



Bevægelser i sundhedskultur

En dag begyndte skolen at opdrage eleven til at pleje sit legeme for sundhedens skyld. Til at kende kroppens anatomi i detaljer og lade den angive vejen for sundheden. Til at undgå bakterier og sikre lungerne frisk luft. En dag betragtede vi 'god gymnastik' som den væsentligste sundhedsfremmende bevægelsespraksis.

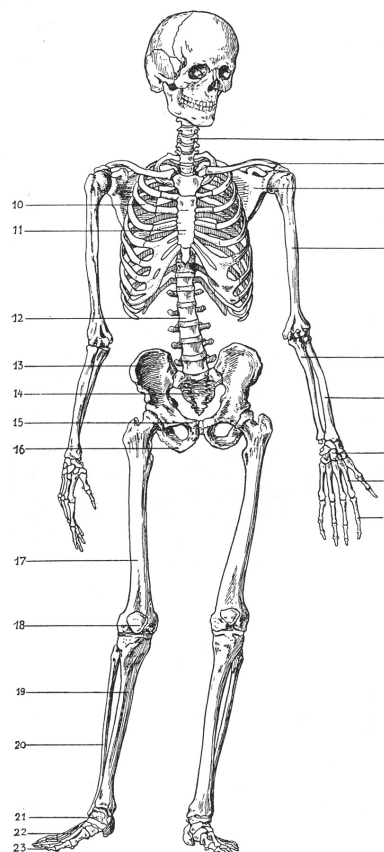
En dag begyndte skolen at lede eleven til at lede sig selv i forbrugskulturens jungle af tilbud og muligheder. Til at styre kroppens begær og ikke at lade sig forlede af junkfood og slik, men i stedet lægge grøntsager på tallerkenen og passe måltiderne. En dag betragtede vi kondiløbet som den væsentligste sundhedsfremmende bevægelsespraksis.

En dag begyndte skolen at opfordre eleven til at finde sig selv, til at tage til fester og danse kinddansk, udtrykke sine følelser og sige sin mening. En dag betragtede vi cykelturen ud i naturen, i den friske luft og i skoven med anemonerne som den væsentligste sundhedsfremmende bevægelsespraksis.

En dag begyndte skolen at coache eleven til at lege med sine søskende og rydde op på sit værelse for at få bevæget sig nok. Til at droppe colaen og computerspillet, holde bevægelsespauser og tælle skridt. Til at finde sin indre viljestyrke og blive stærk i sjæl og krop. I dag betragter vi al bevægelse som sundhedsfremmende.

Flere minutter, flere forbrændte kalorier, flere skridt. Sådan kan det aktuelle dominerende politiske budskab om sundhed og sundhedsfremmende bevægelsespraksisser opsummeres.¹ Men sundhed er et foranderligt begreb, og i og med *forskellige* perspektiver på og forståelser af sundhed, det jeg i det følgende betegner som sundhedskultur², følger også forskellige forståelser af den (ideelle) sundhedsfremmende bevægelsespraksis.

Der findes med andre ord ikke én, men flere måder at forstå sundhed på, og der er ikke én, men flere måder at betragte og legitimere bevægelse som sundhedsfremmende praksis på. For at belyse dette vil jeg i denne artikel kaste et blik på en specifik case, nemlig sundhedsbegre-



Skelet.

1. halshvirvel, 2. nøgleben, 3. skulderblad, 4. overarmsben, 5. albueben, 6. spoleben, 7. håndrodsben, 8. mellemhåndsbens, 9. finger, 10. ribben, 11. brystben, 12. lændehvirvel, 13. hofteben, 14. korsben, 15. skamben, 16. sædeben, 17. lårben, 18. knæskal, 19. skinneben, 20. lægben, 21. fodrodsben, 22. mellemfodsben, 23. tå.

Skelettet (Gengivet efter Leth 1975: 15).

bet i en række undervisningsmaterialer rettet mod sundhedsundervisningen i den danske folkeskole siden 1975. For at tydeliggøre de forskellige konfigurationer, forholder jeg analysen af materialerne til de samme tematiske omdrejningspunkter, nemlig synet på kroppen og dens natur, og ser på den betydning, dette har for den *bevægelseskultur*, der anbefales og legitimeres i materialerne.

Jeg vil på den baggrund præsentere fire forskellige sundhedskulturer. Der er en vis kronologi i fortællingen, men det betyder ikke, at træk fra forskellige kulturer ikke kan findes på samme tid eller i samme materialer. Ligeledes er kulturerne på forskellig vis forstærkninger af, svar på eller afarter af hinanden. Kulturerne skal betragtes som empirisk funderede typologiske billeder, der først og fremmest har til hensigt at vise, hvordan koblingen mellem sundhed og bevægelse er foranderlig og kan antage ganske forskellige dimensioner.

GOD GYMNASTIK I FRISK LUFT – SUNDHED SOM HYGIJNEKULTUR

»Vi har et par hundrede knogler, som danner vort skelet. Det stiver vort legeme af og giver musklerne noget at fæstne sig på, så vi kan holde os oprejste og udføre bevægelser ... Rygsøjlen eller hvirvelsøjlen, som den også hedder, består af en række knogler, der kaldes hvirvler; imellem dem ligger bruskskiver, og de holdes på plads af stærke senebånd og muskler« (Leth 1975:9, s. 11).

