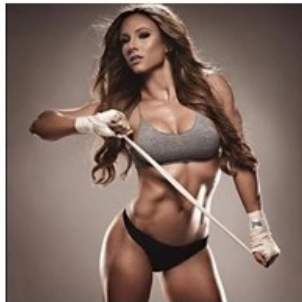


Piger i en fitnesskultur

Betydningen af kropsidealer og sundhedsinvestering i en ung alder

-En teoretisk og empirisk undersøgelse af relativt privilegerede piger i et fitnesscenter på Amager Strand.



Cathrine Rinnæs Rasmussen
&
Louise Lefland Brynje



AALBORG UNIVERSITET

Piger i en fitnesskultur
Betydningen af kropsidealer og sundhedsinvestering i en ung alder
Kandidatspeciale



**STANDARD FORSIDE
TIL
EKSAMENSOPGAVER**

Fortrolig

Ikke fortrolig X

Prøvens form (sæt kryds)	Projekt	Synopsis	Portfolio	Speciale X	Skriftlig hjemmeopgave
-----------------------------	---------	----------	-----------	----------------------	---------------------------

Uddannelsens navn	Kandidat i Læring og Forandringsprocesser	
Semester	10. semester	
Prøvens navn/modul (i studieordningen)	Kandidatspeciale/ modul 18	
Gruppenummer	Studienummer	Underskrift
Navn Cathrine Rinnæs Rasmussen	20141501	
Navn Louise Lefland Brynje	20141548	
Afleveringsdato	31. Maj 2016	
Projekttitel/Synopsistitel/Speciale-titel	Piger i en fitnesskultur. Betydningen af kropsidealer og sundhedsinvestering i en ung alder – En teoretisk og empirisk undersøgelse af relativt privilegerede piger i et fitnesscenter på Amager Strand	
I henhold til studieordningen må opgaven i alt maks. fylde antal tegn	336.000	
Den afleverede opgave fylder (antal tegn med mellemrum i den afleverede opgave) (indholdsfortegnelse, litteraturliste og bilag medregnes ikke)	184.760	
Vejleder (projekt/synopsis/speciale)	Marie Martinussen/Kristian Larsen	

Jeg/vi bekræfter hermed, at dette er mit/vores originale arbejde, og at jeg/vi alene er ansvarlig(e) for indholdet. Alle anvendte referencer er tydeligt anført. Jeg/vi er informeret om, at plagiering ikke er lovligt og medfører sanktioner. Regler om disciplinære foranstaltninger over for studerende ved Aalborg Universitet (plagiatregler): <http://www.plagiat.aau.dk/regler/>

Abstract

The purpose of this project is to understand, if girls in the age group of 8-9 years old are influenced by the prevailing fitness and health culture in today's society. In addition to this, the purpose is to understand the meaning of the way the girls see themselves and their bodies. The observations have been carried out in connection with the junior team in fitnessdk at Amager Strand.

To examine this, different methods and theories have been used. To collect our empiricism we have used semi-structured interviews, a group interview, e-mail interviews and observations. In the interview with the three selected girls, we used different pictures to uncover the girls' perception of their own bodies and different body images. To analyze our empiricism we have used Pierre Bourdieus theory and concept of *habitus, field and capital* in order to understand how the girls recreate the norms and values they are surrounded by. This is critical to understand to what extend the girls invest in health and perception of a specific body image.

In addition to this we used Kristian Larsens concept of *health capital* in order to clarify the meaning of investing in health. This concept is used with the purpose of understanding whether we can constitute health as a form of capital that gives the girls a distinct advantage in the fields they are a part of.

The results implicate that the three girls on the junior team in fitnessdk are affected by different factors in relation to what body image they prefer and their views on their own bodies. Their commitments to health depend on the choices their parents make concerning health and the body. With that, we can conclude that the girls invest in their body appearance through health, which is affected by their *habitus*. The three girls have a desire to be thinner and especially one of the girls wants to be toned and in control of her dietary intake. Another factor, which is influencing the girls, is their peers. They try to live up to the ideal image to avoid being ostracized from their classmates.

In school, the children monitor each other by comparing their lunches and they compare their body appearances by showing their stomachs to each other. The three girls subject to the existing *doxa* in the social room, which indicates, that you have to be thin and toned. Their investment in the ideal body is shown in the way they express their dissatisfaction with their own bodies. They have a desire to be thinner, toned and have thinner thighs. In regard to this we can conclude that finding flaws and trying to improve the body in the pursuit of the perfect appearance characterize the girls' views on their own bodies.

Resumé

Formålet med projektet er at finde ud af om piger, i alderen 8-9 år, bliver påvirket af nutidens fremherskende fitness- og sundhedskultur, samt hvilken betydning det har for den måde de ser dem selv og deres krop på. Undersøgelse er foretaget i forbindelse med juniorholdet i fitnessdk ved Amager strand.

For at undersøge ovenstående har vi benyttet os af forskellige metoder og teorier. Til indsamlingen af vores empiri har vi benyttet os af det semi-strukturerede interview, gruppeinterview, e-mail-interview og observationer. I interviewet med de tre udvalgte piger, har vi benyttet os af forskellige billeder for at få afdækket pigernes opfattelse af deres egne kroppe og forskellige kropsidealer. Til at analysere vores indsamlede empiri, har vi benyttet os af Pierre Bourdieu praksisteori. Vi har blandt andet anvendt hans begreber habitus, felt og kapital for at få en forståelse af hvordan pigerne genskaber de normer og værdier, som de er omsluttet af. Dette er afgørende for i hvor høj grad pigerne investerer i sundhed og i ønsket om at leve op til et bestemt kropsideal.

Herudover har vi anvendt Kristian Larsens begreb om sundhedskapital med henblik på at tydeliggøre nutidens betydning af sundhedsinvestering. Dette begreb er anvendt med det formål at undersøge om der er tale om sundhed som en kapital, der giver pigerne en distinktiv fordel i de felter de agerer i.

På baggrund af vores analytiske arbejde kan vi konkludere, at de tre piger på juniorholdet i fitnessdk bliver påvirket af forskellige faktorer i forhold til hvilket kropsideal de dyrker og syn på egenkroppen. Denne dyrkelse er først og fremmest drevet af hvilke valg deres forældre træffer i forhold til sundhed og kroppen. Dermed har vi fundet frem til at pigerne bliver påvirket gennem deres habitus, til også selv at dyrke kroppens ydre gennem sundhed. De tre piger har alle et ønske om at være tyndere, og særligt en af pigerne går op i at være trimmet og kontrollere kostindtag.

En anden faktor der påvirker pigerne er deres jævnaldrende i skolen. De forsøger at leve op til idealet om at være tynd, for ikke at blive udstødt fra fællesskabet, hvilket de beskriver en overvægtig klassekammerat blive. I skolen monitorerer de hinanden ved at sammenligne madpakker og kroppens fremtoning, ved at vise deres maver frem for hinanden. De tre piger underkaster sig, på baggrund af ovenstående, den doxa som eksisterer i det sociale rum, som indebærer at man skal være tynd og trimmet. Deres investering i kropsidealet kommer frem ved, at de giver udtryk for ikke at være tilfredse med hvordan deres kroppe ser ud, idet de ønsker at

være tyndere, have markerede mavemuskler og mindre lår. Derved kan det konkluderes at pigernes syn på egenkroppen bærer præg af at de finder fejl ved deres krop og hele tiden finder ting de kan forbedre, for at opnå det perfekte ydre.

Indholdsfortegnelse

Indledning	8
Problemfelt	9
Problemformulering	11
Adgang til feltet i fitnessdk	11
Indsamling af empiri	11
<i>Udvælgelse af informanter</i>	12
<i>Observation</i>	13
<i>Interview med instruktør</i>	15
<i>Gruppeinterview /Børn som informanter</i>	16
<i>E-mail-interviews</i>	20
<i>Position som forsker</i>	21
<i>Kritiske refleksioner over metode</i>	22
Videnskabsteoretisk position	23
Analyseramme	24
<i>Præsentation af Pierre Bourdieu</i>	24
<i>Sundhedskapital</i>	26
Analysestrategi	27
Analyse	29
<i>Kroppens rolle gennem tiden</i>	29
<i>Beskrivelse af informanter</i>	31
Emilie	31
Mille	32
Signe	32
Instruktøren	33
<i>Instruktøren som rollemodel</i>	33
<i>Omgivelserne og kropsidealer i fitnessdk</i>	37
<i>Juniorholdet i fitnessdk</i>	40
Delkonklusion	41
<i>Sundhed i hjemmet</i>	42
Delkonklusion	47
<i>Pigernes opfattelse af deres kroppe</i>	48
<i>Pigerne og kropsidealer</i>	51
Delkonklusion	55
<i>Pigerne, sundhed og jævnaldrende</i>	56
Delkonklusion	59
<i>Sammenfatning af pigernes strategier for investering i kropsidealet</i>	60
Diskussion	62
<i>Sundhed som samfundsnorm</i>	62
<i>Modeindustrien, reklamebranchen og massemedierne</i>	64
<i>Sundhedskulturen og forældreansvar</i>	65
Konklusion	68
Perspektivering	70
Litteraturliste	72
<i>Internetsider</i>	75
<i>Billeder</i>	76

Piger i en fitnesskultur
Betydningen af kropsidealer og sundhedsinvestering i en ung alder
Kandidatspeciale

Bilag	77
<i>Bilag 1 - Centerleder</i>	77
<i>Bilag 2 - Instruktør</i>	77
<i>Bilag 3 - Emilie</i>	79
<i>Bilag 4 - Mille</i>	81
<i>Bilag 5 - Signe</i>	83
<i>Bilag 6 - Milles mor</i>	85
<i>Bilag 7 - Emilies far</i>	86
<i>Bilag 8 - Interviewguide Piger</i>	86
<i>Bilag 9 - Interviewguide Instruktør</i>	88
<i>Bilag 10 - Interviewguide Forældre</i>	89
<i>Bilag 11 - Feltnoter</i>	90
Feltnoter d. 8. feb 2016	90
Feltnoter d. 22. feb 2016	91
<i>Bilag 12 - Popstjerner</i>	92
<i>Bilag 13 - Brev til forældre</i>	93
Artikel	94
Piger i en sundheds- og fitnesskultur Betydningen af sundhedsinvestering i en ung alder	95
Piger i en sundheds- og fitnesskultur -Betydningen af sundhedsinvestering i en ung alder	96
<i>Abstract</i>	96
<i>Indledning</i>	96
<i>Bourdieu's praksisteori som analyseredskab</i>	97
<i>Utilfredsheden med kroppen er drivkraften</i>	98
<i>Diskussion</i>	99
<i>Litteraturliste</i>	99

Indledning

I nutidens samfund er kroppen i stigende grad blevet en arena for den identitet, det er blevet op til den enkelte selv at skabe (Larsen og Hansen 2013: 37). Vi bedømmer i højere grad hinandens evner og kompetencer ud fra den enkeltes udseende. I dag er en slank krop et udtryk for at man har styr på sit liv. Modeindustrien, reklamebranchen, massemedierne og forbrugsmarkedet har i udpræget grad haft held med at sprede et standardiseret kropsbillede, som efterhånden er blevet til en norm blandt mange. Samtidigt er der en stigende tilbøjelighed til, at opleve sig selv som afvigende, hvis man adskiller sig for meget fra dette kropsbillede (Illeris et al. 2009: 188). Kroppen er således skiftet fra at være en skæbne der ikke kan gøres noget ved, til at blive et projekt, den enkelte selv har et ansvar for at udforme (ibid.). Samtidig er der øget fokus på vindere i samfundet. Du skal helst være nummer et, ellers er du ikke god nok. Konsekvensen er, at især de skrøbelige børn og unge let kan føle sig utilstrækkelige. I mange år har fokus været på de unge og de konsekvenser det kan have at blive bombarderet med information om hvordan man skal se ud. De senere år har det vist sig at kropsidealerne også påvirker børn helt ned til folkeskolealderen (Daraganova 2013: 118).

Det kan ikke komme som en overraskelse, at de seneste årtiers fokus på kropsidealer smitter af på børnene. Det er gammel lærdom, at børn ikke gør, hvad de voksne siger; de gør i stedet hvad de ser de voksne gøre. Når mor eller far dyrker umådeholden motion, går i fitness og lever af agurkestave i jagten på den perfekte krop, kan børnene få den opfattelse, at det er et projekt, de også skal deltage i. En australsk undersøgelse har vist, at børn helt ned til otte års alderen ønsker at tabe sig for at leve op til kropsidealerne (Daraganova 2013: 118.). Undersøgelsen viste, at mere end halvdelen af børnene i alderen otte til elleve var utilfredse med deres kroppe, og at de ønskede at være tyndere end det normale gennemsnit for deres alder. Denne opfattelse var uafhængig af om børnene var undervægtige, normalvægtige eller let overvægtige (Ibid.). Det øgede fokus på kroppen kan bidrage til en række problemstillinger blandt børn, i forhold til lavere selvværd og adfærdsvanskeligheder. Hos Børns Vilkår oplever de også en stigende grad af børn, der er utilfredse og forvirrede over deres kroppe. Bente Boserup, chef for Børnetelefonen hos Børns Vilkår, udtaler: *"Vi oplever en større kropsforskrækkelse end tidligere blandt de børn og unge, der kontakter os. De ser silikonebryster på busserne, og drengene ser store penisser på nettet og tænker, at deres egen er for lille. Der er sket en generel pornificering af kroppen, og*

børnene er forvirrede over dyrkelsen af den konstruerede krop. ” (Gustavsen 2015). Dette kan formentlig skyldes at børn i dag, lever i et offentligt rum der er fyldt med idealer om den perfekte krop, hvor mænd skal være muskuløse og stærke med en veltrænet krop, og hvor kvinder skal være slanke og trimmede. Overalt hvor børnene befinder sig, hvad enten det er på internettet eller i virkeligheden, støder de hele tiden på billeder og reklamer, som fortæller dem hvordan man bør se ud. Hvis man spoler et par generationer tilbage, var der ikke det samme massive bombardement af idealer, som vi ser i populærkulturen i dag. Dette underbygger Niels Ulrik Sørensen, lektor ved Center for Ungdomsforskning ved Aalborg Universitet, som oplever at børn og unge føler sig mere pressede af nutidens kropsidealer (Gustavsen 2015).

Når vi selv tænker tilbage til dengang vi var børn, oplevede vi ikke det samme massive fokus på kroppen som der er i dag. Vi var mere optagede af at lege med Barbiedukker end at gå i det rigtige tøj, være tynde og gå med makeup.

Problemfelt

Undersøgelser har vist at det er de sociokulturelle påvirkninger der kan føre til usunde og sunde kropsbilleder og spisevaner (E. H. Wertheim et al 1997: 345). Disse undersøgelser pointerer at medier og modeverden giver et stort pres i forhold til at være tynd, men der ses også et pres fra familie og jævnaldrende til at gå på kur, i kampen for at få den perfekte krop (Ibid: 345).

