

# **”Strong is the new skinny” – ”Fitspiration” på sociala medier och dess negativa inverkan på ungavuxnas kroppsbild**

## **En systematisk litteraturstudie**

Anna Bäck

Lärdomsprov

Idrottsinstruktör

2024

# Lärdomsprov

Anna Bäck

”Strong is the new skinny” – ”Fitspiration” på sociala medier och dess negativa inverkan på unga vuxnas kroppsbild.

En systematisk litteraturstudie.

Yrkeshögskolan Arcada: Idrott och hälsopromotion, 2024

## Identifikationsnummer:

33533

## Uppdragsgivare:

Yrkeshögskolan Arcada

## Sammandrag:

I samband med att samhället idag blir alltmer digitaliserat så ökar även intresset av en hälsosam och aktiv livsstil. Tack vare dagens teknologi är det idag enkelt att komma åt kost- och träningsråd på nätet när och var man än befinner sig. ”Fitspiration” är en vanlig hashtag som används för att dela och ta del av olika former av tränings och kosttips på sociala medier. Det som delas under denna hashtag är ofta redigerade bilder och inlägg som är skapade för att sälja en produkt eller tjänst, vilket ger en snedvriden bild av verkligheten och skapar orealistiska mål och förväntningar hos individen som exponeras för den. Denna studie är en systematisk litteraturstudie som har för avsikt att ta reda på vad som menas med ”fitspiration” samt vilka negativa effekter ”fitspiration” på sociala medier kan ha på unga vuxnas kroppsbild. I studien används en kvalitativ datainsamlingsmetod där urvalsprocessen baserar sig på valda inklusions- och exklusionskriterier för studiernas innehåll. Materialet analyseras med tre parts inflytande modellen av Thompson (1999) som grund. Resultaten från analysen påvisar att exponering för ”fitspiration” på sociala medier kan ha både kortsiktig- och långsiktig negativ effekt på unga vuxnas kroppsbild. Bland de vanligaste negativa effekterna hör missnöje med kroppens utseende och prestationsförmåga samt ökade depressiva- och ångestsymtom relaterade till utseendet.

**Nyckelord:** Fitspiration, Fitspo, kroppsbild, ungavuxna

# Degree Thesis

Anna Bäck

”Strong is the new skinny” – ”Fitspiration” on social media and its negative impact on young adults’ body image.

A systematic literature review.

Arcada University of Applied Sciences: Sports and Health Promotion, 2024

## Identification number:

33533

## Commissioned by:

Arcada University of Applied Science

## Abstract:

In connection with today's increasingly digitized society, interest in a healthy and active lifestyle is also increasing. Thanks to today's technology, it is now easy to access diet and exercise advice online whenever and wherever you are. ”Fitspiration” is a common hashtag that is used to share and share various forms of exercise and diet tips on social media. What is shared under this hashtag is often embellished/edited images and posts created to sell a product or service, which gives a distorted view of reality and creates unrealistic goals and expectations in the individual. This study is a systematic literature study that aims to find out what is meant by "fitspiration" and what negative effects "fitspiration" on social media can have on young adults' body image. The study uses a qualitative data collection method where the selection process is based on selected inclusion and exclusion criteria for the content of the studies. The material is analyzed using the three-party influence model by Thompson (1999) as a basis. The results from the analysis show that exposure to "fitspiration" on social media can have both short-term and long-term negative effects on young adults' body image. Among the most common negative effects are dissatisfaction with the body's appearance and performance, as well as increased depressive and anxiety symptoms related to appearance.

**Keywords:** Fitspiration, Fitspo, bodyimage, young adults

# Innehåll

<b>1</b>	<b>Inledning</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund</b> .....	<b>4</b>
2.1	Sociala medier och unga vuxna .....	5
2.1.1	Influensers .....	6
2.2	Kroppsbilden .....	6
2.2.1	En positiv kroppsbild .....	7
2.2.2	En negativ kroppsbild .....	8
2.3	Kroppsidealen som visas på sociala medier .....	8
2.3.1	Männens kroppsideal på sociala medier .....	8
2.3.2	Kvinnors kroppsideal på sociala medier .....	9
2.4	”Fitspiration” .....	9
2.4.1	Hur ”Fitspiration” kan påverka kroppsbilden negativt .....	10
2.5	Tidigare forskning .....	11
<b>3</b>	<b>Syfte och Frågeställning</b> .....	<b>12</b>
3.1	Fokusering och arbetslivsrelevans .....	12
<b>4</b>	<b>Teoretisk referansram</b> .....	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>Metodik och arbetsprocess</b> .....	<b>14</b>
5.1	Metod .....	14
5.2	Datainsamling .....	14
5.3	Urval .....	15
5.4	Validitet och reliabilitet .....	16
5.5	Analysmetod och analysprocess .....	16
5.6	Etiska överväganden .....	17
<b>6</b>	<b>Resultatredovisning</b> .....	<b>18</b>
<b>7</b>	<b>Tolkning av resultat</b> .....	<b>31</b>
7.1	Missnöje med den egna kroppen .....	32
7.1.1	Missnöje med kroppens utseende .....	33
7.1.2	Missnöje med kroppens prestationsförmåga .....	34
7.2	Utseende relaterade ångest- och depressiva symptom .....	35
7.2.1	Kroppsdysmorfisk störning & Muskeldysmorfisk störning .....	36
7.2.2	Objektifiering .....	37
7.3	Överdriven kontroll över ätmönster .....	38
7.3.1	Kalori räkning .....	38
7.3.2	Användning av kosttillskott och supplement .....	39
7.4	Livskvaliteten .....	40
7.4.1	Social Jämförelse .....	41
7.4.2	Högt tempo på vardagen, dålig återhämtning & överdriven träning .....	42
<b>8</b>	<b>Diskussion</b> .....	<b>43</b>

8.1	Resultatdiskussion.....	43
8.2	Metoddiskussion.....	44
8.3	Slutsats.....	45
<b>Källor</b> .....		<b>46</b>

# 1 Inledning

Denna litteraturforskning görs i syfte att öka kunskapen om hur "Fitspiration" på sociala medier kan påverka unga vuxnas syn på den egna kroppsbilden. Tanken är att med hjälp av denna information kunna sprida kunskapen om hur fitness kontent kan påverka unga vuxna på ett negativt sätt. Samt att med hjälp av detta kunna utföra förebyggande arbete inom olika idrottsföreningar, gym eller hos privatpersoner.

Eftersom hälsa och träning är ett populärt ämne i dagens samhälle väljer många att följa olika influencers som publicerar just denna typ av information. Det är dock sällan dessa influencers har någon form av utbildning i bakgrunden, eller någon riktig forskning som de baserar sin information på. Detta leder till att missinformation sprids på nätet och människor sätter upp orimliga mål och levnadsvanor för att leva upp till den så kallade "häl-sosammalivsstil" vi ser idag på sociala medier. (Appel Gil m.fl. 2019)

Effekten av exponering för "fitspiration" bilder hade en negativ inverkan på unga kvinnors humör, kroppsuppfattning och träningsbeteende. (Curtis m.fl. 2023)

Den negativ effekten som "fitspiration" innehåll kan orsaka har påvisats vara bestående även hos individer som erkänner att materialet kan vara orealistiskt. Även om dessa individer anse sig vara immuna mot denna typ av information på sociala medier. (Stephanie Easton m.fl. 2018)

Enligt Stephanie m.fl. (2018) påverkar denna form av information inte bara tillfälligt utan kan ge bestående problem, fram för allt hos unga vuxna. Därför är det viktigt att vi förstår var denna typ av information kommer från och att allt vi ser inte är en hållbar verklighet.

## 2 Bakgrund

Det blir alltmer populärt med en aktiv livsstil och att vara stark och vältränad. Tack vare sociala medier är det idag lätt att komma åt olika träningspass, kostråd och annan hälso-relaterad information på nätet. Detta gör att allt fler börjar bry sig om sin livsstil och flera börjar ta hand om sig själva. Men detta betyder även att pressen blir allt högre på

att man bör vara hälsosam och vältränad. Influensers publicerar bilder på mat, träning och ”perfekta kroppar” på sina sociala medier. Detta leder för många till att de skapar en förvrängd kroppsbild och en snäv bild på vad som är möjligt och vad som egentligen är hälsosamt. (Victoria A Goodyear m.fl. 2018)

Även om ”Fitspiration” påstås vara avsett att motivera människor att vara vältränade och friska, har en mängd forskning visat negativa effekter av dessa medier hos både män och kvinnor. De effekter som påträffats är fram för allt att exponering för ”fitspiration” leder till nedstämdhet och en ökning av kroppsmisnöje. (Limniou Maria m.fl. 2021)

## **2.1 Sociala medier och unga vuxna**

Med sociala medier menas en plattform som tillåter människor att dela och interagera med innehåll online. De finns oändligt med sociala media plattformar som används aktivt idag, men de mest använda bland unga vuxna idag är Instagram, Facebook, Tiktok och Pinterest. Dessa plattformar kan påverka oss människor positivt genom att ge oss möjlighet att kommunicera med vänner och familj som kanske inte finns nära till hands. Vi har även möjlighet att dela med oss av positiva ögonblick och hitta inspiration från andra. (Appel Gil m.fl. 2019)

Det rapporteras att unga människor har det högsta antalet sociala medier bland alla åldrar (13-25 år), och att de spenderar stora delar av deras tid på dessa. Unga är därför drivkraften för denna samtida, deltagande och användardrivna online kultur. Med tanke på att sociala medier har en stor betydelse för unga i dagens samhälle så har de även ett kraftfullt inflytande och har potential till att påverka deras hälsa på både positiva och negativa sätt. (Victoria A Goodyear m.fl. 2018)

Instagram är den mest populära online sociala nätverket med över 1.3 miljarder användare i 2021. Populärast är Instagram bland just unga (fram för allt kvinnor) i åldrarna 16-34, och just de inlägg som publiceras som ”fitspiration” inlägg är över 100 miljoner som kan hittas på denna plattform. (Curtis Rachel G m.fl. 2023)

Sociala medier kan påverka oss negativt genom att ibland skapa en känsla av otillräcklighet och jämförelse med andra, samt risk för överkonsumtion. I dag kräver de flesta jobb, skolor och hobby aktiviteter att man deltar aktivt på olika sociala medier för att hänga med på olika evenemang, träningar och matcher. Detta gör även att pressen att konstant vara uppkopplad och tillgänglig ökar. Det är sällan man får en paus från sociala medier annat än då du sover. Därför är det vanligt att man flera gånger om dagen skrollar förbi olika "fitspiration" inlägg som uppmuntrar till en hälsosammare kropp och vardag. (Plitt & Baughman 2020)

### **2.1.1 Influencers**

En influencer är en person som tillverkar produkt och/eller service relaterade inlägg på sina sociala medier plattform till sina följare. Kvantitativt får de sedan en framträdande plats/högre vinst baserat på antalet följare och försäljningar. Ju fler följare influensern har, desto större räckvidd får inläggen och har då större potential för ytterligare engagemang (t.ex. gilla-markeringar, kommentarer eller delningar). (Bakker Diederich 2018)

Influencers på sociala medier avlägger inte en hippokratisk ed och är inte utbildade i beteendeförändringsteori. Därför är det ofta icke pålitligt material som publiceras samt att influencers ofta försöker sälja en produkt/tjänst och vinklar det därför ut en med förskönad synvinkel än den egentliga sanningen. (Bowles Anna K. m.fl. 2021)

## **2.2 Kroppsbilden**

Med kroppsbild menas ett begrepp som är byggt på flera olika dimensioner. Som t.ex. hur man upplever att sin egen kropp känns, vad den har för olika funktioner och vad den kan prestera. Men begreppet handlar även om hur man själv ser på sin kropp och dess utseende, form och storlek samt hur man upplever att omgivningen ser på den.

