



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 23 april 2008

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om idrott och fysisk bildning på idrottsforum.org

Hälsa har blivit ett allt viktigare begrepp i det moderna samhället, i takt med att framväxten av övervikt och fetma och ökad frekvens av mera väldefinierade hälsoproblem i välfärdens kölvatten som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, et cetera, kostar samhället ofantliga summor, i form av vårdkostnader och kostnader för produktionsbortfall och inkomstersättning. Till detta kommer det avsevärda mänskliga lidande som övervikt och ohälsa medför. Det har från början stått klart att ett av problemen är ett ökat stillasittande, och att en del av lösningen är ökad rörlighet. I Sverige har skolans kroppsövningsämne fått beteckningen "Idrott och hälsa", och idrottspedagoger har kommit att intressera sig för hälsobegreppet. Men problemet är internationellt, och rörelsepedagoger i många länder arbetar med frågan. I Danmark medverkar ett antal idrottsforskare från København och Odense i antologin *Sundhed i bevægelse: Udfordringer til et begreb* (Frydenlund), sammanställd av Thomas Gjelstrup Bredahl och Charlotte Svendler-Nielsen. Håkan Larsson har läst boken, ställvis två-tre gånger för att riktigt kunna ta till sig de inte helt enkla tankegångarna som präglas ganska mycket av det kroppsfenomenologiska perspektivet – vilket ju också framgick av forumets temauppdatering *Tæt på kroppen: Dansk idrætsforskning i fokus 2007*. Men det är väl värt besväret, menar vår recensent, som mitt i uppskattningen också har invändningar på en del punkter.

I rörelse för hälsa – ett danskt perspektiv

Håkan Larsson

Institutionen för utbildningsvetenskap med inriktning mot tekniska, estetiska och praktiska kunskapstraditioner, Stockholms universitet

Thomas Gjelstrup Bredahl & Charlotte Svendler Nielsen (red)

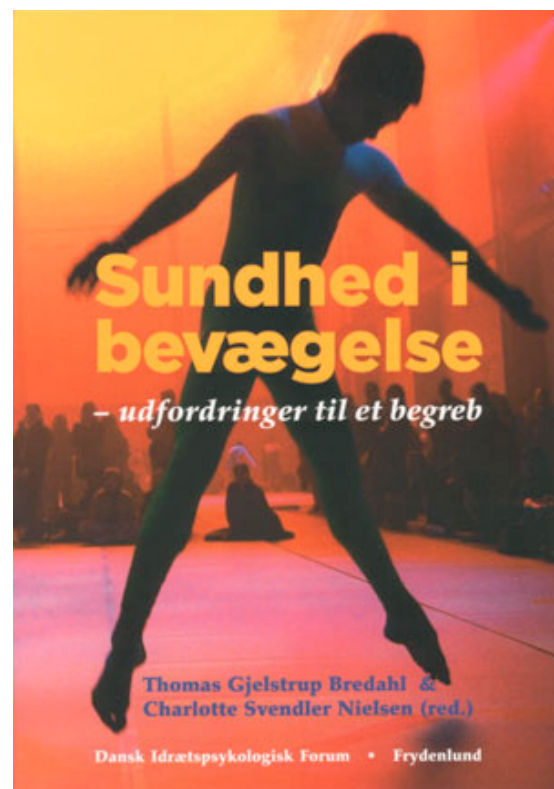
**Sundhed i bevægelse:
Udfordringer til et begreb**

117 sidor, hft.

København: Frydenlund 2007

ISBN 978-87-7887-465-8

Som en följd av att begreppet hälsa tillkom i namnet på skolans kroppsövningsämne, idrott och hälsa, har hälsobegreppet rönt ett successivt allt större intresse bland svenska idrottspedagoger. För ett tag sedan recenserade jag till exempel Mikael Quennerstedts avhandling *Att lära sig hälsa* (2006). Men intresset för hälsa bland idrottspedagoger är inte bara en svensk företeelse, tvärt om. Man kan nog se det som ett globalt fenomen. Innebär då detta att det ser likadant ut när idrottsforskare i ett land skriver om hälsa som när idrottsforskare i ett annat gör det? Nej, inte riktigt. Visst finns det likheter i framställningen, men det är intressant att göra jämförelser över nationsgränserna eftersom resultatet blir lite olika när forskare från olika länder sätter in nya begrepp i det befintliga forskningsmanuset.