Umiddelbart kan det øgede fokus på kroppen skyldes, at man prøver at udvikle den i overensstemmelse med idealbilledet, f.eks. går flere og flere til fitness, jogger mv. for at modellere deres kroppe (Illeris et al. 2009: 189). Fitnessbranchen i Danmark udvikler sig hastigt og vi går mere op i motion og kost end tidligere. Dette kan ses i udviklingen af antallet af fitnesscentre i Danmark. Antallet er tredoblet siden slutningen af 90'erne, og mange fitnesskæder melder om stigende medlemstal (Hestbech 2015). Fitnesskulturen handler om dyrkelse og formning af kroppen. Kroppen har en større betydning end nogensinde før, da det er det første, vi ser og vurderer et menneske ud fra. I samfundet tænker vi positivt om folk, der har en flot krop og dermed bliver kroppen et visitkort, du bærer på. Det er en ”nem” måde at få social anerkendelse på for mange (Larsen og Hansen 2013: 37-38).

En undersøgelse viser at antallet af fitnesscentre i Danmark er vokset fra 334 i 2006 til 575 i 2014, hvilket næsten er en fordobling (Hestbech 2015). Fitnessdk, som er en af de store fitnesskæder i Danmark, har udviklet et koncept specifikt til familier kaldet ANYTIME FAMILIE, hvor de slår på forældrenes dårlige samvittighed. De skriver: *“Du kender det*

muligvis? Den dårlige samvittighed. Enten den dårlige samvittighed over ikke at få trænet, eller den dårlige samvittighed over ikke at tilbringe mere tid med dine børn, når du så endelig tager dig tid til at træne. Vi har et forslag til hvordan den kabale lettere kan gå op: ANYTIME FAMILIE.” (fitnessdk 2015). På den måde er de med til at reklamere for at det er en vigtig del af hverdagen, at forme kroppen og se godt ud. En undersøgelse fra Politiken anslår yderligere at fitnessdk har omkring 115 juniorhold for børn og unge i alderen 7-14 år, og påpeger at cirka 5 procent af medlemmerne af fitness.dk er under 18 år (Elver 2008). Fitnessdks juniorhold er holdtræning for børn og unge i alderen 7-14 år. De skriver på hjemmesiden at gennem motion opnår børnene en god form samt bedre balance og koordination (fitnessdk 2016). Centerlederen fra fitnessdk på Amager Strand fortæller om tiltaget: *“Det letter forældres hverdag og giver dem rum til at dyrke sig selv. En anden vigtig faktor er også at børnene fra tidlig alder aktiveres og introduceres til en aktiv livsstil, der forhåbentlig holder i mange år.”* (Bilag 1). Ifølge fitnessdks hjemmeside har træningen også en gavnlig indvirkning på både indlæring, motorik, spisevaner og evt. vægttab (fitnessdk 2016).

At børn i så ung en alder benytter sig af fitnesscentre og er blevet en del af fitnesskulturen, har skabt en underen hos os. Da en af os er medlem i fitnessdk på Amager Strand, har vedkommende lagt mærke til at netop dette fitnesscenter tilbyder juniorhold for børn i alderen 7-14 år. Der er lagt mærke til at børnene flere gange om ugen trænede midt i fitnesscentret, hvilket fangede vores interesse, da det ikke er noget vi er vant til at se. Vi oplever normalt at børn og voksne er separeret i samfundet. Op gennem det 19. århundrede er der sket en modernisering af barndommen (Gutman og Coninck-Smith 2004: 133). Det har udviklet sig fra, at man som barn førhen skulle være med til at tjene til føden, til at barnet i dag skal lære og lege i omgivelser der er designet til det (ibid.). Dette har været med til at skabe vores underen, da det har været anderledes for os at se børn i en kontekst som er designet til voksne. På baggrund af dette undersøgte vi fænomenet nærmere og har fundet frem til at det er et koncept som flere fitnesskæder tilbyder (Elver 2008). Søger man videre på nettet kan man eksempelvis se at store foreninger, som DGI, har indført fitness som en del af deres idrætstilbud (DGI 2016). Desuden ses det også at andre fitnesskæder har juniorhold og at sundhedscentre rundt omkring i forskellige kommuner tilbyder børnefitness.

Flere undersøgelser har vist at for særligt piger er det moderen, jævnaldrende og medierne, som har den største indflydelse i forhold til pigers utilfredshed med deres egne kroppe og vægttab (McCabe et al. 2010: 156). På baggrund af dette har vi valgt at lægge fokus på piger i alderen 7-14 år der træner på juniorholdet i fitnessdk på Amager Strand. Grunden til at valget faldt på lige

netop dette center skyldes, at det var det vi havde kendskab til.

Da vi selv har været 8-9 årige piger engang, har vi allerede fra starten af projektet løbende sammenlignet pigerne med hvordan vi selv var i den alder. Derfor er det umiddelbart naturligt for os at have fokus på piger og kropsidealer. Vi er selv kvinder og lever på mange måder under de idealer, som opstilles for vores køn.

På baggrund af dette vil vi ud fra et Bourdieusk perspektiv undersøge om og hvordan piger bliver påvirket af nutidens kropsidealer i samfundet.

Dette leder os frem til følgende problemformulering:

Problemformulering

Hvordan påvirkes pigers kropsideal, i alderen 8-9 år, af nutidens fremherskende fitness- og sundhedskultur, og hvilken betydning har det for deres syn på egenkroppen?

Adgang til feltet i fitnessdk

Vi kom i kontakt med fitnessdk på Amager Strand via en mailkorrespondance med centerlederen. Hun videresendte vores mail til instruktøren på juniorholdet. Vi forklarede at vi gerne ville ned i centret og lave observationer samt interviews til brug i vores kandidatspeciale, hvilket instruktøren var meget åben for. For at få adgang til at tale med børnene, var vi nødt til at få tilladelse fra forældrene, da alle børnene er under 18 . Derfor indsamlede vi underskrifter fra forældrene ved vores første besøg i fitnessdk (Bilag 13).

Indsamling af empiri

Undersøgelsens empiriske grundlag består af ikke-deltagende observationer og et semistruktureret interview med instruktøren for juniorholdet, samt et gruppeinterview med tre af pigerne fra juniorholdet. Herudover har vi foretaget tre email-interviews med henholdsvis centerlederen i fitnessdk på Amager Strand og to af forældrene til pigerne.

Af hensyn til pigernes anonymitet, har vi i opgaven valgt at benytte fiktive navne på pigerne, Signe, Emilie og Mille, samt holdinstruktøren der benævnes: instruktøren. I email-interviewene med henholdsvis centerleder og forældre, benævnes forældrene Milles mor og Emilies far, og centerlederen som centerleder.

De udførte interviews repræsenterer den primære empiri, som danner baggrund for det primære afsæt for projektets analyse. Vi har benyttet observationerne til at få en forståelse af det felt, som vi har befundet os i.

I projektet har vi valgt at transskribere interviewene, for at få det talte sprog på skrift. Vi er opmærksomme på, at transskription af et interview i sig selv er en fortolkningsproces (Tangaard & Brinkmann 2010: 43). I projektets analyseafsnit har vi valgt at tilpasse ordlyden af de anvendte citater, for at opretholde læsevenligheden. Alle citater der anvendes i analysen findes i bilaget under den pågældende informants udtagelse (Bilag 1-7).

Endvidere benytter vi også, i vores analyse, informationer fundet på fitnessdks hjemmeside samt de feltnoter og observationer vi har gjort os undervejs.

På grund af det omfattende datamateriale, har vi valgt at lægge alle feltnoter og transskription af interviews på en USB der vedlægges i opgaven. De benyttede interviewcitater og feltnoter er vedlagt som bilag bagerst i opgaven.

Udvælgelse af informanter

Vi har valgt at interviewe instruktøren på holdet, for at få en fornemmelse af hvilken sundhedsdiskurs pigerne befinder sig i når de træner her, og dermed hvilken form for sundhed der formidles til dem her.

Ved udvælgelse af pigerne har vi fået hjælp fra instruktøren til at udpege de piger, som skulle deltage i interviewet. Hun har udpeget dem, som hun mente vi ville få mest ud af at tale med, men også dem som havde det godt sammen og kendte hinanden, da hun mente det ville skabe størst tryk hos pigerne. Herudover udpegede hun også pigerne i forhold til, hvorvidt hun mente deres forældre ville indvilge i at lade dem deltage i vores projekt. De piger hun har udvalgt, er ligeledes piger der har gået længe på holdet og derfor udviser stor glæde ved det. På den måde så det for os ud til, at fordi instruktøren kender dem så godt, var det lettere for hende at få børn og forældre med i vores projekt.

De piger der blev udvalgt, så ud til at være normalvægtige. Vores indtryk gennem observationerne var, at kun meget få på holdet var overvægtige. Som vi så det var alle drengene overvægtige, og ingen af pigerne var det. De tre piger, som instruktøren havde udvalgt, havde deres hår sat op i en hestehale og havde alle sammen, hvad der så ud til at være, pænt og lækkert træningstøj på. Træningstøjet alle pigerne bar, var af samme mærker som det man normalt ser voksne have på i et fitnesscenter.

Vi er opmærksomme på at man normalt, når man arbejder med Bourdieu, udvælger sine informanter efter sociokulturel og -økonomisk baggrund. Dette har vi dog ikke valgt, da vores primære fokus har været at finde ud af om piger i den alder overhovedet bliver påvirket af kropsidealer. Det spiller derfor en sekundær rolle i vores analyse, hvilken baggrund pigerne har. Vi har dog gennem vores interviews fundet frem til at pigernes forældre besidder jobs som pilot, journalist, selvstændige og underviser. Desuden kommer det frem at de tre pigers familier går op i sund mad og træning. Disse faktorer vil have betydning i det analytiske arbejde, selvom om de ikke har været primære i forhold til vores indsamling af empiri.

Da instruktøren havde udpeget pigerne afleverede vi en samtykkeerklæring til forældrene, som gav os tilladelse til at interviewe, observere og tale med deres piger. Her var vi opmærksomme på at forklare forældrene hvem vi var og formålet med interviewet, da dette kunne skabe tillid og tryghed til os som forskere (Hansen i Hammerslev et al. 2009: 69). Desuden fik vi i den forbindelse også lov til at sende en mail til forældrene med spørgsmål om sundhed og livsstil i deres familie, for at undersøge hvilken påvirkning pigerne havde hjemmefra.

Forældrene er valgt på baggrund af hvilke piger vi fik adgang til at tale med i gruppeinterviewet og hvem af dem vi havde kontaktinformationer på. Vi har for eksempel ikke valgt at skrive til Signes mor, da vi ikke har modtaget e-mailadresse på hende og fitnessdk ikke må udlevere personlige oplysninger på deres medlemmer.

Observation

For at underbygge vores interviews, har vi valgt yderligere at foretage observationer af børnenes træningsgange på juniorholdet. Observationer er en central metode, fordi de fokuserer på materialiseret praktik, og foregår for at følge aflæselige træk ved sociale interaktioner og situationer (Larsen i Hammerslev et al. 2009: 37). I projektet fandt vi det derfor nødvendigt at observere hvad der foregik i og omkring juniorholdet i praksis, for at undersøge strategier for hvordan, og om børnene tilpasser sig kulturen i fitnesscenteret. Dette fandt vi særligt interessant da træningen af børnene ikke foregik i et lukket rum, men i en åben arena midt i fitnesscenteret. Børnene kan derfor ubevidst være påvirkede af den fitnesskultur der foregår rundt omkring deres træning.

Ved at gøre brug af observationsmetoden får vi på den måde muligheden for, ved selvsyn, at få viden om aspekter ved undersøgelsens genstand, som ellers ville være usagte. På denne måde

bliver det muligt for os at danne et indtryk, uden at være uafhængige af begreber og forståelser fra mundtlige udsagn eller skriftlige beretninger fra forældre, børn eller medarbejdere i fitnessdk. Derfor har vi været særligt opmærksomme på at foretage vores observationer, inden interviewene. Vi er bevidste om, at vi er underlagt vores egen ubevidste udvælgelse af, hvilke observationer vi har fundet særligt relevante for undersøgelsen og projektet (Hammerslev og Hansen i Hammerslev et al. 2009: 17).

I vores undersøgelse har vi valgt at gøre brug af passiv observation. I den passive observation anskues aktørerne som objekter, der må udforskes ”udefra”, hvilket vil sige at man som forsker ikke direkte er personligt involveret i de hændelser, der observeres og ikke foregiver at være medlem af den kontekst, der observeres (Kristiansen & Krogstrup, 1999: 54). Dette betyder at når vi observerer holdet siddende på gulvet i fitnessdk, påtager vi os rollen som publikum og står udenfor, og iagttager. Dette kan muligvis skabe en følelse af overvågning og kontrol blandt børnene, og det er derfor vigtigt, at vi som forskere er klar over at vi bryder noget i feltet ved at være til stede som observatører (Larsen i Hammerslev et al. 2009: 55-57).

For ikke kun at være en passiv observatør, kunne vi have valgt yderligere, at være en deltagende del af træningen. Dette fravalgte vi at undersøge muligheden for, da vores deltagelse kunne have påvirket børnenes adfærd i en anderledes retning end normalt (Larsen i Hammerslev et al. 2009: 57). Vores overvejelser gik især på, at vi ikke ville bryde de normer og værdier der på forhånd var på spil i feltet, ved at to voksne pludselig skulle deltage i børnenes arena. Desuden er der kritik af det at være en deltagende del af det observerede genstandsområde, hvis man arbejder ud fra et Bourdieusk perspektiv, fordi forskeren ikke kan etablere afstand til det studerede område og dermed ikke konstruerer videnskabelig viden (Larsen i Hammerslev et al. 2009: 53).

Gennem observationerne forsøger vi derfor at tydeliggøre de fysiske indretninger og den kultur der er i fitnesscenteret, for at undersøge om dette har en indvirkning og betydning blandt børnene i forhold til deres kropsopfattelse og træning. Desuden var det også interessant at observere de omkringliggende faktorer, da disse kan have en indvirkning på børnenes ageren. Her tænker vi på den faktor, at børnene kunne følge med i de voksne medlemmers træning i fitnesscenteret inden, under og efter deres egen træning.

Interview med instruktør

Vi har valgt at gøre brug af det semistrukturerede interview til vores interview med instruktøren på juniorholdet. Dette har vi gjort, da det åbner op for en åben dialog mellem os som interviewere og instruktøren som informant, med mulighed for tilpasning af spørgsmål og svar. Dermed er det semistrukturerede forskningsinterview fleksibelt, idet andre vinkler kan belyses, end dem vi på forhånd har fundet relevante (Hansen i Hammerslev et al. 2009: 72). Ydermere giver de åbne spørgsmål informanten mulighed for, at svare frit ud fra egne følelser og umiddelbare tanker (Ibid.). Som interviewer får vi dermed mulighed for, med undersøgelsens formål for øje, at afvige fra vores oprindelige spørgsmål og forfølge informantens fortælling, og stille meningsforstående og meningsskabende spørgsmål (Ibid.). Interviewet har til formål, at give os et indblik i instruktørens tanker og holdninger omkring juniorholdet, men også hvilken forståelse hun selv har af sundhed og hvordan hun formidler denne til børnene.

Inden interviewet havde vi udarbejdet en interviewguide, som var anderledes fra den til børneinterviewet, indeholdende de emner og spørgsmål som vi ønskede afdækket under interviewet (Bilag 9). Disse temaer var fokuserede omkring børneholdet, instruktørens egne holdninger og meninger omkring sundhed, samt hendes formidling af sundhed til børnene og hendes indblik i børnenes sundhed. Til den udarbejdede interviewguide har vi hentet inspiration fra samtaler med instruktøren, samt fra vores observationer af juniorholdet.