Dessa olika dimensioner bildar tillsammans begreppet kroppsbild. (Slide David Peter, 1994)

Det finns kopplingar mellan kroppsbilden och psykiskt välmående. Då en positiv kroppsbild kan bidra till ett bättre psykiskt välmående genom att öka självförtroendet,



självkänslan och livskvaliteten. Det kan minska stress, ångest och depression samt främja en mer balanserad syn på kroppen och hälsan.

För att ha en god kroppsbild krävs det att individen känner en form av kroppstillfredsställelse. Med kroppstillfredsställelse menas att man ska känna sig nöjd och acceptera sin kropp som den är, utan att sträva efter en idealiserad kroppsbild. Det handlar om att ha en positiv självbild oavsett utseende eller storlek. (Slide David Peter, 1994)

Även en god självkänsla är en viktig del för att utveckla en god kroppsbild. Självkänsla handlar om att ha en positiv uppfattning och tro på sig själv och de egna förmågorna. Det innebär att vara trygg i sin identitet, självsäker och veta att man är värdefull oavsett andras åsikter. Det innebär också att ha tilltro till sin förmåga och tro på sig själv i olika situationer.

Det finns många tydliga kopplingar mellan både kroppsbilden och självkänslan. En positiv kroppsbild kan bidra till en hälsosam självkänsla och vice versa. När man har en god självkänsla är det lättare att acceptera och vara nöjd med sin egen kropp. På samma sätt kan en positiv kroppsuppfattning stärka självkänslan och öka självförtroendet. (Slide David Peter, 1994)

### **2.2.1 En positiv kroppsbild**

Med en positiv kroppsbild innebär förmågan att man lärt sig acceptera sin egen kropp för vad den är, vad den kan och hur den ser ut. Man har även ett bra förhållningssätt till sin kropp och kan uppskatta vad den har att erbjuda. En positiv kroppsbild är ett komplext begrepp som innebär många djupliggande processer. Dessa processer kan vara flexibla och även holistiska och skyddar mot negativ påverkan utifrån. En positiv kroppsbild handlar endast enbart inte om att acceptera sitt utseende, utan handlar om en djupare förståelse och kärlek till den egna kroppen och dess unika drag och egenskaper. Med en positiv syn på den egna kroppen kommer även andra fördelar i livet, så som förmågan att känna sig bekväm och lycklig i sin egen kropp i olika livssituationer. Detta hjälper människan även med acceptans av att kroppen åldras och på så sätt förändras dess förmåga och utseende. (Slide David Peter, 1994)

## **2.2.2 En negativ kroppsbild**

Tyvärr är det i dagens samhälle mycket vanligare med en negativ kroppsbild än en positiv. Med en negativ kroppsbild menas bland annat svårigheter att acceptera hur den egna kroppen ser ut, missnöje med vad den egna kroppen kan erbjuda i form av fysiska prestationer och i värsta fall en känsla av avsky då man tänker på sin egen kropp.

För de som lever med en negativ syn på sin kropp kan detta ha andra negativa påföljder så som t.ex. lägre upplevd livskvalitet som i sin tur kan leda till ökad risk för psykiska sjukdomar. En negativ kroppsbild påverkar så mycket mer än bara individens förhållande till den egna kroppen. Även välbefinnandet och livsglädjen minskar medan den negativa stressen ökar. Den negativa stressen som individen upplever på grund av en negativ kroppsbild kan i sin tur leda till ätstörningar, sociala svårigheter och även depression. Det har även kunnat bevisas att en negativ kroppsbild bidrar till försämrad sömnkvalitet, minskat intag av näringsrika livsmedel och minskad vardaglig fysisk aktivitet. (Chryst 2020)

Det är vanligare hos kvinnor än män när det kommer till en negativ kroppsbild. Men detta kan även bero på att kvinnor är mer öppna med hur de ser på sin egen kropp än män. (Chryst 2020)

## **2.3 Kroppsidealen som visas på sociala medier**

Kroppsideal innebär den så kallade perfekta kroppen och den kropp som eftersträvas att uppnå. Med kroppen menas det yttre fysiska utseendet och den fysiska varelsen.

På sociala medier visas ofta idealiserade kroppar som kan vara smala, vältränade och även retuscherade. Detta kan skapa press och påverka människors kroppsuppfattning och öka missnöjet med den egna kroppen. De kroppsideal som visas på sociala medier blir alltmer lika för män och kvinnor. Trots detta är det mycket vanligare att kvinnokroppen utsätts för ett idealiserande. (Vestin & Engström 2022)

### **2.3.1 Männens kroppsideal på sociala medier**

På sociala medier för män visas ofta idealiserade kroppar som kan vara vältränade, muskulösa och atletiska. Det kan också finnas fokus på att ha en väldefinierad överkropp och sexpack. Idag på sociala medier skrivs det också mycket om ”don’t skip legday”

när det kommer till män och deras kroppsideal. Detta innebär att man anser att det blir allt viktigare att männen även har en vältränad underkropp, definierade vader och stora lårmuskler. Förr var det lättare att ”komma undan” om man hade en bra överkropp, men nu blir helheten allt viktigare. Vanligt är att de män som exponeras för denna typ av kroppsideal ofta ligger i riskzonen för utveckling av olika former av ätstörningar och kroppsmissnöje. Det visas även upp långa män med breda axlar (vilket gör dessa ideal svåra att uppnå då man inte kan göra något åt den längd man är född med). (Vestin & Engström 2022)

### **2.3.2 Kvinnors kroppsideal på sociala medier**

På sociala medier för kvinnor visas ofta idealiserade kroppar som kan vara smala, kurviga och även retuscherade (de har onaturligt smal midja). Det är ofta fokus på att ha en platt mage, smal midja och ”perfekta” proportioner. Långa slanka ben är också vanligt (vilket är svårt att göra något åt om du är kort till växten). Men trots detta blir det alltmer idealiserat för kvinnan att vara mera atletiskt byggd och muskulös. Stor sätesmuskel, fylliga men låg fet procent på låren, smal midja med synliga magmuskler, slanka definierade armar och något muskulös rygg (som skapar timglas effekten till en smal midja och breda höfter). (Vestin & Engström 2022)

Kontinuerlig exponering för denna typ av kroppsidealisering sätter permanenta spår när det kommer till kroppsmissnöje och utseende jämförelse. Det är även vanligt med utveckling av olika ätstörningar och överdriven träning hos de som konstant exponeras för denna form av kroppsideal. (Vestin & Engström 2022)

## **2.4 ”Fitspiration”**

”Fitspiration” är en kombination av ”fitness” och ”inspiration”. Detta handlar om att bli inspirerad till att träna och bli hälsosam. Många fitnessentusiaster och människor som är intresserade av att förbättra sin hälsa använder sig av ”fitspiration” för att hitta motivation och inspiration till att göra en förändring i sina liv. Det uppmanar vanligtvis till att träna regelbundet, äta hälsosamt och ha en positiv inställning till sin kropp.

De inlägg som publiceras som ”fitspiration” inlägg innehåller vanligtvis bilder av människor och mat och de som publicerar dessa inlägg kan tillägna sina personliga

varumärken till tränings- och kosttips, videor och programförsäljning. (Bowles Anna K. m.fl. 2021)

De som publicerar denna typ av information är människor som är passionerade för fitness och hälsa. De kan vara både professionella tränare och vanliga människor som delar sina egna framsteg och tips på sociala medier. Ett av de mest delade inläggen är före och efter bilder som representerar en kropp (fram för allt mage och lår), i stället för att representera hälsans fördelar med träning och god kost. Fokuset ligger mer på utseendet än kroppens fördelar av träning. (Cataldo Ilara m.fl. 2021)

Även om "fitspiration" har en avsikt att vara inspirerande och motiverande så kan det ofta leda till det motsatta. "Fitspiration" kan ha både en negativ och en positiv inverkan på bland annat just kroppsbilden. Detta beror på hur denna information används och tolkas av varje individ. Det är viktigt att vara medveten om att alla kroppar är olika och fokusera på hälsa och välmående i stället för att jämföra sig med andra.

"Fitspiration" kan publiceras i form av inlägg, bilder och videos på olika sociala medier plattformar. Vanligaste sidorna som används idag för "Fitspiration" är bland annat Instagram, Tiktok, Facebook och Pinterest för att nämna några. (Chryst 2020)

#### **2.4.1 Hur "Fitspiration" kan påverka kroppsbilden negativt**

"Fitspiration" på sociala medier kan ibland skapa en orealistisk och pressande ideal för hur kroppen bör se ut. Det lägger automatiskt en betoning på att man ej är hälsosam om man inte lever upp till dessa ofta orealistiska standarder. Att man blir negativt påverkad när det kommer till kroppsbilden hänger mycket på individen själv och hur hen kan hantera denna form av information. Faktorer som då spelar roll är som tidigare förklarat, en positiv kroppsbild, självkänslan och kroppstillfredsställelse. Om alla dessa tre komponenter är starka hos individen i fråga, så kommer ett orealistiskt kroppsideal som visas upp på sociala medier ej ha någon större effekt.

Har personen i fråga en negativ kroppsbild till att börja med så kommer det vara mycket lättare för personen att utveckla negativa tankar kring sin kropp då hen ser ett orealistiskt kroppsideal presenteras på sociala medier. (Plitt & Baughman 2020)

## 2.5 Tidigare forskning

Litteratursökningen som gjorts för att sammanställa tidigare forskning inom området har gjorts via Arcadas Libguides. De databaser jag använde mig av via Arcadas Libguides var PubMed, Academic Search Complete (EBSCO) och SportDiscus(EBSCO). Jag använde mig även av GoogleScholar för att få en bredare sökning på ämnet.

Kvalitativa analyser och experimentella studier har rapporterat att exponering till ”fitspiration” kan öka kronisk negativt humör och minska självkänslan. Detta kan i ett senare skede leda till förvrängda föreställningar om den egna kroppen och förvrängda kognitiva mekanismer relaterade till utseendejämferelse och psykisk oro. (Ilaria Cataldo m.fl. 2021)

Tidigare forskning har påvisat att denna typen av kontent på sociala medier har ofta motsatt effekt till den önskade effekten. Många influencers publicerar sitt kontent i avsikt att inspirera och sprida kunskap om ämnet. Men många gånger leder detta istället till felaktiga tolkningar av vad som är rimligt att uppnå och hur man ska uppnå det. (Ilaria Cataldo m.fl. 2021)

Före fenomenet ”fitspiration” så fanns två liknande trender som kallas ”thinspiration” och ”bonespiration” på sociala medier. Dessa trender lade fokus på smalhet och extrem smalhet, för det mesta hos kvinnor. Dessa trender har kritiserats för att främja anorexi och andra ätstörningar. Lika så har ”fitspiration” påvisats ha en negativ påverkan på ätbeteendet och kan eventuellt främja olika ätstörningar.

Trots att ”fitspiration” är populärt på sociala medier finns det begränsat med studier som berör dess negativa psykologiska inverkan på ungdomar och unga vuxna. Det finns däremot en del studier som påvisar att ”fitspiration” har en större negativ inverkan på kroppsbilden hos ungdomar och unga vuxna. (Ilaria Cataldo m.fl. 2021)

I en studie rapporterades ett samband mellan direkt exponering till ”fitspiration” inlägg och effekten det hade när det handlar om att bli inspirerad till att träna. Inga skillnader i träningsbeteendet upptäcktes och det behövs därför mer forskning inom detta område. En följd studie visade inte någon ändring i träningsbeteendet efter exponering av

”fitspiration” inlägg, med visade sig vara associerat med högre nivåer av kroppsmisshälsa och potentiellt relaterade skador. (Bowles Anna K. m.fl. 2021)

Det finns dock resultat som påvisar att det finns en del ”fitspiration” relaterade Instagram konton som erbjuder trovärdig information i form av träningsvideor som ej medför missnöje med den egna kroppen. Dessa konton kan ha en tänkbart motiverande inverkan på träning och information om träning, vilket sedan leder till en förbättrad hälsa. Även om forskning påvisar att den fysiska ansträngningen inte genast blev större efter exponering till denna form av ”fitspiration” videor, kan exponering under en längre regelbunden tid leda till ett annorlunda resultat. (Curtis Rachel G. m.fl. 2023)

Studier som tidigare gjorts lyfter oftast fram tonårsflickor och unga kvinnor som en prioriterad befolkning när det kommer till hur hälsan påverkas av att engagera sig i denna typ av innehåll. Ungdomspojkar och unga män försummas ofta av forskare med använder sig också av ”fitspiration” och bör därför tas mer i beaktande. (Bowles Anna K. m.fl. 2021)

### **3 Syfte och Frågeställning**

Syftet med detta arbete är att ta reda på hur ”fitspiration” på sociala medier idag påverkar unga vuxna negativt när det kommer till synen på den egna kroppsbilden. Vad är egentligen hälsosamt och när övergår det till hets? Med hjälp av denna kunskap kan vi sedan lättare förstå hur ”fitspiration” kan ha en negativ påverkan på kroppsbilden och vad vi kan göra för att eventuellt förebygga att detta får bestående skador hos individen. I detta arbete kommer jag att försöka besvara följande två frågor:

- Vad menas med ”Fitspiration”?
- Hur påverkar ”Fitspiration” på sociala medier unga vuxnas kroppsbild negativt?