Sådan lyder det i bogen *Vort legeme og dets pleje* fra 1975. I bogen møder vi en rationel og naturvidenskabeligt funderet sundhedsopfattelse, sådan som den har præget undervisningsmaterialer til folkeskolens sundhedsundervisning siden den første skole-lærebog om sundhed udkom i



AF
ANNEMARI
MUNK
SVENDSEN

1909.³ Denne første konfiguration kan betegnes 'hygiejnekultur', idet den i høj grad henviser til, hvad der tjener sundhedens bevarelse og sygdommes forebyggelse, primært i en snæver medicinsk forstand.⁴ I bogen møder vi en detaljeret gennemgang af kroppens enkelte dele. Bl.a. lyder det, at »tyndtarmen ligger i en mængde bugtninger i bughulen, men holdes stadig på plads af en tynd hinde, bughinden, der folder sig om maven, tarmen og de andre organer i bughulen« (ibid.: s. 96). Med andre ord må vi, for at finde sundheden, rejse *ind i kroppen*, og sundheden tager sit udgangspunkt i en detaljeret beskrivelse af en *generel, klinisk krop*. I sin oprindelige tilstand synes kroppen dermed at være skabt sund,⁵ og i dette materiale er sundheden dermed først og fremmest noget, der skal *bevares!*

I bestræbelserne på at (for)blive sund handler det derfor i høj grad om at undgå alt det, der kan forstyrre kroppens naturlige orden. Problematikkerne omkring sundheden knyttes i den forbindelse til to ting. For det første til *den moderne livsstil*. Det gælder dårlige sidde- og arbejdsstillinger, men også modetænder og modefænomener udgør ganske væsentlige problemer for kroppens sundhed. Det er således ganske »uklogt at bruge tøj, der sidder for stramt. I bukselinninger og i sokker bør man anvende flade, overtrukne elastikbånd, som netop holder klædningsstykket

på plads uden at stramme« (ibid.: s. 64). For det andet til *bakterier*, der ligeledes angriber den naturlige orden, idet de, når de indåndes »angriber hals eller lunger, andre synkes gennem føden og angriber mave eller tarm« (ibid.: s. 75). Bakterierne skal undgås ved henholdsvis at holde legemet stærkt og omgivelserne rene. Både boligen og legemet må derfor regelmæssigt bades i vand.

Således er der fokus på vigtigheden af ikke at gå på kompromis med kroppens naturlige dispositioner, og strømpeelastikkerne bliver en væsentlig metafor for, hvordan intet må begrænse den anatomisk definerede kropslige orden. På trods af tanken om naturlighed og autenticitet, er der dog på ingen måde tale om at overlade kroppen til 'sig selv' eller lade den være, som den er. I stedet skal den tilpasses og vedligeholdes efter én kropslig standard og via minutiøst tilrettelagte praksisser. Bl.a. skal gymnastiktimen »afsluttes med et bad, der kun behøver at vare et par minutter. Badet bør til at begynde med være tempereret (30-35 grader), men må slutte med en kold douche (18-20 grader)« (ibid.: s. 60).

Gennemgangen af kroppens anatomi og fysiologi har således til hensigt at bestemme *de normale forhold*, identificere hvad der kan forstyrre denne orden og endelig at give gode råd til, hvordan den bedst bevares. Og i denne forståelse af sundheden, præsenteret af en naturvidenskabelig tilgang og knyttet til forestillingen om en kropslig naturlighed, finder også en særlig bevægelseskultur sin plads. Samme funktionalitetsdiskurs viser sig nemlig i påpegningen af, at ikke en hvilken som helst form for bevægelse styrker sundheden. Det forholder sig nemlig sådan at:

»... ved arbejde bliver musklerne ganske vist stærkere; men hvis vi anvender en gal

arbejdsstilling eller bruger flere muskler, end det er nødvendigt, kan vi få krumme, stive muskler eller komme til at lide af muskelsmerter ... Ved god gymnastik sættes derimod alle muskler i bevægelse og strækkes i deres fulde længde, og derved styrkes hele muskelsystemet så legemets bøjelighed og smidighed bevares. Ved gymnastikken vænnes legemet desuden til en god holdning« (ibid.: s. 22).

Ligeledes lyder det, at sport i fri luft og 'god gymnastik' »holder brystkassens bevægelighed ved lige« (ibid.: s. 69). Det er altså ikke nok at styrke kroppens muskulatur, hele legemets bøjelighed og smidighed må sikres. Hermed understreges det, at det er kroppens *funktionalitet*, der er sundhedens væsentligste mål. 'God gymnastik' er gymnastik, der 'gør gavn', og bevægelse kan derfor også være uden gavn for sundheden eller i værste fald decideret skadelig, hvis den ikke udføres korrekt og i de rette omgivelser. Her er ingen fitnesslokaler eller spinningcykler. Her er intet, der skal formes og forandres, men i stedet et indre sundhedsmæssigt a priori, der skal vedligeholdes og plejes. Bevægelsen skal udføres af den enkelte og har først og fremmest til hensigt at styrke det enkelte legemes anatomiske beskaffenhed, hvilket understreger, hvordan kroppen betragtes som en klinisk ikke-relational størrelse (mere end en kilde til at skabe sociale relationer, til glæde og erfaring).

