer individualiserat samhälle där allt tycks möjligt för individen. I och med individualiseringsprocessen har egenskaper som entreprenörskap, självförverkligande, ungdomskulturer och drömmar om kändisskap blivit drivkrafter i en ständig jakt efter personlig utveckling. Ansvar för att förändras hamnar också på individnivå och det lättaste att förändra verkar vara den egna kroppen. Den teknologiska utvecklingen följer med i en aldrig sinande fart och erbjuder människor att mäta, övervaka, dokumentera och presentera sina liv genom nya innovationer inom appar och sociala medier. I en värld där vi hela tiden ska vara tillgängliga och representativa har normer fått en grogrund som sällan skådats förr.

Under de senaste decennierna har teknologiska landvinningarna i samhället utvecklats kraftigt. Datateknik har blivit en del av vår vardag. 2018 hade 93 procent av svenska befolkningen en

dator i hemmet medan 90 procent hade en mobiltelefon. Mobiltelefonerna erbjuder användaren möjligheten att samla sitt liv i en och samma anordning. Nio av tio lyssnar numera på musik via internet, använder sig av Swish och 83 procent av internetanvändarna använder sig av sociala medier (Svenskarna och internet, 2018).

En av de kategorier av appar som ökar mest hos mobilanvändarna är olika typer av träningsappar. 46 procent av alla som använde en smartphone 2018 hade en tränings- eller hälsoapp (Svenskarna och internet, 2018). Apparna tillåter användaren att kartlägga sin träning, följa träningsprogram som utlovar goda resultat på kort tid eller genom gps-tracking kartlägga sina löprundor. Det faktum att träningsappar (Svenskarna och internet, 2018) har ett så stort användningsområde hos mobilanvändarna är inte förvånade. Många lever i en värld där hälsa och träning har en allt större plats i våra vardagliga liv. 2015 skrev Carl Cederström och André Spicer boken *Wellnessyndromet* om den pågående individualiseringsprocess samhället genomgår. Författarna beskriver en värld där individers hälsa har blivit ett alternativ för etiskt handlande och individuell förvandling är ett substitut för sociala förändringar. Med hjälp av ny teknik kan människor träna var som helst under tidspressade scheman och samtidigt föra noggrann data över deras utveckling. Företag erbjuder friskvårdstimmar under arbetstid för sina anställda, då ekonomer har insett att personalens hälsa leder till ökad produktivitet. Om en anställd är frisk arbetar hen bättre (Cederström & Spicer, 2015).

Träningsapparna bidrar till att öka tillgängligheten till träning och ger oss inga ursäkter för att inte hinna träna. Flera av apparna erbjuder sju minuter långa träningspass som garanterar tonade muskler eller välformade kroppsdelar (7 minutes workout, VT Bodyweight). Samtidigt erbjuder mobiltelefonin oss att spendera en stor del av våra liv på sociala medier. Vi fotograferar oss själva varje dag och delar det med våra internetvänner. I en värld där framgång mäts genom ambition och individuella förvandlingen är träningsapparna våra räddare i nöden. Som blivande lärare i ämnet idrott och hälsa behöver vi ha kunskaper om vilket innehåll vi förmedlar till eleverna. Användningen av mobilappar kan bidra till att förstärka elevernas lärande och vara som ett substitut till traditionella läromedel. Problemet är dock att mobilappar inte är utformade som läromedel för skolan utan för kommersiellt och privat bruk.

1.1.1 Ämnet idrott och hälsa

Enligt rekommendationerna från Världshälsoorganisationen (WHO, 2019a) behöver barn och ungdomar vara fysiskt aktiva en timme per dag. I dagens samhälle sitter barn och ungdomar stilla

alldeles för många timmar och det är endast nio procent av hela världens skolbarn som når upp till den rekommenderade mängden fysisk aktivitet (WHO, 2019b). Folkhälsomyndigheten har gjort undersökningar angående elevernas uppfattning om de är fysiskt aktiva mer än en timme per dag. Det är endast nio procent av de 15-åriga flickorna som når upp till en timme per dag. Bland 11-åriga pojkar är det 23 procent som når upp till rekommendationerna och de är därmed den andelen som når högst. Resultatet visar på att det endast är en liten population som når upp till den rekommenderade mängden fysisk aktivitet. Undersökningen visar även att det är fler pojkar än flickor som tränar minst fyra gånger i veckan utanför skolsammanhang (Folkhälsomyndigheten, 2019).

I Skolinspektionens (2018) kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9 synliggörs det att rörelse är det kunskapsområdet som främst undervisas i ämnet idrott och hälsa, vilket innebär att hälsa och friluftsliv åsidosätts i undervisningen (Skolinspektionen, 2018). I undervisningen som berör träning och träningens påverkan är det främst styrketräning och konditionsträning i intervallform som utgör lektionsinnehållet. I det givna träningsaktiviteterna är det främst fokus på själva utförandet och inte på reflektioner och samtal om träning. Rapporten från Skolinspektionen beskriver att det finns lektioner som sammankopplar rörelser med kunskaper om hur träningsaktiviteter och muskler kan överensstämma med varandra i olika övningar (Skolinspektionen, 2018). I granskningen står det beskrivet att det är få skolor som problematiserar och diskuterar normer i sin undervisning, vilket är en del av kunskapskraven för ämnet idrott och hälsa (Skolinspektionen, 2018). Lärare bör redan i planeringen vara medvetna om vilka signaler deras undervisning sänder ut. Generellt tar killar mer plats i undervisningen än tjejer vilket gynnar de idrottsintresserade killarna som får bättre förutsättningar till en allsidig rörelseförmåga. Lärare som ser detta väljer ofta att ingripa för sent eller inte alls, vilket i sin tur förstärker könsstereotyper (Skolinspektionen, 2018).

1.1.2 Idrottens förändring

Synen på ämnet idrott och hälsa har under åren genomgått en förändring. Annerstedt (2000) har i artikeln *Kropp, identitet och hälsa – dåtid, nutid och framtid* identifierat sex faser som präglar idrotten i allmänhet. Den första fasen startade i början av 1800-talet och fokuserade på etableringen. Sedan har ämnet riktat in sig mot den militära fasen, stabiliseringsfasen, brytningsfasen, fysiologiska fasen, osäkerhetsfasen samt hälsofasen. De tre sistnämnda faserna berör ämnet idrott och hälsa i synnerhet eftersom de faserna har pågått från år 1950 och framåt. Idrottsämnet har funnits i skolan sedan en lång tid tillbaka men det var först under 1960-talet som

Sverige fick sin första gemensamma läroplan för grundskolan (Lundgren 2014). Den fysiologiska fasen pågick mellan 1950–1970 och tog sin början i samband med att de vetenskapliga studierna om konditionsträningens effekter blev allt mer centrala i idrottssammanhang. Fokus låg på att människan skulle få svettas genom idrotten och därmed få hälsosamma effekter. Osäkerhetsfasen (1970–1994) hade färre anvisningar och det bidrog till att ämnet blev allt mer vidgat. Ämnet innehöll från rörelsefärdigheter till ekologiska sammanhang. Syftet med ämnet var att gynna elevernas fysiska, psykiska och sociala hälsa. Från år 1994 och framåt är det hälsofasen som ligger i fokus. Hälsofasen som är den fas som pågår än i dag och fokuserar på ett övergripande hälsoperspektiv. Det innebär att ämnet numera intresserar sig över sambandet mellan allt från livsstil, livsmiljö och livskvalitet. (Annerstedt, 2000) Även Yttergren har beskrivit förändringen av idrott utifrån ett historiskt perspektiv. Rörelse och motion har gått från att skapa starka män för att säkra landets försvar till att i vår samtid inkludera alla människor utifrån ett allmänt hälsoperspektiv. Redan under 1800-talet förknippades längdskidåkning till att stärka männens fysik till landets försvar. Kvinnorna skulle inte utföra fysiskt krävande aktiviteter eftersom det kunde förstöra deras kroppar och bidra till infertilitet (Yttergren, 2006). I dagens samhälle är idrotten inkluderande oavsett etnicitet, kön, funktionsvariationer etc.

1.1.3 Idrott, rörelse och hälsa präglas av politiken

Under 1990-talet fick den svenska skolan en nyliberal prägel och decentraliserades vilket skapade en konkurrenssituation mellan skolor, såväl kommunala som friskolor. Idrott användes som ett medel att locka eleverna i valet av skola. Utbudet av specialidrottsutövandet i skolorna ökade och skolor ansvarade själva för utformandet av kurserna i specialidrott. Det var inte enbart skolor som decentraliserades utan även vårdsektorn präglades av den nyliberala ideologin. Nu var det upp till varje enskild individ att ta hand om sin egen hälsa. Förändringen bidrog till att skolans hälsoundervisning anpassades efter samhället och eleverna fick lära sig att själva ta ansvar för sin hälsa (Larsson, 2016).

En rad ovetenskapliga produkter har marknadsförts under kategorin hälsa då det kommersiella värdet är högt. I hälsokategorin finns det ofta produkter som fokusera på främst det estetiska och normativa synsättet på människans kropp. Det är ett synsätt som inte alltid kan ses som hälsosamt. Kvinnor bör sträva efter att bli smala och män bör vara muskulösa. Hälsoperspektivet har förändrat samhället till att bli mer riskberäknande där målet är att vara hälsosam för att slippa bli sjuk (Larsson, 2016). Det patogena synsättet på samhället leder till ett preventivt arbete med hälsa där felet är hos individen i stället för hos samhället. I skolan möter eleverna ofta kunskaper

som beskriver att de ska vara hälsosamma för att inte bli sjuka. De fysiska aktiviteterna i skolan har förflyttats från utbildning till att vara ett förebyggande instrument (Larsson, 2016). Det ligger ett ansvar hos varje individ att kontrollera sin egen hälsa och välja rätt metoder och produkter för att bibehålla den. I samband med att individer själva ansvarar över den egna hälsan skapas nya utmaningar för ämnet idrott och hälsa. Undervisningen bör nu inkludera kritiskt tänkande angående nya hälsorön (Larsson, 2016).

I samhället har människor olika förutsättningar utifrån kulturella, socioekonomiska och geografiska skillnader. En storstad har mer utbud jämfört med landsbygden. Beroende på hur människan har växt upp finns det vissa förutsättningar som bidrar till olika val. I dagens samhälle finns det dock möjligheter att ändra sina val från sin bakgrund men ofta lever människor kvar utifrån sin familjs bakgrund. Bland annat brukar ekonomiska klasstillhörigheter och det kulturella kapitalet samspela och bidrar till vissa fritidsintressen. En person som lever med ett högt ekonomikapital men ett lågt kulturellt kapital brukar dra sig mot intressen som båtar, bilar och utomlandssemester (Larsson & Fagrell, 2010). Det brukar leda till att vissa grupper dras mot vissa rörelsekategorier och det finns stora begränsningar för människors val beroende på uppväxtmiljön utifrån den sociala och kulturella kontexten (Engström, 2013). Detta kan ses som ett problem i dagens samhälle beroende på att alla personer inte får samma förutsättningar till rörelse. Engström beskriver att det finns idrotter som är kopplade till om personerna är högutbildade eller lågutbildade samt även till viss del kön. Ett exempel med skillnader i val utifrån utbildningsnivå är att intresset av långpromenader och cykelturer inte påverkas av utbildningsnivån medan det är fler högutbildade som har intresse för styrketräning på gymmet jämfört med lågutbildade (Engström, 2013). Larsson (2018) beskriver att män ofta väljer idrotter som beskrivs utifrån fysik och aggressivitet som exempelvis brottning medan kvinnorna ofta väljer estetiska idrotter som inte fokuserar på fysiken på samma vis. Det betyder att det finns systematiska skillnader mellan olika val av aktiviteter.