#### **3.1 Fokusering och arbetslivsrelevans**

Med hjälp av denna information kommer det vara lättare att förstå hur sociala medier kan påverka unga vuxnas syn på kroppsbilden och på en hälsosam livsstil. Informationen kommer även ge en inblick i hur viktigt det är att man inte publicerar falsk information

inom träning och hälsa området, samt att hur viktigt det är att man alltid är kritisk mot det man läser/ser på sociala medier. Denna information kan vara till hjälp för olika idrottsföreningar, coacher och personliga tränare. De kan använda denna information för att sprida kunskap till sina idrottare och klienter om hur viktigt det är ha realistiska mål och förväntningar med sin träning. De kan då tillsammans lättare sätta upp rimliga mål för klienten/idrottare och på detta sätt uppnå resultat som både coach och klient är nöjda med. Denna information kan även vara till hjälp för dig som är intresserad av träning och hälsa och vill veta hur ”fitness innehåll” på sociala medier kan påverka dig eller någon i din närhet. Denna information kan även få dig att tänka om och se på informationen ur en mer kritisk synvinkel.

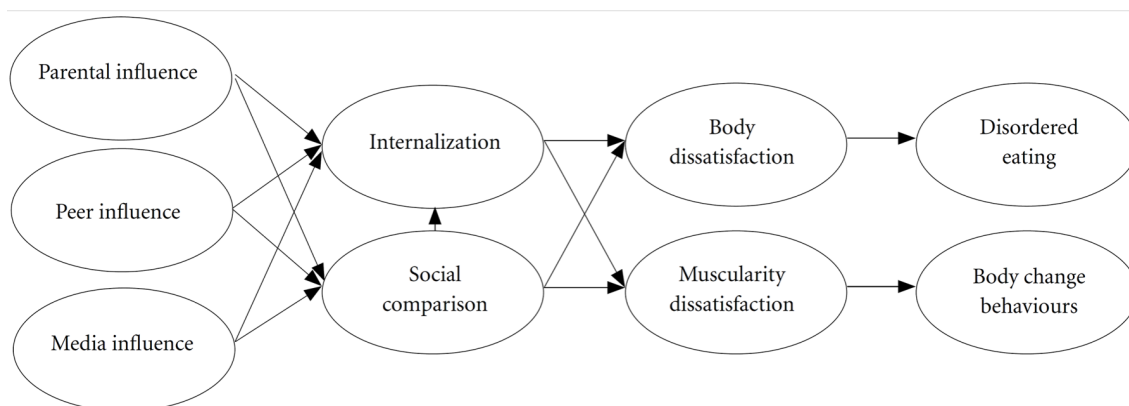
## 4 Teoretisk referansram

I detta arbete kommer jag att utgå från Tre parts inflytande modellen av Thompson 1999, då jag analyserar det utvalda materialet.

Denna modell föreslår att tre primära kärnkällor för inflytande - föräldrar, kamrater och media - bidrar till utvecklingen av kroppsuppfattning och ätstörningar.

Dessutom innehåller modellen två medlingslänkar som kopplar influenser till störd kroppsuppfattning och ätproblem: internalisering av samhälleliga utseendeideal och förhöjda utseendejämförelsetendenser. (Patricia van den Berg m.fl. 2002)

Bild 1. Tre parts inflytande modellen av Thompson 1999



## 5 Metodik och arbetsprocess

### 5.1 Metod

Forskningen kommer att genomföras genom en systematisk litteraturstudie, med ett kvantitativt och kvalitativt angreppssätt, det vill säga med en insamling av information som beskriver ämnet snarare än mäter det. På det viset fås en djupare förståelse av fenomenet. En litteraturstudie är en systematisk, metodisk och kritisk granskning av litteratur utifrån ett vetenskapligt syfte. Litteraturen som granskas utgörs av vetenskaplig litteratur, det vill säga vetenskapliga publikationer, som avhandlingar och artiklar i vetenskapliga tidskrifter.

Det är även viktigt att man har en tydlig frågeställning/frågeställningar och tydliga inklusions- och exklusionskriterier för valet av de artiklar och texter som väljs ut.

Jag ansåg denna typ av metod passade bäst med syftet jag har med studien. Det hjälper att få en klar helhetsbild över det nuvarande kunskapsläget och samlar denna information på ett och samma ställe. (Forsberg, C., Wengström, Y., 2015)

För att kunna utföra en systematisk litteraturstudie krävs det att det finns tillräckligt med tidigare studier kring ämnet. Studierna bör även vara av god kvalitet och fylla kraven för god reliabilitet och validitet. Trots att det inte finns ett exakt antal för hur många studier som krävs för en litteraturstudie så är det bättre ju fler relevanta studier man använder sig av. Det är därför viktigt med tydliga inklusionskriterier och exklusionskriterier när man utför sin litteraturstudie. (Forsberg, C., Wengström, Y., 2015)

### 5.2 Datainsamling

Datainsamlingen utfördes med hjälp utav olika databaser inom idrott och hälsopromotion, samt hälsofrämjande. Sökningarna gjordes på svenska och engelska via databaserna SportDiscus(EBSCO), PubMed, Google scholar. Som sök ord användes Fitspiration, Fitspo, social media, body image & young adults.

Litteratursökningen kommer att göras med hjälp av en systematisk sökning för att skapa en strukturerad litteraturstudie så att den blir reproducerbar. En systematisk sökning



innefattar följande steg; steg 1: Formulera och avgränsa din forskningsfråga, steg 2: Hitta sökord och skapa sökblock, steg 3: strukturerad sökning, steg 4: Bredda och smalna av sökningen, steg 5: Val och granskning av artiklar, steg 6: Redovisa sökningen. (Karolinska institutet 2022)

Tabell 1. Sökningens sökord och träffar

Datum	Databas	Sökord	Filter	Träffar	Valda artiklar
17.2.2024	Google Scholar	Fitspiration, body image and young adults	2015-2024, free full text, clinical article	3 090	5
17.2.2024	PubMed	Fitspiration, body image and young adults	2015 – 2024, free full text, clinical	10	2
17.2.2024	SPORT-Discus (EBSCO)	Fitspiration, body image and young adults	2015 - 2024, full free text, clinical	28	1
17.2.2024	Academic Search Complete (EBSCO)	Fitspiration, body image, young adults	2015 – 2024, free full text, clilical	74	2
Total				3202	10

### 5.3 Urval

Alla studier som bedöms som relevanta, det vill säga som motsvarar forskningsfrågorna och de uppställda inklusionskriterierna, tas med. Relevansbedömningen och det grova urvalet görs i första hand genom att läsa titel och abstrakt. Vid osäkerhet och val av artiklar läses hela artikeln. (Karolinska institutet 2022)

Tabell 2. Inklusions- och exklusionskriterier

Inklusionskriterier	Exklusionskriterier
Artiklar publicerade 2015 <	Artiklar publicerade > 2015
Artiklar skrivna på svenska eller engelska	Artiklar som är skrivna på annat språk än svenska eller engelska

Artiklar i full text	Artiklar med endast abstrakt eller mot betalning
Artiklar som behandlar träning på sociala medier och kroppsbild	Artiklar som inte är relevanta för ämnet eller frågeställningarna
Artiklar som behandlar båda könen	Artiklar som endast fokuserar på det ena könet
Artiklarna ska analysera sambandet mellan exponering för fitspiration och tendenser för jämförelse av fysiskt utseende	Artiklat som ej analyserar sambandet mellan exponering för fitspiration och tendenser för jämförelse av fysiskt utseende

## 5.4 Validitet och reliabilitet

Med hjälp av validitet och reliabilitet mäter vi hur pålitlig en studie är. Detta är en viktig del av detta arbete då artiklarna bör vara så pålitliga och kvalitativa som möjligt. Därför har jag sökt efter artiklar och material som genomgått "Peer-reviewd". Vilket innebär att dessa artiklar är godkända och genomlästa av forskare och andra professionella inom området.

Validitet är en aspekt som handlar om kvaliteten på de mätningar och bedömningar som görs i studien. Hög validitet innebär att studien mäter just det som den är avsedd att mäta och detta är vad jag söker efter i mina val av studier.

Reliabilitet är viktigt då det beskriver mätmetodens förmåga att vid en upprepad mätning påvisa samma resultat. Reliabilitet handlar även om mätinstrumentets tillförlitlighet (frånvaro av slumpmässiga fel). (Forsberg & Wengström 2015 s. 94)

## 5.5 Analysmetod och analysprocess

Syftet med analysen är att samla in, förstå och beskriva materialet, för att till sist tolka materialet och göra en sammanfattning. Detta görs genom en induktiv innehållsanalys, vilket innebär att innehållet granskas ur en neutral synvinkel. Denna typ av innehållsanalys har valts då det inte finns tillräckligt med kunskap kring ämnet. (Elo & Kyngäs 2008 s. 109–111)

Arbetet delas upp i mindre delar så att de lättare kan analyseras enskilt. Efter analysen sätts delarna ihop så att de bildar en helhet som sedan kan tolkas. (Forsberg, C., Wengström, Y., 2015 s.152)

Efter att ha läst igenom de valda studerna plockade jag fram ord och meningar som var viktiga i studerna och som berörde mina frågeställningar och det jag ville få reda på med min stude. Utgående från dessa ord och meningar skrev jag anteckningar som jag sedan utgick ifrån när jag skapade mitt upplägg med huvudrubriker och underkategorier.

## 5.6 Etiska överväganden

God vetenskaplig praxis bör beaktas samt ska de forskningsetiska riktlinjerna följas. Därtill ska vi undvika avvikelser från god vetenskaplig praxis som oredlighet och försummelse. Arbetet ska vara trovärdigt och tillförlitligt. Datainsamlingen ska utföras på rätt sätt. Arbetet ska innehålla etiskt hållbara dataanförskaffnings-, undersöknings- och bedömningsmetoder. Det använda materialet i arbetet ska hänvisas på korrekt sätt och källförteckningen ska stämma överens med innehållet i arbetet. Dessutom kommer Peerreview-systemet att användas som stöder god vetenskaplig praxis. (Forskningsetiska delegationens riktlinjer)

När den systematiska litteraturstudien utförs bör de etiska övervägandena göras både vid urvalet av materialet samt presentationen av det slutgiltiga resultatet. Detta innebär att de artiklar som valts ska presenteras i arbetet och arkiveras som källa. Endast de källor som stöder mina teorier kommer att presenteras i resultatredovisningen. (Forsberg, C., Wengström, Y., 2015)

Det är även viktigt då man gör en forskning att se till att de artiklar och studier man väljer att använda sig av är etiskt gjorda. Plagiat är förbjudet och den information man använder sig av i studien får ej stjälas. Därför är det viktigt att man använder sig av korrekta källhänvisningar och uppger alla källor som används för arbetet. Forskaren bör vara objektiv och informationen får ej förvrängas. Det är även viktigt att all information finns med. (Forsberg, C., Wengström, Y., 2015)

I detta arbete har jag utgått ifrån från forskningsetiska delegationen TENKs centrala utgångspunkter för god vetenskaplig praxis. Det finns åtta olika delar/faktorer som bör tas

i beaktande för en god vetenskaplig praxis. Jag som skribent tar ansvar och ser till att mitt material är ärligt och tillförlitligt. (Keiski et al., 2023 s.18)

I detta arbete har jag tagit i beaktande de etiska aspekter genom att informationen jag presenterar är korrekt och forskningen är gjord på ett etiskt sätt. Forskningen jag baserar mina resultat på måste vara aktuella och presenteras i källförteckningen. Jag har även på ett etiskt sätt utgått från båda könen synvinkel samt synvinkeln hos både de med god- och mindre god kroppsbild för att få en så bred förståelse för ämnet som möjligt.