Den nytteorienterede beskrivelse af kroppens enkelte dele kan ses som idealbeskrivelsen af det gode samfund, hvor hver enkelt skal tjene sit mål for at sikre helheden. Der etableres således en social identitet, der vægter ansvar og deltagelse, og 'den gode gymnastik' etableres i den forbindelse som en væsentlig del af en god, ansvarlig borgeradfærd.

DEN VELTILRETTELAGTE JOGGETUR – SUNDHED SOM FORBRUGSKULTUR

»Krumme, hvorfor er du så frisk om morgenen?« »Det er da fordi jeg har fået morgenmad«

»Nå«, siger Snaske, »og hvad spiser du?«

»Det er mest tykmælk med rugbrød, en ostemad og et glas mælk. Men nogle gange får jeg havregrød eller havregryn i stedet for. Så er jeg faktisk mæt indtil frokost« (Statens Husholdningsråd 1986/87a: elevpjece).

I materialet *Du bli'r hvad du spiser* fra 1986 viser sig imidlertid et andet mønster i forståelsen af sundhed. Centralt i materialet er historien om chokoladebollen Snaske og grovbollen Krumme. De to sidder ved siden af hinanden i skolen og er meget forskellige. Der er altid fart over Krumme. Han drøner til skole på sin cykel, sender den ind i cykelstativet og farer ind i klassen. Snaske derimod slæber sig af sted om morgenen. Han er tit ved at køre for langt med bussen, fordi han falder i søvn. Han får sig også somme tider en lille lur i timerne. Forskellen mellem de to forklares – som det ses i det indledende citat – med det, de har spist. I materialet skal eleven først og fremmest lære at skelne mellem sund og usund mad, og de sundhedsmæssige praksisser skal ikke længere rettes mod styrkelse af en legemlig oprindelig, men mod at styrke den enkeltes evne til at *forbruge* rigtigt og sundt.⁶ Denne konfiguration kan betegnes som 'forbrugskultur', idet den henviser til kroppens forbrug af fødevarer på den ene side og en særlig samfundsform, adfærd og identitet på den anden.⁷

I forbrugskulturen møder vi et andet syn på kroppens natur end i hygiejnekulturen. Det lyder i materialet, at vi:

»Hvis mennesker stadig har en indbygget fornemmelse af, hvad der er sundt for dem

at spise, kunne vi måske lære meget af, at bruge denne fornemmelse noget mere ... Meget tyder på, at vi har sådan en indre stemme, men at den bliver overdøvet af alle de påvirkninger, vi får udefra, så vi kommer til at spise for mange usunde sager« (Statens Husholdningsråd 1986/87:arbejdsark 10a, forfatters kursivering).

Vi har altså *muligvis* en indre stemme for, hvad der er godt at spise, men denne stemme er blevet overdøvet af fristelser som junk food, chokoladeboller og chips. Kroppens natur betragtes som *upålidelig*, kroppen er potentiel usund, og sundheden dermed som *uselvfølgelig*. I forbrugskulturen handler sundhed om at sikre, at kroppens begær efter usund mad ikke får plads. Det gøres først og fremmest ved at holde sig mæt ved at indtage sine ernæringsmæssigt korrekte måltider på de rigtige tidspunkter. Sundheden består først og fremmest i evnen til at skelne mellem en sand, sund natur på den ene side og uægte, usunde og forkerte drifter på den anden. I sidste ende må man lade tanken og fornuften – og ikke kroppen – råde, hvis man vil være sund.⁸

Vi forlader dermed hygiejnekulturens naturalistiske a priori og forpligtelse til at kunne producere og møder i stedet en kultur, der sætter afbalanceret forbrug og frihed til at skabe (sig selv) i centrum. Det har betydning for bevægelseskulturen, hvor konditionsløbet bliver det ultimative udtryk for sundheden. Der er ikke tale om ekstrem sport som maratonløb eller ironman, men netop om den nøje afbalancerede, veltilrettelagte joggetur. Stadig i fri luft og som individuel bevægelsesform, men nu med henblik på at afbalancere kroppens (energi)forbrug, sikre energi og overskud – og demonstrere personlig succes.

På 'Du bli'r hvad du spiser'-plakaten ser vi en række madvarer løbe om kap (se billedet). Her

Du bliv, hvad du spiser!



Du bliv, hvad du spiser. Plakat fra Statens Husholdningsråd 1986/87.

er deltagerne i konditionsløbet blevet det, de har spist. Men ikke nok med, at de er kommet til at *ligne* det, de har spist. Der følger også helt bestemte egenskaber med den indtagne mad. Vinderne af kapløbet har alle – i modsætning til de usunde fødevarer – kondisko på, hvilket indikerer viden om sundhed (det er en god idé at have løbesko på, når man løber), disciplin (man køber skoene og tager dem på) og vilje (man løber!). Samtidig er de glade, de løber smilende i mål med armene over hovedet. Endelig er de socialt habile, de støttes, tiljubles og beundres af deres ‘medsøstre’, de andre sunde madvarer, idet de krydser mållinjen jublende med smil på læben,

ranke rygge og masser af energi og overskud (men ikke i kaloriemæssig forstand, forstås).