Interviewet foregik i fitnesscentret. Vi satte os ved et rundt bord midt i centret, hvor et af medlemmerne af centret sad og læste avis. Grunden til at vi valgte dette var, at det var det eneste sted hvor vi havde mulighed for at sidde. Der har derfor været larm fra medlemmer af centret, maskiner og musik under hele interviewet. Dette betød at det godt kunne være svært at høre instruktørens svar på vores spørgsmål helt tydeligt. Ydermere kan det have haft en betydning for instruktørens svar, at et af medlemmerne også har siddet ved bordet og haft muligheden for at lytte med. Under interviewet, griner det medlem som sidder ved bordet sammen med os, hvilket tydeligt distrahere instruktøren. Instruktøren stopper med at fortælle og kigger først over på medlemmet der sidder ved bordet, og herefter kigger hun på os, griner lidt og fortsætter med at fortælle.

Under selve interviewet valgte vi begge to at være til stede. Vi havde fordelt rollerne, så der var en interviewer og en tovholder. Tovholderen skulle sørge for at holde styr på tiden, at alle relevante emner blev berørt og vedkommende havde ligeledes mulighed for at stille uddybende spørgsmål. Før selve interviewet valgte vi at briefe instruktøren om interviewets formål samt

diktafonens funktion og betydning for transskriptionen (Kvale og Brinkmann 2009: 148-149). Inden interviewets start har vi informeret informanten om vedkommendes anonymitet, om brugen af interviewet og hendes udtalelser i projektet, samt hendes rettighed til at stoppe interviewet eller nægte at besvare spørgsmål undervejs. Dette er gjort med henblik på at sikre det fortrolige rum (Kvale og Brinkmann 2009: 89-90). Herudover har vores informant haft mulighed for at stille eventuelle tvivlsspørgsmål inden selve interviewet. Grunden til denne briefing skyldes at vi ville skabe tryghed, men den indeholdt også vores etiske overvejelser. Vi afrundede interviewet med en debriefing, hvor informanten havde mulighed for at komme med yderligere kommentarer eller spørgsmål (Kvale og Brinkmann 2009: 149). Herefter takkede vi for hendes tid og deltagelse i projektet.

Gruppeinterview /Børn som informanter

Ud over et interview med instruktøren af juniorholdet, har vi også valgt at interviewe tre piger fra holdet i alderen otte til ni år. Til dette interview har vi valgt at benytte os af et gruppeinterview. Dette er gjort da det, ifølge Kampmann, er at foretrække når man interviewer børn, fordi det at være sammen med en eller flere de kender, kan virke betryggende for børnene når de er i en uvant situation (Kampmann 1998: 22). Kampmann beskriver yderligere at et gruppeinterview kan være en fordel hos lidt større børn, da det kan få børnenes egne oplevelser frem (Kampmann 1998: 23). På baggrund af dette har det været vigtigt for os at interviewet med pigerne foregik i en gruppe, hvor de tre piger kendte hinanden. Dette gjorde vi for at skabe tryghed pigerne imellem, med en forhåbning om at de ville være deltagende under interviewet. Interviewet med pigerne, har ligesom med instruktøren, foregået midt i fitnesscentret, da dette var det eneste sted vi kunne få lov at sidde. Vi satte os omkring et rundt bord og inden interviewet tilbød vi pigerne vand og frugt. Dette gjorde vi med henblik på at skabe en afslappet atmosfære og for at få dem til at føle sig tilpas i situationen. Det har været vigtigt for os at gøre det klart både for pigerne, men også over for deres forældre, hvad interviewet omhandlede og hvilke emner vi ville komme ind på. Dette har vi gjort for at de ikke skulle føle sig forvirrede eller taler om noget helt andet i selve interviewsituationen (Hansen i Hammerslev et al. 2009: 69). Herudover har vi informeret pigerne om, at ingen får noget at vide om hvad de har sagt omkring de emner vi spørger ind til. Dette gøres for at give pigerne en følelse af at der er plads til at de kan ytre deres meninger og holdninger. Ydermere oplyser vi pigerne om at vi har

indsamlet tilladelse fra deres forældre, så pigerne ved at deres mor og far har sagt god for interviewet. Inden interviewet startede, forklarede vi pigerne at det var okay ikke at besvare spørgsmålene hvis de ikke havde lyst. Alt dette gøres med henblik på at skabe tryghed og fortrolighed (Kvale og Brinkmann 2009: 89-90). Under dette interview har vi også valgt begge to at være til stede, men her har vi valgt begge at være interviewere da vi ønskede at skabe en mere naturlig dialog med pigerne. Da interviewet var slut takkede vi pigerne for deres deltagelse, og fortalte at det havde været hyggeligt at tale med dem og at det de havde bidraget med havde været godt. Dette gøres med henblik på at give pigerne en god og positiv følelse da de gik fra interviewet.

Vi har valgt at strukturere interviewet som vi ville have gjort hvis det havde været semi-struktureret, da dette ifølge Kampmann, er mest sensitivt i forhold til at indfange børnenes perspektiv (Kampmann 1998: 22). Vi har alligevel ment det var nødvendigt at have en vis form for struktur og styring i interviewet, for at få børnene involveret, samt at få dem til at besvare de emner som vi ønskede at få belyst. Derfor har vi, ligesom til det foregående interview, også udarbejdet en interviewguide til dette interview (Bilag 8). Selve interviewet starter med at alle ved bordet, det vil sige både pigerne og os som interviewere, præsenterer sig selv ved navn, alder og klassetrin. Dette har vi valgt at gøre for at pigerne skulle føle tryghed ved at vide hvem vi var, men også for at få viden omkring pigernes aldersgruppe og klassetrin. Ydermere var formålet også at illustrere, overfor pigerne, at vi alle sammen var en del af samtalen. Derefter spørger vi ind til hvad pigerne gerne vil være når de bliver voksne og hvad de laver når de har fri fra skole. Dette har vi gjort for at få pigerne i tale og med henblik på at give dem en følelse af at det var ufarligt at deltage i interviewet. Herefter har vi stillet spørgsmål omkring juniorholdet, sundhed og kroppen, og til sidst har vi spurgt ind til hvordan de spiser derhjemme og om deres forældre træner.

Ved udarbejdelsen af interviewguiden, har vi været opmærksomme på at spørgsmålene ikke blev for lukkede, men samtidigt også at de ikke var for åbne og abstrakte, da børn dermed kan have svært ved at forstå betydningen og meningen med spørgsmålet, og derfor have svært ved at svare (Kampmann 1998: 22). Ydermere har vi forsøgt at formulere spørgsmålene ud fra en børneterminologi, så pigerne ville have nemmere ved at besvare og forstå vores spørgsmål. Dette lykkedes dog ikke helt til fulde, da vi stiller spørgsmålet: *“Taler i med jeres veninder og venner om mad og sport?”*. Her tolker Emilie vores spørgsmål anderledes end vi havde tænkt det. Hun svarer følgende:

"E: øhm... ja det gør jeg egentlig lidt, fordi jeg siger hele tiden til pigerne i min klasse at de skal prøve at spille fodbold fordi de faktisk er rigtig gode til og.... De er også lige begyndt at gå til det, så altså jeg synes bare at de også skal prøve at spille det i skolen

I2: arhh

E: fordi at øhm... altså Victoria og Andrea fra min klasse, altså de er virkeligt gode til fodbold, men altså de tager bare ikke så meget bolden fra de andre

I2: nej

I1: nej

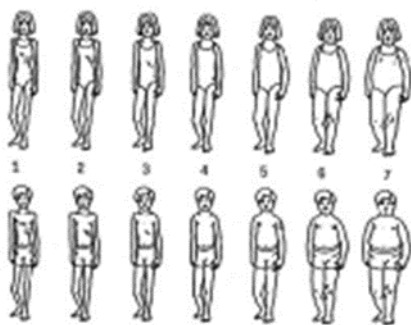
E: ..og hvis det er, så siger jeg altså til de andre at øhm... at de skal prøve at spille bolden lidt mere til Victoria og Andrea, men det hjælper faktisk ikke så meget" (Bilag 3).

Dette kan skyldes at vi, ud fra Kampmann, som voksne har en tendens til at formulere inden for en voksendomineret terminologi, som børnene kun vanskeligt kan se betydningen af (Kampmann 1998: 22).

I forberedelserne til interviewet med pigerne, gjorde vi os mange overvejelser omkring hvordan vi skulle få dem til at tale åbent og tage aktivt del i interviewet. Ydermere var vi også nervøse for, at det at skulle tale om kroppen og kropsidealer ville være et emne som pigerne følte var for privat til, at de ville dele deres tanker og meninger med to fremmede. Derfor valgte vi at gøre brug af forskellige billeder under interviewet. Denne metode understøttes af Kampmann, der pointerer at brug af billeder og fotografier i interviewet kan få barnet til at sætte ord på det tema eller emne, som vi som forskere ønsker at diskutere med dem (Kampmann 1998: 24).

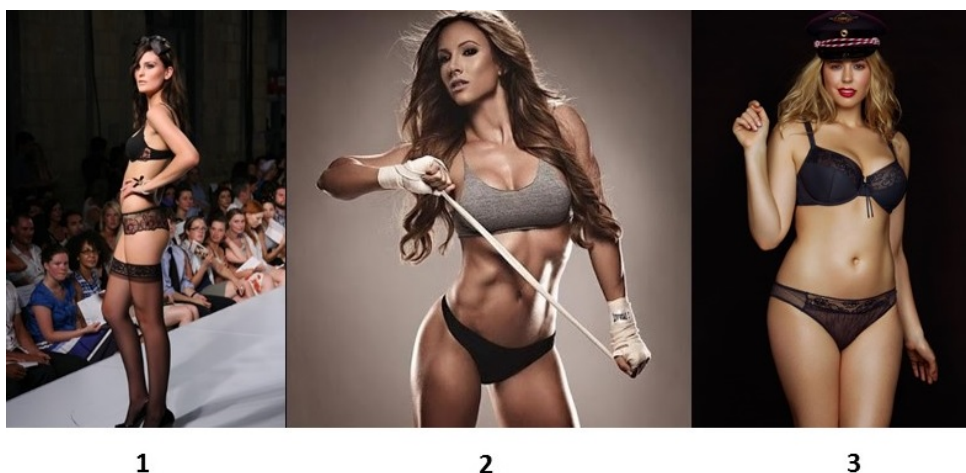
Vi valgte hovedsageligt at bruge billederne til at få afdækket hvordan pigerne så sig selv og deres krop, men også til at få et blik for hvad de mente var en sund krop og hvilke tanker de gjorde sig omkring sundhed og kroppen. Det første billede vi brugte var dette:

Piger i en fitnesskultur
Betydningen af kropsidealer og sundhedsinvestering i en ung alder
Kandidatspeciale



Kilde: Daraganova 2013: 113

Her spurgte vi først pigerne hvem af de afbillede pigekroppe de selv mente de var. Herefter spurgte vi hvem af dem de gerne ville være, hvis de selv kunne vælge, og bad dem om at begrunde deres valg. Dette gjorde vi for at få et indblik i hvordan pigerne så sig selv og deres holdninger til hvordan pigekroppen bør se ud. Herefter viste vi dem dette billede:



Kilde: Billede 1: <https://pixabay.com/da/landingsbane-attraktiv-kvinde-mode-1133702/> , Billede 2:

https://www.google.dk/search?hl=da&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=651&q=fitness+kvinde&oq=fitness+kvinde&gs_l=img_3..0j0i5i3013j0i8i3016.1331.3877.0.4113.14.11.0.3.3.0.106.1087.5j6.11.0....0...1ac.1.64.img_.0.14.1168...0i30.5qSECxtDuy0#hl=da&tbs=sur:f&tbm=isch&q=fitness+model&imgsrc=ul3I86TqH2LIJM%3A , Billede 3: <https://dk.pinterest.com/pin/338684834455727424/>

Dette billede viste tre typer af kroppe, den meget tynde model krop, den veltrænede kvinde krop og til sidst en krop med flere former. Her spurgte vi pigerne om hvilken en af kroppene de helst ville have, og deres begrundelse for netop at vælge den krop de gjorde. Dette gjorde vi for at få et billede af deres syn på kvindekroppen og hvilke kropsidealer der påvirker dem.

Det sidste billede vi viste dem var dette:



Kilde: Fotograf Morten Svane

Formålet med at vise dette billede var at se pigernes reaktion på den helt normale kvindekrop som den ser ud hos de fleste danske kvinder. Vi spurgte pigerne hvad de tænkte når de så på billedet.

E-mail-interviews

Ud over vores interview med henholdsvis instruktøren og pigerne på holdet, har vi også lavet e-mail-interviews med centerlederen og to forældre, til de piger som vi havde udvalgt til interviewet (Bilag 10). Formålet med at interviewe centerlederen var, at vi gerne ville have et indblik i hvad der ligger til grund for oprettelsen af juniorholdet samt hvad fitnessdks formål med holdet er.

E-mail-interviewet med forældrene har vi valgt at lave, for at få et indblik i forældrenes egen opfattelse af sundhed og kroppen, og hvordan de formidler det til deres børn. Dette er gjort for at få en fornemmelse af hvad pigerne kommer fra og hvad der kan ligge til grund for pigernes syn på sundhed og kroppen. Vi har valgt at benytte denne interviewform, da det har været svært at finde et tidspunkt hvor forældrene havde tid til at tale med os. Ydermere giver denne interviewform os mulighed for at interviewe flere forældre på en gang (Lokman 2006: 1285). Da det har været svært at stille opfølgende spørgsmål, har vi været opmærksomme på at spørgsmålene vi sendte var klart formuleret, så vi undgik misforståelser, men også for at motivere forældrene til uddybende at besvare vores spørgsmål (Lokman 2006: 1293).

Position som forsker

Kristian Larsen beskriver om position i feltet, at rollen og det at definere sig og agere som forsker betyder noget, ikke blot i forhold til navneskilt og præsentation, men også for, hvad der skrives i feltnoterne (Larsen i Hammerslev et al. 2009: 57). På baggrund af dette, gjorde vi fra start opmærksom på, både i blandt medarbejdere, forældre og børn, at vi var til stede for at gå rundt og observere hvad der foregik, med henblik på at skrive vores kandidatspeciale om børn og fitness. Vi valgte yderligere at beholde en normal beklædning, selvom alle i et fitnesscenter bærer træningstøj. Dette gjorde vi for at tydeliggøre og opretholde vores forskerposition. Det virkede til tider underligt at skille sig så meget ud fra alle andre i centeret, da vi oplevede at medlemmerne kiggede underligt på os. Dette kan både skyldes at de ikke har set os i centeret før, men også at det er mærkeligt at vi ikke havde træningstøj på, når vi befandt os i et fitnesscenter. Yderligere skal det nævnes at vi er klar over at vi ikke er alene om at konstruere sin position, da feltet omkring os, også er en stor del af at konstruere positionen (Larsen i Hammerslev et al. 2009: 53). Det er derfor særligt meningsfuldt at reflektere over, hvordan det observerende øje iklædes, præsenterer sig og agerer (Ibid.).

Især i forbindelse med vores passive observation, ønskede vi ikke at børnene skulle se os som kontrollører, hjælpere eller eksperter indenfor området, da dette ifølge Bourdieu, kan påvirke vores adgang til feltet (Larsen i Hammerslev et al. 2009: 58). Derfor gjorde vi meget ud af at gentage for dem og deres forældre, at vi var studerende der undersøgte et område. Kristian Larsen beskriver om dette, at hvis forskeren definerer sig som studerende, har det den fordel, at agenterne i det studerede felt lettere kan opfatte observatøren som ufarlig, nørd eller uvidende og derfor kan man som forsker, få en mere uhindret adgang til feltet (Larsen i Hammerslev et al. 2009: 57).