## 6 Resultatredovisning

Här sammanställs all data av de inkluderade artiklarna.

Tabell 3. Presentation av inkluderade artiklar.

Nr	Författare & publikationsår	Syfte och Frågeställning	Forskningsmetoden	Design	Deltagare	Resultat	Slutsatser
1.	Rounsefell K., m.fl. 2019	En evaluering över vanligt engagemang i sociala medier eller exponering för bild relaterad information på sociala medier och dess inverkan på kroppsbilden och matvanor hos hälsosamma unga vuxna.	En blandad systematisk litteraturstudie gjord på sex olika databaser med litteratur publicerad mellan 2005-2019	Observationsdesign av kvalitativa och kvantitativa studier	30 studier var inkluderade i denna forskning	Sociala medier uppmuntrar jämförelse mellan användare, ökar jämförelse mellan kroppar, unga vuxna modifierar sitt utseende för att passa in i de ideal som visas, unga vuxna är medvetna om att sociala medier påverkar kroppsbilden och matvanor.	Engagemang med sociala medier eller exponering för bild relaterad information kan ha en negativ påverkan på kroppsbilden och matvanor hos unga vuxna.

2.	Curtis G., m.fl. 2023	Denna studie strävar efter att ta fram ett verktyg för att granska instagram "fitspiration" sidor och söka efter innehåll som kan ha eventuella negativa psykologiska effekter	Utveckling av och användning av ett verktyg som identifierar trovärdiga fitspirationskonton och beskrivning av innehållet av dessa konton.	Experimentell design	De senaste 15 inläggen hos 100 ledande fitspirationskonton på instagram var analyserade	Många konton innehåll färre än 4 fitness relaterade inlägg, sexualisering eller objektifiering, nakenhet eller opassande klädning, och eller extrema kropps typer. 41% av de analyserade konton konstaterades vara trovärdiga efter genomgått analysen.	Medan många fitspirationskonton på instagram erbjöd trovärdig information som t.ex. olika träningspass så innehåll många konton sexualisering, objektifiering eller främjande av ohälsosamma eller orealistiska kroppsformer. Detta analys verktyg kan användas av instagram användare för att försäkra sig om att de konton de följer inte framställer potentiellt skadlig eller ohälsosam information.
3.	Easton S., m.fl. 2018	Syftet med studien är att ta i tu med en lucka i litteraturen för explorativ forskning om detta ämne från användarens perspektiv. Ett kvalitativt tillvägagångssätt användes för att utforska hur människor upplever att se fitspiration på sociala medier, inklusive varför och hur	20 unga vuxna (14 kvinnor och 6 män, i åldrarna 18-25) som själva förklarade sig vara fitspirations följare deltog i antingen fokusgrupper eller individuella intervjuer. Detaljerade,	Kvalitativ tvärsnitt studie	20 unga vuxna (14 kvinnor och 6 män, i åldrarna 18-25)	Fyra huvudteman utvecklades: 1) Ett verktyg med potential att stödja ett hälsosamt liv, 2) orealistisk, opålitligt innehåll, 3) negativa effekter på känslomässigt välbefinnande och 4) sårbarhet och skyddande	Den här studien tyder på att Fitspiration på sociala medier kan vara attraktivt och övertygande för unga men verkar ha negativa såväl som positiva effekter. Framtida forskning bör syfta till att bekräfta omfattningen och intensiteten av positiva och negativa effekter och undersöka sätt att utnyttja önskvärda resultat och

		<p>de engagerar sig i detta material och hur de uppfattar att det påverkar deras tankar, känslor, beteende och hälsa.</p>	<p>öppna frågor om deras motiv för att följa fit-spiration var ställda. Samt upplevelsen av dess inverkan. En induktiv tematisk analys användes för att härleda teman som representerade gemensamma och framträdande egenskaper hos data-mängden.</p>			<p>faktorer. Att följa Fitspiration-lägg på sociala medier kan ge unga människor kunskap och motivation som kan stödja hälsosamma livsstilsbeteendena. Men en rad skador verkade också uppstå från Fitspiration-visning, allt från mindre irritationsmoment och frustrationer till mer meningsfulla negativa effekter på psykologisk och fysisk hälsa. Dessa negativa effekter verkade bestå trots att individer erkände att materialet kan vara orealistiskt och trodde att de</p>	<p>minimera oönskade resultat.</p>
--	--	---	---	--	--	---	------------------------------------

						personligen är utrustade för att minimera skadorna på sig själva.	
4.	Klier K., m.fl. 2022	Att följa och lägga upp sportrelaterat innehåll på sociala medier är utbrett bland unga. Hittills är lite känt om det ömsesidiga beroendet mellan sportrelaterad användning av sociala medier och den därigenom upplevda personliga kroppsbilden. Detta undersöks i denna studie.	De genomförde en onlineundersökning (N = 285) för att undersöka hur sociala medier påverkar den sportrelaterade kroppsbilden.	En tvärsnittstudie som inkluderade en onlineundersökning	Totalt deltog 285 deltagare, av dem 101 (35,4%) män och 184 (64,6%) kvinnor, i studien. För att få vara med behövde deltagarna vara mellan 18–40 år och använda sociala medier dagligen. Personer som var äldre än 40 år (dvs. som inte växte upp digitalt eller inte var vana vid ett dagligt digitalt förhållnings-sätt), inte hade en smartphone och inte var	I allmänhet används sociala medier ofta för sport (n = 136, 47,7%). Motståndsträning korrelerade signifikant med flera motiv för sportrelaterad användning av sociala medier, och representerar således den starka onlinenärvaron av atletisk sport. Mindre samband kunde hittas i lag eller andra sporter. När det gäller uppfattningen av kroppsuppfattning fann man att gruppen avvisande (negativ) kroppsuppfattning	Dessa resultat avslöjar vikten av att ta en närmare titt på socialt formade skönhet och kroppsideal, särskilt i sportrelaterat innehåll, sträva efter mer pedagogiska kampanjer som Body Positivity och framför allt filtrering av information. Slutligen behövs framtida forskning för att få djupare insikt i ungas användningsbeteende av sociala medier och dess inverkan på individens kroppsuppfattning. Försöksregistrering Studien genomfördes i enlighet med riktlinjerna i Helsingforsdeklarationen och godkändes av Etikkommittén vid universitetet i federala försvarsmakten München, Tyskland (2022-01-24).

					aktiva på sociala medier exkluderades från studien. Vi delade sedan upp det totala urvalet i två åldersgrupper: åldersgruppen 18–25 år inkluderade 230 deltagare (80,7 %; 74 män, 156 kvinnor), och åldersgruppen 26–35 år inkluderade 55 deltagare (19,3 %; 27 män, 28 kvinnor).	signifikant korrelerade med emuleringen av sociala medier-medierade sportrelaterade skönhet och kroppsideal ( $r = 0,63$ , $p = 0,001$ ), såväl som med ökat kroppsmisnöje när man tittar på sportrelaterade inlägg på sociala medier ( $r = 0,590$ , $p = 0,001$ ). Upplevt socialt tryck och jämförelse visade sig vara förmedlare av det rådande inflytandet av användningen av sociala medier.	
5.	Chryst K., 2020	Den här studien tittade specifikt på vilken inverkan Fitspiration i sociala medier (passform och inspiration) kan ha på kroppsuppfattning	En kvalitativ studie med frågeformulär och individuella intervjuer.	En litteraturstudie med fenomenologiskt tillvägagångssätt	Urvalet bestod av sex kvinnor och fem män mellan 22 och 25 år som själv identifierade sig som	Fynden tyder på att det finns en komplexitet i Fitspirations påverkan på beteende och övertygelser som är	Resultaten av denna studie belyser komplexiteten och nyanserna i rollen som konsumtion av sociala medier kan spela för kroppsuppfattning och träning. Eftersom



		<p>och träningsbeteende. Det finns en lucka i litteraturen i hur deltagarna tolkar sin upplevelse som påverkad av Fitspiration. Frågorna som ställdes var 1. Hur upplever unga vuxna exponeringen av atletiska ideala bilder på sociala medier? 2. På vilka sätt uppfattar unga vuxna att det atletiska idealet påverkar deras kroppsuppfattning, om alls? 3. På vilket sätt uppfattar unga vuxna att den atletiska idealbilden påverkar deras fysiska aktivitet deltagande, om alls?</p>			<p>vanliga konsumenter av Fitspiration på Instagram.</p>	<p>nyanserad. Fitspiration ansågs vidmakthålla ett passningsideal som ökade tendenser till sociala jämförelser, vilket resulterade i antingen självförstärkande eller självdeflaterande jämförelser. Dessutom påverkade Fitspiration träningsdeltagandet genom att motivera konsumenter att antingen behålla eller öka sina deltagandnivåer.</p>	<p>sociala medier har setts ha en negativ inverkan på kroppsbilden (Fardouly et al., 2018) fann denna forskning att det också finns positiva aspekter av Fitspiration på kroppsbilden. Den påverkan som Fitspirations mediekonsumtion har på välbefinnandet är dock subjektiv för individen.</p>
6.	Limniou M., m.fl. 2021	<p>Syftet med denna studie är att undersöka effekterna av att titta på passpirationsfoton på kroppsbilden och internaliseringen av</p>	<p>En kvalitativ studie med ett frågeformulär. Online frågeformulär exponerade studenter för</p>	<p>Tvär-snitts-studie</p>	<p>Ett urval av 109 brittiska Instagram-användare från en första års grundutbildning i psykologi</p>	<p>Exponering för fitspirationsbilder gav en signifikant minskning av individernas självkänsla,</p>	<p>I slutändan, med en utvidgning av den befintliga litteraturen, fann studien en övergripande negativ effekt av fitspiration media och investeringar i "gillar" på användarnas</p>

		<p>den perfekta kroppsformen.</p>	<p>antingen fem manliga eller fem kvinnliga passpirationsfoton, för deras givna kön. Foton hämtades från offentliga Instagram-konton. Denna studie undersökte också vilken inverkan ålder och Instagram-användning har på kropps bilden.</p>		<p>vid ett brittiskt Northwest University i åldern mellan 18 och 50 år (M = 20, SD = 3,3) rekryterades. Nitiofyra (86,20%) av dem var kvinnor, med de återstående 15 (13,80%) män.</p>	<p>humörtillfredsställelse och kroppsform-ideal internalisering, men hade ingen signifikant inverkan på kroppstillfredsställelsen. Ålder hade ingen effekt på kropps bilden; kön påverkade dock humörtillfredsställelsen och den perfekta internaliseringen. Instagram-användning påverkade den perfekta internaliseringen, med specifika Instagram-faktorer, som hur betydelsen av ett fotos "gillar" var negativt förknippat med statusens självkänsla, humor och</p>	<p>kropps bild, även om Instagram-användning har potential att öka användarens självkänsla. Fit-spirations foton har en negativ inverkan på kropps bilden, vilket gör det absolut nödvändigt att exponeringen för konstgjorda bilder på sociala medier är begränsad. Förutom forskare kan olika andra yrkessektorer som psykologer och nutritionister tillsammans med sport- och mediaspecialister få praktiska insikter från denna studie. Till exempel, för att främja en mer effektiv hälso- och fitnesskampanj, kan de inkludera ett mer varierat utbud av kroppar tillsammans med idealiserade bilder, vilket kan förhindra att människor räknar med "gillar" för att bli attraktiva, vilket den här studien antyder. Dessa yrkessektorer kan också göra kampanjer</p>
--	--	-----------------------------------	--	--	--	---	---