De usunde fødevarer har end ikke overskud til at heppe eller støtte hinanden i kampen. De har kun deres krykker at støtte sig til. Forfaldet understreges af stokke, krykker, de væltede madvarer (i et fald vælter det utiltalende indhold i remouladetuben ligefrem ud på banen) og de dovenagtige hjemmesko. Her er der krumme rygge og nedtrykthed i flere betydninger, og der pustes, stønnes og svedes.

I forbrugskulturens bevægelseskultur møder vi en ny nyttetænkning. Her har vi ikke længere at gøre med en række enkeltdele, der har et bestemt formål og skal udfylde en nøje tilrettelagt funktion i en større helhed – og det er derfor ikke magtpåliggende at dyrke ‘god gymnastik i ren luft’. I stedet møder vi en række individuelle viljer, koncentrerede, energiske og friske og i konkurrence om at komme først over målstregen. Vi møder således en overvejende subjektivistisk idé om, at det kropsligt (for)bundne identitetsarbejde er resultatet af autonome, bevidste og rationelle valg, og hvor hygiejnekulturen betonedede evnen til at gøre nytte, yde, samarbejde og tilpasse sig, viser det sunde, velkontrollerede individ sig nu som en frisk, glad, koncentreret og autentisk person, som frisk og frejdig løber først over målstregen i livets kondiløb. En, der i sig selv er ‘fit to be consumed’ (af andre).

CYKELTUR I ANEMONESKOVEN – SUNDHED SOM SELVREALISERINGSKULTUR

I starten af 1990’erne udkom en række materialer, der satte sociale relationer og det gode liv i bred forstand i centrum for sundheden. Her kunne det være sundt at gå til fester og drikke øl – ja ligefrem ryge⁹, hvis blot det gavnede din livskvalitet og selvudvikling.

I materialet *Livet er dit* (Hagel 1991) møder vi fem unge mennesker, bl.a. Per, der netop har været ude at løbe og nu er ved at smøre sin (sunde) madpakke. Pers mor kommer ud med hovedpine efter at have drukket for meget rødvin (igen) og tænder sig en smøg. Hun griner, da Per foreslår hende at begynde at løbe, og er tilsyneladende bekymret for Pers 'sundhedsmani': »Pernilles mor spurgte for resten, om du kommer til Pernilles fest på lørdag. Hun siger, siger hendes mor altså, at du aldrig er med til noget. Måske skal du passe på ikke at blive for kedelig« (Hagel 1991: s. 15f.).

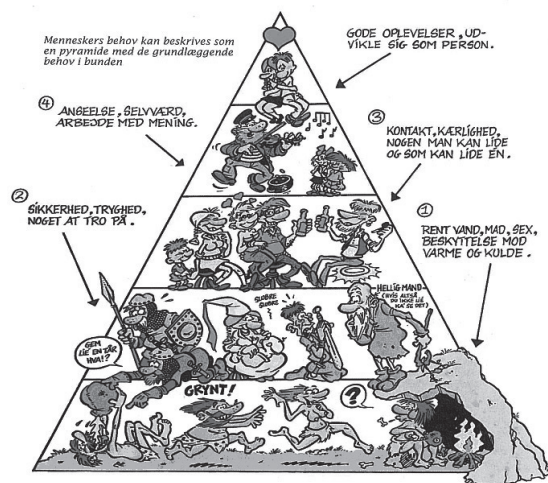
Pointen er, at Per ikke er sund, selv om han har den gode sunde madpakke med og løber hver dag. Dette forklares ved at inddrage (en revideret udgave af) Abraham Maslows behovspyramide fra 1954 (Ibid.). Med behovspyramiden bliver sundhed til et spørgsmål om andet end sund mad og bevægelse, og i materialerne møder vi kun ganske få konkrete forslag til sund kost og motion mv. Det handler i stedet om at få opfyldt *alle* sine behov. Særligt behov for at

være sammen med andre, at have et godt sexliv og ikke mindst for at udvikle sig som person er centralt. Det sunde menneske er med andre ord det menneske, der opfylder *hele* pyramiden og har fundet og realiseret sit 'indre selv'. Denne sundhedskultur kan betegnes som en 'selvrealiseringskultur', da sundhed i høj grad knyttes til noget indre og privat hos hin enkelte og samtidig eksplicit tager udgangspunkt i Abraham Maslows behovsteori.

På en måde har vi at gøre med en tilbagevendende til hygiejnekulturens naturalisme. Tanken er, at vi er i besiddelse af en indre, naturlig og dermed mere sand retningsviser for sundheden og livet. Men der er dog væsentlige forskelle. I hygiejnekulturen var den indre sandhed om sundheden knyttet til den anatomisk korrekte og generelle krop, defineret ved det kliniske blik. Den var regulerbar via konkrete fysiske handlinger og defineret ved et *vedligeholdelsesarbejde*. I selvrealiseringskulturen er den indre natur knyttet til behov og ønsker. Sundheden bliver knyttet til indsigt i *sig selv* og defineres ved et personligt *udviklingsarbejde*. Det afgørende er med andre ord ikke elevens kropshold, men elevens selvforhold.