I boken *Sundhed i bevægelse – udfordringer til et begreb* försöker en rad danska forskare i idrottspsykologi och -pedagogik att skapa en grund för att diskutera hälsa utifrån det upplevelsemässiga perspektivet. "Hvad oplever mennesker som meningsfuldt i forhold til deres krop og bevægelse?" (s. 6). Sådana försök att skapa ett utrymme för att diskutera hälsa och rörelse ur ett upplevelseperspektiv är inte ovanliga. I Sverige har forskare som Katarina Swartling Widerström (2005) och Britta Thedin Jakobsson (2005) samt en rad författare till boken *Idrottsdidaktiska utmaningar* (Larsson & Meckbach, 2007) gett sig i kast med denna uppgift. Men återigen, olikheter när det gäller vilka synsätt som tidigare existerat inom det aktuella landets forskning om kropp och rörelse gör att resultatet inte riktigt blir detsamma.

Påtagligt är, om man fortsätter jämförelsen mellan dansk och svensk forskning, att det kroppsfenomenologiska perspektivet har haft och alltjämt har en betydligt starkare ställning i Danmark än i Sverige. Samtidigt har det kultursociologiska perspektivet haft en starkare ställning i Sverige. I synnerhet märks detta i de kapitel i *Sundhed i bevægelse* som handlar om praktiska saker som dans- och rörelseträning. Jag återkommer till detta längre fram.

Bokens introduktion, liksom det inledande kapitlet av Thomas Gjelstrup Bredahl och Birgitte Veje Bredahl, syftar till att spegla förskjutningar i hälsobegreppets betydelse under de senaste 50 åren. Som i många texter av den här typen tas utgångspunkt i WHO:s definition av hälsobegreppet från 1947. Hälsobegreppet bör inte ses som begränsat till medicinska och fysiologiska parametrar som rör människoorganismen, utan omfattar hela människan: "Sundhed er en optimal tilstand av fysisk, psykisk og socialt velvære, og ikke kun fravær af sygdom og lidelse" (s. 6). I denna mening märks också en annan central aspekt av hälsobegreppets förskjutning: den salutogena vändningen, det vill säga att hälsa handlar om att "må bra" – och hur man kan skapa resurser för individen att må bra – och inte bara om frånvaro av sjukdom.

Det salutogena perspektivet har vidareutvecklats av den israeliske sociologen Aaron Antonovsky. Väldigt känt är hans begrepp SOC, *sense of coherence*, eller KASAM som man säger på svenska, känsla av sammanhang. Paret Bredahl berör detta begrepp i sitt kapitel, liksom Tom Kristiansen i ett senare kapitel. Kristiansen resonerar förresten om vår tids tillstånd i termer av risksamhälle, pessimism och "flytande modernitet" (s. 75). Kanske kan man se det stora intresset för SOC som en reaktion på just det faktum att det finns en "framherskande opfattelse af, at alting flyder, at alt er ude af kontrol, og at alt er under hastig forandring og opløsning?" (s. 75). I förhållande till en sådan känsla av att "allt flyter" blir det begripligt, för att anspela på en av beståndsdelarna i Antonovskys KASAM-begrepp (de andra är hanterbarhet och meningsfullhet), att det finns ett ökat intresse för *sammanhang* och hur man kan skapa en ökad känsla av sammanhang. Med en ökad känsla av sammanhang finns bättre förutsättningar för att ta kontrollen över det egna livet, det är åtminstone tanken.