1.1.4 Synsätt på hälsa

När hälsa har lyfts i diskussioner omkring ämnet idrott och hälsa har samtalen främst präglats av ett medicinskt synsätt. Undervisningens främsta syfte verkar vara att fysiskt aktivera eleverna. Förhållandet mellan fysisk aktivitet och hälsa beskrivs oftast utifrån de hälsorisker ett stillasittande liv medför, där övervikt och sjukdomar är ett resultat av den inaktiva livsstilen (Larsson, 2016). Det finns dock fler definitioner av hälsa (Quennerstedt, 2006; Thedin Jakobsson, 2005). Historiskt sett har hälsa främst beskrivits utifrån ett medicinskt perspektiv vilket

fortfarande är det dominerande synsättet. Under 1900-talet vidgades hälsobegreppet utöver naturvetenskapens synsätt och fick ett mer holistiskt perspektiv. Efter andra världskriget ändrade Världshälsoorganisationen sin hälsofilosofi och började betona både det friska och sociala livet (Quennerstedt, 2006). Beskrivningen har haft en stor inverkan på diskussioner om hälsa och har i sin tur lett till diskussioner som ytterligare breddat sättet att definiera vad hälsa är. Den klassiska definitionen av hälsa beskrivs av Världshälsoorganisationen enligt följande:

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity (WHO, 1948)

Eftersom ämnet idrott och hälsa främst fokuserar på den fysiska aktiviteten under lektioner i sin värdering av hälsa åsidosätts många kunskaper inom ämnet. Larsson menar att det finns en spänning mellan bildningsentusiasterna och hälsoentusiasterna men dock saknas det en motsättning mellan fysisk aktivitet och kunskapsbildande. Problemet verkar vara att det finns olika synsätt på hälsa. Det essentialistiska perspektivet utgår från ett patogent synsätt medan det konstruktionistiska synsättet utgår från ett salutogent synsätt. De patogena och salutogena synsätten är inte motsättningar utan det finns snarare många likheter mellan dem. I huvudsak fokuserar det patogena synsättet på den fysiska hälsan och det salutogena synsättet inriktar sig till den hela människan (Larsson, 2016).

1.2 Tidigare forskning

1.2.1 Läroböcker och hjälpmedel i idrott och hälsa

En forskningsgrupp på Universitat de València har undersökt hur lärare i idrottsämnet använder sig av olika läromedel samt hur läromedlen påverkar det pedagogiska innehållet i ämnet. I undersökningen framgick det att lärare i idrottsämnet sällan använder sig av läromedel. De som använde sig av läromedel var främst erfarna lärarna medan mindre erfarna samt kvinnliga lärarna använde sig i större utsträckning av elevdagböcker. Istället för läromedel använde sig lärarna i stor grad av närvarolistor och anteckningar från observationer för att dokumentera elevaktivitet på lektionerna (Devís & Devís et al., 2015). De senaste åren har tillgängligheten till läroböcker ökat i Spanien, vilket har lett till att fler lärare använder läroböcker. Den ökade tillgången till litteratur har dock inte påverkat idrottslärares användning av läroböcker. Enligt forskarna kan detta bero på att idrottsämnet inte ses som ett lika akademiskt ämne som andra skolämnen och därmed får läroböckerna en annan användningsinnebörd. I idrottsämnet används läroböcker mest som ett hjälpmedel för lärare att planera sina lektioner (Devís & Devís et al., 2015).

I ämnet idrott och hälsa finns det en föreställning om att det saknas läromedel som utgår från ämnets förutsättningar. I Skolverkets (2005) nationella utvärdering av ämnet idrott och hälsa i grundskolan framgår det att ämnesspecifika läromedel inom ämnet främst vänder sig till lärare. Skolverket fortsätter med att påpeka att det även finns läroböcker inom ämnet som är specifikt utformade till elever. Förutom läroböcker används ofta material från olika organisationer som exempelvis specialförbund, idrottsrörelsens studieförbund och friluftsförbundet i ämnet idrott och hälsa. Materialet används i huvudsak som handböcker för att tydliggöra hur idrottslektioner bör byggas upp och vad de ska innehålla. Det undervisningsmaterial vars syfte är att läsas av elever består oftast av material som lärare själva tagit fram. I läromedlen är det främst naturvetenskapliga kunskapsområden som är i fokus vilket ligger i linje med vad ämnet ska innehålla utifrån kursplanen. Innehållets huvudinriktningar är dels idrottsgrenar som eleverna ska utöva, hälsokunskaper som innefattar fakta om att motion samt kostlära. I idrott och hälsa används begreppet hälsa främst för att motverka och förhindra sjukdomar. Eleverna ska i undervisningen lära sig hur de håller sig friska, hur de bör träna och vad det innebär att må bra. Det naturvetenskapliga perspektivet dominerar kursmaterialet och kunskapsaspekter som är kopplade till beteende- och samhällsvetenskapen är underordnade. I läroböckerna får välbyggda och proportionerligt utformade personer som utstrålar livslust och välbefinnande representera hälsosamma människor. Porträtteringen tar bort stämpeln av idrottsverksamhet och framhåller istället elevernas kroppsliga handlande. Materialet framställer även att undervisningen bör utföras till viss del utomhus, utanför skolans traditionella miljöer och bedrivs utifrån värderingar från västerländsk kultur med demokrati i fokus (Skolverket, 2005).

Under de senaste åren har användningen av datorspel blivit allt mer populära i skolämnet idrott och hälsa i Sverige. Utvecklingen av digitala hjälpmedel har möjliggjort tillgången till användande av olika datorspel i skolan. I artikeln "How Wii Teach Physical Education and Health" undersöker Almqvist m.fl. (2016) spelen Wii Fit Plus och EA Sports Active 2 för att se hur de ser på och uttrycker begreppen kropp och hälsa. Spelet signalerar att användarna ska tänka på kroppen och hälsan utifrån deras perspektiv. Spelets mål är att användaren ska bli smal, ung och vältränad. En ny användare av spelet går i början igenom ett test för att skapa en figur som sedan representerar användaren under spelets gång. Under förtestet mäter spelet användarens tyngdpunkt, BMI och hans kroppsliga förmåga. Användaren kategoriseras sedan som antingen överviktig, idealisk vikt eller underviktig. Utifrån anvisningarna från testet får användaren vidare instruktioner kring hur de fysiska aktiviteterna kan bidra till att användaren ska få en smal,

vältränad och ung kropp för att leva ett mer hälsosamt liv. Under spelets gång får användaren kommentarer kring hur hen har presterat under övningen och i slutet av en aktivitet meddelas ett resultat över aktiviteten med hjälp av olika poängsystem. Spelen erbjuder deltagarna feedback som hjälper dem att utveckla sina rörelser mer effektivt. Återkopplingen kan innehålla kommentarer som att kroppen är svängig och bör stabiliseras genom aktivering av rygg och ben. Spelet hjälper även användaren med hur spelen ska spelas och vilka effekter de har på kroppen. Över tid går det även att se tabeller som beskriver hur spelarens BMI har utvecklats och spelet framhåller hur viktigt det är att hålla sig i form. Utifrån skolkontexten menar Almqvist m.fl. att spelen är utformade utifrån ett behavioristiskt lärandeperspektiv baserad på att spelen instruerar deltagarna att träna samt reflektera över sina kroppar utifrån förutbestämda bilder. Det finns inget utrymme för utövarna att diskutera eller undersöka dessa föreställningar. Återkoppling på lärandet sker utifrån en förutbestämd och idealisk kropp. I spelen är det främst det fysiska lärandet som står i fokus. Det har ingen betydelse i spelet vilket kön eller skicklighet deltagaren har, utan alla användare får återkoppling utifrån prestation. Almqvist m.fl. menar att spelen endast erbjuder en begränsad bild av rörelse och hälsa eftersom spelet utgår från förutbestämda rörelser som inte går att påverka i spelet. I en skolkontext kan lärare hjälpa elever att ställa sig kritiskt frågande angående hur hälsa framställs i spelet (Almqvist, m.fl., 2016).

1.2.2 Appar och sociala medier

Blitz-Raith och Liu (2017) publicerade en studie angående en pedagogisk app för förskolebarn utifrån en multimodal metod och teori. Många av de pedagogiska apparna innehåller flera multimodala former, vilket betyder att apparna utöver det traditionella textbegreppet även inkluderar filmer, bilder och liknande textelement i typografin. Genom den multimodala teorin och metoden fokuserar studien främst på mångfald, relation och funktion. I analysen framgick det att appen använder sig av stillbilder, ljud och rörelse. Resultatet pekade på att stillbilderna ser ut att ha en viktig funktion för interaktiviteten i apparna. Bilderna fungerade inte enbart som bakgrundsbilder utan de underlättade även för andra lägen i appen. Den vanligaste huvudkategorin var stillbilder med djur medan skrivna texter, ljud och rörelse var underordnade (Blitz-Raith & Liu, 2017).

Thomas, Lupton och Petersen (2018) utförde en studie över mobilappar för gravida. Forskarna ville undersöka hur pappor var representerade i apparna. Genom en kritisk diskursanalys analyserades beskrivningen av två mobilappar. Resultatet visade att representationen av pappor i mobilapparna var problematisk utifrån hur faderskap återskapas. I analysen av apparna utgick

forskaren från givna delar ur mobilapparna. Resultatet bestod av logotyper, titlar, skärmdumpar för att illustrera hur apparna framställs visuellt samt en överhängande analys av hur texterna i apparna var framskrivna. I vissa fall presenterades även information om vilka som hade utvecklat mobilapparna (Thomas, Lupton & Petersen, 2018).

Gibbone m.fl. (2014) publicerade en studie på flickor från en skola i Brooklyn, New York. Forskarna ville undersöka hur eleverna motiverades i sin utbildning av digitala hjälpmedel. Skolan som undersöktes har som uppgift att stötta 14 – 16-åriga riskelever för att ge dem en möjlighet att nå sin examen. Utbildningen på skolan individanpassas med hjälp av individuella program. Skolan har en idrottsinriktning, där eleverna får kombinera studier med idrott för att uppnå sina mål. I skolan får eleverna två timmars idrottsundervisning varje dag, vilket ska bidra till att öka elevernas motivation. Livscoachen P har testat många idéer för att motivera elever att öka närvaron i idrottsundervisningen. I undervisningen innefattade det att eleverna skulle lägga upp sitt eget träningsprogram, vilket ökade aktiviteten på lektionerna med hjälp av digitala hjälpmedel. De digitala hjälpmedlen beskrev bland annat hur kroppen är uppbyggd och dess vitala funktioner. Applikationen innehöll även övningar som eleverna skulle genomföra. Eleverna uppskattade dessa då de upplevdes som effektiva, hade tydliga instruktioner och synliggjorde träningens mål med hjälp av ett nedräkningssystem. Sammantaget ökade engagemanget hos eleverna med hjälp av de digitala hjälpmedlen. Eleverna fick möjligheten att äga sin egen utbildning, vilket skapade ett större engagemang. Läraren fick även mer tid till att bygga relationer med eleverna och ge dem formativ bedömning. Resultatet i studien visade att eleverna kunde implementera de kunskaper och aktiviteter de fick med sig under lektionerna även utanför skolans kontext (Gibone, Perez & Virgilio, 2014).