Med skiftet fra kropslig vedligeholdelse til individets selvudfoldelse skifter også bevægelseskulturen indhold. Her er Pernille på cykeltur ud i naturen. Hun

»... suser bare derudad. Mærker luften i ansigtet, solens varme på ryggen og den gode lugt af jord og grønt. Hun mærker også musklerne arbejde i lår og lægge. Skubber gearret et trin op, perfekt. Hun træder pedalerne roligt rundt. Det fungerer bare. Hun trækker luft helt ned i lungerne og mærker hjertet slå. En stor varm, frydefuld glæde bobler fra lårene op i maven og brystet. Hun griner højt for sig selv og får lyst til at råbe.



Alternativ behovspyramide (Gengivet efter Hagel 1991:15).

Hun føler, hvordan hun og cyklen arbejder sammen. Hun føler på sin hud og med sine muskler, hvordan hun og luften, himlen, solen, jorden hører sammen. I det øjeblik er hun uovervindelig« (ibid.: s. 41).

Cykelturen er denne kulturs væsentligste bevægelsespraksis. Vi er tilbage i den friske luft, ude i skoven, men uden henvisninger til at træne lungerne, vedligeholde musklerne, komme først over målstregen eller forbrænde kalorier. Pernille er koncentreret, opslugt af nuet, glemmer tid og sted og er et med kroppen, omgivelserne og cyklen. Den fysiske udfordring svarer til hendes evner: »hun skubber gearet et trin op – perfekt«. Hun oplever legende glæde, energi og ubesværelighed: »det kører bare«. Bevægelse er her en del af det øverste lag i Maslows pyramide, det er en flowoplevelse.¹⁰ Pernilles bevægelsespraksis står i modsætning til Pers, der tydeligvis er præget af *manglen* på denne oplevelse. Efter løbeturen reflekterer han: »Jeg var ikke helt i form i dag. Eller måske var stien bare for mudret. Per tænker på de fem kilometer i skoven. Måske skulle jeg vælge en anden rute. Men anemonerne springer snart ud« (ibid.: s. 14). I modsætning til Pernille er Per uden for situationen, han analyserer den, vurderer, er utilfreds. For ham 'kørte' det ikke.

I selvrealiseringskulturen sættes bevægelsesoplevelser i centrum. At anemonernes snarlige udspring skulle have betydning for løberuten indikerer, at Per søger *noget andet* og mere end den konkrete træningsmæssige effekt af sin løbetur, hvilket atter understreger sundheden som andet og mere end en fysisk tilstand. Løbeturen er ikke i sig selv sund – den skal være en (flow)oplevelse. I den forbindelse bliver den ellers bemærkelsesværdigt fraværende krop i sidste ende en væsentlig adgang til sundheden,

men nu på en ganske anden måde. Kroppen repræsenterer i denne kultur herlige muligheder, som gør sansningen af omverdenen, andres kroppe og de særlige bevægelsesrelaterede flowoplevelser mulig via den gode cykeltur, løbeturen mellem anemonerne, gode seksuelle oplevelser og kinddanser i stearinlysets skær.

BEVÆGELSESPAUSER – SUNDHED SOM MOBILISERINGSKULTUR

Alle disse tre sundhedskulturer er stadig at finde i undervisningsmaterialer i dag i større eller mindre omfang og i forskellige afarter. Men ser vi nærmere på undervisningsmaterialerne siden årtusindskiftet, viser sundhed sig i høj grad som en 'mobiliseringskultur'. Ordet mobilisere kommer af det latinske 'movere', der betyder 'at bevæge', og i disse materialer handler sundhed i høj grad om bevægelse, både på et rent korporligt plan, men også som et ideal om vedvarende forbedring og udvikling – og om motivation.

Bl.a. i *Undervisningsavisen – mad og motion* (Politiken 2005) ser vi denne opfordring til at tænke alle hverdagens gøremål som muligheder for bevægelse. Logikken synes at være, at jo mere vi bevæger os, jo sundere bliver vi. Her skal eleven nu ikke længere tælle minutterne under bruseren, men antallet af bevægelsesminutter og forbrændte kalorier i løbet af dagen:

»Når du kommer frem til skolen, gælder det om ikke at sidde ned for længe ad gangen. Rejs dig op og bevæg dig, så snart klokken ringer. Hold bevægelsepauser i stedet for ryge-, sodavands- og kagepauser. Når du kommer hjem fra skole, er det en god idé at lege med din hund eller dine søskende. Ikke kun for at folk på vejen skal synes, du er en god storebror eller -søster, men også fordi det giver motion ... Alt tæller« (Politiken 2005: s. 19).

At alt tæller og skal tælles, skal ses i lyset af synet på kroppens natur. Det forholder sig ifølge materialet sådan, at »vi er stolte medlemmer af en luddoven race, der er i stand til at lagre imponerende mængder af fedt« (Ibid.: s. 18). Som i forbrugskulturen har kroppen således en iboende drift, der er blevet problematisk for sundheden grundet særlige samfundsmæssige omstændigheder – den er *alt* for doven, og der er *alt* for mange fristende rulletrapper og biler.