						<p>kroppstillfredsställelse. Öväntat var Instagram frekvensanvändning och inlägg relaterad till högre nivåer av statlig självkänsla. Detaljerade förklaringar av resultaten och potentiella framtida forskningsmöjligheter diskuteras också.</p>	<p>och/eller producera medieprogram som kommer att öka människors medvetenhet om passande bildspråk som ökar självkontroll, och som sådan minskar deras frestelse att jämföra sig med andra.</p>
7.	Bowles Anna K., m.fl. 2021	Syftet med denna studie var att undersöka sambandet mellan träningspass och träning och kroppsuppfattningar bland studenter.	Delta-garna fyllde i enkäter som inkluderade sociodemografisk information, användning av sociala medier, engagemang för fitpiration-innehåll, träning och kroppstillfredsställelse.	Tvär-snitts studie som inkluderade en enkät	Delta-garna (n = 361, medelålder = 20,2 år, 78 % kvinnor)	<p>Deltagarna var rutinmässigt aktiva på sociala medier (91 % använder det i &gt; 1 timme per dag) och 61,5 % exponerades för innehåll med passande inspiration. Ungefär 41 % av de tillfrågade har följt träningsråd från influenser som</p>	<p>Övergripande resultat tyder på att sociala medier inte är utan konsekvenser. Fitpiration, oavsett om man valbart följer den eller inte, rullar över skärmarna för just den kohort den har potential att skada mest. Även om det verkar välmenande till namnet, tyder tillräckligt med bevis nu på att fitpiration inte inspirerar till hälsosamma</p>

					<p>påverkar träningen, även om endast 11 % uppgav att de hade köpt produkter. Inga samband rapporterades mellan följande fit-spiration och träningsdagar per vecka (<math>M\Delta = .02(.20)</math>, <math>p = .91</math>). Deltagare som följde fit-spiration var mer benägna att vara det missnöjda med sin kropp, <math>X^2(1, n = 316) = 7.77</math>, <math>p = .005</math>, jämfört med deltagare som inte gjorde det. Fynden visar att fit-spiration inte var relaterad till träning och var relaterad till sämre kroppsuppfattningar bland</p>	<p>beteenden hos unga människor utan istället är förknippad med kroppsmisnöje och dess relaterade bördor. Framtida forskning bör fortsätta att bekräfta detta fenomen inom andra paradig, överväga longitudinella tillvägagångssätt för att utforska dessa relationer, och aktivt söka metoder för att mildra den skada som fit-spiration kan orsaka.</p>
--	--	--	--	--	---	---

						<p>studenter. Dessa resultat stöds av tidigare rön och indikerar en kritisk felanpassning mellan det påstådda syftet med fit-spiration och resultatet av dess visning.</p>	
8.	Jerónimo F., m.fl. 2022	Den här studien syftar till att analysera sambandet mellan individers exponering för träningsinnehåll och kroppsbildsmått eller associerade variabler (t.ex. utseendejämförelse)	En omfattande sökning av peer-reviewed artiklar publicerade på engelska mellan 2000 och augusti 2022 gjordes i PubMed, PsycINFO och Google Scholar, baserat på PICOS-modellen. För att inkluderas behövde studier analysera sambandet mellan exponering för	En systematisk litteraturstudie	Tjugo artiklar uppfyllde behörighetskriterierna och inkluderades. Nitton studier analyserade sambandet mellan fit-spiration och kroppsuppfattning, tolv analyserade sambandet mellan exponering för fit-spiration och fysiskt utseendejämförelser, och nio	Resultaten visade att fitspo är förknippat med negativ kroppsuppfattning, särskilt hos yngre populationer som är mer exponerade för detta innehåll. De flesta av studierna utfördes på kvinnliga och unga deltagare, vilket begränsar extrapoleringen av resultat efter kön och ålder. Framtida studier behövs för att	Fitspirationsbilder bidrar till ökade fysiska utseendejämförelser, kroppsmisnöje och ökat negativt humör hos individer, särskilt ungdomar. Detta innehåll verkar vara tillräckligt övertygande för att stimulera förändringar i individers uppfattning om sina kroppar, vilket resulterar i en negativ kroppsbild (en välkänd föregångare till ätstörningar). Även om de kräver ytterligare bekräftelse, skulle framtida mediekampanjer göra klokt i att överväga dessa resultat, så att

			fitspirationssinnehåll (I) och kroppsbild eller associerade variabler (O) hos ungdomar och vuxna (P). Studiens metodologiska kvalitet bedömdes med hjälp av en anpassning av EPHPP Quality Assessment Tool för kvantitativa studier. Resultatdata syntetiserades narrativt och genom rösträkning.		analyserade sambandet mellan fitspirationssinnehåll och humör. En studie analyserade sambandet mellan frekvensen av att titta på träningsinnehåll och motiv för träning.	bekräfta och utöka dessa fynd.	dessa skadliga effekter åtminstone kan dämpas.
9.	Cataldo I., m.fl. 2021	Syftet med denna översikt är att sammanfatta bevis relaterade till de potentiella psykiska hälsorelaterade effekterna av fitspirationstrender bland ungdomar och unga vuxna.	En narrativ litteratursökning genomfördes för att ge en översikt över bevis som kopplar fitspirationstrender på sociala	En systematisk litteraturstudie	De studier som användes var endast studier relaterade till ungdomar (10-24 år), unga vuxna (19-24 år) och ungdomar (14-18 år)	Olika faktorer relaterade till psykopatologiska risker har associerats med exponeringen för fitspirationssinnehåll, som vi har samlat i följande	Ett brett spektrum av negativa psykologiska effekter associerade med fitspirationssinnehåll på sociala medier identifierades. Ytterligare forskning krävs för att ytterligare belysa fenomenet, för att fastställa omfattningen av

			medier till psykiska störningar.		<p>som interagerar med innehåll i fit-spiration övervägdes för analys. Nyckelord som användes för att få fram den inkluderade litteraturen var: "ungdomar", "tonår*ring*", "ungdom*", "fitspirationstrend*", "fitspo*", "kropps-dysmor-fisk störning", "kropps-uppfattning", "kropps-missnöje-tion", "ätstörning*", "psykopatolog*"</p>	<p>huvudämnen: (i) träningsberoende och tvångsmässig träning; (ii) kroppsmissnöje och objektivisering; (iii) utseenderelaterad ångest och depressiva symtom, självkänsla; (iv) överdriven kontroll av matvanor; (v) Användning av förstärkande droger. vi) Livskvalitet.</p>	<p>skadan för ungdomar och för att utveckla förebyggande strategier för mental hälsa.</p>
10.	Pilgrim K., m.fl. 2019	Studien syftar till att bidra till en bättre förståelse för de hälsorelaterade kommunikationsegenskaperna hos	Den explorativa forskningen studerar icke-kampanjdri-ven	Denna studie använde en icke-experimentell	Artiklar som användes behandlar innehållet i det datorstödda sociala nätverket	Influencers får sina följares förtroende och vänskap genom att designa	Dynamiken inom området hälsokommunikation av influencers på sociala nätverk kommer att bli allt viktigare under de

		<p>influencers i sociala nätverk. Målet med denna studien är att ge tillgång till en form av hälsokommunikation i gränssnittet mellan hälsofrämjande och varumärkeskommunikation som hittills knappast har beaktats av forskare.</p>	<p>hälsokommunikation om kost och träning av influencers i sociala nätverk med fokus på innehåll, tekniker och synlig påverkan. I en blandad metod analyserades initialt 1000 inlägg från influencers på Instagram kvantitativt. Därefter genomfördes en djupgående innehållsanalys av 9 extrema och 27 typiska kommunikationstrådar.</p>	<p>tvärsnittsforskningsdesign. En kvantitativ studie, följt av en kvalitativ.</p>	<p>Instagram. Utgångspunkten för det analyserade materialet, som finns tillgängligt i digital form som en teckensträng (bokstäver, siffror, specialtecken, uttrycksymboler, etc.), är information kodad av binära tecken.</p>	<p>kroppsformsfokuserat visuellt innehåll och riktade kommunikationstekniker. De identifierar och definierar kost och motion som faktorer som ska kontrolleras för perfektion av kroppen. Genom att konsumera kosttillskott och bära åtsittande märkessportkläder lovar influencers ett förenklat sätt att optimera sitt utseende som nyckeln till lycka. Direkt och smygannonsering av branschspecifika produkter utgör det kommunikativa fokus. Samtidigt identifierar</p>	<p>kommande åren. Detta beror till stor del på den riktade efterfrågan från (främst) minderåriga användare och den höga attraktionskraften för influencermarknadsföring från företagets sida. Influencers tyder på ett beroende av lycka, välbefinnande, hälsa och skönhet. Endast de som skapar en kropp formad genom kontroll och disciplin är friska och vackra – och kan vara lyckliga. De indirekt kommunicerade slutsatserna, som kan betraktas som ytterst kritiska, illustrerar behovet av åtgärder för att skydda och på ett positivt sätt följa ungdomar i deras psykiska och fysiska utveckling. Förskjutningen av auktoritetspersoner inom Generation Z, såväl som identifierade kommunikationstekniker, kan övervägas och kan utnyttjas av riktade,</p>
--	--	--	---	---	---	--	--



						minderåriga sig med de roller och ideal som influenser visar och deras behov tillgodoses på flera olika nivåer. Detta skapar ett beroendeförhållande mellan influencers och deras följare.	grupporienterade kampanjdesigner.

## 7 Tolkning av resultat

Här framställs de resultat jag nått via analysen av det valda materialet. Samt de kategorier och teman jag tagit fram efter att ha läst igenom alla artiklar och plockat ut viktiga ord och meningar.

Tabell 4. Resultatredovisning

Viktiga ord och meningar	Kategorier	Tema
<b>Kroppsövervakning</b>	Utseende	Missnöje med den egna kroppen
<b>Eftersträvan att vara definierad och muskulös</b>	Prestationsförmåga	
<b>Över analysering av den egna kroppens utseende (muskelmassa och fettprocent)</b>	Muskeldysmorfi	Utseende relaterade ångest och depressiva symptom
<b>Objektifiering</b>	Objektifiering	

<b>Upplevd skam över kroppen</b>		
<b>Räkande av kalorier</b>	Kalori räkning	Överdriven kontroll över ätmönster
<b>Konstant självövervakande</b>		
<b>Maximera fettförbränning och muskeltillväxt med supplement</b>	Kosttillskott och supplement	
<b>Överdriven träning</b>	Formar livet efter träningen	Livskvaliteten
<b>Försämrad sömn och återhämtning</b>	Social Jämförelse	
<b>Sociala jämförelse tendenser</b>	Bristfällig återhämtning	

## 7.1 Missnöje med den egna kroppen

Den mest påträffade negativa effekten av "fitspiration" på sociala medier är missnöje med den egna kroppen. Detta uttrycker sig på två olika plan, missnöje med den egna kroppens utseende och missnöje med kroppens prestationsförmåga. Det har visat sig att sociala medier bidrar till ökad jämförelse i kroppsbyggnad mellan användare samt jämförelse med vänner och bekanta. Många upplever ett socialt tryck att konstant jämföra sig med andra och en stor orsak till detta är användningen av sociala medier och exponering till "fitspiration" kontent. (Kiler, Rommerskirchen & Brixius 2022)

Utgående från trepartsinflytande modellen (Thompson 1999) har medier tillsammans med vänner och familj det starkaste inflytandet på hur en individ ser på sig egen kropp. Är då en av dessa källor till inflytande negativa (t.ex. negativ media) så är det viktigt att de övriga källorna är positiva och bidrar till en positivare upplevelse av kroppsbilden. Annars kan detta leda till obalans och skapa en negativ kroppsbild. Det är just därför alla individer har olika förutsättningar för hur de kommer att påverkas av exponering för "fitspiration" på sociala medier. Bästa möjliga scenario är ifall alla dessa källor till inflytande är positiva, men så är sällan fallet.