I USA har övervikt hos barn blivit ett stort hälsoproblem under de senaste decennierna. Genom att erbjuda elever en kvalitativ idrottsutbildning i skolan tror forskarna att den negativa trenden kan brytas. I ett försök att göra utbildningen mer intressant och motiverande för elever har lärare i USA börjat erbjuda träningsappar och iPads som kompletterande material i deras idrottsundervisning. I en forskningsartikel från 2018 har forskaren Lee undersökt hur motivation och psykosociala trosföreställningar förändras hos elever som använder digitala hjälpmedel i sin idrottsundervisning. Fyra skolklasser från två olika skolor deltog i en undersökning där varje klass delades in i två grupper. Den ena gruppen fick arbeta med träningsappar under sina idrottslektioner medan den andra gruppen fick ha vanliga idrottslektioner. Resultatet visade att ingen signifikant skillnad fanns mellan de båda grupperna efter genomförandet av studien. De

klasser som fick arbeta med träningsappar visade ingen effektiv ökning i elevernas motivation och psykosociala trosföreställning. Lee anser att detta kan bero på en inlärningskurva som är direkt kopplad till användningen av mobilapplikationer. Vidare anser forskaren att elever bör erbjudas mer tid att lära sig apparna innan någon effekt av dem kan mätas samt att eleverna använder sig av gruppaktiviteter och inspelning av sina egna rörelser för att få ut mer av de digitala verktygen (Lee, 2018).

De digitala verktygen utvecklas i hög takt. Många av de digitala teknologierna har skapats för motverkande av människors stillasittande. Med hjälp av mobila verktyg kan mjukvaruprogrammen övervaka människors fysiska aktivitet utifrån både puls och stegräknare. Många av de appar som erbjuds på den kommersiella marknaden är från början skapade för vuxna användare, dock används de allt oftare även av barn och ungdomar. Användandet av smarta telefoner ökar i samhället. I en studie från 2016 undersökte forskare från Tjeckien hur mobilappar kan stödja elever under deras undervisning i ämnet idrott och hälsa. I studien ägde 83,2 procent av de deltagande eleverna en smartphone som hade möjligheter att använda sig av olika applikationer. De mest populära apparna bestod av social medieappar medan träningsappar var den fjärde mest populära kategorin bland eleverna. Lärarna upplevde det som svårt att använda digitala hjälpmedel i ämnet idrott och hälsa beroende på ämnets ramfaktorer. Idrottsämnet är beroende av undervisningens plats, skolans och elevernas ekonomi samt ämnets innehåll, vilket varierar från skola till skola. I den skola som deltog i studien hade några lärare redan implementerat appar som hjälpmedel i ämnet idrott och hälsa. Den största delen av användandet bland lärare bestod av kartor och navigering. Sammantaget är mobilappar ett relativt nytt fenomen inom lärandet i idrott och hälsa. Forskarna menar att det finns stor potential med mobila enheter i undervisningen inom idrott och hälsa men att det finns för lite forskning i ämnet. Det finns ännu inga appar som är direkt utvecklade för lärandet i ämnet och rekommendationer kring användandet av apparna saknas (Palicka, Jakubec & Zvonicek, 2016).

Sammanfattningsvis visar forskningen att appar är ett relativt outforskat område. Palicka, Jakubec och Zvonicek (2016) beskriver att det inte finns några appar som är utvecklade för idrottsämnet. Det finns dock forskning som pekar på att det finns möjligheter att använda digitala hjälpmedel i en skolkontext med stöttning från lärare. Almqvist m.fl. (2016) menar att datorspel med fysiska rörelse utgår från förutbestämda rörelse och det är viktigt att lärare hjälper eleverna att ställa sig kritisk till framställningen av hälsa i användandet av spelet. Vidare beskriver Gibone, Perez och Virgilio (2014) utifrån deras forskningsresultat att eleverna med hjälp av digitala hjälpmedel

kunde implementera kunskaper och aktiviteter från lektionerna i skolan till utanför skolans kontext.

2. Teoretisk utgångspunkt

2.1 Diskurs

Diskurs som begrepp har sitt vetenskapliga ursprung inom lingvistik. En diskurs inom lingvistik var en mängd olika språkliga utsagor som saknade kopplingar till icke språkliga förbindelser (Nilsson, 2008). Foucault utvecklade senare detta begrepp och omformulerade dess betydelse i sina böcker *Vetandets arkeologi* och *Diskursens ordning*. Foucault definierade en diskurs som “en mängd utsagor i den mån de beror av samma diskursiva formation” (Foucault, 1972 s.144). Utifrån dessa utsagor kan sedan olika existensvillkor identifieras. Varje diskursiv formation har ett specifikt sätt där de ingående momenten ställs i relation till varandra. Foucault var även intresserad av att analysera hur diskurserna omsattes i praktiken och att synliggöra de institutionella arrangemang som vuxit sig ur dem, till exempel genom historiska studier av fängelser och mentalsjukhus. Foucault menade också att diskursen definieras lika mycket av vad som lämnas utanför den som av det som finns i den (Nilsson, 2008).

Det är viktigt att inom diskursanalys förhålla sig till dess teoretiska och metodologiska grunder. Diskursanalysen är bärare av ett filosofiskt synsätt om hur språket samverkar för att skapa sociala konstruktioner, utpräglade teoretiska modeller, tydliga metodologiska riktlinjer samt specifika tekniker för analys (Winther Jørgensen & Phillips, 2000). En diskursanalys utgår från en diskurs och undersöker dess sociala, politiska och kulturella strukturer. En diskurs består vanligtvis av en verbal eller icke verbal kommunikation exempelvis som texter eller bilder. Diskursen analyseras för att identifiera hur språk och bilder skapar och reflekterar sociala strukturer (Hassmén & Hassmén, 2008). Det är viktigt att i en diskursanalys medvetandegöra hur tolkningar utgår från det sammanhang analysen sker i. Diskursen är uppbyggt av en samling sammanhang som tillsammans skapar en given mening. Vid analysen undersöks dessa tillsammans och separat (Hassmén & Hassmén, 2008).

2.2 Foucaults maktteori

Foucaults maktteori utgår från hans sätt att se på makt. Foucault ansåg att makt skapades i varje relation och varje ögonblick som människor interagerar. Makt är enligt Foucault något som utövas och den låter sig inte förvävas, delas eller fråntas. Makten är inneboende i alla relationer

och styrs av ett målinriktat syfte som är utan kontakt med den subjektiva viljan. Med makt, menar Foucault, kommer även motstånd, då makt och motstånd lever i en intim relation med varandra. Foucault ville utforma analytiska verktyg för att kunna förstå och analysera maktutövning (Nilsson, 2008). Ur ett sådant perspektiv blir en diskurs någonting som både producerar och bibehåller samt reproducerar makt. Genom att förstå diskursen kan den även användas som motstånd mot makten. Foucault menar att varje maktrelation är dels något som finns naturligt i en relation men också något som är instabilt och kan förändras (Nilsson, 2008). I vår undersökning vill vi använda oss av Foucaults maktteori för att analysera hur makt framställs i träningsappar.

2.3 Governmentality

Governmentality är ett begrepp som Foucault använde för att förklara den rationalitet som avgör hur människors styrs och formas som subjekt. I denna styrning finns, enligt Foucault, alltid en uppfattning om det objekt som ska styras. Styrningen kan därför studeras genom de handlingar som människor utför och hur människor beter sig (Nilsson, 2008). Foucault betonar två typer av styrning som samverkar för att konstruera människan. Dels styrs människan av samhälleliga strukturer och normer, men också genom självstyrning som sker inom ett subjekt. Foucault ansåg att staten fungerade som en funktion för olika styrningstekniker. Staten var dock enbart en del av flera styrningsrationaliteter. Enligt Foucault fanns det styrningstekniker även utanför staten, såsom i kommuner, företag och organisationer, men också i människors vardagsliv. Begreppet *Governmentality* har vidareutvecklats från att ha fokuserats på den tidiga statens makt och styrningsfunktioner till att inkludera den liberala utvecklingen som skett under de senaste tvåhundra åren. Styrning genom liberalism är enligt Foucault inte en mildare styrning utan snarare en styrning som sker på ett annat sätt. Till skillnad från den tidigare styrningen där individen styrdes av staten så sker styrningen i ett liberalistiskt samhälle genom att individer styr sig själva för sin egen samt statens fördelar. Den maximala ekonomiska vinsten är styrningens kompass. Där individen erbjuds frihet måste ansvarsbördan att förvalta den friheten också öka. Styrningstekniken blir därmed en slags självdisciplinering (Nilsson, 2008). Friheten i det liberalistiska samhället erbjuder individerna ett nytt sätt att styras där människors rationalitet och objektiva sanningar bildar nya institutioner av experter som kan förklara hur vi bör bete oss. Idén om frihet för individer döljer enligt Foucault de maktrelationen hen är indragen i så att subjektet inte uppfattar sin egen styrning (Nilsson, 2008). Foucault intresserade sig under senare delen av sitt liv för hur ett subjekt skapas genom maktrelationer, individuella erfarenhet och självstyrning. Foucault visar hur subjektiveringsprocessen skedde genom flera olika diskurser, där den rationalistiska, vetenskapliga diskursen var en av de dominerande. Andra diskurser som har

kommit att dominera subjektiveringsprocessen under de senaste åren är media, både traditionella medier och sociala medier. Foucault menade även att kroppen hade en stor betydelse i subjektiveringsprocessen, med sina begär, fysiska form och samlade erfarenheter. Hur vår kropps status uppfattas och formas av rådande diskurser kommer få en direkt inverkan på hur vi skapar vårt subjekt. Genom denna subjektiveringsprocess konstrueras sedan normer, såväl personliga som samhälleliga (Nilsson, 2008).

2.4 Genus

Begreppet *genus* kan förklaras som det socialt konstruerade könet som skapar könscategorier. Butler menar i sin bok, *Gender Trouble*, att det biologiska könet endast är en utgångspunkt utifrån var vårt genus skapas. Under vår uppväxt och genom livet skapas ett socialt och kulturellt kön, vilket Butler kallar för *genus*. Det är till viss del separat från det biologiska könet, dock skapas personens genus utifrån hans biologiska kön. Genus innefattar även en maktordning mellan könen som även den är socialt konstruerad. Genus konstrueras även utefter det biologiska könets binära uppdelning. Resultatet är att det sociala könet (*genus*) begränsas till de två biologiska könen (man/kvinna). Butler använder begreppet performativitet för att beskriva hur vi genom diskurser agerar utifrån vårt givna genus vilket bidrar till att befästa de socialt konstruerade könen (Butler, 2006).