Imidlertid er der en væsentlig nuanceforskel mellem de to opfattelser af kroppens natur. I forbrugskulturen lød det, at mennesket på *bunden* var i besiddelse af en indre fornemmelse for at spise sundt, som (blot) var blevet overdøvet af civilisationens påvirkninger. Vi måtte derfor lære at skelne mellem den indre sunde og den indre usunde natur. I mobiliseringskulturen derimod beskrives det, hvordan »kroppen er indrettet sådan, at den oplagrer overskydende fedt« (ibid.: s. 4). Hvor kroppen i de tre andre kulturer i *sidste ende* (om end på ganske forskellige måder) kunne fungere som garant for sundheden, kan den det ikke her. I mobiliseringskulturen er vores krop simpelthen 'indrettet' forkert og ganske upraktisk i forhold til vores moderne levevilkår. Vi er *som udgangspunkt* usunde. Dermed gøres kroppen plastisk og formbar og uden (betydningsfuld) stemme, og idealet er en formgivet og velproportioneret krop, der ikke har 'lagret', men netop bekæmpet lagringen af fedt. Og dette gøres i høj grad ved at bevæge sig så meget som muligt.

I mobiliseringskulturen er det således først og fremmest den konkrete krop, der skal bevæge sig så meget som muligt, så ofte som muligt. Ikke mindst skal bevægelsen sikre en stærk krop: »Lige nu har du måske masser af muskler, men hvis du ikke dyrker motion, forsvinder din muskelmasse lige så stille, når du bliver voksen.

Der er derfor god grund til at passe på musklerne allerede nu ... Musklerne er den motor, som din krop bruger til at drive sig selv fremad« (ibid.: s. 16). Muskler, fremgår det her, er noget, man kan have mange eller få af, de kan forsvinde, og de er derfor også nogle, man skal passe på. Det er ganske vigtigt, fordi netop musklerne *driver kroppen fremad*. Musklerne betragtes således som den væsentligste forudsætning for bevægelse. Vi må med andre ord bevæge os for (fortsat) at kunne bevæge os.

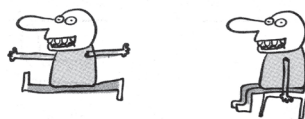
I *Undervisningsavisen* møder vi derfor også en »motionsguide« (ibid.: s. 20). Guiden går ud på, at eleven ved at læse om en række motionsformer, cykling, ridning, fodbold etc. skal finde ud af, hvad vedkommende vil 'gå til'. Implicit ligger således en formodning om, at alle skal gå (og netop ikke køres) til 'noget'. Beskrivelsen af de enkelte aktivitetsformer er præget af en funktionel tilgang. Valget af motionsform skal nemlig ske på baggrund af refleksioner over, hvad den gør ved kroppen. F.eks. lyder det, at kampsport

Hæv aktivitetsniveauet

► Så meget forbrænder en person, der vejer 70 kg, på en dag, alt efter om han/hun bevæger sig meget eller lidt.

Normalt vil sådan en person få ca. 2.000-2.500 kalorier på en dag.

PY 4320



Kalorieregnskab	Aktiv person	Stillesiddende person		
	8 timer stående	864	672	8 timer sidde ned
	30 min. på cykel til arbejde	205	42	30 min. køre til arbejde
	4 gange trapper, 8 etager	110	7	4 gange elevator, 8 etager
10 beskeder, gå ud med dem i stedet for mail	110	5	10	interne e-mail
	1 time stående med telefon	240	85	1 time siddende med telefon
	30 min. køre hjem på cykel	205	42	30 min. køre hjem
	25 min. lave mad	90	28	25 min. venter på pizza
	25 min. gå tur med hund eller familie	140	2	1 gang lukke hund ud i have
	45 min. leg med børn	270	60	45 min. tv, mens man sidder ned
I alt for en hel dag	2.234	943		

Hæv aktivitetsniveauet (Gengivet efter Politiken 2005:18).

»generelt styrker ... balancen, smidigheden, koordinationsevnen og din hurtighed«, at »styrketræning er et hit, hvis du vil have synlige fysiske resultater« (ibid.).

Vi ser således hygiejnekulturens funktionisme revitaliseret, om end der sker en forskydning fra kroppens til bevægelsens funktion. Her er ikke tale om 'god gymnastik i frisk luft' med henblik på at opretholde og sikre kroppens opretholdelse og funktionalitet, så den kan udføre et stykke arbejde. I stedet markeres det, at *al* bevægelse har en funktion, idet det fremmer sundheden ved at øge muskelstyrken, forbrænde kalorier og ikke mindst sikre et smukt ydre.

Henvendelsesformen er også en ganske anden. Hvor det tidligere lød, at bevægelse var »gavnlig for legemets udvikling, men overdreven gymnastik og sport kan skade« (Leth 1975: s. 25), forholder det sig nu sådan at »når du letter røven og begynder at bevæge dig, 1) forbrænder du en masse kalorier, 2) du får trænet kredsløbet, 3) der er faktisk lidt styrketræning i både trapper og cykelture. I hvert fald hvis du giver den en over nakken« (Politiken 2005: s. 18). I modsætning til Pernilles cykeltur ud i naturen, et med luften, solen, himlen og jorden, gælder det nu om at cykle, fordi der »faktisk er lidt styrketræning i det« (ibid.). Dette kræver dog lidt mere end den nydende oplevelse, som den Pernille har. Her skal trædes til. Røven skal lattes (i mere end en forstand). Samlet set tematiseres det at bevæge sig som et stykke arbejde, der skal udføres. Der er i høj grad tale om en naturvidenskabelig konstruktion af bevægelsesbegrebet, der kun i lille grad lægger vægt på bevægelsens mere emotionelle, sociale og kulturelle karakter og betydning.