Missnöje med den egna kroppen är även kopplat till olika psykologiska problem som depressions symptom, ångest, stress, ätstörningar och allmänt sämre livskvalitet. Konstant missnöje med kroppens utseende och en negativ kroppsbild är kärnkällorna till utveckling av kroppsdysmorfisk störning och myskeldysmorfisk störning. (Cataldoa, De Lucab, Giorgettib m.fl. 2021)

### **7.1.1 Missnöje med kroppens utseende**

Det begränsade urvalet av kroppsformer som visas i form av "fitspiration" inlägg (de mest vanliga är kvinnor med låg fett procent, slim figur och synliga muskler) antyder att bara smala och tonade kroppar anses vara hälsosamma och vackra. Detta tillsammans med det faktum att fokuset ligger på utseendet och objektifikation av kroppen istället för kroppens funktionsförmåga, främjar utseende baserade orsaker till träning. Dessa är tillsammans kända bidragande faktorer till ökad negativ kroppsbild och ätstörnings symptom. (Curtise Rachel G. m.fl. 2023)

"Om jag verkligen försöker kan jag också se ut sådär." Är ett vanligt svar på hur individer känner sig motiverade av att se "fitspiration" bilder på sociala medier. Men många erkänner också att de förstår att dessa bilder ej är pålitliga. Detta skapar en konflikt när det gäller hur man ser på den egna kroppen och vad som egentligen är möjligt att uppnå. (Dennison Laura m.fl. 2018)

Trots att missnöje med kroppens utseende oftare påträffats hos kvinnor som exponerats för "fitspiration" på sociala medier, så blir det allt vanligare med män som upplever liknande missnöje. (Chryst 2020)

Meida tillsammans med internalisering av denna typ a kroppsideal har en enorm inverkan på individens synn på den egna kroppsbilden och utveckling av eventuella ätstörningar enligt Thompson (1999). När individen ständigt exponeras för denna idealiserade kroppsbild på sociala medier leder detta ofta till social jämförelse och där med ett ökat missnöje med den egna kroppen, både utseendemässigt och prestationsmässigt. Sociala tillställningar kan bli en jobbig och ansträngande situation att finna sig i då individen

ständigt känner behovet att jämföra sig med andra vänner, bekanta och kändisars utseende. (Chryst 2020)

### **7.1.2 Missnöje med kroppens prestationsförmåga**

Det orealistiska kontent som ofta visas under "fitspiration" på sociala medier lovar snabba resultat t.ex. träningsprogram som låvar ett visst resultat efter 6 veckor. Detta är associerat med känsla av missnöje och press att uppnå ett visst resultat under en bestämd tid. Det leder i sin tur att individen upplever missnöje med den egna kroppens prestationsförmåga och jämför sig med andra trots att alla kroppar fungerar olika och därför kräver olika upplägg och tidsram när det kommer till kost och träning. (Dennison m.fl. 2018)

Forskning har påvisat att det är vanligare för män att uppleva missnöje med kroppens prestationsförmåga, än vad det är att de upplever missnöje med kroppens utseende. Detta eftersom det ofta handlar om att vara stark i olika lyft som t.ex. bänkpress och marklyft. Det är vanligt att man hittar videor av unga män som lyfter tunga vikter på sociala medier och detta blir då den unga manens ideal kroppens prestation. Sociala mediernas konstanta jämförelse över den mängd vikter som individerna kan lyfta, blandat med den sociala jämförelsen mellan vänner som Thompson (1999) talar om bildar tillsammans en enorm press på att konstant utvecklas och vara bättre än de runt omkring. (Dennison m.fl. 2018)

Studier har visat att det är vanligare med jämförelse av prestationsförmågan mellan individer som deltar i lagsporter. Dessa individer jämför sig med sina lagkamrater på sociala medier och även i verkligheten, men har även en tendens att lättare jämföra sig med andra personer som publicerar "fitspiration" relaterade prestationer. (Kiler, Rommerskirchen & Brixius 2022)

Individer som använder sig av "fitspiration" på sociala medier upplever ofta ett behov av att jämföra sig och sina prestationer med personen de ser på bilden/i videon. "Ibland undrar jag; varför ser inte jag ut sådär trots att jag följer samma träningsprogram?", är en tanke som många uttryckt under en studie gjord av Chryst 2020.

## 7.2 Utseende relaterade ångest- och depressiva symptom

Beroende på hur individens sinnestämning och mentala hälsa är i grunden så kommer de att reagera olika på exponering för ”fitspiration” på sociala medier. Har man en god mental hälsa och är på gott humör så kan exponering för ”fitspiration” motivera och ge inspiration till träningen eller maten man planerat för dagen. Har man däremot en sämre mental hälsa, en sämre dag med humöret eller genomgår ett större utmanande livsevent som ger stress, så kommer denna individ förmodligen att reagera på ett negativt sätt. I detta fall är det vanligt med känslor av nedstämdhet, otillräcklighet och lägre självkänsla. Eftersom att föräldrar och vänner har en viktig roll i hur individen kommer att utveckla sin kropps bild från tidig ålder (Thompson 1999), så är det viktigt att vi förstår att alla individer därför har olika förutsättningar för utvecklingen av en god kropps bild. Beroende om föräldrarna själva har en god kropps bild eller ej kommer detta att speglas i på vilket sätt individen kommer att se på sin egen kropp. Samt att vännernas sätt att se på sina kroppar har en inverkan på individen och hur hens kropps bild utvecklas främst i tonåren. (Dennison m.fl. 2018)

Framförallt vikt nedgång (minskad fetmassa) anses vara ett resultat av personlig framgång och kopplas ihop med självvärdet. Detta kan leda till ett skadligt sätt att se på den egna kroppen och öka den sociala jämförelsen mellan individer samt ökad psykisk stress. (Cataldo, De Lucab, Giorgettib m.fl. 2021)

Den åldersgrupp som visat sig starkast påverkade av ”fitspiration” på sociala medier är åldrarna 18-25 år. Dessa individer har en iögonfallande negativ kropps uppfattning och strävar att jämföra sig med de skönhets- och kropps ideal som presenteras på sociala medier. Det är även under dessa levnadsår som individer värderar vänskaps relationer högt och därför har en större tendens att jämföra sig med sina vänner (Thompson 1999).

Suget att konstant jämföra sig med vänner och bekanta (i det verkliga livet och online) ökar de negativa känslorna och kan leda till utseende relaterad ångest och depressions symptom. (Chryst 2020)

Kvinnor har upplevt minskade tränings gjädje och höjd självkritik till följd av en negativ kropps uppfattning. Många upplever även känslor av skam, skyldighet och misslyckande.

För män är det vanligare att en negativ kroppsuppfattning orsakar låg självkänsla, sämre stresshantering, högre psykologisk ångest och depressiva symptom samt oro över könsnorm roller. (Chryst 2020)

### **7.2.1 Kroppsdysmorfisk störning & Muskeldysmorfisk störning**

Med kroppsdysmorfisk störning (psykologisk störning) menas en individ som ägnar överdrivet mycket tid dagligen åt att kontrollera eller dölja sitt utseende samt att undviker andra människor. Detta eftersom de upplever missnöje över den egna kroppens utseende till en så hög grad att det begränsar det dagliga livet. Muskeldysmorfi är däremot ett stort synsätt (psykologisk störning) där individen i fråga är tvångsmässigt bekymrad över sin brist på muskulatur (de ser sig ofta som mindre muskulösa än de egentligen är). Detta kan i ett senare skede om ej åtgärdat leda till socialisolering, psykisk ohälsa och olika former av ätstörningar. (Eriksson 2023)

Det är vanligast med muskeldysmorfi symptom hos styrkeidrottare och framför allt de som även väljer att följa olika källor till "fitspiration" på sociala medier. Trots att dessa symptom är mest påträffade hos män så har antalet kvinnor som är bekymrade över sin brist på muskulatur ökat markant under de senaste 3 åren. (Kiler, Rommerskirchen & Brixius 2022)

Robinson m.fl. (2017) påträffade i sin studie att kvinnliga deltagare som exponerats för ett atletisk mer muskulöst kroppsideal på sociala medier rapporterade uppleva större kroppsmisnöje än de som exponerats för ett smalt kroppsideal. Detta är något som tidigare sätt anorlunda ut, då kvinnor idag idealiserar en mer muskulös kropp snarare än den tidigare idealiserade smala kroppen. Detta tyder på att medier som enligt Thompson (1999) har ett stort inflytande på utvecklingen av kroppsbilden, har med tiden ändrats och där med ändras även den ideala kroppsbilden som individen jämför sig med.

Det intensiva behovet av att jaga ett muskulöst kroppsideal kan leda till överdriven användning av onödiga eller eventuellt farliga supplement. Det kan även leda till överdriven mängd tid spenderad på träning och överdriven kontroll över kosten. Enligt Thompson (1999) bidrar media, vänner, familj och social jämförelse till huruvida individen kommer att uppleva missnöje med mängden muskelmassa hen har eller ej. Eftersom ett muskulöst kroppsideal visas i sociala medier idag, samt att det är allt

vanligare att man träffar på vältränade individer i verkliga livet idag så ökar pressen till att sträva efter den ”perfekta” muskulösa kroppen. (Cataldo, De Lucab, Giorgettib m.fl. 2021)

### **7.2.2 Objektifiering**

Den så kallade objektifierings teorin förklarar att måla upp en sexuell bild av kvinnor i samhället bidrar till en kultur där ses som objekt för visuell njutning för andra. Därför är det vanligare bland kvinnor när det kommer till ångest- och depressions relaterade symptom som svar på exponering för ”fitspiration” på sociala medier. Det ses även att influencers acklimatiserar kvinnor att se sig själva genom ur en objektiv synvinkel och skapar på så sätt ett själv-objektifierande synsätt på sin kropp. Detta betyder att de konstant funderar över hur de ser ut i andra vänners och bekantas ögon. Därför är det viktigt att föräldrar lär sina barn i tidig ålder att ej se på andra eller sig själv på ett själv-objektifierande sätt. Detta kan enligt Tomphson (1999) i framtiden hjälpa till vid utvecklingen av en god kroppsbild då föräldrarna besitter en stor inverkan på utvecklingen av kroppsbilden. (Lönegren & Eriksson 2016)

Trots att det är vanligare med själv-objektifiering hos kvinnor så förekommer det även hos män, framför allt unga män. De mäter sitt värde i hur mycket uppskattande respons de får på sina bilder på sociala medier. För personer som utvecklat ett själv-objektifierande synsätt ligger i riskzonen för att utveckla kropps skam, utseende relaterade ångest symptom, överdriven kroppsövervakning och internalisering av smalhets-idealet. Detta kan sedan utvecklas ytterligare till olika former av ätstörningar. Viktigt att notera är att unga kvinnor och män ligger främst i riskzonen för själv-objektifiering då de befinner sig i ett stadie i livet där familj, vänner och media alla har starka inflytanden på individens kroppsbild. Enligt Thompson (1999) är unga män och kvinnor (18-25 år) som mest mottagliga av inflytande från alla dessa 3 källor då de befinner sig i den delen av utvecklingen då de söker efter sin identitet och skapar en mer fullbordad uppfattning av sin kropp. (Rousefell m.fl. 2019)