I rapporten *Sexualiseringen av idrottens offentliga rum* (2007) redogör Fagrell, i sin artikel *Kroppstankar*, för hur barn och ungdomars självbild förändras och omskapas av idrott. Fagrell visade i sin studie att flickor uppfattade pojkar som bättre idrottsutövare. Både flickor och pojkar ansåg även att kvinnligt kodade idrotter var sämre än manligt kodade idrotter. Barnen förknippade även egenskaper som rädsla och feighet som kvinnliga. Fagrell menar att hennes forskning visar att barnen i hennes undersökning förkroppsligade en bild av kvinnokroppen som något lägre än den manliga. Barnen uppfattade även den fysiska kroppen som något manligt. Den materiella kroppen gavs manliga egenskaper som muskler och kroppsbehåring medan den kvinnliga kroppen osynliggjordes av barnen. I stället tillskrevs det kvinnliga könet sekundära genusattribut såsom smink och kläder. Fagrell menar att barnen inte tillåts ge det kvinnliga könet en röst. När barn ser bilder av idrottande människor som sexualiserats tolkas dessa bilder på ett annat sätt än hos vuxna. Barnen formas av vad det ser och när idrott sexualiserats bidrar det till att omforma barnens självbild.

3. Syfte och frågeställning

3.1 Syfte

Syftet med vår studie är att genom en diskursanalys undersöka hur tre träningsappar framställer och konstruerar normer om träning utifrån ett genusperspektiv.

3.2 Frågeställning

- Vilka representationer av genus synliggörs i materialet?
- Vilka krav på subjektets varande är kopplade till dessa representationer?
- På vilka sätt framställs material och miljöer?
- Vilka representationer om kropp och träning lämnas oproblematiskt?

4. Metod

4.1 Urval

Vår diskursanalys kommer utgå från tre mobilappar som använts i vår egen kurs i *Idrott didaktisk inriktning IV*, (ID GY 4:1) med profileringen träningspraktiker på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Apparna som ingår i studien är 7M Workout, Träningspass – Helkropp och VT Bodyweight. Det är ett subjektivt urval, vilket kan anses vara ett riskfyllt urval utifrån att det finns stora chanser till att representativiteten kan ifrågasättas (Hassmén & Hassmén 2008). Alla appar är kommersiella och går att nå där appar finns. Syftet med urvalet är att synliggöra appar som implicit rekommenderas att användas i skolmiljö.

4.2 Analysverktyg

Diskursanalysen är en metod som används för att nå kunskap om hur samhället konstrueras genom språk. Genom metoden synliggörs uppkomsten till det som föregås framför våra ögon och bakom våra ryggar. Bolander och Fejes (2015) förklarar att en diskursanalys kan hjälpa till i förståelsen av hur språket skapar verkligheten. Diskursanalys är därmed en lämplig metod att använda vid intresse av vilka sanningar som skapas genom en språk.

4.2.1 Representation av kropp och träning som diskursiva praktiker

Metoden utgår från en diskursanalytisk forskningstradition. Syftet med metoden är att studera vad som skapats till sanningar i samhället utifrån både explicita och implicita aspekter i ett språksammanhang. Diskursanalys är ett brett begrepp som innehåller många olika traditioner och

innebörder (Bolander & Fejes, 2005). Börjesson gör begreppet mer lätthanterligt genom att beskriva diskurser som ”ett bestämt sätt att tala om och förstå världen” (Winther Jørgensen & Phillips, 2000 s. 7). Det finns många inriktningar utifrån samhällsvetenskapen men gemensamt inom genren är att diskursanalysen fokuserar på de diskursiva relationerna mellan olika grupper genom uttryck i språket. Inom samtliga inriktningar är det språket som står i fokus med utgångspunkt i att språket bidrar till att moralisera verkligheten snarare än att den återger en verklighetsbild (Bolander & Fejes, 2005). Språket har två huvuduppgifter: För det första innehåller språket innebörder och uttrycker därmed våra tankar utifrån en bild eller en upplevelse. Den andra aspekten handlar om att språket även är handlande – en görande praktik. Det vill säga att vi använder det i sociala relationer inte bara för att informera någon om något, utan också ett sätt att positionera oss och utöva makt i det sociala rummet. Genom dessa aspekter blir det tydligare att språket snarare konstruerar verkligheten än tolkar den (Bolander & Fejes, 2005).

Det finns ingen homogen metod i diskursanalys, istället finns det många inriktningar och traditioner. Bolander och Fejes (2015) beskriver utifrån Foucaults synsätt att en diskursanalys kan vara ett sätt att synliggöra hur diskurser är uppbyggda och beskriva vad som synliggörs och utesluts i sammanhanget. Det betyder att samtalen styrs av historiska och kulturella sammanhang. Diskursanalysen intresserar sig för att problematisera essensen i både sociala och fasta betingningar. Frågorna i diskursanalysen berör konstruktioner av verkligheten utifrån både verklighetsskapande och kulturella övertygelse. Det handlar om att mänskligheten är överens över en aspekt och därifrån agera utifrån dess normer. En diskursanalys ska synliggöra vad som sägs samt hur det sägs och utifrån det ska diskursanalysen även fråga hur det skulle kunna sägas (Börjesson, 2003). Macdonald m.fl. (2002) beskriver att en diskurs är dynamisk och produceras utifrån sociala praktiker och relationer. Genom en diskurs skapas det utsagor som bidrar till vårt sätt att agera. Utsagorna tas för givet i olika situationer och utifrån diskurserna uppkommer de gränser för vad vi får säga och göra i olika sammanhang.

Med hjälp av postmoderna teorier har samhällsvetenskapen kunnat synliggöra texter utifrån ett bredare perspektiv. De materialtyper som analyserats har breddats från intervjuer och enkäter till att även inkludera reklam och TV-program. Det finns ingen hierarkisk skillnad mellan texter, vilket betyder att en offentlig text inte är mer betydelsefull än en artikel från en skvallertidning. I samhället möter vi texter både med kommersiellt syfte och från den offentliga sektorn. Oavsett texttyp så finns texterna i verkligheten och det är därför viktigt att synliggöra och studera dessa i sin kontext (Börjesson, 2003). I det postmoderna tänkandet beskrivs verkligheten som en social

konstruktion. Fokus ligger på den sociala meningen och beskrivs utifrån dess kontext. Det betyder att samhällskonstruktioner beror på den sociala och språkliga sammansättningen av verkligheten (Kvale & Brinkmann, 2014). Det var under 1900-talet som den språkliga vändningen fick sitt genomslag. Vissa forskare började påstå att det inte fanns någon fast relation mellan det vi säger eller skriver och tecknens representation. Innebörden av något förändras utifrån kontexten. Det pratas kanske inte likadant om en träningsapp i dag jämfört med för tio år sedan. Det viktiga med diskursanalys är att synliggöra språkets kraft utifrån formgivningen (Bolander & Fejes, 2015). Språket skapar verkligheten, och utifrån olika tillvägagångssätt i språk skapas det olika verkligheter. Det är genom språkets strukturer som människan talar (Kvale & Brinkmann, 2014).

En diskurs kan också ses utifrån maktförhållande. Genom diskursanalysen kan vi få hjälp att förstå vad som sägs i en viss situation. Makt kan tas i uttryck utifrån flera olika sätt. Börjesson (2003) beskriver utifrån Foucaults synsätt att världen ses olika beroende på förhållandet mellan bland annat politik, samhällsorganisationer och vetenskap. Vissa diskurser är nya medan andra präglas av historiska traditioner. Diskursanalyser intresserar sig för hur normer manifesterar sig i sociala sammanhang. Larsson (2001) förklarar utifrån Foucaults beskrivning att en diskurs även ska ses utifrån ett maktperspektiv. Det finns ett maktförhållande mellan olika diskurser som drar mellan varandra. I en diskursanalys identifieras diskurser och synliggör på detta sätt vilka som dominerar och marginaliseras i sammanhanget. Diskursanalysen har som mål att synliggöra implicita konstruktioner i samhället (Bacchi, 2012).

4.2.2 What's the Problem Represented to Be? (WPR)

Med utgångspunkt i Foucaults idéer om governmentality är metoden i vår uppsats inspirerad av *What's the Problem Represented to Be?* (WPR) av Carol Bacchi (2012). Tillvägagångssättet WPR är en metod som ska underlätta synliggörandet i olika offentliga texter och är främst utformad till analys av olika politiska texter som styrdokument och lagstiftningar, men tillvägagångssättet kan användas i andra texttyper också (Bacchi, 2012). Metoden WPR ska ses utifrån en självrådande gren i diskursanalysen men det finns stora likheter med Foucaults synsätt på en diskurs (Boréus, 2011). Både Bacchi och Foucault utgår från att synliggöra vad som framställs som sanningar utifrån diskursiva formuleringar. En annan viktig likhet mellan författarna är att de båda utgår från begreppet *episteme* som beskriver hur politiken, samhällsorganisationer och vetenskapen påverkar vårt sätt att se på världen. Synsättet på världen beror på vilket *episteme* som du väljer att se världen utifrån och det är viktigt under analysen att

vara medveten om detta. Bacchis metod utgår från socialkonstruktivism, poststrukturalism, Governmentality studies och feministisk teori.

Syftet med metoden är att få en större förståelse av innehållet utifrån icke undersökta antaganden och mer djupgående konceptuella logiker som finns inom de implicita problemrepresentationerna. Utgångspunkten i metoden börjar med att läsaren ska avslöja något problematiskt som bör förändras. I samband med detta avslöjande avslöjas implicita representationer av olika problem. Bacchi beskriver att utbildning som marknadsförs till att förbättra kvinnors status och främja deras möjligheter är implikationen i situationen att det är deras brist på utbildning som är problemet och bidrar till att de håller sig tillbaka. Utifrån en WPR-analys ska texten läsas utifrån hur problemet representeras och sedan kritiskt granska problempresentationen. Bacchi utgår från sex stycken frågeställningar med efterföljande reflektioner och följdfrågor i metoden som beskrivs nedan (Bacchi, 2012 s. 21–22).

1. Vad är problemet?
 - Identifiera de implicita representationerna
2. Vilka förutsättningar och antaganden ligger till grund för dessa representationer av problemet?
 - Reflektion av de underliggande förutsättningarna av representationerna av problemet
3. Hur har representationerna av problemet uppstått?
4. Vad lämnas oproblematiskt i presentationerna? Vad är tystat och hur kan presentationerna framstå annorlunda?
 - Noggrann granskning av luckor och begränsningar av problemet och kom på potentiella alternativ.
5. Vilka effekter produceras av representationerna av problemet?
 - Anses bedömningen begränsa problemrepresentationerna utifrån vad som talas som relevant, formar människors förståelse av sig själva, påverkar materialet människors liv?
6. Hur och var har representationerna producerats, spridits och försvarats? Hur har det ifrågasatts, störs och ersatts?
 - Öka medvetandet och omkringliggande kamper kring representationer av problemet.

De sex frågorna med underliggande reflexioner och följdfrågor är förslag som Bacchi tagit fram för hjälp till analys av materialet. Under analysen är det inte meningen att leta problem för att sedan lösa det utan syftet med analysen är att synliggöra representationerna. Fråga tre och sex har kompletterats från den första versionen av Bacchis metod med syfte att förtydliga maktrelationerna som finns i representationerna (Bacchi, 2012). I genomförandet av metoden är det viktigt att vara medveten om subjektiviteten. Av den anledningen är självreflekteringen en viktig del av analysen. I vår analys har vi fokuserat på vilka teman och bildkompositioner som återkommer i materialet. Utifrån dessa har vi utfört analyser för att se vad de är för typ av representationer som synliggörs.