I tre kapitel, av Helle Winther, Lis Engel och Charlotte Svendler Nielsen, berörs relationen mellan rörelse, estetisk upplevelse och hälsa. Kanske är det här som det märks mest att det kroppsfenomenologiska perspektivet har en mer framträdande roll i dansk idrottsforskning än i svensk. Kanske handlar det också om att den kultursociologiska och huvudsakligen empiriskt inriktade svenska idrottspedagogiken gjort det svårt för den typ av resonemang som präglar dessa kapitel om dans och kroppslighet? Första gången jag läste dem "begrep jag ingenting", andra gången gick det bättre och efter tredje gången tyckte jag att jag hade åtminstone ett hyggligt grepp om vad dessa texter vill förmedla – och vilken relation till hälsobegreppet de har. I rörelsemässiga sammanhang i vid mening finns det ett utbredd antagande om att rörelseträning handlar om att med viljan styra kroppen och rörelserna. Detta synsätt dominerar både i idrottsammanhang (teknikträning, koordinationsträning) och i skol- och förskolesammanhang (motorikträning). Detta måste man så att säga sätta inom parentes när man läser Winthers, Engels och Svendler Niensens texter. Den senare texten bygger för övrigt på en intervju med dansaren och koreografen Anne Kristine van der Zaag.

Utgångspunkten är istället att genom rörelse lära känna sig själv och utveckla sin repertoar, såväl rörelsemässigt som emotionellt och intellektuellt. En rörelse är inte bara en mekanisk och neurofysiologisk företeelse, rörelser bär också på betydelser, på en historia. "[L]ivshistorien opfattes som *embodied* med bevægelses- og handlemønstre, der på grund af forskellige omstændigheder har sat konkrete fysiske spor i f.eks. musklernes spændingstilstand, kroppens fysiske struktur eller de typiske, ofte kropssproglige handlemønstre" (s. 35). Med detta följer att rörelser kan användas mer utforskande, eller laborativt kanske man skulle kunna säga – med målet att må bra. De rörelseaktiviteter som nämns i de aktuella kapitlen är *Dansergia*, *Skinner releasing* och *body-mind arbejde* (som egentligen var namnet på en workshop som Anne Kristine van der Zaag höll under 2005), men antagligen kan man i mer allmän mening tänka sig dans som en lämplig metod för ett sådant utforskande arbete. Varför skulle då dans vara bättre än olika idrottsaktiviteter? Denna fråga berörs egentligen inte i boken, men man kan tänka sig att idrottsaktiviteter är så pass förknippade med föreställningar om *träning* att de blir svåra att använda i utforskande syfte, åtminstone för nybörjare.

De följande två kapitlen, av Tom Kristiansen och Charlotte Svendler Nielsen, har en tydligare kultursociologisk utgångspunkt. De behandlar sociala dimensioner av rörelse, såväl klass- som könsmässiga, Kristiansens mer det förra, Svendler Niensens mer det senare. Kristiansens ansats påminner i sina huvuddrag om den ansats som Lars-

Magnus Engström har i sin forskning (se t ex Engström, 1999), även om Kristiansens forskning inte visar upp riktigt samma mognad som Engström redovisar. Båda har influerats av kultursociologer som Mike Featherstone och Antony Giddens, men framför allt är det Pierre Bourdieu och hans begreppsarsenal (socialt kapital, symboliskt kapital) som får arbeta i den empiri som Kristiansen redovisar. I grund och botten är det också samma resultat som Kristiansen och Engström kommer fram till, det vill säga att det i stor utsträckning är bland samhällets privilegierade grupper som människor utvecklar en fysiskt aktiv livsstil och ett intresse för sin hälsa.

Svendler Nielsen redovisar resultat från en studie av dansundervisning för barn i skolår 2. Perspektivet är fenomenologiskt, där grunderna har formulerats av Maurice Merleau-Ponty medan Etienne Wenger har fungerat som inspirationskälla när det gäller analysen av ”hvordan børnene deltager med deres krop, hvad de viser interesse for, hvad de kan kropsligt, og hvilken betydning det har for deres (kropslige) oplevelse” (s. 86). I detta är det framför allt genusdimensioner som belyses, det vill säga hur och med vilka strategier flickor och pojkar deltar i dansundervisningen. Fokus ligger mer på pojkarna än på flickorna, möjligen beroende på att dansen uppfattas som något mer problematiskt bland/för pojkar, men detta problematiserar Svendler Nielsen inte uttryckligen. Diskussionen handlar snarare om vilka möjligheter dansundervisning har för att utveckla barns hälsoresurser, det vill säga hur dans kan fungera frigörande när det gäller barns tillgång till sina känslor och till sinnlighet – till sin kropp.