## 7.3 Överdriven kontroll över ätmönster

Studier har visat att exponering för ”fitspiration” bilder och videor leder för många till överdriven kontroll över ätmönster. Vanligt är att individer påbörjar någon form av diet utan tillräcklig information eller förståelse för hur det kommer att påverka kroppen. Det är även vanligt att individen börjar begränsa sina matintag och försöker utesluta t.ex. socker och fett från kosten. Det är också vanligt att individen utesluter all mat som anses ej vara hälsosam och skapar en överdriven besatthet av att endast inta ”hälsosam mat”. Överätande är också något som uppkommit, men detta främst hos men som försöker få i sig tillräckligt med protein för att bygga muskler. (Rounsefell m.fl. 2019)

Vid första anblicken presenteras de hälsosamma och atletiska ”fitspiration” idealen en hälsosam livssl. Men för att nå detta krävs en strikt diet och hård träning, vilket många inte är berädda på vid första anblicken. Personer som presenterar denna typ av livsstil förmedlar den på ett lyckligt och tillfredsställande sätt. Trots detta är personen i fråga ofta nedstämd själv och måste leva ett väldigt strikt liv för att upprätthålla denna form och dessa levnadsvanor. Enligt Thompson (1999) är internalisering en stor bidragande faktor till utvecklingen av kroppsbilden. Jämför sig individen konstant med dessa atleter och hur de presenterar sina liv och levnadsvanor på sociala medier kommer detta att bidra till utveckling av en negativ kroppsbild. Individen som exponeras för denna form av ”fitspiration” vet sällan sanningen bakom det hela och börjar därför undra varför det är så svårt att leva upp till dessa standarder som ser så lätt ut för de som publicerat denna information. (Kiler, Rommerskirchen & Brixius 2022)

Minskad konsumtion av näringsrika livsmedel har även påträffats. Livsmedel som t.ex. bröd, smör, frön och andra kalori rika livsmedel är något som många prioriterar bort i ett försök att leva ett hälsosammare liv. Influensers skapar en typ av rädsla för kaloririka och feta livsmedel, trots att dessa livsmedel är mycket viktiga för en hälsosam kropp. (Chryst 2020)

### 7.3.1 Kalori räkning

Framförallt missnöje med den egna kroppens utseende har visat sig orsaka en högre grad av kontroll över kalorier. Individer som följer ”fitspiration” och upplever att de behöver



minska i vikt tenderar att begränsa sin kalorimängd utan riktlinjer från en dietist eller doktor. De följer de råd som influencers publicerar trots att dessa riktlinjer ej kommer från en professionell källa och ej är individuellt anpassade råd för kosten.

Att konstant räkna kalorier och vad man intar leder sällan till någon större framgång och ofta går individen upp lika fort som hen gått ner. Denna form av kontroll kan även leda till nedsatt sinnestämning, stress och ångest känslor. Vilket i sin tur gör att individen får en negativ relation till mat och kan även göra ätmönstret ännu sämre än tidigare. (Bowles, Walsh & Andre 2021)

”Fitspiration” inlägg innehåller ofta ämnen som kaloriräkning, måltids planering/kontroll, matrestriktioner och olika dieter/fasta. De som publicerar ”fitspiration” inlägg om kost, skriver inte bara ut ingredienserna utan mängden kalorier varje livsmedel innehåller. Detta gör individer mer medvetna om vad de konsumerar, vilket skapar en känsla av kontroll och kan leda till negativa känslor kring mat och i värsta fall olika ätstörningar. Jämförelse av kalori intag och livsmedels intag mellan vänner bidrar till en ökad stress då det kommer till kosten. Eftersom vänner enligt Thompson (1999) är en av grund källorna till utveckling av en god kroppsbild, är det vanligt att jämförelsen av kalori intag vänner emellan har en stor negativ inverkan på individens kroppsbild. (Cataldo, De Lucab, Giorgettib m.fl. 2021)

### **7.3.2 Användning av kosttillskott och supplement**

Det är mycket vanligt att influencers har betalda samarbeten och försöker sälja en produkt när de publicerar sina framsteg på sociala medier. Studier visar tyvärr att unga vuxna ofta är dragna till hälso- meddelananden och råd som kommer från influencers och kändisar istället för det som kommer från professionella och pålitliga källor. Detta kan enligt Thompsons trepartsinflytande modell (1999) bero på att influencers är mera synliga på just sociala medier som har en stor inverkan på hur individen utvecklar sin kroppsbild. Därför kommer individen automatiskt att lättare påverkas av denna information som de exponeras för dagligen av influencers, istället för den information som kommer från utbildade individer som sällan syns på sociala medier. (Rounsefell m.fl. 2019)

”De får pengar ut av att detta och det är just därför de publicerar dessa typer av inlägg.” Detta var ett vanligt svar i studien som Dennison m.fl. gjorde 2018, när de bland annat

undersökte hur mycket individerna litade på det som publicerades. Detta tyder på att många är medvetna om den förskönade verkligheten som visas upp i samband med försäljning av olika supplement och klädesplagg. Men trots detta visar det sig att många väljer att följa dessa råd och köper deras produkter eller fortsätter att understöda dem.

Kosttillskott och supplement som visas i samband med "fitspiration" inlägg på sociala medier lovar ett snabbare resultat och t.ex. effekter som snabb fettförbränning eller muskeluppbyggnad. Individerna som tipsar om dessa supplement gör det ofta i samband med före och efter bilder som visar atletiska och tonade kroppar. De låvar resultat efter bara någon månad, något som egentligen tar flera år att uppnå. Detta gör att individer som ser detta och vill ha en snabb förändring lättare faller för trycket och köper deras produkter. (Dennison m.fl. 2018)

De olika supplement och kosttillskott som är rekommenderade av influencers/kändisar, är ett stort utbud av vitaminer, mineraler, enzymer och andra supplement. Dessa tillskott och supplement har ofta missledande information om hur de kan hjälpa med fettförbränningen och ökad muskelmassa. Användning av dessa tillskott och supplement har även potentiellt kortsiktiga- och långsiktiga fysiska biverkningar, samt kan vara beroendeframkallande och dopingklassade. (Cataldoa, De Lucab, Giorgettib m.fl. 2021)

## **7.4 Livskvaliteten**

Risken med att konstant exponeras för "fitspiration" kontent på sociala medier är att detta kan skapa en känsla av otillräcklighet och känslan av att man ej gör tillräckligt för att optimera sin vardag och sin hälsa. Det är vanligt att influencers publicerar olika citat eller slogans med sina bilder och videor, som t.ex. "healthy is sexy" eller "be stronger than your excuse." Trots att detta har i avsikt att uppmuntra och ge motivation så händer det ofta att individer börjar jämföra sin livsstil och livskvalite med publiceraren. (Easton Stephanie m.fl. 2018)

Eftersom majoriteten av de som publicerar "fitspiration" kontent är influencers med olika betalda samarbeten eller kändisar, så sätter detta livskvalitet standarden som väldigt hög. "Att ha ett gym i sitt hus är inte något som alla har! Hur är det en verklig vardag?",

”De har alla opererat sig så människor kommer jobba mot mål som ej går att uppnå.”. Dessa är två svar som Dennison (2018) fick då de undersökte hur individer som exponerats för ”fitspiration” kontent såg på den orealistiska livstils bild som visades upp. Trots detta så ansåg individerna sig känna att de bör eftersträva ett liv av denna kvalitet med dessa möjligheter. Detta skapar ångest hos framförallt t.ex. studerande och arbetslösa då de har en ekonomisk barriär som ej gör det möjligt att nå upp till denna standard när det kommer till att leva ett hälsosamt liv, speciellt när det kommer till mat, gym medlemskap och kläder. Att individen påverkas av dessa orealistiska livstilar som visas på sociala medier trots att de förstår att de är orealistiska, tyder på att det inflytandet media har på individens kroppsbild och liv är som Thompson (1999) antog mycket stor.

En känsla av skuld är även något som påträffats hos många individer som exponerats för ”fitspiration” kontent. Skuld känslorna kom främst från att man ej följer ett liknande levnadsmönster som de som publicerar denna typ av kontent. Individerna upplever skuld känslor om de inte har motivation eller ork att leva upp till detta hälsosamma levnadsmönster varje dag. Detta är en form av social jämförelse som Thompson (1999) ansåg med sin teori ha en stor inverkan på utvecklingen av kroppsbilden.

Fysisk aktivitet blir då ett måste och ett form av tvångsbeteende istället för ett val och en prioritet i vardagen. Detta tillsammans med tidigare diskuterade negativa effekter av ”fitspiration” leder då till en minskad livskvalitet. (Cataldo, De Lucab, Giorgettib m.fl. 2021)

#### **7.4.1 Social Jämförelse**

Även om de ”fitspirations” bilder som individen exponeras för ofta är en person som de inte känner personligen (kändisar eller populära influencers) så är det vanligare att individen jämför sig med någon i sin närhet. Detta är den så kallade social jämförelse teorin som föreslår att individer är benägna att jämföra sig med andra som en form av självutvärdering och att denna benägenhet att jämföra är starkare när den individen jämför sig med är mer lik en själv. (Rousefell m.fl. 2019)

Social jämförelse innebär att individer besvärar sitt egenvärde och sociala värde utgående från om de är bättre eller sämre än andra de jämför sig med. Individerna gör på detta sätt en själv evaluering baserat på hur de är i jämförelse med andra. Individer som

exponerats för "fitspiration" upplever en ökad social jämförelse. Detta förekommer hos både män och kvinnor. Social jämförelse enligt trepartsinflytande modellen (Thompson 1999) har en stor inverkan på individens kroppsbild. Detta tillsammans med den ideala kroppsbilden och livsstil som visas på sociala medier som även enligt Thompson har en stor inverkan på kroppsbilden, skapar ett stort negativt tryck på uppnå ett specifikt kroppsideal. (Chryst 2020)

Enligt Thompson (1999) är media, vänner och familj de största grund källorna av inflytande på individens kroppsbild. Därför är framförallt, Instagram som är en plattform som visar bekanta och kända media individer, en stor källa till inflytande på individens bild av en ideal kropp. Vi har tillgång till Instagram dygnet runt och var vi än befinner oss. Detta gör att social jämförelse är lätt tillgänglig. (Chryst 2020)

#### **7.4.2 Högt tempo på vardagen, dålig återhämtning & överdriven träning**

"Fitspiration" på sociala medier uppmanar ofta till att justera sitt liv runt sin träning och inte tvärt om. Detta gör att individer känner en press att alltid prioritera träning och hälsosam kost över t.ex. den sociala hälsan, jobbet, studierna eller den mentala hälsan. Ett hälsosamt liv innebär så mycket mer än fysisk aktivitet och god kost, men det är sällan alla dessa variabler tas upp och läggs märke till på sociala medier. Det är även vanligt att träningen och kosten trots god kan få en negativ inverkan på hälsan i form av överträning och olika ätstörningar. (Chryst 2020)

"Fitspiration" inlägg uppmuntrar att pressa sig hårdare i gymmet och att ignorera smärtan. Detta uppmuntrar individer att ej lyssna på sin kropp när den behöver vila och att använda tränings smärtan som motivation och en källa till njutning och tillfredställelse. Detta kan i längden leda till en ohälsosam syn på träning och i värsta fall leda till överträning där kroppen är i riskzonen för skador. Detta tillsammans med social jämförelse av hur hårt man tränar mellan vänner och bekanta på sociala medier och i verkligheten skapar en negativ press och syn på träning. Enligt trepartsinflytande modellen (Thompson 1999) kan denna jämförelse mellan vänner bidra till skapandet av en negativ kroppsbild. (Cataldo, Luca, Giogetti mf.l. 2021)

Sämre kvalitet på sömnen har även påträffats relaterat till kroppsmissnöje som uppkommit vid exponering för ”fitspiration” på sociala medier. Individer uppmanas att pressa sig hårdare på gymmet och leva ett produktivt liv till vardags, vilket leder till förhöjda stressnivåer och försämrad sömn på lång sikt. Eftersom sömn efter träning är viktigt för bland annat viktnedgång, så kommer denna brist på sömn att bromsa framstegen och kan även öka vikten om sömnen är dålig under lång tid. Detta tillsammans med social jämförelse mellan vänner (som kanske tränar lika hårt och sover bra vilket ger dem goda resultat) kommer att skapa ett utgångsläge för utveckling av en negativ kropps bild enligt trepartsinflytande modellen (Thompson 1999). (Chryst 2020)

Återhämtning är något som ofta blir isidosatt och ej tas upp i ”fitspiration” på sociala medier. Brist på återhämtning orsakar bland annat känslor av missnöje med kroppens prestationsförmåga och känslan av att man ej räcker till. (Chryst 2020)

## **8 Diskussion**

Utgående från analysen kommer jag i detta kapitel diskutera om studien nått sitt syfte, samt som de tidigare ställda frågorna blivit besvarade.