4.2.3 Genomförandet

Tillvägagångssättet av analysen genomfördes genom att besvara Bacchis frågor i metoden WPR. Genomförandet började med att identifiera och kategorisera representationerna för att sedan synliggöra hur det har uppstått, hur materialet handskas med representationerna och hur materialet framställer kategorierna. Den andra delen i analysen har varit att synliggöra kategorierna utifrån bildanalys för tydliggörande av olika placeringar och hur vi kan tolka materialet av representationerna.

Det inledande steget initierades av att vi självständigt läste igenom materialet ett flertal gånger i syfte att få en överblickande bild av representationerna i det empiriska materialet och vad som kan ses utifrån Bacchis frågor angående vad som kan vara problematisk i materialet. Syftet med den första frågan är att synliggöra studiens frågeställningar angående vad som framställs i apparna. Den nästkommande frågan i Bacchis metod utgår från vilka förutsättningar som ligger till grund för problemet. I det steget har teman till representationerna identifierats utifrån både en översiktlig läsning av apparna som helhet samt varje app och skärmdump för sig. I apparna har det inte funnits ett träningspass med exakt samma inriktning och innehåll. Av den anledningen har vi valt program som ändå har liknande element och därmed är de både jämförbara och ger en helhetsbild över ämnet. Den tredje frågan i metoden utgår från hur problemet av representationer har uppstått. Efter en närläsning har representationerna som återkommer i materialet tillsammans med underliggande antaganden satts ihop för att synliggöra framträdande representationer i materialet. Efter detta moment har det oproblematiska i materialet analyserats och därmed har vi utifrån ett kritiskt förhållningssätt reflekterat kring begränsningar och möjliga nya idérika framställningar. Analysen har sedan avslutats med att fråga vad representationernas teman bidrar

till för effekter och frågat hur representationerna har producerats, spridits samt försvarats för att öka medvetandet kring olika kamper i närliggande området.

4.3 Forskningsetiska reflektioner

Det råder vissa forskningsetiska principer som vetenskapliga arbeten ska ta hänsyn till. De två huvudkrav som finns är *forskningskravet* och *individskyddskravet* (Vetenskapsrådet, 2008). *Forskningskravet* innebär att forskningen ska sträva efter att de frågor som ställs ska vara av hög kvalitet, väsentliga och att syftet med studien ska gynna samhällsutvecklingen. Forskningen ska även bidra till djupare kunskaper inom forskningsområdet (Vetenskapsrådet, 2008). Hassmén och Hassmén beskriver forskningsetik utifrån vad det innebär för forskaren. Forskningsetik innebär att forskaren ska redovisa sanningsenliga resultat. Forskaren ska i sin studie tydligt och öppet redovisa för både metoder och resultat. Vidare ska forskaren redovisa om det finns några kommersiella intressen i studien. I studien ska även forskaren granska och redovisa för sina utgångspunkter. Vidare får forskaren inte stjäla eller plagiera forskningsresultat. Hassmén och Hassmén förklarar också att det är viktigt att hålla ordning på dokumentationen under forskningen samt att inte bedriva forskning som kan skada andra människor (Hassmén & Hassmén, 2008). Dessa aspekter är viktiga att ta hänsyn till i arbetet.

Individskyddskravet innehåller fyra huvudkrav: samtyckeskravet, informationskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet. I vår studie är materialet offentligt och tillgängligt för allmänheten. Därmed behövs det inte något samtycke från tillverkaren för att genomföra vår studie. Det är dock viktigt i en vetenskaplig studie att använda materialet med respekt (Winther Jørgensen & Phillips, 2000).

4.4 Metodkritik

Reliabilitet och validitet är två begrepp som är svårare att använda i kvalitativ forskning (Hassmén & Hassmén, 2008; Patel & Davidsson, 2011). Hassmén och Hassmén menar att begreppen tillförlitlighet och pålitlighet är mer användbara för att beskriva kvaliteten i den kvalitativa studien (2008). Diskursanalysens syfte är att synliggöra olika sanningar i samhället. Forskaren i sammanhanget är en del av diskursen och av den anledningen går det inte att analysera diskursen från avstånd. Våra erfarenheter, kunskaper och värderingar påverkar resultatet av sammansättningen i analysen. Bolander och Fejes (2015) menar att det är omöjligt att svara på hur mycket subjektiviteten har påverkat resultatet i en diskursanalys. Det innebär att reliabiliteten kan vara en problematisk aspekt i diskursanalyser inom samhällskunskapen. Slutsatserna kan

vara svåra att förstå om analysmetoden är svårtolkad. För att undvika detta är det därför viktigt att förklara hur slutsatserna uppkommit i resultatet (Bergström & Boréus, 2018). I vår studie är det två individer som kommit fram till slutsatserna av materialet och diskuterat likheterna mellan resultaten. Reliabiliteten stärks i samband med att det finns en likhetsreliabilitet mellan individernas bedömningar i det resultat som presenteras i en studie (Hassmén & Hassmén, 2008).

5. Resultat och analys

I denna studie visas fyra återkommande representationer: kön, kropp, ideal samt material. I nedanstående del kommer resultatet och analysen redovisas utifrån representationerna.

5.1 Representationer av kön

För att instruera användarna av apparna till att utföra korrekta rörelser av de givna träningsövningarna används instruktionsvideos samt stillbilder av tränande människor.

Under träningspassen visas en person som genomför övningarna simultant med användaren. I apparna förtydligas det inte vem eller vilket kön träningspasset riktar sig till och därmed finns både män och kvinnor med som instruktörer.

Den kvinnliga instruktören representeras oftare jämfört med den manliga instruktören. Sammanlagt i materialet framställs kvinnor vid 70 tillfällen medan män endast framställs 19 gånger. Det betyder att 79 procent av materialet består av kvinnliga personer, och männen framställs endast i 21 procent av det sammanlagda materialet. I presentationerna av träningspassen är det relativt jämt mellan könen. På bilderna är det åtta stycken män och tio stycken kvinnor. Det betyder att det är 44 procent män respektive 55 procent kvinnor i presentationerna av passen. I de träningspass som har en instruktör är det 60 gånger kvinnorna representerar träningen jämfört med männen som endast syns vid 11 tillfällen. 84,5 procent består av kvinnliga träningsinstruktörer medan manliga träningsinstruktörer endast används vid 15,5 procent av bilderna. Figur 1 och 2 visar att det är färre män jämfört med kvinnor i materialet. Det är till störst del kvinnor som finns framskrivna i materialet.

Figur 1. Figuren visar ett exempel på att kvinnorna är överrepresenterade i framställningen utifrån val av träningspass.

Figur 2. Figuren visar att övningarna i apparna representeras övervägande av kvinnor som instruktörer. Det är endast den markerade övningen som representeras av en man.

I figur 3 och 4 synliggörs skillnaden i framställningen av kvinnor och män i apparna. Den kvinnliga kroppen synliggörs utifrån att den är smal, ansiktet är sminkat, håret är långt samt att kläderna är tigha och färgglada. Kvinnorna tränar främst rumpa och bål i övningarna. Männerna som framställs i materialet ska bygga starka och tonade muskler. I apparna har männen ofta mörka kläder på sig som antingen har färgen blå eller svart. Männerna har kort hår och ofta bar överkropp. De framställs som hårdare och behöver hantlar vid vissa tillfällen när de tränar. Syftet med männens övningar är att bygga muskler utifrån rådande träningsnormer i samhället. Det finns ingen text som riktar sig till ett specifikt kön och därmed synliggörs det ej om någon som inte identifiera sig med något av det manliga eller kvinnliga könet. Det är endast könet utifrån kroppen som framställs i apparna. Bilderna i apparna är främst uppbyggda utifrån stereotypiska framställningarna av genus. I figur 1 och 2 nedan synliggörs det att män och deras träning presenteras med den könstypiska blåa färgen i ett träningspass där de kan bli starkare och bygga muskler medan kvinnornas träning presenteras med den könstypiska rosa färgen och träning för bättre hållning.

Figur 3. Figuren visar hur apparna framställer en man utifrån attributen bar överkropp och med stora samt tonade armmuskel. Bilden har även en text på en blå bakgrund.

Figur 4. Figuren visar hur apparna framställer en kvinna utifrån attributen en smal kroppstyp med färgglada kläder som genomför träning som fokuserar på hållningen och magmuskler. Bilden har även en text på en rosa bakgrund.

I figur 5 och 6 synliggörs det endast att det är männen som använder sig av synliga vikter i utförandet av övningarna. Det finns en rådande norm att kvinnorna inte behöver några yttre och tyngre faktorer som hjälper dem i sin träning. Det är männen som ska vara starka och klara av vikterna i sammanhanget. Yttergren beskriver att redan under 1800-talet var syftet med träning att stärka männens fysik till landets försvar. Träningen kunde även förstöra kvinnors kroppar och generera i infertilitet (Yttergren 2006). Vidare menar även Larsson att kvinnor och mäns aktiviteter skiljer sig åt, då det manliga könet ofta sysselsätter sig med idrotter som förknippas med fysik som exempelvis brottning medan kvinnor ofta väljer estetiska idrotter som inte betonar fysiken på samma vis (Larsson 2018).

Figur 5. Figuren visar ett exempel på att manliga träningsaktiva instruktörerna använder sig av yttre vikter i träningen.

Figur 6. Figuren visar ett exempel på att kvinnliga träningsaktiva instruktörerna använder endast sin egen kropp i träningen.

Könsaspekten i idrotten har utvecklats under en lång tid tillbaka utifrån ett historiskt perspektiv. Tidigare har idrotten främst varit utformad till män. Yttergren (2006) beskriver angående hur idrotten har utvecklats från att stärka landets försvar till att alla människor ska få ta del av motion och rörelse. Kvinnorna har börjat röra på sig men utifrån ett historiskt perspektiv har de inte fått anstränga sig. Det ansågs vara farligt för fertiliteten om kvinnorna skulle ta ut sig för mycket. Utifrån apparna är det endast männen som använder hantlar. Detta ser vi i figur 5 och 6. Det är männen som gör de tunga övningarna i apparna medan kvinnorna får använda sig av den egna vikten. Det finns en skillnad mellan framställningarna av könet. Fagrell menar att ungdomar och barn påverkas av hur kön framställs i träning och idrott. Framställningen av kön och genus bidrar sedan till att omforma barnens självbild (Fagrell 2007).

I materialet nämns det inget om att kvinnorna är överrepresenterade och det står ingenting angående att de övningarna är riktade mot ett specifikt kön. Materialet har valt att använda både manliga och kvinnliga instruktörer, vilket kan medföra att apparna försöker rikta sig till båda könen. Apparna förmedlar att både män och kvinnor kan genomföra träningspassen, men det finns en könsrepresentation som indikerar att de främst är utformade till kvinnor. Utformningen av materialet skulle kunna innefatta lika många män som kvinnor. Övningarna skulle kunna riktas mot båda könen genom att det finns både en kvinna och en man som visar på övningarna i samma bild.

Utformningen av könsaspekten i apparna visar på att kvinnor kan träna och det är lättillgängligt att röra på sig. Tidigare har träning främst varit utformad för män men apparna visar att kvinnor kan träna på ett hälsosamt sätt. Lättillgänglighetsaspekten av apparna kan göra träning enklare för kvinnor samt bidra till att de väljer att ta hand om sina kroppar utifrån ett medicinskt perspektiv, vilket i sin tur bidrar till en bättre hälsa hos befolkningen.