I løbet af observationerne har vi observeret det samme sted i lokalet ved træningssessionerne med børnene, for bevidst at kunne konstruere feltet i samme fysiske omgivelser, hver gang (Larsen i Hammerslev et al. 2009: 59). Vi forsøgte ligeledes gennem vores observationer at fornemme stemningen i fitnesscenteret før, under og efter træningssessionerne. Dette valgte vi for at få en forståelse for om samtalerne omkring træning, i blandt medlemmer og personale, betyder noget for børnene. På denne måde kunne der skabes et billede af, hvor komplekst og forskelligt medlemmerne opfatter deres sundhed og træning, samt børnenes adgang til de voksnes dyrkelse af netop dette i fitnesscenteret.

Kritiske refleksioner over metode

I forbindelse med vores metodefremgang er der ting vi kunne have gjort anderledes. Jan Kampmann pointerer at, for at få en forståelse af de motiver, følelser og tanker der er på spil i børns liv, er man nødt til at basere sine observationer på perifer medlemskab gennem deltagende observationer (Kampmann 1998: 16). Han mener at dette giver en større adgang til feltet og informanterne, idet børnene føler sig mere trygge ved situationen og opfatter observatøren som ligeværdig (Ibid: 17). Vi har dog fravalgt dette og benyttet os af ikke-deltagende observationer, da vi ikke ønskede at bryde feltet og deltage i børnenes arena. Ydermere er den situation vi har observeret anderledes, da den sker i et meget kort tidsrum under børnenes træning i fitnesscenteret. Desuden argumenterer Kristian Larsen for, at man som deltagende observatør har svært ved, i et Bourdieusk perspektiv, at etablere afstand til det studerede område og dermed ikke konstruerer videnskabelig viden (Larsen i Hammerslev et al. 2009: 53).

Ud af de tre gange vi har observeret juniorholdet, har der de første to gange ikke været så mange børn på holdet, da der har været fastelavn og vinterferie. Umiddelbart oplevede vi ikke at det havde nogen betydning i forhold til børnenes ageren. Det oplevede vi på den måde at børnene var lige aktive og fokuserede uanset om de var mange eller få. Dette kan skyldes at fitness ikke er en holdsport, men mere individbaseret træning. Ligeledes påtænker vi at det også kan have haft en betydning at instruktøren hele tiden har holdt dem beskæftiget med at drikke vand, hente redskaber og udfører øvelserne.

I forhold til vores interviews var der også ting som kunne være gjort anderledes. Vi er opmærksomme på, at det at instruktøren har udvalgt vores informanter, kan have påvirket hvilken empiri vi har fået adgang til. Alle vores interview har foregået midt i fitnesscentret, hvor der har været larm fra maskiner, musik og andre medlemmer. Dette kan både have påvirket vores informanter i forhold til hvilken empiri vi har fået adgang til, men også have påvirket vores optagelse af interviewene. Der har været meget støj og det har derfor i nogle tilfælde været svært at høre informanternes udtalelser under transskriberingen af interviewene. Ydermere kan det have påvirket informanternes udtalelser at der har været andre mennesker omkring dem, som har kunne lytte med. Under interviewet med pigerne, kommer Milles mormor og afbryder, hvilket gør at resten af interviewet går meget hurtigt, da hun giver udtryk for at hun ikke vil vente for længe på pigerne. Vi føler derfor et pres til at blive hurtigt færdige og vi får derfor ikke stillet ligeså mange uddybende spørgsmål, som vi ellers ville have gjort.

Videnskabsteoretisk position

Da vi ønsker både at se på børnenes kropsopfattelse og sundhedsadfærd, men samtidig også at undersøge og tage højde for den omkringliggende samfundsmæssige sundhedsforståelse, tager vores videnskabsteoretiske position udgangspunkt i Pierre Bourdieus videnskabelige tilgang, den strukturalistiske konstruktivisme (Wacquant i Bourdieu og Wacquant 2009: 23). Strukturerne i det sociale rum er, ifølge Bourdieu, opdelt i to – som objektivitet af første grad og objektivitet af anden grad.

Objektivitet af første grad er fordelingen af materielle ressourcer og midler til at tilegne sig socialt set goder og værdier. (Wacquant i Bourdieu og Wacquant 2009: 20). Det omkringliggende samfund ses dermed som en objektiv struktur, hvor det er det, der kan observeres, måles og kortlægges, uafhængigt af de forestillinger som individerne gør sig om samfundet, der gør sig gældende (Ibid.: 21). Fordelen ved denne strukturalistiske tilgang er, at det bliver muligt at afdække de på forhånd fastlagte relationer, vi som individer må indgå i for at skabe social eksistens (Ibid.: 21). Ulempen er dog, at denne tilgang ikke tager højde for subjektets måde at forstå det omkringliggende samfund på. Samtidig kan individernes oplevelse af deres handlinger heller ikke kortlægges heraf. Derfor er det ifølge Bourdieu nødvendigt også at analysere netop individernes oplevelser af deres opførsel. For at kunne forstå det sociale, er den enkeltes forestillinger om virkeligheden derfor et centralt element (Wacquant i Bourdieu og Wacquant 2009: 22). Bourdieu mener dermed, at det er nødvendigt at have en subjektiverende eller konstruktivistisk metode, betegnet som objektivitet af anden grad.

Han beskriver dermed objektivitet af anden grad som strukturerne, der eksisterer hos det enkelte individ, også kaldet habitus. Det vil sige som mentale og kropslige indlejring, der fungerer som ramme for den enkeltes handlinger, adfærd, tanker, følelser og vurderinger (Ibid.: 21). Dette analyseres derfor gennem individet og individets forståelse af verden. Denne tilgang tager højde for den rolle hverdagsviden, subjektivitet og praktiske færdigheder spiller i opretholdelsen af en fælles, samfundsskabt virkelighed (Ibid.: 22). Dermed ligger den sin hovedvægt på individet som social aktør. Dette lægger sig op af den konstruktivistiske videnskabelige tilgang, hvor udgangspunktet er, at subjektet ikke erkender verdenen som den er direkte, men at vores erkendelser er konstruerede i forhold til de relationer, som man indgår i.

Vi vil forsøge at være bevidste om, hvordan både strukturalismen og konstruktivismen påvirker den sociale virkelighed og det sociale rum for børnene i fitnessdk. Forståelsen i udviklingen af

sin praksisteori, placerer Bourdieu i spændingsfeltet mellem individ og samfund. Spændingsfeltet bliver skabt på baggrund af samfundets og individets differentierede strukturer, hvor disse to elementer ikke nødvendigvis stemmer overens. Derfor bliver spændingsfeltet mellem det subjektivistiske og det objektivistiske Bourdieus tilgang til praksis (Wilken 2005: 212). I projektet ønskes det at undersøge de omkringliggende strukturers betydning for børnenes oplevelser af kroppen og kropsidealer samt sundhed i det udvalgte fitnesscenter. De omkringliggende strukturer er derfor i dette tilfælde fitnessdk, hvor vi har opholdt os, i forsøget på at forstå børnenes motivation, formål og engagement i at dyrke fitness. Herudover indgår familien og skoleklassen også i de omkringlæggende strukturer. Ydermere ønsker vi at undersøge om det at dyrke fitness, iblandt børn, anses som værende værdifuldt. Det undersøges også hvilken rolle dette har for pigernes oplevelse af krop og sundhed i den verden de opholder sig i. Vi søger dermed at forstå hvordan pigernes handlinger, som både er betinget af deres forståelse af systemet og begrænset af systemets objektive strukturer, genereres (Wilken 2005: 213).

Analyseramme

Præsentation af Pierre Bourdieu

Pierre Bourdieu er et af de 20. århundredes vigtigste bidragsydere i udviklingen af teori om praksisser. Med sit arbejde ønskede Bourdieu at forklare, hvordan praksis kan reguleres ved hjælp af en række begreber, der skal forstås som et sæt af tænkeredskaber. Bourdieu udviklede det, som han kaldte for praksisteori, som går ud på at subjektet genskaber de normer og værdier, som de er omsluttet af. Han påpeger med sin praksisteori at dette sker ubevidst for subjektet (Bourdieu 2005: 197-198). Med sin teori udviklede Bourdieu et sæt begreber - habitus, kapital og felt, som er gennemgående i hans arbejde med praksisser.

Begrebet habitus er det, der er praksishandlende og fungerer i Bourdieus teori som det subjektive, det alle aktører er i besiddelse af i et felt. Derved kan habitus være med til at give en analytisk forståelse af pigernes forudsætninger for sundhed og deltagelse i dyrkelsen af nutidens kropsideal. Bourdieu har på baggrund af sit habitusbegreb udviklet kapitalbegrebet, som indeholder fire former for kapitaler; økonomisk, kulturel, social og symbolsk (Bourdieu 1986). Den sidste kapitalform, symbolsk kapital, skal ikke forstås som en kapital i sig selv, men er en sammenslutning af de andre kapitaler, der i et felt anses som værende værdifulde og er dermed

en persons betydelige kapitaler, som skal bruges til at agere i relation til andre mennesker (Bourdieu 1997: 115).

Uanset hvilken habitus pigerne har, besidder de alle kapitalformerne, men sammensætningen af dem kan komme til udtryk forskelligt. Pigernes familiemæssige baggrund har betydning for deres habitus, idet Bourdieu beskriver at familier viderefører deres sociale eksistens med alle magtbeføjelser og privilegier (Bourdieu 1997: 37). Ifølge Bourdieu er den samlede kapitalvolumen, det der bestemmer en habitus' position, og dermed individets position i et givent felt og fungerer som en form for våben til at opretholde eller forøge denne position (Ibid.: 86). At besidde økonomisk kapital, vil sige at have økonomiske ressourcer i form af adgang til penge og materielle goder (Bourdieu 1986). Dette kunne f.eks. være medlemsskab i fitnesscenter eller det rigtige træningstøj. Kulturel kapital, er at besidde en kulturel forståelse og smag. Det vil sige pigernes adgang til viden om sundhed. Kulturel kapital findes i tre forskellige former; en legemliggjort tilstand, en objektiverede tilstand og den institutionaliserede (Ibid.). Den legemliggjorte tilstand vil sige, at man har smag og fornemmelse for kultur. Den objektiverede tilstand, vil sige at have adgang til kulturelle goder såsom bøger, billeder, instrumenter osv., og den sidste den institutionaliserede form hvoraf uddannelse og kvalifikationer gør sig gældende (Ibid.). Social kapital, hænger sammen med det netværk og relationer individet indgår i (Ibid.) Dette fremgår blandt andet ved pigernes relationer på juniorholdet, i skolen og familien. Ifølge Bourdieu vil mennesker der besidder tilstrækkelig med én specifik kapital, der anses som værende værdifuld i et givent felt, tilhøre det han kalder "de dominerende", hvorimod mennesker med en lille mængde samlet kapital tilhører "de dominerede" (Bourdieu 1997: 55). Det bliver dermed "de dominerende" som er i besiddelse af den symbolske magt i deres respektive felt. Det er dem, der konstituere det givne og påvirke omgivelsernes læsning af en bestemt fremstilling af verden (Bourdieu 2009: 132). Den dominerende gruppe udøver dermed symbolsk vold over den dominerede gruppe. Ifølge Bourdieu er symbolsk vold, en form for vold, der udfolder sig på baggrund af et samspil og en indforståethed hos det individ eller den gruppe, der bliver udsat for den (Bourdieu 2009: 151). Kampen mellem "de dominerende" og "de dominerede" intensiveres hver gang der bliver sat spørgsmålstejn ved den relative værdi af en af de forskellige kapitalformer (Bourdieu 1997: 55).

Et andet meget brugt begreb i Bourdieus teori er feltbegrebet, hvilket han definerer som et netværk eller en konfiguration af objektive relationer mellem forskellige positioner (Bourdieu 2009: 84). Et felt kan endvidere beskrives som et socialt rum, med egne unikke regler og logikker. I dette projekt vil vi forsøge at forstå de gældende regler for de piger vi har udvalgt på

juniorholdet i feltet i fitnessdk. Det er forskelligt, hvad der ses som værdifulde kapitaler at besidde i de forskellige felter. Hvert felt har sit helt eget sæt af specifikke regler, også kaldet Doxa (Bourdieu 1997:137). Disse regler fastholdes gennem rekrutteringen til feltet, hvorigennem nyttilkomne socialiseres og tilpasses doxaen, altså bliver den sociale struktur reproduceret (Ibid.: 37). Disse regler siger noget om, hvad der er rigtigt og forkert, i et bestemt felt. Denne måde at agere i felterne, sammenligner Bourdieu med visse forbehold, som et spil. Argumentet heri er, at der inden for feltet foregår en kamp mellem aktørerne om en belønning, ligesom det ses med deltagerne i et spil (Bourdieu 2009: 85). Bourdieu forklarer, at ved at deltage i spillet bekræfter deltagerne automatisk, at der er noget at spille om og at det kan betale sig at være med (Bourdieu 2009: 85). Med dette mener han, at den måde at forstå spillet på også ligger til grund for de kampe og konflikter, der hele tiden foregår internt i felterne. Gennem sammenligningen med felter som spil, forklarer Bourdieu endvidere, hvordan en aktørs kapitaler kan ses som en bunke med jetoner eller kort, som skal spilles rigtigt i forhold til feltets værdier og de forandringer, der hele tiden foregår (Bourdieu 2009: 85). Hvert felt stimulerer en bestemt form for interesse, en specifik *illusio* (Bourdieu 2009:103). *Illusio* er, ifølge Bourdieu, en form for underforstået anerkendelse af de værdier, der står på højkant i feltet og en beherskelse af de regler som styrer det (Bourdieu 2009: 103). Netop dette begreb kan give os et indblik i hvilken betydning det har for pigerne at tage del i dyrkelsen af det gældende kropsideal i feltet. *Illusio* afhænger, ifølge Bourdieu, af et individs *habitus* da det er et individs *habitus*, der er bestemmende for om en person ønsker at deltage i det spil som udfolder sig i et bestemt felt (Ibid: 152).

Sundhedskapital

Kristian Larsen og Gro Inge Hansen argumenterer i deres undersøgelse: *Social ulighed i sundhed – mere vilkår end valg*, for en ny kapital - nemlig sundhedskapital. Her påpeger de, at vi i Norden er under en transformation fra velfærdsstat og socialstat til konkurrencestat. Dette betyder at statens beskyttelsesramme reduceres og der lægges mere op til en individualisering og styring af egne kapitaler. Det enkelte individ bliver dermed pålagt et ansvar omkring, at opretholde eller forbedre sin egen sociale position, også når det gælder sundhed. Sundhed bliver derfor objekt for investering (Larsen og Hansen 2013: 38). På den baggrund kan vi tillade os at tale om sundhed som en kapital, fordi de dominante grupper i samfundet kan se en fordel i at investere i sundhed. Sundhed er derfor blevet en ny form for kapital, fordi der er afsætning for den på flere forskellige felter bl.a. arbejdsmarkedet, men også på ægteskabsmarkedet,

boligmarkedet og sundhedsforsikringsmarkedet (Ibid.). Det at holde kroppen trimmet og have en passende ernæringstilstand gøres med henblik på at optimere eller opretholde sin samfundsmæssige position. I dette nye felt er der udviklet en doxa, en tavs konsensus omkring, hvordan kroppen skal se ud. Ingen kan derfor være helt upåvirkede over for disse idealer, heller ikke vores børn. For selvom man distancerer sig fra det, er man stadigvæk nødt til at tage stilling til det. Sundhedskapital er derfor resultatet af at investere tid, energi, uddannelse og penge på at trimme og forbedre kroppens sundhedsstatus (Larsen 2009).

