

# Helse er den nye religionen

## DEBATT

**KNUT WESTLIE**

Heyskolelektor/Prosjektleder,  
Hegskolen i Hedmark

**KJERSTI MORDAL  
MOEN**

Førsteamanuensis,  
Hegskolen i Hedmark



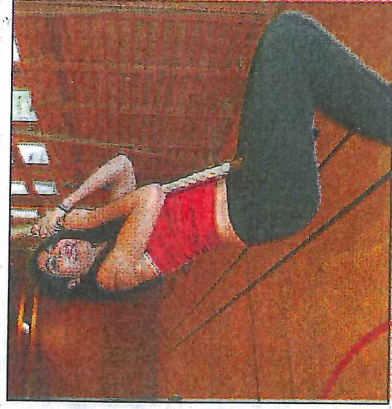
I Norge har vi kullsviertro på at all fysisk aktivitet, trening og idrett er av det gode for alt og alle. Idrettskjendiser og selvutnevnte treningseksperter er vår tids misjonærer som sprer det glade budskap til massene. Helse har blitt den nye religionen der kroppen er et tempel for religionsdyrkelsen.

**Nettopp religionsmetaforen** kan beskrive den pågående debatten om mer tid til kroppsøving og fysisk aktivitet i skolen, nemlig at argumentasjonen bygger på nettopp tro – ikke kunnskap. Med andre ord, debatten har vokst ut fra en ukritisk tro på at mer fysisk aktivitet er løsningen på de fleste av det postmoderne samfunnets helseutfordringer. Kroppen har blitt både et mål og et middel på veien til helse.

**La det være sagt** med en gang: Kroppen vår er skapt for bevegelse, og det er bedre å være fysisk aktiv enn å sløve hen i godstolen. Det er også hevet over enhver tvil at det er gode helsegevinsten ved et balansert, sunt kosthold. Likevel kan det være vel verdt med et lite overblikk på kunnskapsgrunnlaget før en konkluderer for bastant:

**For det første** har ropet om mer tid til fysisk aktivitet og kroppsøving i skolen hoppet direkte fra tro til konklusjon – uten å gå veien om kunnskapsinnhentning. Vi vet for lite om hva som er status quo for kroppsøvingsfaget i grunnskolen, særlig iblant de yngste. Ifølge folkehelsemeldingen vil målrettet innsats mot denne gruppen gi størst gevinst for folkehelsen. Derfor er det viktig å finne ut hva kroppsøvingstimen vi allerede har, fylles med. Hvordan opplever elever og lærere disse timene? Har vi en praksis i skolen som underbygger formålet om å inspirere til livslang bevegelsesglede, eller er det andre ikke-intenderte mål som nås? Når vi alle, sosiøkonomiske- og sosiokulturelle grupper av befolkningen, eller forsterker vi sosiale ulikheter i helse. Sist, men ikke minst; er ramme faktorene i skolen til stede for å nå læreplanens formål?

**Det vi imidlertid vet noe om**, er at barn og unge i dag er utsatt for et konglomerat av påvirkningsfaktorer og forventninger. Idealet er et lykkehormular der man skal prestere på sosiale, materielle, fysiske og intellektuelle arenaer. Gjennom masse-



Kroppsøving bør representere en motkultur til den individualistiske og mesomorfe livsstil som synes å råde i vårt samfunn, skriver kronikkforfatterne.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB SCANPIX

media, reklame og i helsestudiobransen skapes det et idealbilde der både gutter og jenter skal se bra ut, med slanke, veltrente kroppert, skulpturert gjennom timer med systematisk trening og en livsstil preget av askese og forsakelse. Dette idealbildet har grobunn i vår vestlige verden, der den lutheranske pliktetikken fortsatt påvirker vår tenkning. Den australske professoren Richard Tinning omtaler dette som mesomorfisme – et menneskesyn der en veltrent kropp også signaliserer vellykkethet på rekke andre livsområder. Satt på spissen kan en avlese et menneskes egenskaper ut fra hvordan det framstår fysisk.

**Ser vi som lærere og lærerutdannere** hvilket press denne ideologien legger på ungdom? Klarer vi å stake ut en alternativ kurs, eller er vi med på å forsterke mesomorfismen blant de unge? Kroppsøving bør representere en motkultur til den individualistiske og mesomorfe livsstil som synes å råde i vårt samfunn, og være med å bygge mennesker med mestringsferinger gjennom bevegelsesglede. Gjennom positive erfaringer som genererer bevegelsesglede vil vi underbygge en livsstil som fremmer god helse gjennom positive valg. Dette er noe helt annet enn pliktretning og slanking for å ta seg bra ut, eller å forebygge mulig framtidig sykdom.

**Spørsmålene som reiser seg** er mange: Makter norsk skole denne oppgaven i dag? Er vi på vei mot målet om en livslang bevegelsesglede i kroppsøving, eller forsterker vi sosiale ulikheter? Vil mer tid til kroppsøving og fysisk aktivitet føre til forsterking av en negativ utvikling, eller er vi på rett spor i dag? For å utvikle kunnskap rundt disse spørsmålene inviterer vi skoleledere, skoleledere, lærere og elever i skolen inn i forskningen. Med utgangspunkt i ordtaket «at den som har skoen på kjenner best hvor den trykker», vil vi forske på praksis. På denne måten håper vi å heve kunnskapsstatus på feltet, slik at vi kan videreutvikle kroppsøvingsfaget for framtida, en utvikling som da vil bygge på kunnskap, ikke tro.