5.2 Representationer av kropp

Träningsapparnas huvudsyfte är att erbjuda användaren adekvata övningar för att nå explicita mål genom träningen. Målen med träningen framställs genom olika typer av pass. Passen är inriktade på att stärka vissa specifika kroppsdelar eller ta ett helhetsgrepp över kroppen. I träningsapparna erbjuds isolerade träningspass för armar, mage, rygg, rumpa och ben. Träningspassen förklaras inte mer än genom titeln för själva passen. I figur 7 ser vi hur träningspassen representeras med en bild samt en kortare text. Texten visar hur många kalorier passen förbränner samt vilken nivå som träningen är anpassad för.

Figur 7. Figuren visar hur apparnas olika träningspass representeras med en bild och en kortare text.

Figur 8. Figuren visar hur träningsövningar är kopplade till ett sexuellt, bundet och givet kroppsideal.

Träningsövningarna har också en direkt koppling till de kroppsideal som är rådande i den epistemologi de verkar i. I träningsapparna är det specifikt kvinnor som representeras när passens syfte är att träna rumpa, ben och mage medan män får representera träningspass där isolerade muskelgrupper såsom biceps eller triceps tränas. Träningsformerna problematiseras inte utan lämnas okommenterade. Användaren förväntas redan ha en uppfattning om av vad hans kön bör träna för muskelgrupper för att kunna passa in i givna normer. Detta sker genom att kroppsidealerna ständigt återupprepas i såväl träningsappar, reklam och sociala medier. Vilka muskler som tillhör vilket kön och som bör synliggöras är lika självklart som att klädvalet för träningsdeltagarna ska representera deras kön. I figur 8, 9 och 10 ser vi hur träningsövningarna är tydligt sexualiserade och bundna till ett givet köns kroppsideal. Fagrell menar att framställningen av kvinnlig idrott som sexualiserad skapar en missvisande bild av det kvinnliga könet och bidrar till att skapa stereotypiska könsroller (Fagrell 2007).

Figur 9. Figuren visar hur träningsövningar är kopplade till ett sexuellt, bundet och givet kroppsideal.

Träningspassen är inte explicit riktade till olika kön och har heller inte någon tydlig beskrivning till varför användaren bör träna de givna träningspassen. Användaren förväntas ändå lita på att träningsapparna rekommenderar en adekvat träning för hen. Eftersom träningsövningarna inte problematiseras eller förklaras som praktiska övningar för att ge andra resultat än att stärka muskler förstärks diverse kroppsideal genom apparna. Kognitiva effekter av träning, social och psykisk hälsa, skadeförebyggande övningar samt andra hälsoeffekter av träning nämns sällan och hamnar därför utanför syftet för de givna övningarna. Träning framstår i stället enbart som ett medel för att förstärka skönhetsideal. Vid användning av träningsapparna förstärks de givna föreställningar om ett kroppsideal som fanns hos användaren pro quo. Genom träningsövningarna objektiveras kroppsdelar utanför subjektet där en dualism uppstår mellan användaren och hans kroppsdelar. Användaren av apparna kan förstärka sätesmuskulaturen utan att dess effekt bidrar till att stärka subjektets fysiska välmående utan för att stärka sätesmuskeln som ett sexuellt objekt.

Figur 10. Figuren visar hur träningsövningar är kopplade till ett bundet och givet kroppsideal.

Övningarna presenteras genom olika program där resultatet av träningen summeras i programmet titel. Träningsapparna erbjuder en mängd olika program vars huvudsyfte är att accentuera en viss kroppsdel. Varför det är fördelaktigt med *toned abs* eller en *perky butt* förtydligas inte.

Övningarna presenteras ofta av en animerad bild på någon som utför rörelsen eller genom att länka till en video där rörelsen utförs. I det rörliga materialet av övningarna beskrivs rörelserna med deskriptiva titlar. Titlarna är problematiska då de är tydliga representationer av kön.

Kvinnornas rörelser är mjuka med feminina titlar som exempelvis *Mermaids with twist* (figur 11) medan männens rörelser presenteras som styva med mer tekniskt korrekta titlar, exempelvis *Knee side plank* (figur 12).

Figur 11. Figuren visar hur träningsövningar med kvinnliga träningsinstruktörer beskrivs med mjuka och feminina titlar.

Figur 12. Figuren visar hur träningsövningar med manliga träningsinstruktörer beskrivs med styva och tekniskt korrekta titlar.

5.3 Representationer av ideal

Genom att analysera hur träningen i apparna framställs får vi en tydlig bild av vilka användarna förväntas vara. Träningsapparna redogör för resultat genom att presentera antalet förbrända kalorier under ett givet pass. För att förstå vad detta har för implikationer måste vi först förstå vad kalorier representerar i den yttre världen. Kalorier är starkt förknippade med viktnedgång. Genom att räkna antalet kalorier vi förbrukar kontra antalet kalorier vi får i oss genom vår dagliga kost erbjuder användaren en möjlighet att kontrollera sin egen viktning. Träningsapparna förutsätter därmed att användaren har en vilja eller ett behov av att gå ned i vikt, något som stämmer med den epistemologi träningsapparna är verksamma i. Vidare erbjuder apparna korta tidseffektiva pass där resultat garanteras efter x antal minuters träning varje dag. I de träningsappar vi har analyserat är tiden vanligtvis sju minuters träning per dag (figur 14).

Figur 13. Figuren visar att apparna poängterar att användaren ska sträva efter att gå ner i vikt och därmed anpassas till de kroppsideal som råder i samhället.

Figur 14. Figuren visar att träningsprogrammen ofta är korta och pågår endast i sju minuter.

Användaren av träningsapparna förväntas ha lite tid att träna och därför blir deras behov tillgodosedda. Enligt The American Institute of Stress upplever 55 procent av amerikaner att de är stressade någon gång per dag (stress). När träningsmål kan uppnås på kortare tid än vad det tar att äta frukost har användaren ingen ursäkt att inte träna.

Ålder är också något som lämnas oproblematiserat i träningsapparna. Varken övningarna eller passen är rekommenderade för en viss ålder. Introduktionsbilderna till passen ger en representation av vilka som förväntas använda appen. Bilderna visar människor med en uppskattad ålder på 20–30 år. Alla är vältränade och smala. Det finns ingen representation i bilderna för alternativa åldrar vilket leder till att unga samt gamla hamnar utanför apparnas målgrupp. Korrelationen mellan den ideala användaren för appen och den verkliga användaren skapar en dissonans. Användaren förväntas vilja gå ned i vikt om hen är en kvinna. Vidare förväntas användaren ha lite tid och leva ett stressigt liv, där träning enbart kan utföras under kort tid. Användaren har även ett behov att sexualisera sin kropp och förstärka vissa kroppsliga drag för att passa in i den rådande könsnormen. I kontrast till detta finns de som framställs på bilderna i apparna. De är smala, vältränade och relativt unga. De verkar osannolikt att de har uppnått sin fysiska form genom att träna sju minuter per dag. De är lugna och ger ett icke stressat intryck. Miljöerna de tränar i är gym och andra träningslokaler. I vissa filmer framkommer det genom analys av bakgrundsmiljöer att instruktören är i ett sovrum eller ett vardagsrum (se figur 15).

Figur 14. Figuren visar att träningspassen kan förekomma i hemmiljön och vardagsrummet.

Instruktörerna har tillgång till moderna träningskläder, yogamattor och hantlar. Det verkar inte som att träningen är upplagd för att enkom pågå i sju minuter. Vidare verkar träningsinstruktörerna inte ha något behov att gå ner i vikt då de redan är väldigt smala. Varför uppstår den här dissonansen mellan användaren och instruktörerna? En anledning skulle kunna vara att instruktörerna bör ses som en ideal målbild på det resultat som träningen kan ge. Detta lämnas dock oproblematiserat och okommenterat. En annan anledning skulle kunna vara att träningsinstruktörerna enbart finns där för att visa hur rörelserna ska utföras. Men om användaren väljer att titta på instruktionerna uppstår ett tydligt problem och normer om hur en vältränad kropp ska se ut skapas. Om användaren hade fått följa rörelserna med hjälp av en person som genomgår samma typ av träning och har en liknande kropp som användaren hade en mer

nyanserad bild av träningen skapats. I figur 16 ser vi till exempel hur en smal, vältränad person får representera kaloriförbrännande träning.

Figur 16. Figuren beskriver en framställning av en smal och vältränad kvinna som representerar kaloriförbrännande träning.

5.4 Representationer av material och miljö

I apparna framställs materialet och miljön lika utifrån kulturell och ekonomisk bakgrund samt förutsättningar. Genom att analysera yttre attribut som påverkar vårt sätt att identifiera och kategorisera människor utifrån ekonomiska och kulturella aspekter kan vi få en bild kring vilka användarna kan identifiera sig med. Det är tidigare redovisat att största andelen av instruktörerna består av kvinnor i materialet. I figur 17, 18 och 19 synliggörs det att det är främst personer som har väl anpassade kläder och material utifrån aktivitetens syfte som representeras i apparna. Det skapas en bild av personer och miljöer som passar in i gymkulturen utifrån ett västerländskt perspektiv. I figurerna 17, 18 och 19 nedan framställs det bakgrundsmaterial som innefattar både gymmiljöer och träningsredskap, exempelvis träningsmatta och hantlar. Figurerna synliggör att apparna använder gymmiljöer och olika träningsredskap som är framtaget till träningsområden. I apparna förutsätts det implicit att användarna av apparna till störst del kan identifiera sig om de har förutsättningar och tillgång till moderna träningskläder samt tillgång till träningsprodukter, vilket därmed utesluter vissa personer i form av urvalet utifrån miljö och instruktörernas attribut.

Figur 17. Figuren visar på en gymmiljö med träningsmaterial i bakgrunden.

Figur 18. Figuren visar att träningsmatta finns med som materialet även när instruktören endast står upp.

Figur 19. Figuren visar att instruktören använder sig av hantlar som är speciellt framtagna till träning.

I dagens samhälle har vi olika förutsättningar till aktiviteter beroende på bland annat kön, ekonomiska och kulturella aspekter. Larsson och Fagrell (2010) beskriver att olika intressen skapas utifrån bland annat kulturella och ekonomiska aspekter. Det finns dock vissa aktiviteter som attraherar människor oavsett utbildningsnivå. Engström beskriver bland annat att långpromenader är en aktivitet som inte påverkas av utbildningsnivån medan gymträning är mest populärt bland högutbildade människor. Generellt är det fler högutbildade som utöver

träningsaktiviteter som kräver ekonomiska investeringar. (Engström 2013) Apparna är lättillgängliga och kan både genomföras istället för en långpromenad eller på gymmet. Det bidrar till att innehållet bör kunna rikta sig till alla. Majoriteten (90 %) av den svenska befolkningen har en mobiltelefon, vilket gör att träningsappar kan nå ut till många i Sverige (Svenskarna och internet 2018). I apparna synliggörs det att träningen både kan genomföras i och utanför gymmiljö men de ställer vissa krav på utrustning eller miljön. Vid enstaka tillfälle som i figur 20 synliggörs alternativet att träna i hemmet med hjälp av bakgrunden som har attribut med en köksstol och liknande hjälpmedel.

