## Unge og kropsidealer – spørg branchedirektøren

Fitnessbølgen fortsætter og er især blevet en populær motionsform for unge. Men med fitnesstrenden følger også diverse forventninger til den såkaldte perfekte krop, som de færreste kan leve op til.

I fitnesscentrenes brancheorganisation DFHO vil man gerne gøre op med kropsidaler, der skaber et pres for at opnå en krop, der ser ud på en bestemt måde. Derfor har de skabt undervisningsmaterialet ’Fit in?’. Men hvorfor føler Dansk Fitness & Helseorganisation, at det er deres opgave at sætte fokus på det? Det skal vi blive klogere på i dette afsnit af Viden i spil, hvor Cecilie Hedegaard Bak har inviteret Morten Brustad, branchedirektør i DFHO, i studiet.

Vi skal høre mere om, hvad ’Fit in?’ går ud på, og hvordan det kan bruges til at sætte fokus på de uhensigtsmæssige kropsidealer. Hvad håber brancheforeningen at kunne ændre, og hvordan skal det gøres?

Dette afsnit er en genpublicering af afsnittet 'Unge og kropsidealer - ikke fit nok til fitness?' fra podcasten Tillægstid, som tidligere er udgivet i kanalen Mediano Sport & Perspektiv. Dette afsnit er del tre af i alt fire afsnit, som du kan finde i kanalen og via idan.dk.

## Arbejdsspørgsmål

* Hvorfor har DFHO lavet undervisningsmaterialet ’Fit in’, og hvad går det ud på?
* Hvorfor har fitnessbranchen ifølge Morten Brustad oplevet en eksplosiv vækst? Overvej også om der kan være andre forklaringer.
* Oplever I, at der er større fokus på kropsidealer i fitnesscentret, end der for eksempel er i den idræt, I dyrker i en forening?
* Har fitnesscentrene et særligt ansvar for de unges kropsidealer? Hvis ja, hvad synes du, de kan gøre for at forhindre, at unge presser sig selv unødigt?

## Supplerende materiale

Læs mere om [undervisningsmaterialet ’Fit in?’](https://fitin.dfho.dk/6-temaer) på DFHO’s hjemmeside.

Læs artiklen [’Fitnessbranchen boomede før coronakrisen’](https://www.idan.dk/nyheder/fitnessbranchen-boomede-foer-coronakrisen/) på idan.dk (24.04.2020)