Økonomisk kapital, kulturel kapital og social kapital er stadigvæk de centrale kapitaler når det gælder om at forbedre og opretholde sin sociale position, men investeringen i kroppen og en sundhedsrelateret livsstil har vundet mere indpas (Larsen og Hansen 2013: 40). Larsen beskriver, at der hele tiden er en monitorering af investeringsarbejdet i de forskellige kapitaler (Ibid.: 41). Denne monitorering sker primært ved direkte brug af se-, høre- og lugtesansen, som i nogle tilfælde kan støttes af diverse medicinske eller sundhedsmæssige teknologier, som bruges til at konstruere direkte information om kroppen (Ibid.: 41). *"Hele Bourdieus projekt er en materialistisk funderet antropologi, der fokuserer på symbolsk vold og de mekanismer, der gør det muligt at reproducere eller transformere sociale dominansforhold."* (Bourdieu 2009: 26). Dermed påpeges det at individerne, i feltet, løbende holder øje med effekterne af deres investeringsarbejde, inden for feltets rammer, hvormed de sociale dominansforhold reproduceres (Larsen & Hansen 2013: 41)

Analyselstrategi

I opstartsfasen af projektet tog vi udgangspunkt i hypotesen: *Det kan skabe forskellige problematikker at børn er blevet en del af fitnesskulturen, i forhold til deres eget kropsbillede og syn på det at være sund.*

Igennem opgaven bestræber vi os på at gøre processen så transparent som muligt, ved at sammenholde citater og observationer fra empirien med Bourdieus forståelsesramme. I det følgende vil vi redegøre for, hvordan vi strategisk vil analysere vores indsamlede empiri. Vores analyse bliver som tidligere nævnt bearbejdet med udgangspunkt i Pierre Bourdieus teoretiske forståelsesramme, hvor vi aktivt bruger hans begreber habitus, felt og kapital. Endvidere vil vi tage udgangspunkt i Kristian Larsens begreb sundhedskapital, som han har videreudviklet med Bourdieu som sin inspirationskilde (Larsen og Hansen 2013: 3). I analysen bruger vi begrebet sundhedskapital til at begrunde at kroppens fremtoning er blevet en samfundsnorm, som selv

pigerne må leve under. Ydermere benyttes det for at underbygge vores antagelse af at piger, som er en del af fitnesskulturen, ikke kan undgå at blive påvirket af den.

Bourdieus sociologiske perspektiv og informanternes udtalelser danner den grundlæggende ramme for selve analysen.

Vi har valgt at inddele vores analyse i de tematikker som blev tydeliggjort under vores interviews, med det formål at sætte fokus på de problematikker der kan være ved kropsidealet i dag. I starten af analysen har vi lavet et afsnit der hedder *Kroppens rolle gennem tiden*, som omhandler udvikling af kropsidealet op gennem tiderne. Det har vi gjort for at præcisere hvad kropsidealet var tidligere og hvordan det ser ud i dag. Dette afsnit er vigtigt i analysen, da det bidrager til definitionen af hvad det er for et kropsideal pigerne bliver påvirket af. Efterfulgt af dette afsnit vil der være et beskrivende afsnit af hver af de tre piger og instruktøren på juniorholdet. Dette har vi gjort for at tydeliggøre forskelle og ligheder mellem de tre piger og for at give et overordnet billede af hvem det er vi analyserer. Instruktøren har vi beskrevet, da vi mener at hun har en stor indflydelse på børnene, idet de ser op til hende. Hendes sundhedssyn har dermed betydning for hvordan børnene ser og selv dyrker deres egen sundhed. Vi starter derfor selve analysedelen med *instruktøren som rollemodel*, hvor vi beskriver hendes sundhedssyn og hendes måde at investere i sundhed og kroppen på. I denne sammenhæng vil vi også analysere på hvilken måde dette kan have betydning for pigerne. Dette afsnit er efterfulgt af et underafsnit der hedder: *Omgivelserne i fitnessdk*, hvor vi har taget udgangspunkt i vores feltnoter fra observationerne. Afsnittet vil primært omhandle hvordan sundhed og træning fremstår i feltet i fitnessdk. Ydermere vil afsnittet give et billede af hvordan børnene bliver påvirkede af stemningen i centeret og vil samtidig slå fast hvilket kropsideal der er gældende i feltet. I forlængelse af dette kommer afsnittet om *Sundhed i hjemmet*, hvor vi beskriver pigernes habituelle forudsætninger for at investere i sundhed og kroppen. I dette afsnit benytter vi os blandt andet af de to e-mailinterviews med henholdsvis Milles mor og Emilies far, for at give et indblik i pigernes opvækst og dermed hvilket sundhedssyn der dyrkes i familierne. Herefter kommer afsnittet: *Kropsidealer og sundhed*. Dette afsnit tager udgangspunkt i de tre billeder som er beskrevet i metodeafsnittet og her kommer vi ind på pigernes syn på deres egen krop, idealet og ønsker for hvordan deres kroppe skal fremstå. Efterfølgende kommer et afsnit omkring *Sundhed og jævnaldrene*, hvor vi beskriver hvordan pigernes sundhed -og kropdyrkelse kommer i spil både i fitnessdk og i skolen. Dette afsnit har vi lavet for at analysere os frem til om der overhovedet er et kropsideal som piger i dag efterstræber. Vi afslutter analysen med afsnittet

Pigernes strategier for investering i sundhedskapitalen, som omhandler hvilke strategier hver af pigerne bruger til at investere i sundhed og kroppen, og hvordan disse kommer til udtryk.

Analyse

Kroppens rolle gennem tiden

For at undersøge om pigerne bliver påvirket af nutidens kropsideal, beskrives her kroppens rolle gennem tiden. Dette gøres med henblik på at redegøre for, hvorfra kropsidealet stammer og hvordan det har betydning i samfundet. Desuden redegøres for forskellige kropsidealer og hvad der vurderes som det mest dominerende i dag.

Datidens kropsidealer går igen i nutidens vestlige kommercielle kropskultur og er udtryk for en tydelig sammenhæng mellem oldtiden og konstruktionen af et vestligt kropsideal (Kierkegaard 2007: 16). Fascinationen af den veltrænede krop er dog ikke naturgiven. Skønhedsideal er i høj grad sociale fænomener, som ikke kan eksistere uden et samfunds kollektive bevidsthed, der konstrueres ud fra stærke forestillinger om, hvad en normal krop er og hvordan den skal se ud (Ibid.).

På trods af, at skønhedsideal ændrer sig over tid og har antaget mange forskellige udtryksformer i tidens løb, synes en tilbagevendende fascination af den muskuløse og veltrænede krop, at have haft en central plads i mange forskellige historiske sammenhænge. Både i forbindelse med en grundlæggende seksualdrift mellem kønnene, men også som et æstetisk kunstnerisk objekt, der kunne give social status og økonomiske fordele. Den muskuløse mandekrop som kropsideal, har på trods af mange forskellige udsving i forestillingerne om 'det smukke' således konstant formået at vende tilbage i historien. Idealet om den muskuløse mandekrop er noget, man først og fremmest kender fra oldtidens græske gudeskikkelser og den klassiske græske atletfigur (Kierkegaard 2007: 20).

Anderledes har det været med kvindekroppen, hvor idealbilledet er gengivet som en funktionel skikkelse med en klar positiv, praktisk betydning for samfundet. Den tidlige idealisering af kvinden har været fremstillet som en samfundskonstrueret beundring af kvindens frugtbarhedsevne, forstået som kvindens evne til at give liv (Kierkegaard 2007: 19). Et eksempel på dette er det stærke frugtbarhedssymbol fra istiden, som man ser hos den verdensberømte figur Venus af Willendorf. Et samfund fra denne tid har givet været karakteriseret ved konstant ressourceknaphed, hvilket har gjort forestillingen om en overnaturligt frodig kvindeskikkelse til

et guddommeligt kropsideal med en klart funktionelt og samfundsnyttig betydning. (Kierkegaard 2007: 19). Den kvindelig skønhed har været kendetegnet ved, at man i forskellige kulturer har haft normer for, at kvindekroppens fysiske naturlighed skulle disciplineres og ændres for at kunne distancere sig fra den almindelige krop, det almindelige udseende, som var formet af fysisk nedslidende kvindearbejde (Ibid.). Den eftertragtede kropslige skønhed krævede også dengang en fysisk disciplinering. Den smukke krop og det smukke udseende var dengang, som nu, et konkret stykke arbejde, der skulle passes og plejes. Dette skete blandt andet ved indsnøring af kvindens overkrop i form af korsettet, som dominerede overklassens mode fra 1830'erne til 1890'erne: *“Den uhæmmede krop blev i denne periode opfattet som et symbol på moralsk tøjlesløshed; den usnørede krop afspejlede en slap moral. Samtidig var korsettet den uvirksomme overklassens kendetegn, idet en snøret kvinde var ude af stand til at kunne udføre manuelt arbejde.”* (Kierkegaard 2007: 21) I kommercielt perspektiv udvikles kvindens skønhedsideal senere langsomt til et kunstobjekt i sig selv, der som selvstændig kommerciel kategori udviklede enorme kommercielle potentialer, som stammer fra lige dele beundring og misundelse. Den uopnåelige skønhed sælger sig således til dem, der vil efterstræbe den (Ibid.). Sammenhængen mellem den tidlige funktionelle frugtbarhedstilbedelse og nutidens æstetiske skønhedsopfattelse er, at der i begge tilfælde er tale om en beundring og en tilbedelse af det uopnåelige, som adskiller sig fra den naturlige krop (Ibid.: 20). Selvom uopnåelige kropsidealer ikke er noget nyt, har der aldrig før været så langt mellem de kunstige idealkroppe og naturlige kvindekroppe.

Definitionen af det kvindelige kropsideal i dag, antages at være en kvinde, som har en slank, trimmet og veltrænet krop. Det handler om at være sund og derfor ikke blive syg, men dog med forbehold, da det i dag betragtes alt for fanatisk af samfundet at overdyrke sundheden (Glasdam 2009:19). Man må derfor kende den gyldne mellemvej, for at dyrke kroppen og sundheden 'rigtigt'.

Det kvindelige kropsideal er efterhånden ved at ændre sig igen til at kvinder skal have former, men stadigvæk være i god form og veltrænede. Ifølge Lise Dilling-Hansen, som er Ph. D-studerende ved Århus universitet, er kvinderne i den vestlige verden, igennem de sidste 10 år, begyndt at gøre op med det slanke kropsideal som eksistere i dag (Vallentin 2014). Hun uddyber at modstanden skyldes at vi er blevet “mættede” af den perfekte krop og den er dermed ikke længere interessant. Herudover er vi trætte af at blive slået oveni hovedet med at vi ikke er gode

nok sådan som vi ser ud (Ibid.). På trods af dette er det stadigvæk den slanke og veltrænede kvinde, som fremvises i medierne og omtales i samfundet.

Med fotografiet som det dominerende medie blev fotokunsten og formidlingen fra 1850'erne og frem en stærkt medvirkende faktor til skabelsen og udbredelsen af krops- og skønhedsidealer (Kierkegaard 2007: 53). Den smukke krop blev et centralt omdrejningspunkt i reklamevirksomhed og andre kommercielle sammenhænge som effektfulde midler i salg af forbrugsprodukter (Ibid.). Den smukke krop bliver fremstillet som 'den sunde krop' og 'det gode liv', selvom der ikke klinisk eksisterer direkte sammenhæng mellem disse. Denne 'se-ud-som-sundhed' er et af de grundlæggende dogmer for nutidens kommercielle fitnesskultur, som eksempelvis blander det usunde solarieforbrug med træningens sundhedsfremmende elementer (Ibid.: 60).

Sundhedsstyrelsen gennemfører hvert år en række informationskampagner, som sætter fokus på de mest udbredte risikofaktorer med stor folkesundhedsmæssig betydning, fx alkohol, fysisk aktivitet, tobak og seksuel sundhed (Sundhedsstyrelsen 2016). Herudover har de i folketinget vedtaget love om sukker- og fedtafgift, som skal hjælpe den enkelte borger til at leve sundere. Dermed udstikker staten nogle retningslinjer og love for hvad det vil sige at være sund, og at sundhed er en vigtig del af at være en god samfundsborger. Statens fokus på sundhed har medført at vi ser sundhedseksperter overalt i det sociale rum, som alle har hver deres måde at tolke sundhedsbudskabet på. Derved bliver der skabt en norm i samfundet i forhold til sundhed og dyrkelse af kroppen, og omkring hvad der er rigtigt at gøre i forhold til disse.

Beskrivelse af informanter

Emilie

Emilie er en normalvægtig otte årig pige, som går i 2. klasse. I sin fritid går hun til svømning og fitness. Hun har, hvad der ser ud til at være, en helt normal kropsbygning for en pige på sin alder. Udadtil virker hun glad, smilende og udadvendt. Hun er umiddelbart ikke bange for at sige sin mening og følger ikke bare med strømmen. Dette ses ved at hendes svar ikke bliver påvirket af hvad de to andre piger svare under interviewet. Dermed virker hun til at være ligeglad med hvad andre tænker om hende. Emilie og Mille kender hinanden fra børnehaven, men går ikke i skole sammen.

Under interviewet er Emilie iført en grøn top hvorpå der er trykt teksten "smile and run".

Ydermere er hun iført sorte tights, hvide ankelstrømper og et par sorte nike free sko. Under sin

top bar hun, hvad der så ud til at være, en sort sports bh. Hun har sit brune hår sat op i en høj sporty hestehale og i ørerne har hun sølv ørestikker.

Emilie kommer fra en familie hvor både mor, far og bror træner alle dage i ugen, undtagen tirsdag. Familien træner alt fra løb til fodbold og kampsport. Desuden er hendes forældre medlem af flere fitnesscentre på en gang, for at få større variation i deres træning. Hendes far arbejder som pilot og hendes mor er stewardesse.

Mille

Mille har langt blondt hår sat op i en løs hestehale. Hun ser ud til at være en normalvægtig ni-årig pige, og har en normal kropsbygning for en pige på hendes alder. Mille går i 3. klasse og er klassekammerat og veninde med Signe. Mille har desuden gået i børnehaven med Emilie.

Umiddelbart virker Mille til at være mere indadvendt. Hun er meget stille, tilbageholdende og talte meget lavt under interviewet. Ydermere havde hun en tendens til at svare det samme som de to andre piger, og have de samme meninger. Mille var iført en hvid træningsbluse, sorte tights og træningsko. Mille havde også sølv ørestikker i og derudover havde hun pink neglelak på fingerneglene. I sin fritid går Mille til fitness og svømning. Milles mor arbejder hos virksomheden Bobles og hendes far er ansat hos Dong Energy, og har ved siden af sit arbejde to selvstændige virksomheder. Hendes mor træner også i fitnesscenter på Amager Strand og går tit til hold når Mille træner på juniorholdet. Mille blev tit udvalgt af instruktøren til at vise de andre hvordan øvelserne skal laves. Dette kan skyldes at Mille og instruktørens fælles historie, da Mille også deltog på instruktørens hold i Urban Fitness hvor holdet startede.