Figur 20. Figuren beskriver hur apparna synliggör möjligheten av genomförandet av träning i en hemmiljö.

I apparna går det att se att instruktörerna har rena, modeinspirerande och hela kläder på sig. Bland annat har instruktörerna kläder som är skapat för träning, exempelvis träningstights. När instruktörerna använder sig av yttre tyngder består de av hantlar som är speciellt framtagna till träning. I valet av övningar finns det oftast en yogamatta utrullad oavsett om övningen ska vara på golvet eller inte. Det finns en rådande gymlikande miljö i apparna och vid vissa övningar befinner sig instruktören i gymmiljö. Endast vid enstaka tillfälle visas instruktionen utifrån en träningsinspirerad miljö som exempelvis ett hem. Det är först när användaren aktivt trycker på instruktionen som hemmiljön synliggörs. Det betyder att om användaren endast vill genomföra träningspasset utan att gå igenom alla instruktioner av övningarna så synliggörs inte detta. I menyerna som beskriver de olika passen befinner sig personerna på bilderna i en träningsmiljö med olika redskap som attribut. Programmen som används i genomförandet av träningspassen har bilder med endast en ren miljö som bakgrundsbild, vilket kan signalera att träningen kan genomföras överallt. I träningsprogrammen finns det inget som beskriver eller visar vilken plats som är lämpligast att genomföra passen. Det synliggörs inte alternativ till de olika träningsmaterialerna eller kläderna utan det finns en norm angående att det ska signalera träning. Med tanke på att apparna är tillgängliga till stora delar av befolkningen skulle appen kunna synliggöra alternativa kläder och material utifrån olika förutsättningar i hemmet. Beroende på den ekonomiska aspekten vill kanske inte alla investera i hantlar, träningsmatta eller gymkort. Övningarna skulle kunna genomföras utifrån saker som redan finns i hemmet som inte är tillverkat specifikt för träning.

6. Diskussion

Syftet med vår studie är att genom en diskursanalys undersöka hur tre träningsappar framställer och konstruerar normer om träning utifrån ett genusperspektiv. Sammanfattningsvis handlar studien om att från ett diskursanalytiskt perspektiv urskilja vilka budskap träningsappar signalerar till sina användare. Utifrån representationerna kön, träningsövningar, kulturella och ekonomiska aspekter samt framställningen av träningen har vi fått svar på studiens frågeställningar: "Vilka representationer av kön synliggörs i materialet?, Vilka krav på subjektets varande är kopplade till dessa representationer?, På vilka sätt framställs material och miljöer? samt Vilka representationer om kropp och träning lämnas oproblematiskt?" Frågeställningarna har således besvarat studiens syfte. I följande del kommer resultatet diskuteras utifrån tidigare forskning och det teoretiska ramverket.

6.1 Genus

I träningsapparna representeras det två biologiska kön utifrån bilderna. Det finns en övervägande del av representationen kvinnor i apparna. Det kvinnliga könet framställs utifrån smala kroppar, sminkade ansikten, långt hår samt färgglada och tigha kläder. Det kvinnliga könet tränar främst rumpa och bål. Männerna som framställs har ofta bar överkropp, kort hår och använder hantlar. En skillnad mellan könen är att det endast är männen som använder sig av synliga hantlar. I bilderna framställs de stereotypiska föreställningarna kring kön angående att män ska bygga muskler och kvinnor ska träna för bättre balans. Apparna rekonstruerar normerna och värderingarna från rådande epistemologi. Träningsapparna ger även användaren en performativ arena att befästa könsnormer samt skapa och befästa sitt genus. Butler menar att vi bidrar till att skapa vårt genus genom diverse diskurser (Butler 2006). Träning är en sådan diskurs.

Fagrell (2007) beskriver att den fysiska kroppen ofta förknippas med det manliga könet. Den normativa bilden är att män ska genomföra fysiskt ansträngande övningar medan det kvinnliga könet genomför rörelser utifrån estetiska aspekter. Enligt Butler (2006) befästs normer utifrån återkommande mönster i samhället. När träningsapparna reproducerar normer bidrar detta till att befästa dem. Enligt Larsson (2016) har det blivit större fokus på de estetiska kropparna i det liberala samhället. I apparna blir detta synligt i representationerna av kvinnors kroppar. Kvinnor framställs som smala med bra hållning medan män framställs som muskulösa, vilket synliggörs av instruktörerna som är idealbilden av träningens resultat. Instruktörerna representerar även som träningsexperter. Det är en rådande epistemologi som är pågående i vår samtid. Människor styrs

av experter i samhället som förklarar hur vi ska göra och bete oss vilket Foucault beskriver som självdisciplinering. Förväntningarna utifrån samhällets normer blir att kvinnor ska träna för att få en smal och balanserad kropp snarare än att bygga synliga muskler medan män ska träna med tyngre vikter för att bli starkare.

6.2 Kropp

Framställningen av träningen i träningsapparna är en representation av hur träning uppfattas i dagens samhälle. Träning ska ske på kort tid, vara effektiv samt framhäva specifika muskelgrupper som är dominerande i det normativa kroppsidealet. Användaren erbjuds även en ständig uppdatering över hur många kalorier hen har förbränt under träningspassen. Viktminskning och fettförbränning är två viktiga delar för den träningsmedvetna människan. Enligt Foucaults begrepp Governmentality formar människan sitt subjekt i samspel med styrningsmekaniker. Träningsapparna är en del av dessa styrningsmekaniker och bidrar till att forma vårt subjekt. Detta sker genom styrning från träningsapparna samt genom självstyrning när vi använder apparna (Nilsson 2018). Efter en längre tidsperiod med samma styrningsmekaniker skapas ett intersubjekt som blir del av den rådande epistemologi som träningsapparna verkar i. Den intersubjektiva uppfattningen av kroppsideal och hur träning bör vara samverkar då med subjektet och samhällets styrningsmekaniker. Träningen och kroppsidealen bidrar vidare till att utöva makt över användaren och begränsa hen i sitt utövande av träning. En vältränad kropp blir en statusmarkör som visar att du är disciplinerad, engagerad i din egen hälsa, värdefull på arbetsmarknaden samt attraktiv. Enligt Foucault är makten inneboende i alla relationer. (Foucault 2015) När en användare av en träningsapp aktivt deltar i en träning styrs användaren av det hen upplever och ser. Detta sker bortom den subjektiva viljan och påverkar användaren utan att hen är medveten om det. Makten utövas här mellan träningsappen och användaren. Så länge användaren använder appen kan maktutövningen fortlöpa. Detta blir problematiskt då en vältränad kropp ges ett värde utöver det subjektiva värdet av egen hälsa.

Träningsapparna problematiserar inte kroppsideal eller träningsmetoder. Instruktorerna är redan vältränade och sänder därför ut en skev bild över vilken typ av träning en viss kroppstyp behöver. Hälsa presenteras enbart som något patogent och träningens fokus är att påverka den fysiska kroppen. De kognitiva effekterna av träning nämns inte och träningspassen är redan skraddarsydda utefter givna mål. Användaren ges då heller ingen större möjlighet att anpassa träningspassen efter individuella mål.

6.3 Ideal

Träningsövningarna är utformade för att passa de rådande normer som finns inom träning. Övningar för att stärka specifika muskelgrupper är direkt riktade till det genus som representerar respektive muskelgrupper. Bicepsövningar presenteras av män medan sätesmuskelövningar presenteras av kvinnor. Träningsprogrammen har fått titlar så som *Butt&Thighs*, *Perky Butt*, *Fatburner* och *Yoga for toned abs*. Varje träningsprogram består av ett antal övningar. Övningarna har egna titlar som också skiljer sig åt beroende på vilket kön som utför rörelsen. När män utför rörelserna är titlarna tekniska och när kvinnor utför rörelserna är titlarna konstypiska och fantasifulla. Vissa övningar utförs med material som exempelvis hantlar, fria vikter eller stolar. Dessa övningar utförs alltid av en man. Genom träningsapparnas diskurs uppstår en performativ akt där deltagarna deltar i en social konstruktion av deras kön. Formandet av deras kroppar blir en del i en subjektiveringsprocess

Foucault uppfattade kroppen som en dominerande del av människans subjektiveringsprocess. Kroppens fysiska form är en del av det som skapar subjektet och genom att förändra kroppen förändras även subjektet. Samhället har en stor påverkan över hur vi uppfattar den normativa kroppen. Under de senaste åren har sociala medier bidragit med att förstärka hur vårt subjekt presenteras genom våra kroppar. Vi är ständigt online, delar bilder av oss själva samt följer och kommenterar andras bilder. Kroppen är mer än någonsin en representation av vårt subjekt. Hur vi framställer oss själva i sociala medier representerar den vi är. Träningsapparna bidrar till att forma det smala utrymme vi kan uttrycka vårt kön genom vår kropp. I träningsövningarna får vi veta vilka delar av kroppen som bör vara vältränade och de är dem delarna vi sedan visar på våra sociala medier. Män visar sina tonade magmuskler och tränade biceps medan kvinnor visar sina smala midjor och vältränade sätesmuskler.

6.4 Material och miljöer

Materialet och miljön som representeras i apparna speglas utifrån en träningskultur med vissa förutsättningar. Kläderna som framställs är rena, fina och nya kläder tillsammans med träningsredskap som symboliseras med träningskulturen. Bakgrundsmiljöerna består ofta av rena miljöer eller gymmiljöer.

I dagens samhälle har 90 procent av befolkningen mobiltelefoner och det innebär att många har tillgång till de appar som analyserats.. Innehållet bör därför vara anpassat för samtliga användare. Dock måste det finnas i åtanke att personer med olika kön, ekonomiska och kulturella skillnader väljer olika aktiviteter (Engström 2013). Apparna ska även ta hänsyn till det kommersiella syftet. Apparnas framställning av material och miljö påverkar människor till olika val. Individernas val av träningsform ska sedan gynna det kommersiella syftet. Utifrån Foucaults synsätt beskriver Nilsson (2008) att människan är indragen i olika maktrelationer. Det kommersiella syftet och den egna styrningen påverkas av normerna som framställs i apparna. Därmed kan miljön och framställningen av de ekonomiska och kulturella aspekterna påverka hur människor tänker kring hur samt var träningen ska utföras. Träningen bör utföras i trendenliga kläder i en typisk gymmiljö, vilket ger konsekvenser utifrån den ekonomiska aspekten. Vi har vissa förväntningar på hur framställningen av träning bör se ut och apparna skulle eventuellt inte upplevas som lika professionella om de inte hade de yttre attributen från den västerländska gymkulturen.