Det avslutande kapitlet, av Thomas Gjelstrup Bredahl, Birgitte Veje Bredahl och Kirsten Kaya Roessler, dokumenterar ett projekt, genomfört vid gardinfabriken Pagunette belägen på västra Sjælland, där intentionen var att arbeta med motion bland de anställda utifrån ett bio-psyko-socialt perspektiv. Lite förenklat kan man säga att den grundläggande tanken i projektet var följande: för att människor ska fortsätta träna efter projektets slut räcker inte en biomedicinsk modell som utgångspunkt. Här behövs den bio-psyko-sociala modellen. Aktiviteten måste upplevas som meningsfull och förknippas med lust för att leda till bestående beteendeförändringar. Målgruppen var tämligen liten, 29 personer. Dessa delades in i en försöksgrupp (17) och en kontrollgrupp (12). Framställningen bygger på konditionstester på de båda grupperna samt på frågeformulär med frågor om upplevelsen av projektmedverkan. Då undersökningsgruppen är så pass liten ska jag inte gå in på metodfrågor, utan helt uppehålla mig vid ansatsen i projektet, som jag tycker är det intressanta med kapitlet.

”I valget av øvelser blev der fokuseret på sjove og fysisk givende aktiviteter. Især legende elementer blev inddraget. Legen er et særligt brugbart redskab i denne sammenhæng, idet den kan skabe mulighed for, at alle er i gang samtidig og at alle bidrager med en vigtig rolle i forhold til det endelige resultat” (s. 107). *Leken* som aktivitetsform lyfts fram eftersom den, precis som dansen som nämndes tidigare, mer än konventionella idrotter, tillåter alla deltagare att delta på sina egna villkor. I leken kan var och en vara i rörelse för rörelsens egen skull. Resultaten av frågeformuläret, där de anställda vid gardinfabriken hade stor möjlighet att beskriva sina upplevelser av projektet med egna ord, antyder att bruket av lek som metod var framgångsrik. Författarna nämner dock inget om vad som skedde efter projektets slut – och det statistiska underlaget är på det hela taget för litet för att man ska kunna dra några slutsatser av det.

Sundhed i bevægelse är en spännande och delvis uppfordrande skrift. Ansatsen framstår i det inledande avsnittet som relativt anspråkslös, men vissa delar av texten ställer höga krav på läsarens teoretiska orienteringsförmåga. I några kapitel framstår hälsa som ett löst påhängt bihang – mest för sakens skull. Samtidigt kan jag inte låta bli att kittlas av de kapitel som tar sin utgångspunkt i det fenomenologiska perspektivet. När rörelser används för att undersöka hur vi mår, är det viktigt att de inte värderas på sådana sätt som förekommer frekvent i ”vanlig” idrott (där glada tillrop som ”bra”, ”bra försök”, ”bra tänkt” är vanliga) eller i dans som handlar om att vara vacker (jfr. Svendler Nielsen, s. 72, med hänvisning till Anne Kristine van der Zaag). I övningar av undersökande karaktär finns bara rörelser och det är upp till den som rör sig att avgöra vad rörelserna betyder ”för mig” och vilka rörelser som får mig att *må bra*.

Litteratur

- Bredahl, Thomas Gjelstrup & Nielsen, Charlotte Svendler (red; 2007) *Sundhed i bevægelse – udfordringer til et begreb*. København: Dansk Idrætspsykologisk Forum och Frydenlund
- Engstöm, Lars-Magnus (1999) *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag
- Larsson, Håkan & Meckbach, Jane (red; 2007) *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber
- Quennerstedt, Mikael (2006) *Att lära sig hälsa*. Akademisk avhandling. Örebro universitet
- Swartling Widerström, Katarina (2005) *Att ha eller vara kropp. En textanalytisk studie av skolämnet idrott och hälsa*. Akademisk avhandling. Örebro universitet
- Theidin Jakobsson, Britta (2005) *Hälsa - vad är det i ämnet idrott och hälsa? En studie av lärares tal om ämnet idrott och hälsa*. Skola-Idrott-Hälsa, rapport 4. Stockholm: Idrottshögskolan

© Håkan Larsson 2008

 Köp boken från [Saxo.dk](https://saxo.dk)

 Kjøp boken fra [Saxo.dk](https://saxo.dk)

 Køb bogen fra [Saxo.dk](https://saxo.dk)