Signe

Signe er en normalvægtig ni-årig pige, dog mere slank end de to andre. Signe går i 3. klasse sammen med Mille og de er veninder. Ligesom de to andre piger havde Signe også sit blonde hår sat op i en stram hestehale. Hun var iført et gråt træningssæt med lange ærmer. Under træningssættet havde hun en pink/orange top på og havde pink Nike sko på fødderne. Derudover havde hun også sølv ørestikker i ørerne og pink neglelak på fingerneglene.

Signe er meget velformuleret, er god til at tage ordet og ikke bange for at sige sin mening. Hun har en tendens til at tale for Mille ved mange af de spørgsmål som vi stiller pigerne. Hendes mor arbejder som journalist på Politiken og hendes far arbejder for Dansk Missionsråd, hvor han

underviser voksne og fra tid til anden tager på konferencer i udlandet. Signe fortæller at hendes forældre løber meget og at de spiser sundt derhjemme.

Instruktøren

Instruktøren er i midten af 20'erne og uddannet fitnessinstruktør fra CPH West. Hun er født og opvokset på Amager, og bor her stadigvæk. Sidste år startede hun på idrætsuddannelsen hos Paul Petersens idrætsinstitut. Hun er umiddelbart slank, har mørkt hår og har mascara på øjenvipperne. Hendes hår er sat op i en hestehale og på håndleddet bærer hun et brunt læderarmbånd. Hendes kropsholdning og udstråling bærer meget præg af at hun har spillet basket og at hun træner meget. Blandt andet har hun, da hun ankommer til fitnesscenteret, en stor sort sportstaske med. Hun er iført løst og oversized sort og mørkeblåt træningstøj, så man ikke kan se hendes krops egentlige udformning. Det ser ud til at hun trives i denne beklædning og føler sig godt tilpas i den. På fødderne har hun sorte Nike free sko med et hvidt Nike logo på siderne. Hun ser ikke ud til at være den meget feminine type, da hun har nedbidte negle uden neglelak på og ikke meget makeup eller smykker på. Hun fremstod derimod mere som den naturlige type med masser af glød i ansigtet, der smiler og ser frisk og veloplagt ud.

Instruktøren er meget udadvendt og taler flittigt med både kollegaer og medlemmerne i fitnesscentret. Hun kommer gerne med kvikke bemærkninger og det ser ud til at de andre godt kan lide hende og ser op til hende. Dette kommer frem idet alle andre lytter meget betænksomt og aktivt til det hun siger og ikke stiller spørgsmålstejn ved det. Under interviewet med hende virker hun velformuleret og er ikke bange for at sige sin mening omkring de spørgsmål vi stiller. Her kommer det også frem at hun går meget op i sundhed til trods for, at hun giver udtryk for at det ikke er noget hun dyrker.

Instruktøren som rollemodel

I vores undersøgelse af hvilket kropsideal der påvirker pigerne, spiller instruktøren en stor rolle. Ud fra vores interviews både med pigerne og instruktøren selv, kommer det frem at pigerne godt kan lide hende og ser op til hende. Instruktøren fortæller blandt andet at børnene følger hende på Instagram “ *Mange af børnene, de følger mig på Instagram, så hvis jeg uploader sådan noget med at jeg har været på bistro og drukket 17 flasker rødvin, så tænker de sådan. Det fik jeg i hvert fald lige øjnene op for, det skal jeg i hvert fald ikke gøre.* ” (Bilag 2). Det at børnene følger hende på Instagram er noget nyt, da hun før ellers har været vant til, at tale med børnene om

sund mad på holdet under træningen. Hun fortæller: *“Så jeg kan også godt se at det er en helt ny faktorer der også spiller ind for mig, at de er så unge og følger mig.[...] Jeg kan godt mærke på dem at de søger en masse råd, så på den måde prøver jeg at guide dem. Men mere på sådan en, det er fedt, det er totalt fedt at spise grøntsager, ik.”* (Bilag 2). Eftersom det kommer frem i vores interview at instruktøren er en pige ser op til, vil det være relevant for os at undersøge hvilket sundhedssyn instruktøren selv har og lever efter. På baggrund af interviewet kommer det frem at instruktøren taler om sin krop som en maskine eller et apparat, hvor der hele tiden skal fyldes benzin på tanken. Det er også tydeligt i interviewet med hende, at det ikke er lige meget hvad det er for noget benzin der kommer i tanken. Hun taler om at det skal være noget der kan give energi og overskud i mange timer, da hun har en hård hverdag. Da vi spørger hende ad om hun tænker over hvad hun spiser, forklarer hun:

“Nej, det gør jeg egentlig ikke. Men det er kun fordi at for mig er det nok blevet sådan en mere naturlig tilgang til det, så jeg elsker grøntsager. Jeg får det totalt godt. Mit system har det bedre, jeg kører længere på literen. Jeg bliver ikke så hurtigt sulten, på den der sådan, jeg skal have sukker lige nu agtige måde. Så for mig handler det mere om, okay i dag har jeg fået æg og spinat og nu kan jeg mærke jeg mangler lige en masse andet grønt også og sådan. Så det er mere i forhold til, uh, hvad kunne min krop godt lige bruge lige nu. Ikke så styret af min sult, men mere hvad kunne være godt for min benzintank. Det bliver sådan lidt overlevelseshagtig, men forestil jer at i selv var i gang fra 7 om morgenen til 8 om aftenen. Så ville man også tænke sådan. Fordi jeg har ikke mulighed for hele tiden at spise, jeg kan ikke lige koge et æg inde på skolen, jeg bliver nødt til at tilberede det hele hjemmefra.” (Bilag 2).

På baggrund af dette citat fremgår det at hun spiser meget sundt og er meget kontrolleret omkring sin kost, selvom hun egentlig forklarer indledende at hun ikke går meget op i det. Yderligere fortæller hun at hun ikke er styret af sin sult, og at det for hende handler mere om overlevelse at spise end nydelse og hygge. Hun fortæller også at hun kun tænker på hvad der er godt for hendes benzintank og at det så er det hun spiser. Senere uddyber hun sit syn på sundhed og fortæller:

“Sundhed for mig er at man, det lyder sådan meget Flintstone-agtig. Men at man husker på, at vi er også et rovdyr af en eller anden slags og at vi skal stimuleres uanset hvor højt et

teknologisk land vi lever i. Så skal vi stimuleres, fysisk, psykisk, næringsmæssigt og intellektuelt. På den måde, der er mennesket jo et meget omfattende dyr og rent fysiologisk er det vigtigt at vi kommer ud og bevæger os, det er vigtigt at vi får vitaminer og mineraler for at fungerer. Det er vigtigt at vi har det godt med vores kammerater og vores venner. Det er vigtigt vi bliver stimuleret intellektuelt og føler os værdsat på en arbejdsplads eller i en klasse eller noget. Altså de faktorer er sundhed for mig, fordi så har du et rigtig godt fundament. Sådan helt basalt kan du ikke være lykkelig hvis du sidder ned på en stol hver dag. Så hvis du tager nogle af de her fem faktorer væk, så vil det hindre dig. “ (Bilag 2).

Her taler hun om mennesket som et dyr, med basale behov som skal opfyldes for at man kan være lykkelig. Gennem hele interviewet har hun mange sammenligninger mellem mennesker og dyr, som generelt er styret af deres instinkter og dermed ikke bliver overvægtige. Da vi spørger hende hvordan hun formidler sundhed til børnene, uddyber hun blandt andet hvordan hun ser overvægtige børn. Hun fortæller følgende

“Vi snakker overvægtige som i motorisk hæmmede. Altså det er tydeligt at se at det er anstrengende for dem at lave øvelserne, fordi de vejer for meget. Lidt ligesom hvis man ser en tyk hund. Altså de har ikke selv gjort noget forkert, de har bare fået for meget mad, så man kan godt se at de bevæger sig mærkeligt og det er udfordrende for dem, men de ved bare ikke anderledes. “ (Bilag 2).

I dette citat sætter hun lighedstegn mellem hunde og børn, som nogle der ikke selv kan tage ansvar og selv styre deres sundhed, men det er noget de bliver påduttet udefra af deres ejere. Selvom hun sammenligner mennesker og særligt sig selv med dyr, fortæller hun også at hun ikke styres af sin sult, som er et af de basale overlevelsesinstinkter hos dyr. Dette er modsigende idet hun forsøger at efterleve hvad kroppen fortæller hende at den har brug for af vitaminer og mineraler. På den måde er hun meget styret af sundhed.

Under interviewet gav det umiddelbart god mening hvad hun sagde, men efterfølgende har vi haft en oplevelse af, at hendes livsstil er meget kontrolleret og ekstrem, idet hun ser kroppen som et objekt der skal holdes i gang, med en benzintank der skal fyldes og beskriver det at spise som værende en overlevelsesstrategi.

Da vi spørger ind til om hun selv træner fortæller hun:

“Jeg gjorde, og så startede jeg på den skole der. Ej pjat (griner). Altså vi træner jo som sagt de der 8 timer om dagen, så vi bevæger os jo. En typisk dag kan hedde to timer dans, to timers bold, to timers parkour og to timers funktionel træning. Så kommer jeg hjem og så skal jeg undervise i en to tre timer, og så slutter min dag. Så det er så sådan jeg kommer til køre det helt til sommer, så det har været sådan et helt år [...] Men det jeg træner det er noget eksplosiv træning i forbindelse med min basket. Så min styrketræning har altid været for at forbedre min basket træning.” (Bilag 2).

Her beskriver hun at hun træner 12 timer dagligt. Det bemærkelsesværdige i dette citat er, at hun starter med at fortælle at hun tidligere trænede meget, men at hun ikke gør det mere på grund af skolen. På den måde giver hun udtryk for, at hun ikke selv synes hun træner meget og at otte timers daglig træning bare er almindelig bevægelse. Hvis børnene på juniorholdet ved eller har hørt instruktøren tale om hendes træningsniveau, kunne man forestille sig at de selv ville forsøge at efterleve dette, netop fordi hun er en person de ser op til. I forbindelse med dette kunne man stille spørgsmålstejn ved hvad der ligger til grund for at Emilie leger fitness på værelset.

Yderligere undrer det os at hun ikke nævner noget omkring indtag af kulhydrater som brød, ris og pasta, samt fedt, der også er en vigtig del af kosten når man træner meget (Nordic Council of Ministers 2004: 14). Hun har derimod mere fokus på at spise grøntsager og æg, hvilket hun ser som vigtig bestanddel af en sund kost, idet hun fortæller der er vitaminer og mineraler i.

Da vi spørger ind til hvordan hun ser en sund person fortæller hun følgende:

“Altså man kan som regel se det på, i ansigtet. Man kan se det på øjnene, på hele overskuddet og ressourcerne. Altså har personen sådan overskud og forkæler personen sig selv. Eller er de meget ydmyg, kryber de, er de konfliktsky. Jeg synes sådan at det er meget tydeligt på karakter. Plejer man sig selv, så udstråler man det ofte og dermed kan folk mærke det. Så behandler andre også en godt. Så kan man så snakke om sådan nogle helt fysiske ting, åhh kan jeg se han halter, men stadig spiser 7 Nutella madder hver dag, altså så kan jeg se at sukkeret ikke er så godt for hans betændelses tilstand. Altså sådan nogle helt fysiske ting. Ikk, så ja.” (Bilag 2).

Ifølge instruktøren er et sundt menneske en person som forkæler sig selv, har overskud og ressourcer. En sund person må i hendes optik ikke være konfliktsky men skal derimod udstråle overskud.

Hvis vi ser på instruktøren ud fra et Bourdieusk perspektiv har hun en høj kapitalvolumen inden for sundhed. Den høje kapitalvolumen skyldes hendes investering i kulturel kapital i form af hendes uddannelse til henholdsvis fitnessinstruktør og hendes nuværende uddannelse på Paul Petersens idrætsinstitut. Herudover investerer hun også meget tid og energi i sundhed og kroppen, ved at træne 12 timer om dagen, spise grøntsager og i det hele taget kontrollere sit indtag af mad, som primært baserer sig på overlevelse frem for følelsen af sult. Ydermere kan noget tyde på at hun er højt positioneret i feltet i fitnessdk. Dette skyldes at særligt børnene følger hende på Instagram, hvor hun ligger billeder op af sund mad og træning. Herudover er hun blevet spurgt om hun ikke vil stå for fitnessholdet i en fritidsordning på Amager. Hun er dermed en person som både børn og voksne ser op til, hvilket giver hende magt i feltet i fitnessdk. Hele hendes liv, både privat og arbejdsrelateret, handler om sundhed og investering heri. Umiddelbart viser hun ikke denne investering gennem sit udseende, men det er mere noget der opleves ved samtale med hende. Hun er meget velformuleret omkring sine holdninger til sundhed og træning. Selv to mennesker som os, der har læst ernæring og sundhed i fire år, bliver draget af hendes måde at fortælle på. Under interviewet blev vi draget af hendes ekstreme holdninger og synes at det hun fortalte lød fornuftigt og naturligt. På den måde bliver vi, for en kort stund, underlagt hendes sundhedssyn.

Omgivelserne og kropsidealer i fitnessdk

For at forklare betydningen af sundhedskapitalen i fitnessdk, har vi taget udgangspunkt i illuso, som beskriver det forhold at være grebet af spillet, at være så optaget af det, at man mener det kan betale sig at investere i, eller kort sagt, at det er umagen værd at spille spillet (Bourdieu 1997: 151). I fitnessdk har det været tydeligt, både ud fra vores observationer og gennem de svar vi har fra vores informanter, at de har en interesse i at deltage i spillet og at det kan betale sig at investere i det. Dette fremgår blandt andet i en af vores observationer: *"Her lugter af sved og folk herinde er meget seriøse og fokuserede på deres krop og deres træning. Ingen griner. Tværtimod ser det meget hårdt ud rundt i lokalet."* (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016). Det at medlemmerne i fitnessdk virker seriøse og fokuserede omkring deres træning, påviser at de investere i sundhed og kropsideal, og dermed i spillet. En anden af vores observationer, som også viser et meget tydeligt engagement fra agenterne i feltet, er dette: *"Det er meget seriøst og skal se meget hårdt ud når man laver en øvelse."* (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016). Ydermere

har vi lagt mærke til at alle medlemmerne bærer stramtsiddende træningstøj og særligt mændene bruger tanktoppe for at fremvise deres investeringsarbejde.