Eleven opfordres til at vurdere motiver for eksisterende adfærd og deres indstilling til at ændre på denne; *vil du det nok?* Det er således ikke

bare kroppen, der skal være stærk og bevægelig, men også viljen. På den led er det ikke længere manglende viden, den begrænsede, fede eller syge krop, der er det egentlige problem, men elevens *indstilling og vilje* til fortsat forandring og vedvarende bevægelse.

BEVÆGELSER I SUNDHEDSKULTUR

Analysen her peger først og fremmest på forskellige undervisningsmaterialers fremstilling af fænomenet sundhed og de vurderinger, forestillinger og værdier, der knyttes hertil. Således er sundhedskulturerne i denne sammenhæng kun eftersporet i tekstlige mønstre og endda i en særlig type tekst. Der ses ikke på det kognitive eller på praksisniveau. Det er en begrænsning, som må tages alvorligt. Alligevel er der en vis legitimitet i at se på disse tekster, da undervisningsmaterialerne er såvel normgivende som beskrivende for skolens praksis og dermed såvel kulturbærere som kulturskabere. Forandringerne på det diskursive niveau hænger med andre ord sammen med samfundsmæssige forandringer og bevægelser – en tese, der er inspireret af Michel Foucaults tanker om diskursive formationer og formationsregler i det sociale tankerum.¹¹ I denne artikel spørges der til, hvilke grundlæggende værdier, synsmåder og forestillinger om sundhed og bevægelse, der viser sig i undervisningsmaterialer. Disse kan perspektiverende betragtes som et skridt mod at pege på forudsætningerne og dermed også grænserne for sprogbrug, tanker og handlinger omkring sundhed.¹² Om relevansen af dette teoretiske udgangspunkt præciserer Foucault, at »kritik består faktisk i at analysere og reflektere over grænser« (Foucault 1987: s. 99).

De fire kulturer, der er blevet præsenteret her, peger på, hvordan vi til forskellige tider laver forskellige grænsedragninger omkring sund-

hed og bevægelse. Typologierne kan anvendes til at undersøge grænserne for, hvilke forskellige forhold der vægtes, hvad der trækkes frem, og hvad der udelukkes, når vi står over for udsagn om sundhed og bevægelse i dag. Spørgsmålet er således ikke, hvad sundhed er, men hvad vi tror den er. Dermed udfordres en aktuel tendens til at sætte al bevægelse lig med sundhed og al sundhed lig med bevægelse, og vi får mulighed for at undersøge sammenkædningen af de to begreber. Skal vi – med henblik på at sikre sundheden – dyrke god gymnastik, kondiløb eller cykelture i anemoneskoven med kæresten? Eller skal vi ‘give den en over nakken’ i alle hverdagens (bevægelsesrelaterede) gøremål?

REFERENCER:

Apple, Michael W. og Christian-Schmidt, Linda K. (1991): *The Politics of the textbook*. In Apple, Michael W. og Christian-Schmidt, Linda K. (red.) *The Politics of the textbook*. New York: Routledge. s. 7-22.

Andersen, Frans Ørsted (2006): *Flow og fordybelse*. København: Gyldendal.

Featherstone, Mike (2001): *The body in consumer culture*. In Featherstone, Mike; Hepworth, Mike & Foucault, Michel (1987): »Hvad er oplysning« in *Slagmark* nr. 9, p. 99-104.

Foucault, Michel (2001): *Talens forfatning*. København, Rhodos. Oversat af Søren Gosvig-Olesen. Original 1976.

Foucault, Michel (2005): *Vidensarkæologien*. Oversat af Mogens Chrom Jacobsen. Århus, Philosophia. Original 1976.

Hagel, Annie (1991): *Livet er dit – en bog om sundhed. En bog om sundhed*. Odense: Fyns Amt, Forebyggelsesrådet.

Indenrigs- og sundhedsministeriet (2005): *Alle børn i bevægelse*. København, Schultz Grafisk.

Jensen, Anders Føgh (2005): *Mellem ting – Foucaults filosofi*. København. Det lille forlag.

Leth, Ingolf (1975): *Vort legeme og dets pleje – for 7. skoleår og (4. Udgave, original 1973)*. Haslev, Gyldendal.

Mellemgaard, Signe (1998): *Kroppens natur*. København: Museum Tusulanums forlag.

Møller, Arnold (1909): *Sundhedslære for folkeskolen*. København: Brødrene Salomonsen.

Politiken og Gyldendal (2005): *Undervisningsavisen – Mad og motion*. København: Gyldendal.

Schmidt, Lars Henrik og Kristensen, Jens Erik (2004): *Lys, luft og renlighed (2. Oplag, original 1986)*. København: Akademisk Forlag.

Statens Husholdningsråd (1986/87a): *Du bli'r hvad du spiser. 1. Del: Bh.-klasse – 5. Klasse*. København: Statens Husholdningsråd.

Sundhedsstyrelsen (2008): *Kommuner i bevægelse*. Hentet fra www.sst.dk (15/6-10).