6.5 Digitala verktyg i skolan

I samband med regeringens arbete med att digitalisera den svenska skolan utformade regeringen en nationell digitaliseringsstrategi för skolväsendet. Skolverket har använt sig av den nationella strategin i sitt vidare arbete med digitaliseringen av skolan. Dokumentet består av ett antal delmål. Delmål 1.3 i dokumentet är formulerat på följande sätt:

Personal som arbetar med barn och elever ska ha kompetens att välja och använda ändamålsenliga digitala verktyg i utbildningen. (Utbildningsdepartementet, 2017 s.8)

I delmålet förklaras det att riksdagen har tagit fram en översiktsrapport som beskriver de svårigheter som finns i att mäta resultat om förbättrade studieresultat i samband med digitala verktyg. Vidare framkommer det att det finns studier som har visat på positiv effekt inom undervisning och lärande då digitala verktyg har använts. Riksdagens slutsats är att framgångarna i studieresultat hos elever helt beror på lärarnas digitala kompetens. I översiktsrapporten förklaras även vikten av att lärare “kan välja digitala läresurser utifrån bedömningar av det pedagogiska värdet och utifrån barn och elevers olika behov och förutsättningar” (Utbildningsdepartementet, 2017 s.8). Vidare står det att:

Utan tillräcklig kompetens kan användandet av digitala verktyg och digitala resurser leda till att dessa används felaktigt och får då en negativ inverkan på elever studiero.
(Utbildningsdepartementet, 2017. s.8)

I delmål 2.3 förklarar regeringen att alla digitala lärresurser måste vara ändamålsenliga och leda till att den digitala tekniken utnyttjas på ett effektivt sätt. För att uppnå detta mål bör de finnas tillgång till “digitala lärresurser av hög pedagogisk, interaktiv, visuell och vetenskaplig kvalitet och som uppfyller ställda tillgänglighetskrav.”(Utbildningsdepartementet, 2017 s.12). Vidare menar utredningen att det är centralt att det finns kompetens som kan avgöra vid vilka tillfällen samt vilka digitala verktyg som bör användas (Utbildningsdepartementet, 2017).

Apparna utgår från normer som finns i träningskulturen och framställer därmed kön, träning och kroppsideal, träningsövningar samt material och miljöer utifrån riktlinjer i samhället. Det är viktigt att förstå skillnaden mellan digitala lärresurser och kommersiella appar. Det är tydligt att det finns en stor diskrepans mellan de båda medierna. Träningsappar saknar mycket av den pedagogik och vetenskaplig kvalitet som läromedel bör ha. Det är viktigt att vi förstår och analyserar de läromedel vi använder i vår undervisning för att på ett ansvarsfullt sätt kunna undervisa inom ämnet idrott och hälsa. Det är även viktigt att lärarutbildningarna lyfter användandet av kommersiella appar i skolundervisning för att problematisera och närma oss en kvalitativ digitalisering av skolan.

6.6 Slutsats

I vår diskursanalys av träningsappar har vi identifierat vissa problem som kan uppstå vid användningen av träningsapparna som digitala lärresurser. Vi har visat att träningsapparna reproducerar och befäster traditionella könsmonster samt framställer ideal, material och miljöer, kropp samt genus utifrån stereotypa föreställningar om vad som är manligt och kvinnligt. Då träningsapparna är utformade för en kommersiell marknad är det viktigt att lärare förhåller sig kritiskt till materialet i apparna. Lärare som vill använda sig av träningsappar i sin undervisning bör ifrågasätta apparnas pedagogiska värde samt vara medvetna om risken för apparnas påverkan på elevers självbild.

6.7 Vidare forskning

I vidare forskning vore det intressant att undersöka vad eleverna själva uppfattar kring hur de påverkas av normer från digitala hjälpmedel. Undersökningen skulle kunna vara en kvalitativ

studie med intervjufrågor om elevers uppfattningar och medvetenhet kring normer i träningsappar. Elever är ofta medvetna om att det påverkas av normer i samhället. Det vore intressant att se om det samspelar med resultatet från denna studie för sedan undersöka hur det kan bli effektivt att undervisa kring dessa delar i undervisningen.

Litteraturförteckning

Almqvist, J., Meckbach, J., Öhman, M. & Quennerstedt, M. (2016). How Wii Teach Physical Education and Health. *SAGE Open*, October-December 2016:1-8. DOI: 10.1177/2158244016682995

Annerstedt, C. (2000). Kropp, idrott och hälsa: dåtid, nutid och framtid. *Idrott, historia och samhälle*. (2000, s. 10-26).

Bacchi, C. (2012). Introducing the ‘What’s the Problem Represented to be?’ approach. I: Bletsas, Angelique. & Beasley, Chris. (red.), *Engaging with Carol Bacchi – strategic interventions and exchanges*, University of Adelaide Press, Adelaide. Hämtad 2019-11-04 från <http://www.adelaide.edu.au/press/titles/engaging/engaging-ebook.pdf>

Blitz-Raith, H Alexandra, Liu, Jianxin. (2017). Interactivity in Educational Apps for Young children: A Multimodal Analysis. *International Journal of Instruction* 10(4), 237-254. <https://doi.org/10.12973/iji.2017.10414a>

Boréus, K. & Bergström, G. (red.) (2018). *Textens mening och makt: metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. (Fjärde [omarbetade och aktualiserade] upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Butler, J. (2006[1999]). *Gender trouble: feminism and the subversion of identity*. New York: Routledge.

Börjesson, M. (2003). *Diskurser och konstruktioner: en sorts metodbok*. Lund: Studentlitteratur.

Cederström, C. & Spicer, A. (2015). *Wellnessyndromet*. Hägersten: Tankekraft förlag.

Devís-Devís, J., Kirk, D., Molina-Alventosa, P. & Peiró-Velert, C. (2015) Uses of Printed Curriculum Materials by Theachers During Instruction and the Social Construction of Pedagogic Discourse in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education* 2015, (34), ss 18-35. Universitat de València: Human Kinetics. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2012-0157>

Gibbone, A., Perez S L., & Virgilio S J. (2014). Using Mobile Devices in Physical Education to Enhance Learning and Physical Activity for At-Risk Girls, *Strategies*, 27(14), 13-17, DOI: 10.1080/08924562.2014.917998

Engström, L. (2013). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. (2. uppl.) Stockholm: Liber.

Folkhälsomyndigheten (2019). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18. [Elektronisk resurs] : grundrapport*. Solna: Folkhälsomyndigheten. Hämtad 2019-11-04 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

Fagrell, B. (red.). (2007). *Sexualiseringen av idrottens offentliga rum*. hft. Stockholm: Riksidrottsförbundet (FoU-rapport 2007:2) ISBN 978-91-976269-3-4

Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. (2., utök. uppl.) Stockholm: Liber.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3. [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Larsson, H. (2001). *Iscensättningen av kön i idrott: en nutidshistoria om idrottsmannen och idrottskvinnan*. Diss. Stockholm: Univ., 2001. Stockholm.

Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa: i går, i dag, i morgon*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Larsson, H. (2018). Idrottens könsmönster – “bara är så” eller “går att påverka” I: Dartsch, C, Norberg, J R. & Faskunger, J (red.), *Resurser, representation och “riktig” idrott: om jämställdhet inom idrotten*, Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Lee, J E. (2018). *Children's Physical Activity and Psychosocial Beliefs in Mobile Application-Based Physical Education Classes*. (Ph.D. dissertation, University of Minnesota) Retrieved from the University of Minnesota Digital Conservancy, <http://hdl.handle.net/11299/194580>.

Lundgren, U. (2014). *Läroplansteori och didaktik — framväxten av två centrala områden. I: Lundgren, U.P., Säljö, R. & Liberg, C. (red.), Lärande, skola, bildning. Grundbok för lärare. (3. utg). Stockholm: Natur & Kultur.*

Macdonald, D. Kirk, D. Metzler, M. Nilges, Linda M., Schempp, P. & Wright, J. (2002). It's All Very Well, in Theory: Theoretical Perspectives and Their Applications in Contemporary Pedagogical Research, *Quest*, 54 (2), 133-156, DOI: 10.1080/00336297.2002.10491771

Milenkovic, M. (2019). 42 worrying workplace stress statistics. The american institute of stress. Hämtad 2019-12-17 från <https://www.stress.org/42-worrying-workplace-stress-statistics>

Nilsson, R. (2008). *Foucault: en introduktion*. Malmö: Égalité.

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning. (4., [uppdaterade] uppl.)* Lund: Studentlitteratur.

Palička, P., Jakubec, L., & Zvoníček, J. (2016). Mobile apps that support physical activities and the potential of these applications in physical education at school. *Journal of human sport & exercise*, 11(1) doi:10.14198/jhse.2016.11.Proc1.08

Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. Diss. Örebro: Örebro universitet.

Skolinspektionen. (2018) *Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9*. Hämtad 2019-10-30 från <https://www.skolinspektionen.se/globalassets/publikationssok/granskningsrapporter/kvalitetsgranskningar/2018/idrott-och-halsa/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79.pdf>

Skolverket. (2005). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (NU-03) : Idrott och hälsa*. Stockholm: Skolverket. Hämtad 2019-11-04 från <https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a6553a9/1553958486004/pdf1385.pdf>

Skolverket. (2019a). Vi främjar skolväsendets digitalisering. Hämtad 2019-10-30 från <https://www.skolverket.se/om-oss/var-verksamhet/skolverkets-prioriterade-omraden/digitalisering/skolverket-framjar-skolvasendets-digitalisering>

Skolverket. (2019b). Så arbetar vi med skolväsendets digitalisering. Hämtad 2019-10-30 från <https://www.skolverket.se/om-oss/var-verksamhet/skolverkets-prioriterade-omraden/digitalisering/sa-arbetar-vi-med-skolvasendets-digitalisering>

Skolverket. (2019c). Så arbetar vi med att revidera kurs och ämnesplanerna. Hämtad 2019-10-30 från <https://www.skolverket.se/om-oss/var-verksamhet/skolverkets-prioriterade-omraden/sa-arbetar-vi-med-att-revidera-kurs--och-amnesplanerna#Text3>

Svenskarna och internet (2018). Kapitel 6: Barn och internet. Hämtad 2019-10-30 från <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2018/barn-och-internet/>

Theidin Jakobsson, B. (2005). *Hälsa - vad är det i ämnet idrott och hälsa?: en studie av lärares tal om ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.

Thomas, M G. Lupton D & Pederson S. (2018). 'The appy for a happy pappy': expectant fatherhood and pregnancy apps, *Journal of Gender Studies*, 27:7, 759-770, DOI: [10.1080/09589236.2017.1301813](https://doi.org/10.1080/09589236.2017.1301813)

Utbildningsdepartementet. (2017). Nationell digitaliseringsstrategi för skolväsendet. Hämtad 2020-01-02 från <https://www.regeringen.se/4a9d9a/contentassets/00b3d9118b0144f6bb95302f3e08d11c/nationell-digitaliseringsstrategi-for-skolvasendet.pdf>

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

WHO. (1948). Constitution. New York: WHO. Hämtad 2019-10-30 från <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Syftet med vår studie är att genom en diskursanalys undersöka hur tre träningsappar framställer träning utifrån rådande normer.

Vilka representationer synliggörs i materialet?

Vilka krav är kopplade till dessa representationer?

Vilka problem tystas i materialet?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Diskursanalys, Träningsappar, Hälsa, WPR, Digitala hjälpmedel, Idrott och hälsa, Foucault,	Discourse analysis, WPR, What's the Problem Represented to be?, Physical education, Foucault, mobile app

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
PubMed	(Discourse analysis, WPR) (Discourse analysis, Foucault) (Discourse analysis, mobile app) Article type: Review
Google Scholar	(Diskursanalys, Digitala hjälpmedel) (What's the Problem Represented to be?)
GIH:s bibliotekskatalog	(Foucault) (diskursanalys)

Kommentarer