I baggrunden hvor børnene træner er der meget støj, i form af høj musik og snakken fra andre medlemmer, og man kan tydeligt fornemme og høre alt hvad der ellers foregår i fitnesscenteret. I en af observationerne er skrevet: *“Det virker som om at de kvinder der kommer og træner, går mere ovenpå og laver kondition, hvorimod mændene er hernede omkring den træningsarena børnene er ved”* (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016). Dette betyder at børnene kan blive meget påvirkede af mændenes fysiske hårde træning, da kvindernes foregår på en anden etage i fitnesscenteret. Det ses i dette citat: *“Drengene på holdet kigger meget efter de mænd der løfter de tunge vægte, og imens gør alle andre i centeret opmærksomme på det. Det var drengene på holdet også meget optagede af sidste gang vi observerede.”* (Bilag 11: Feltnoter 22. Feb. 2016). Vi har yderligere lagt mærke til at børnene har samme seriøsitet og fokus på deres træning, som mændene der træner omkring, umiddelbart udstråler. Medlemmernes investering i træningen, bliver i løbet af observationerne mere fremtrædende. Det ses blandt andet ved at de forskellige agenter tydeliggøre deres indsats overfor hinanden: *“Der er mænd der råber op i baggrunden fordi de løfter vægte, og det tager børnenes opmærksomhed. Mændene gejler hinanden op, kom nu, kom nu!”* (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016). Bourdieu taler om at man kan være så grebet af et spil, at man næsten kan slås om at gøre den største indsats, fordi det repræsenterer værdi for det spil der spilles (Bourdieu 1997: 154). Ud fra ovenstående observationer, af medlemmernes adfærd, fremgår det at de nærmest slås om at være den sundeste og træne det hårdeste, netop fordi det repræsenterer værdi for dem som er grebet af spillet i fitnesscenteret (Ibid.). Brugerne gejler hinanden op og opfordrer hinanden til at træne det hårdeste de kan, ved at lave høje lyde når de løfter tunge vægte, og anerkende hinanden når de gør dette *“En mand siger til sin træningsmakker - stærkt! så mangler vi kun et sæt til.”* (Bilag 11: Feltnoter 22. Feb. 2016). Samtidig skal det også være tydeligt for de andre medlemmer, at de investerer i træningen og kroppen. Dette gøres ved at råbe og lave lyde, for at markerer hvor hårdt det er. Et eksempel på netop dette er følgende *“Stor veltrænet solbrun mand står og løfter vægte ovre i hjørnet. Hver gang han laver et løft råber han forskellige lyde, som umiddelbart indikerer at det er hårdt.”* (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016). Herudover har vi lagt mærke til at medlemmerne holder øje med hinanden, og at det er vigtigt for dem at følge med i hvordan de andre i centeret udfører deres træning. Dette fremgår af denne observation: *“En mand råber gennem lokalet til en anden gruppe om de snart er færdige med opvarmningen og griner lidt. Det tager al opmærksomhed i hele centeret.”* (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016). Larsen og Hansen beskriver at investeringen i

sundhedskapital kræver et større og løbende monitoreringsarbejde, som varetages i forhold til omgivelserne, omgangskredsen, familien, arbejdskollegaer og venner (Larsen og Hansen 2013: 41). Dette gøres for hele tiden tjekke markedsværdien af sundhedskapitalen, og det gøres ved at rette opmærksomheden mod egen og andres kroppe (Ibid.). Ved at gøre opmærksom på sig selv og de andres træning, tjekker medlemmerne om sundhedskapitalen stadigvæk har en markedsværdi i feltet. På den måde foregår der i feltet hele tiden en kamp for at få monopol på retten til at opstille og påtvinge fælles normer, der er universelle og universelt gyldige inden for rammerne af feltet i fitnessdk (Bourdieu 2009: 97). Denne legitime udøvelse af symbolsk vold ses i dette udsnit fra vores feltnoter: *"Mændene gejler hinanden op. Kom nu kom nu! Er du en svans eller hvad?! Råber en mand til en anden. De råber og taler meget højt når de løfter. De tager næsten også alt vores opmærksomhed."* (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016). Ved hele tiden at monitorere hinanden og holde øje med hinandens træning, kæmper medlemmerne dermed om hvem der har retten til at udøve symbolsk vold i fitnessdk.

Gennem observationerne har vi yderligere bemærket at der kommer forældre og træner, samtidig med at de har deres små børn med. Dette fremgår af følgende observation: *"En far, med en dreng på ca. 4 år kommer for at træne, han placerer drengen i legerummet med en pose udskåret æbler og en lille pose vingummi. Faren er meget stor, meget muskuløs og ligner en der træner ofte. Yderligere er han er også meget solbrændt og med mange tatoveringer"* (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016). Af denne observation forekommer det, at selvom man har et lille barn, er træning en vigtig investering i hverdagen og børnene lærer fra de er helt små at agere i feltet i fitnessdk. Centerlederen fortæller *"Tanken er, for mit centers vedkommende at forældre skal kunne få et break i hverdagen ved at sætte børnene af her til træning mens de selv tager et yoga hold."* (Bilag 1). Hun uddyber yderligere *"Det letter forældrenes hverdag og giver dem rum til at dyrke sig selv. En anden vigtig faktor er også at børnene fra en tidlig alder aktiveres og introduceres til en aktiv livsstil."* (Bilag 1). På baggrund af dette kan det udledes at juniorholdet primært er oprettet for forældrene skyld og behov, da det giver dem større frihed og mulighed for at de selv kan få trænet når de kan få passet deres børn. Samtidigt giver det fitnessdk mulighed for at holde på deres medlemmer, der ellers har en travl hverdag og som måske ville melde sig ud hvis de ikke har mulighed for at få passet deres børn. I forlængelse af dette oplyser pigernes forældre os om at deres træning er tilpasset juniorholdets træning, for på den måde at gøre det hele nemmere.

På baggrund af ovenstående er det tydeligt at sundhed og kropsidealet har værdi i fitnessdk. Det er dermed noget som alle medlemmerne investerer i og dermed bliver den symbolske kapital i

feltet. På baggrund af dette kan vi tale om sundhed som en kapital det er værd at investere i og som giver agenterne en høj positionering i feltet. Det at instruktøren investerer i denne kapital, vil muligvis også påvirke børnene, da hun er en de ser op til i deres eget investeringsarbejde.

Juniorholdet i fitnessdk

Et felt beskriver hvorledes de relationer man indgår i, i en bestemt kontekst, danner mening og betydning for aktører som indgår i det. Børnene vil derfor, når de er i fitnessdk, på et ubevidst plan, forsøge at opretholde sociale positioner og aktiviteter, der anses som værdifulde og anerkendes i feltet af de andre deltagere. Dette kan vi se ved at pigerne bærer det rigtige træningstøj og deltager seriøst og engageret i træningen. Hvis vi ser på feltet i fitnessdk og pigernes investering her, vil der være en specifik doxa som siger noget om hvad der er ret og uret, normalt og unormalt, kvalificering og diskvalificering (Bourdieu 1997: 20). Doxa er på den måde det underforståede regelsæt pigerne må følge og tilpasse sig til, hvis de vil indgå som en del af inderkredsen i fitnessdk. Denne tilpasning kommer tydeligt frem i nogle af vores observationer, blandt andet i det, at vi kunne se at børnene ikke var pjattende og legende, som man kunne forestille sig børn ellers ville være i enhver anden kontekst med andre børn. Børnene gik derimod hurtigt ind i en voksenrolle og blev meget seriøse omkring deres træning i fitnesscenteret. I feltnoterne har vi skrevet som noget af det første: *"Der er ikke sådan nogen hyggelig eller børneagtig stemning [...] De voksne der træner rundt omkring er overvejende mænd og det bærer stemningen også lidt præg af. Det er meget seriøst og det skal se meget hårdt ud når man laver en øvelse"* (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016). Yderligere har vi lidt senere i samme feltnoter skrevet: *"Man kan stadig mærke i gulvet og høre at der bliver tabt vægte rundt omkring. Her lugter af sved og folk herinde er meget seriøse og fokuserede på deres krop og deres træning. Ingen griner. Tværtimod ser det meget hårdt ud rundt i lokalet. Børnene har stadig ikke grint og klokken er nu 16.16. Instruktøren er dog sjov og prøver at sige sjove kommentarer indimellem"* (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016). Ligesom at stemningen rundt om i centeret bærer præg af at være seriøs og fokuseret, er også stemningen på juniorholdet seriøs og med fokus på at træningen skal være hård. Som det tydeligt fremgår af observationerne, indgår børnene i doxaen i feltet. Dette ses tydeligt idet børnene begynder at agerer som de voksne, ved at koncentrere sig meget og være meget fokuserede på de øvelser de skal lave. Det fremgår af denne observation: *"Umiddelbart virker det ikke som om at børnene bliver påvirket af hvad der sker omkring dem når de udfører øvelserne. De virker meget fokuserede på deres træning."*

(Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016). Modsat kunne der have opstået den situation at børnene ikke havde nogen særlig interesse for at deltage og derfor i stedet havde pjattet og været fjollede. Dette viser at børnene tilskriver det sociale spil der foregår i fitnesscenteret interesse og betydning. De anerkender derved spillet og de indsats der står på spil i det, og investerer dermed tid og energi i det (Bourdieu 1997: 151-152).

I slutningen af juniortræningen, observerer vi, at der særligt er en af drengene, som har svært ved at følge med da det er hans første gang på holdet. Af vores feltnoter fremgår det: *"Træningen er næsten slut og Anders der ikke er vant til at være med er meget træt. Instruktøren siger: 'Anders kom nu, du kan godt. Anders kom nu, du er snart færdig, tænk på det'."* (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016) Ydermere fremgår det af vores feltnoter: *"Drengen synes træningen er hård til sidst i timen og har svært ved at blive ved, men instruktøren siger han skal blive ved. Han får lov at lave øvelserne om, hvis han ikke gør det godt nok."* (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016). Det at drengen skal lave øvelserne igen, hvis han ikke, ifølge instruktøren, gør det godt nok, får ham til at komme bagud i forhold til de andre børn. Dette kan virke ydmygende og som en form for afstraffelse. Instruktøren fortæller *"Altså vi skal have det sjovt, men det er ikke sådan, ha ha, hvor var det sjovt i dag. Det skal være fedt at blive bedre til noget, så de kommer helt klart for at lære noget. Altså jeg vil gerne have, at de lærer at lave en squat og så lærer jeg dem det. Men det skal helt klart være sjovt at lære, ikke."* (Bilag 2). Selvom instruktøren fortæller os i interviewet at træningen skal være sjov og at det skal være fedt at være på holdet og blive bedre til noget nyt, virker det mere som om det er noget der skal overstås for drengen og at han ikke synes det er sjovt. På den måde er det instruktøren fortæller os, modsætningsfyldt i forhold til det vi observere der sker. Under træningen udbryder instruktøren til alle på holdet: *"ikke flere fastelavnsboller"* (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016). Selvom kommentaren fra instruktøren var ment som en joke, kan udtalelsen også have en anden betydning. Denne kunne være at man er på holdet for at være sund og derfor også skal spise sundt. Ud fra disse observationer kan det udledes at instruktøren opstiller og påtvinger børnene normerne omkring at spise sundt og træne seriøst, som gør sig gældende i feltet i fitnessdk.

Delkonklusion

Ud fra dette kan vi konkludere at instruktøren investere både sin fritid og sit arbejdsliv i sundhedskapitalen. Hun konvertere dermed sin kulturelle kapital til sundhedskapitalen, men det er ikke noget hun er klar over og derfor ikke noget hun skilter med. Hendes sundhedssyn bærer

præg af at hun ser sin krop som en maskine, og har dermed et mere mekanisk forhold til sin krop. Hun pointer at sundhed skal ses ud fra et helhedsperspektiv, som betyder at du både skal stimuleres fysisk, psykisk, intellektuel og næringsmæssigt. Ydermere kan det konkluderes at instruktøren er en person som børnene på juniorholdet ser op til, de spørger hende både til råds under træningen og følger hendes sundhedsadfærd på Instagram.

På baggrund af vores observationer i fitnessdk kan vi konkludere at medlemmerne investere i sundhedskapitalen gennem deres træning. Ydermere kommer det frem at de løbende monitorere hinanden, for at fastsætte værdien af deres investering. I modsætning til instruktøren skilter medlemmerne tydeligt med deres investering både ved italesættelse og i deres fysiske fremtoning. Til sidst kan vi konkludere at der opstår en seriøs og fokuseret stemning på juniorholdet, da stemningen her i høj grad bærer præg af de voksnes seriøse måde at træne på.

Sundhed i hjemmet

Gennem vores interview har vi fundet frem til at pigernes investering i sundhed og hvordan dette gøres i den enkelte familie, hænger sammen med hvilken habitus forældrene til pigerne har. Forældres habitus er bestemmende for hvilke præferencer pigerne har i forhold til blandt andet kost, fysisk aktivitet og syn på kroppen (Larsen og Hansen 2013: 30). Dermed bliver forældrenes habitus bestemmende for hvordan pigerne opdrages i forhold til dette. Ydermere spiller forældrenes socioøkonomiske status, altså deres uddannelse, job og indkomst, også en rolle i forhold til hvordan og hvor meget de, som individer og familie, vælger at investere i sundhed (Sundhedsstyrelsen 2011: 7). Ifølge Sundhedsstyrelsen investerer mennesker med en lang uddannelse og en høj indkomst typisk mere i sundhed end en som har en kort uddannelse, er arbejdsløs og har en lav indkomst (Sundhedsstyrelsen 2011: 8). Dette underbygges af Larsen og Hansen, som beskriver at jo lavere man er positioneret i det sociale rum, des mere er penge en sparsom ressource og dermed kan man have en tendens til at investere færre penge, mindre tid og mindre energi i sundhed (Larsen og Hansen 2013: 36).

Fælles for de piger vi har interviewet er, at de kommer fra familier hvor begge forældre besidder job og har en fast indkomst hver måned. Mille fortæller "*Min far han arbejder i Dong og så har han to af sine egne firmaer. Min mor hun arbejder i Bobles.*" (Bilag 4). Emilie fortæller "*Min far er pilot og min mor er stewardesse*" (Bilag 3). Signes mor er journalist på Politiken og hendes far arbejder med undervisning af voksne, og hun nævner at han tager på konferencer i andre lande: "*Min mor hun er journalist på Politiken og min far han arbejder i Dansk*

Missionsråd, altså hvor han er lærer for nogle voksne mennesker, og så skal lære dem og sådan noget og så er han også til sådan nogle konferencer i andre lande. ” (Bilag 5). Da vi ikke har spurgt ind til forældrenes uddannelse og indkomst, er det svært at sige noget mere præcist om hvilken socioøkonomisk status de har og dermed hvilke ressourcer de har til rådighed.

Som nævnt ovenfor arbejder Milles mor hos firmaet Bobles. Bobles er en virksomhed der udvikler og sælger tumlemøbler til børn med henblik på at fremme deres motoriske udvikling (Bobles 2016). Hun har tidligere arbejdet hos Urban Fitness og har været med til at starte juniorfitness holdet her. Ydermere har hun sørget for at holdet blev overflyttet til fitnessdk, da Urban Fitness stoppede holdet *”Vi har hørt om børnefitness via det gamle Urban Fitness. Jeg var selv med til at starte det og underviste selv når der var sygdom. Nathalie havde undervisningen og da de stoppede det i Urban fik vi holdet og Nathalie over i fitness så de sidste par år har Mille fuldt Nathalie og hendes træning.* ” (Bilag 6). Ud fra dette kan vi antage, at særligt Milles mor, er fortaler for og har en interesse i børns udvikling, og at børn er fysisk aktive i deres hverdag.