Sundhedsstyrelsen (2009): *Sæt hverdagen i bevægelse*. Hentet fra www.enletterebarndom.dk (15/6-10).

Svensden, Annemari Munk (2009): *Fra legemets pleje til viljens styrke – sundhedskulturer i den danske folkeskole gennem 30 år belyst gennem læremidler til sundhedsundervisningen*. Ph.d. afhandling, Odense.

Turner, Bryan S. (red.): *The Body – Social Process and Cultural Theory*. (8. oplag, s. 170-196, original 1991). London: Sage.

Undervisningsministeriet, UCLillebælt og Region Syddanmark (2007): *Børn, mad og bevægelse*. Odense, Clausen Offset. Redigeret af Kromann, Morten og Bjørnsbo, Kirsten Schroll.

Wittgenstein, Ludvig (1999): *Filosofiske undersøgelser*. København, Munksgaard. Original 1958.

NOTER

1. Jf. bl.a. politiske programmerklæringer og projekter som *Alle børn i bevægelse* (Indenrigs- og Sundhedsministeriet 2005), *Politik for bevægelse i kommuner og skoler* (Sundhedsstyrelsen 2007), *Børn, mad og bevægelse* (Undervisningsministeriet, UCLillebælt og Region Syddanmark 2008), *Kommuner i bevægelse* (Sundhedsstyrelsen 2008) og *Sæt hverdagen i bevægelse* (Sundhedsstyrelsen 2009, del af projekt *En lettere barndom*).
2. Artiklen tager sit teoretiske udgangspunkt i den sene Ludwig Wittgensteins sprogspilsteori (Wittgenstein 1999), og Michel Foucaults diskursteorier (Foucault 2001, 2005). Artiklens grundlæggende tese er, at vi – bl.a. ved at kigge på sprogbrug – kan sige noget om mønstre, regler og formationer i det sociale. Det, der undersøges, er kulturspecifikke selvfølgeligheder i koblingen mellem forståelsen af sundhed og bevægelse, men dermed også muligheder for at forstå og tale meningsfuldt om disse ting. Dermed er kultur ikke udelukkende et betydningsfelt, men også et mulighedsfelt. Kultur kan betragtes som en række divergerende forestillinger og værdier, der udgør

den 'selvfølgelige' eller 'naturlige' baggrund for vores tilværelse og dermed også forudsætningen for, at noget kan træde frem. I denne sammenhæng begrænser analysen sig dog til at være et skridt på vejen til en sådan (noget mere omfattende) analyse af sundhedskultur – ikke mindst det snævre empiriske udgangspunkt taget i betragtning. Jeg forsøger med andre ord – som i mange andre Foucault-inspirerede analyser – at trække Foucaults forestilling om regler for talefrembringelsen ned på et lidt andet niveau. Det skal her bemærkes, at artiklen er et uddrag af min ph.d. afhandling *Fra legemets pleje til Viljens styrke – Sundhedskulturer i den danske folkeskole gennem 30 år belyst gennem læremidler til sundhedsundervisningen* (2009). Her indgår langt flere tekster i analysen.

3. Her udkom en lille bog kaldet *Sundhedslære for Folkeskolen* skrevet af Arnold Møller. Bogen var et kondensat af Møllers 800 siders bog, *Sundhedslære*, der udkom et par år før (Møller 1907-08).
4. Jfr. Schmidt og Kristensen 2004:12f.
5. Forestillingen om en kropslig oprindelighed som sundhedens ideal ingenlunde ny. Bl.a. møder vi denne forestilling i Henrick Smids bog *Lægebog fra 1577* (Mellelmggaard 1998:63).
6. Det er ikke nyt, at maden har en væsentlig rolle i sundhedsøjemed, men ganske nyt, at der udvikles specifikke læremidler, der i særlig grad har maden og måltiderne som omdrejningspunkt for sundheden.
7. For en nærmere beskrivelse af begrebet forbrugskultur og kroppens betydning i denne forbindelse henvises til Featherstone 1991.
8. Tesen er inspireret af Mellelmggaard 1998.
9. Se undervisningsvejledningen »Sundheds- og seksualundervisning« (Undervisningsministeriet 1991).
10. Flow kan defineres som »optimaloplevelse; oprindelig kaldet autotelist oplevelse, hvor aktiviteten bliver værdifuld i sig selv; harmonisk tilstand af fuld opmærksomhed om og engagement i en aktivitet; oplevelse af nydelse ved overensstemmelse mellem mål og handlemuligheder; kan tilstræbes viljemæssigt og opnås inden for alle livets områder, som fx. arbejde, leg, samvær, musik« (*Psykologisk-pædagogisk ordbog* (2006). (Citeret fra Andersen 2006:9).
11. Foucault 2005:83f.
12. Der er således ikke fokus på selve aktørsiden. Her kan igen henvises til Foucault. Om Foucaults metode skriver Anders Fogh-Jensen (2005), at »hvad angår arkæologien, er den, som den fremtræder i *Ordene og tingene*, en historisk metode og fremlæggelsesform, der ikke lægger vægt på enkeltindividens eller enkelte gruppers forestillinger og handlinger, men på at genskabe det tankerum, der muliggjorde disse forestillinger og handlinger – deres historiske a priori« (Jensen 2005:136). Se i øvrigt note 2.