### **8.1 Resultatdiskussion**

Jag anser att genom min studie har jag lyckats besvara de tidigare ställda forskningsfrågor ”Vad menas med ”Fitspiration?”” Och ”Hur påverkar ”Fitspiration” på sociala medier unga vuxnas kropps bild negativt?”. Därför anser jag även att studien har uppnått sitt syfte, att ta reda på och samla information som besvarar dessa två forskningsfrågor.

Resultaten av analysen av det samlade materialet är alla överrens om de möjliga negativa effekter som exponering av ”fitspiration” på sociala medier kan ha på unga vuxnas kropps bild. Materialet påvisar kortsiktig påverkan i form av sämre humör, känsla av stress och nedstämdhet samt missnöje med kroppens utseende. Men även långsiktig och eventuellt permanent påverkan i form av depressiva symptom, stress, ångest, kropps dysmorfi/muskeldysmorfi och olika ätstörningar. Dessa negativa effekter kan i följd påverka den allmänna livskvaliten hos individen och försämra den mentala och fysiska hälsan.

Det finns en tydlig skillnad mellan hur individer kommer att påverkas av "fitspiration" kontent på sociala medier beroende på typen av sport/motions form som hen använder sig av i vardagen så väl som det individuella förhållningssättet till den egna kroppen. Där av är det svårt att veta huruvida individen kommer anse "fitspiration" på sociala medier ha en positiv eller negativ inverkan. Det är en mycket individuell upplevelse där många variabler spelar roll i upplevelsen. Andra variabler som kan påverka upplevelsen är dagens sinnestämning, personens mentala hälsa, sociala hälsa, självkänslan, självförtroende och kroppsbilden. Här kan vi även kostatera att som enligt trepartsinflytande modellen (Thompson 1999) media, vänner och familj tillsammans med social jämförelse och internalisering har alla stort inflytande över hur individen kommer att reagera på exponering för "fitspiration" på sociala medier. Hur individen reagerar på exponering för "fitspiration" på sociala medier kommer sedan påverka huruvida individerna kroppsbild utvecklas åt det negativa eller positiva hållet.

Trots att jag valt att fokusera på de negativa effekterna av "fitspiration" på sociala medier så är det långt ifrån endast negativa effekter som denna typ av kontent har. Många upplever denna typ av kontent hjälpsam då de t.ex. lägger ihop sina egna träningsprogram och planerar sina måltider för veckan. Många upplever också att "fitspiration" uppmuntrar och ger ett tankesätt som "Om de kan, så kan jag". Dock är det största upplevda motivationen till träning och kost ett utseendebaserat mål.

Resultaten visar även att större mångfald av kroppsformer och storlekar behövs för att främja en positiv kroppsbild på sociala medier.

## **8.2 Metoddiskussion**

Syftet med en systematisk litteratur studie är att sammanställa data från tidigare gjorda ännu aktuella forskningar. Denna metod ansågs vara lämplig då jag ville skapa en helhetsbild av den redan befintliga kunskap kring ämnet och på detta sätt får svar på de ställda frågorna och syftet med denna studie. Med hjälp av ett öppet angreppssätt lyckades jag samla in ett brett utbud av information inom de framställda inklusionskriterierna.

Under detta arbete har jag även använt mig av god vetenskaplig praxis och etiska överväganden har gjorts genom processen av skapandet av denna studie. Alla artiklar som används har redovisats för och även de resultat som visar motsatsen till hypotesen har presenterats i resultatredovisningen.

Studien har god validitet och reliabilitet och den mäter vad den är avsedd att mäta. Jag anser dock att avgränsningarna för det valda materialet var en aning difusa och jag kunde valt att göra dem ytterligare specificerade för att göra studien mer precis. Detta är ett mycket brett ämne och det finns mycket som kan undersökas kring "fitspiration" och dess inflytande på inte bara kroppsbilden utan levnadsvanor, sociala anknytningar och den mentala hälsan.

### **8.3 Slutsats**

Slutligen kan vi konstatera att mängden forskning kring detta ämne är bristfälligt och fokuserar främst på kvinnor. Det har påvisats att även män påverkas negativt av "fitspiration" på sociala medier och detta borde uppmärksammas mer i framtida studier. Detta ämne sträcker sig helt tydligt på ett brett spektrum och består av många aspekter av en individs mentala-, sociala-, och fysiskhälsa.

De flesta studier idag är dock överens om hur "fitspiration" på sociala kan ha en negativ inverkan på individens kroppsbild. Samt att de negativa effekterna är betydligt fler än de positiva.

## Källor

Anna K. Bowels, Shana M. Walsh, Thomas L. Andre, *Is fitspiration truly an inspiration? Relationships between fitspiration, exercise, and body image*, 2021 Tillgänglig: <https://newprairiepress.org/hbr/vol4/iss2/9/> Hämtad: 17.2.2024

Appel Gil, Grewal Lauren, Hadi Rohonda & Stephen T. Andrew, 2019, *The future of social media in marketing. Journal of the Academy of Marketing Science* <https://link.springer.com/article/10.1007/s11747-019-00695-1>

Bakker Diederich, Hanze University of Applied Science, *Conceptualising Influencer Marketing* 2018 Hämtad: 1.3.2024  
[https://www.etimm.ase.ro/RePEc/aes/jetimm/2018/ETIMM\\_V01\\_2018\\_57.pdf](https://www.etimm.ase.ro/RePEc/aes/jetimm/2018/ETIMM_V01_2018_57.pdf)

Chryst Katryn, *Fitspiration's perceived influence on body image and exercise behavior for young adults*, 2020 Tillgänglig: <https://www.ideals.illinois.edu/items/115639>  
Hämtad: 17.2.2024

Curtis Rachel G., Prichard Ivanka, Gosse Georgia, Stankevicius Anna & Maher Carol A. *Hashtag fitspiration: credibility screening and content analysis of Instagram fitness accounts*, 2023 Tillgänglig: <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.ar-cada.fi:2443/ehost/detail/detail?vid=6&sid=3c1a9656-ce3b-4381-8795-28c25ff8f610%40redis&bdata=JnN-pdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=162206304&db=a9h> Hämtad: 17.2.2024

Elo Satu, Kyngäs Helvi, 2007, *The qualitative content analysis process* <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>

Eriksson Gabriel, *Den perfekta kroppen, en kvalitativ studie om muskeldysmorfi*, 2023 Tillgänglig: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1773863/FULLTEXT01.pdf>

Flávio Jerónimo & Eliana Veiga Carraca, *Effects of fitspiration content on body image: a systematic review*, 2022 Tillgänglig: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-022-01505-4> Hämtad: 17.2.2024

Forsberg, C., Wengström, Y., 2015, *Att göra systematiska litteraturstudier*, 4 uppl., Natur & Kultur, Stockholm.

Forskningsetiska delegationens riktlinjer, Tillgänglig: <https://tenk.fi/sv> Hämtad: 28.10.2022.

Karolinska institutet, 2022, Systematisk litteraturoversikt som examensarbete, Tillgänglig: <https://kib.ki.se/soka-vardera/systematiska-oversikter/systematisk-litteraturoversikt-som-examensarbete> Hämta: 29.10.2022.

Ilaria Cataldoa, Ilaria De Lucab, Valentina Giorgettib,c, Dorotea Cicconcellib,c, Francesco Saverio Bersanid, Claudio Imperatoric, Samira Abdib, Attilio Negrib, Gianluca Espositoa,e,f, Ornella Corazzaa,b *Fitspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review*, 2021 Tillgänglig:



<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667118221000088> Hämtad: 17.2.2024

Kristina Kiler, Tessa Rommerskirchen & Klara Brixius, *#fitspiration: a comparison of the sport-related social media usage and its impact on body image in young adults*, 2022 Tillgänglig: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-022-01027-9> Hämtad: 17.2.2024

Keiski, R. Hämäläinen, K. Karhunen, M. Löfström, E. Näreaho, S. Varantola, K. Spoof, Sanna-Kaisa. Tarkiainen, T. Kaila, E. Aittasalo, M. 2023. *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Forskningsetiska delegationens publikationer 3/2023. Första upplagan. Helsingfors. Forskningsetiska delegationen. Tillgänglig: [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) Hämtad: 5.3.2024

Limniou Maria, Charlotte Mahoney & Megan Knox, *Is fitspiration the healthy internet trend it claims to be? A british students' case study*, 2021 Tillgänglig: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/4/1837> Hämtad: 17.2.2024

Lönegren Martin & Eriksson Christoffer, *"Jag är en person bakom allt det där", Hur unga fitnessatleter talar om kroppsideal, objektifiering, sociala medier och förväntningar inom fitnesskulturen*, 2016 Tillgänglig: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:951607/FULLTEXT02.pdf>

Patricia van den Berg, J Kevin Tomphson, Karen Ombremski-Brandon & Michael Coovert, 2002, *The Tripartite influence model of body image and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison* Hämtad: 7.2.2024 Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12445590/>

Pilgrim Katharina, *Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research*, 2019 Tillgänglig: <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/detail/detail?vid=5&sid=a8eab3c2-9d8f-4c4e-bd15-fa470b2c0cfa%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=137925608&db=a9h> Hämtad: 17.2.2024

Plitt Becka, Baughman Kiersten R. 2020 *Constantly connected: The effects of personal and anonymous social media on levels of anxiety* Hämtad: 6.3.2024 Tillgänglig: <https://www.ocf.berkeley.edu/~ujpb/assets/pdf/vol13.pdf#page=78>

RIKTLINJER FÖR SYSTEMATISK LITTERATURSTUDIE, Kursbok/studiehandledning - examensarbete, Tillgänglig: <https://moodle.med.lu.se/mod/book/view.php?id=19946&chapterid=13018> Hämtad: 21.11.2022.

Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M., & Tiggemann, M. (2017). *Idealised media images: The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour*. Hämtad: 26.3.2024

Rounsefell Kim, Gibson Simone, McLean Sian, Blair Merran, Molenaar Annika, Brennan Linda, Truby Helen, *Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review*, 2020 Tillgänglig: <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/detail/detail?vid=5&sid=7c68304d-883a-4dcf-95ec-c0826d44e1cf%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=141783319&db=s3h> Hämtad: 17.2.2024

Slide David Peter, 1994, Department of Clinical Psykologi, School of Health Sciences, Faculty of Medicine, *What is body image?* Hämtad: 20.1.2024 Tillgänglig: <https://www.sciencedirect.com/sdfe/pdf/download/eid/1-s2.0-0005796794901368/first-page-pdf>

Stephanie Easton, Kathrine Morton, Zara Tappy Daniella Francis & Laura Dennison, *Young people's experiences of viewing the fitspiration social media trend: qualitative study*, 2018 Tillgänglig: <https://www.jmir.org/2018/6/e219/> Hämtad: 17.2.2024

Vestin Adam & Engström Anton, 2022, *Sociala medier & kroppsideal En kvalitativ studie av hur sociala medier påverkar träningsaktiva unga vuxnas kroppsuppfattning* Hämtad: 13.3.2024 Tillgänglig: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1659743/FULLTEXT01.pdf>.

Victoria A Goodyear, Kathleen M Armour, Hannah Wood, 2018, *Young people and their engagement with health – related social media: new perspectives* Hämtad: 7.2.2024 Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmid/31814804/>