Alle pigerne kommer fra familier hvor det at spise en sund kost og være fysisk aktiv er en del af hverdagen. Milles mor beskriver, i vores e-mail-interview med hende, at *” Vi er en meget aktiv familie. Jeg dyrker sport 4-5 gange ugentlig og alle mine 4 børn dyrker sport min 2 gange om ugen. Min store søn spiller fodbold i 2 division. Vi spiser sundt men vi er ikke fanatiske på nogen måde.* ” (Bilag 6). Det vil derfor være helt naturligt for Mille at være fysisk aktiv, fordi det ligger til hendes familie at være det, og dermed bliver det en del af Milles habitus. Mille fortæller selv *”Min far løber rigtigt meget og min hun træner også her.”* (Bilag 4). Pigernes habitus skabes gennem socialisering, og særligt den tidlige socialisering har en stor betydning for dannelsen af de dispositioner, som pigerne vil handle i forhold til. Dermed er deres habitus et følge af deres opdragelse og uddannelse (Bourdieu og Wacquant 2009: 111). I barndommen skabes disse dispositioner som en ubevidst internalisering af de objektive strukturer, og pigerne lærer dermed tidligt at relatere sig til sine omgivelser på en bestemt måde. Pigerne oplever, lugter, rører, ser, hører og opfatter den sociale verden gennem kroppen, herunder de sociale og materielle vilkår, som gør særlige sociale praktikker f.eks. i forhold til sundhed mulige (Larsen og Hansen 2013: 29). Derved kan de dispositioner som Mille internaliserer gennem sin socialisering i familien være, at fysisk aktivitet og det at spise sundt er den rigtige måde at leve på, fordi det er det hun er blevet opdraget til af sine forældre. Dermed bliver familien det vigtigste ”subjekt” i de sociale reproduktionsstrategier. Der er tale om en cirkelbevægelse, og denne cirkel gengiver netop hvordan den sociale orden reproduceres (Bourdieu 1997: 138-

139). Ved at tage del i henholdsvis svømning og fitness reproducerer Mille dermed familiens strategier for at investere i sundhed, da dette synes at høre hjemme under det naturlige og universelle i deres familie.

Ligesom Mille, kommer Emilie også fra et hjem hvor fysisk aktivitet og sund kost er en naturlig del af hverdagen. Hendes far fortæller ” *Sundhed er en vigtig del af vores hverdag. Vi prøver at spise sundt med sunde morgenmadsprodukter, rugbrød og varm aftensmad med grønsager.*

Endvidere går vi til alle disse forskellige sportsgrene og har egentlig ‘kun’ fri om tirsdagen og søndagen. Alle de andre dage har vi aktiviteter. ” (Bilag 7). Det at Emilies far omtaler dagene hvor han ikke træner som fridage kan tolkes som, at han sidestiller det at træne med et stykke arbejde som skal udføres, fremfor en ting han gør for sin fornøjelses skyld.

Emilie er også opdraget til at sundhed, det at spise sundt og være fysisk aktiv, er en vigtig del af hverdagen. Emilies far fortæller: ”*Sundhed er en vigtig del af vores hverdag. Vi prøver at spise sundt med sunde morgenmadsprodukter, rugbrød og varm aftensmad med grønsager. Endvidere går vi til alle disse forskellige sportsgrene* ” (Bilag 7). Derfor bliver dette også til en del af Emilies habitus, og det kan være en af grundene til at hun vælger at lege fitness på værelset i stedet for, at lege med Barbiedukker eller sidde og tegne. Hun fortæller: ”*Ellers når jeg kommer hjem fra skole, så leger jeg sådan lidt fitness oppe på mit værelse, fordi jeg har sådan sjippetorv og den slags*” (Bilag 3).

Det ses tydeligt, da vi spørger ind til hvordan pigerne ser sundhed, at Emilie er præget af hendes forældres syn på emnet. For eksempel fortæller Emilie os at sundhed er ”... *sund mad, grøntsager og fitness.* ” (Bilag 3). Både Milles mor og Emilies far pointerer i interviewene, at sundhed er en vigtig del af deres hverdag og har en stor betydning i familien, men at de ikke er fanatiske. Særligt i Emilies familie går de meget op i træning og alle medlemmerne i familien går til flere forskellige sportsgrene, hvilket fremgår af dette citat fra vores e-mail-interview med hendes far: ” *Far løber, dyrker langrend + rulleski, alpint skiløb, styrketræning samt cykling. Endvidere har jeg gået til fodbold, boksning, taekwondo og håndbold tilbage i mine yngre dage. Mor går til fitness, holdtræning i fitnesscenter, løb samt svømning. Både mor og far har medlemskaber i flere forskellige træningscentre. Lillebror går til judo, fodbold og svømning. Emilie går så til fitness og svømning og løber lidt.* ” (Bilag 7). Den fysiske aktivitet har dermed en stor betydning hos alle familiens medlemmer og det er noget de alle tager del i. Forældrene er endda medlemmer i flere træningscentre på en gang. Dette viser at lige netop Emilies forældre investerer en stor del af deres ressourcer i at forme den ydre krop. Dermed ser det ud til at være den ydre krop og ikke den indre, som tillægges størst værdi i Emilies familie. Noget kunne tyde

på, at et af kriterierne for at være en del af denne familie er, at man skal være fysisk aktiv. Emilies far pointerer dog overfor os at ” *Vi presser ikke børnene til at dyrke sport, og vil kun fortsætte så længe de har lyst til at dyrke de sportsgrene de har gang i lige nu. Det skal være sjovt, da de stadig er meget unge.* ” (Bilag 7). Selvom det ikke er hans intention at presse sine børn til at dyrke sport og være fysisk aktive, påvirker han dem alligevel ubevidst. Dette skyldes at det er en del af hans habitus at dyrke meget fysisk aktivitet, og det bliver dermed det han viderefører til sine børn. Familien er i udpræget grad det sted hvor agenternes kapital i dens forskellige former akkumuleres, og hvor kapitalen videreføres fra generation til generation (Bourdieu 1997: 141). Dermed kan vi, ud fra et bourdieusk perspektiv, antage at en af de specifikke kapitalformer, som bliver videreført i denne familie er en form for sundhedskapital, da det er den som det er værd at investere tid, penge og energi i. Denne videreførelse af sundhedskapital, fra forældrene til børnene, ses hos både Mille og Emilie, men er særligt tydelig hos Emilie. Ud fra interviewet med hendes far fremgår det at han både som ung, men også nu er meget fysisk aktiv. Emilies far fortæller: ” *Jeg har gået til fodbold, boksning, taekwondo og håndbold tilbage i mine yngre dage.* ” (Bilag 7). Under interviewet giver Emilie selv udtryk for at se op til sin far, når det kommer til hendes egen fysiske aktivitet. Emilie fortæller ” *Jeg synes bare det er sjovt at træne, altså jeg ved ikke helt hvorfor, men altså jeg har set min far et par gange. Og så har jeg set hvad han har lavet og det ser meget spændende ud.* ” (Bilag 3). Det at børnene ser op til deres forældre, er også noget som instruktøren har lagt mærke til. Hun fortæller i vores interview med hende at ” *Ja jeg øjner rigtig meget at børn de også ser hvad deres forældre gør og også selv vil prøve.* ” (Bilag 2). Hun uddyber ” *Ja, det er lidt sejt at sige, jeg går til fitness om torsdagen. Så de føler lidt at de er med til noget af det forældrene også gør. Så jeg kan mærke lidt at fællesskab og selve træningen synes de er fedt, de synes den er sjov, ikke.* ” (Bilag 2). Dette underbygges også af flere undersøgelser som viser at en af de faktorer, der påvirker børn mest i forhold til sundhed, er deres forældre (Moore et al. 1991: 215). Grunden til det, er blandt andet, at forældrene fungerer som rollemodeller for børnene og at de f.eks. støtter op omkring barnets deltagelse i fysisk aktivitet (Ibid.). Ydermere kunne noget tyde på at særligt faderens fysiske aktivitetsniveau har betydning for børnenes deltagelse i sport og anden fysisk aktivitet (Moore et al. 1991: 217). Lige præcis dette kommer til udtryk hos Emilie der, som nævnt ovenfor, selv giver udtryk for at se op til sin far og det han gør. Hendes far pointerer over for os at ” *Det er vigtigt at vi alle har et godt helbred og har et naturligt forhold til bevægelse.* ” (Bilag 7). Han støtter dermed op omkring at hans børn er fysisk aktive og at det er en naturlig del af deres hverdag.

Det er tydeligt i Emilies udtalelser under interviewet, at hun er præget af den ubevidste investering i sundhed som gør sig gældende i familien. Hun giver løbende udtryk for at investerer i den ved, at lege fitness på værelset og ved at gå til forskellige fritidsaktivitet. Ydermere har hun indgået et væddemål med sin mor omkring ikke at spise slik. Hun tager også aktiv del i at bidrage til en sund kost i hjemmet ved, at læse og finde opskrifter i magasiner ”*Ja altså fordi jeg var begyndt lige at læse i det der Fit Living, hvis du kender det? ... Og så fandt jeg noget salat og noget kylling, så det prøvede jeg spørge min mor om vi ikke kunne få det, og det kunne vi godt, og det smagte faktisk rigtig godt.*” (Bilag 3). Emilie og hendes mor indgår et væddemål om ikke at indtage sukker og Emilie hjælper moderen med at planlægge familiens sunde aftensmad. Alt dette gøres for at de begge to kan få en flot krop. Emilies mor er stewardesse og man må derfor gå ud fra at hun har et særligt fokus på udseende, og kroppens fremtoning grundet dette job. På den måde bliver der særligt fokus på kroppens ydre, altså kroppens udstilling og ikke kroppens indre der udgør følelse af velvære og velbefindende (Larsen og Hansen 2013: 31).

Familieenheden kan, ud fra et bourdieusk perspektiv, opfattes som en aktiv agent der har en egen vilje, som er i stand til at tænke, føle og handle, og som basere sig på et helt sæt af kognitive forudsætninger og normative forskrifter, der alle er orienteret mod at slå fast på hvilken måde livet skal leves inden for familiens rammer (Bourdieu 1997: 136). I både Mille og Emilies familieenheder er der, på baggrund af ovenstående, nogle uskrevede regler om hvordan livet leves inden for rammerne af familien. Hos den sidste af pigerne, Signe, kommer det ligeledes frem at de i hendes familie er fysisk aktive og spiser sundt. Signe fortæller: ”*Altså min mor hun træner ikke med armbøjninger, men hun løber ret tit og det gør min far også.*” (Bilag 4). Da vi spørger ind til om pigernes forældre træner. Ydermere fortæller hun følgende, da vi spørger ind til familiens kostvaner ”*Altså vi plejer sådan tit at få kød og en slags salat og kartofler... Og så plejer vi også at få kylling og sådan forskellige ting.*” (Bilag 5). Hun uddyber og fortæller at de ikke så tit får usund mad: ”*Vi plejer ikke så tit at få risengrød og burger eller sådan*” (Bilag 5). Mille beskriver ligeledes at det er sundhed der er af høj prioritet hos dem, og slutter af med at fortælle at de altid får salat til maden: ”*Altså vi får altid salat til vores mad, men ellers er det lidt forskelligt*” (Bilag 4). På denne måde er det bemærket at alle pigerne tænker meget over deres kost i hjemmet og er meget bevidste om at salat er sundt og eksempelvis burger og risengrød er usundt. Signe fortæller yderligere at forældrene har lavet restriktioner for hvornår og hvor meget hun må indtage af slik og andre søde sager: ”*Jeg får slik om fredagen øhm.... Så får jeg sådan 10 stykker slik. Og så om fødselsdagene, når der er fødselsdag eller sådan bryllup eller*

barnedåb, så kan jeg godt få kage eller sodavand.” (Bilag 5). Ud fra Signes udtalelser omkring familiens kostvaner og motionsvaner, må vi antage at familien går op i sundhed. Vi kan ikke sige noget om hvor stort et fokus der er på dette, da vi som sagt ikke har haft mulighed for at interviewe en af hendes forældre. Det er ikke kun Signes forældre der giver restriktioner på deres børns indtagelse af slik og søde sager, det samme gør sig gældende hjemme hos både Mille og Emilie. Mille fortæller ” *Altså om fredagen får jeg bare sådan lidt slik og så hvis der er sådan fest eller sådan noget i weekenden så får jeg det der.* ” (Bilag 4) og Emilie fortæller stolt ” *Altså jeg spiste ikke slik i hele sidste måned. Og for altså når min far spørger om jeg vil have en vingummi eller et eller andet, eller måske to af sådan noget slik, så siger jeg altid nej og bliver oppe på mit værelse.* ” (Bilag 3). Det at Emilie siger nej til slik og i den forbindelse har behov for at gå op på sit værelse, viser at hun kan blive nødt til at isolerer sig selv fra familien i en kort periode, for at undgå at spise slikket. Denne isolering kan være en tidlig begyndelse på spiseforstyrrelse (Center for socialpædagogik og psykiatri 2016). Forskellen på de tre piger her er, at Signe og Milles restriktioner på slik og søde sager er opstillet af forældrene, hvorimod Emilie har opstillet regler for sig selv omkring hendes indtag af slik, hvilket hun efter eget udsagn har gjort fordi hun gerne vil have en sund krop: “[...] *hvis man ikke spiser slik så, man vinder jo en sund krop.*” (Bilag 3). Det at Emilie bruger ordet vinder i stedet for får, fortæller os at en sund krop er noget hun efterstræber, som en præmie eller et trofæ der kan vindes. Ligesom i et felt, er der også i pigernes familier nogle bestemte regler, en bestemt tankegang, en bestemt måde at leve på og opfattelse af verden som gør sig gældende (Bourdieu 1997: 135). Familierne har dermed hver deres doxa, en tavs konsensus, som omhandler hvad der er rigtigt og forkert i deres specifikke familie (Ibid.: 137). Denne doxa anerkendes af familiens individer og det er dens fælles overbevisning. I de tre pigers familier, kunne nogle af disse uskrevne regler være, at man skal deltage i en eller flere sportsgrene i sin fritid, som medlem spiser man sundt og det er kun acceptabelt at spise slik eller andet usundt om fredagen, eller ved særlige lejligheder. Familien er resultatet af et institueringsarbejde, hvor forældrene til de tre piger gennem regler og rammer, hele tiden forsøger at instituere bestemte følelser, som en fast og varig størrelse i hvert enkelt medlem af familien (Bourdieu 1997: 139). Dette gøres for at sikre den integration, som er en forudsætning for at den pågældende familie kan eksistere og opretholde sin eksistens (Ibid.)

Delkonklusion

Ud fra ovenstående kan vi konkludere at forældrenes habitus har betydning for pigernes valg i forhold til sundhed, og dermed bliver forældrenes strategier reproduceret i familien og videreført

til pigerne. Alle forældrene er i job og har en fast indkomst, dermed har de forudsætning for at investere i sundhed gennem deres økonomiske kapital. Alle pigerne kommer fra familier hvor det at spise sundt og være fysisk aktiv er en fast del af hverdagen. Dermed kan vi konkludere at sundhed og investering i kroppen har en betydning i familierne og at det er værd at investere tid, penge og energi i. I hver familie er det en specifik doxa der er bestemmende for hvordan medlemmerne i familien skal agere i forhold til sundhed og hvad der er rigtigt eller forkert i forhold til den fælles overbevisning omkring sundhed.

Pigernes opfattelse af deres kroppe

Som vi nævner i metodeafsnittet, har vi inkluderet tre forskellige billeder i interviewet, som vi benytter til at tale med pigerne om kropsidealer og kropsbillede. Det første af disse billeder er taget fra undersøgelsen *Body image of primary school children* af Galina Daraganova ved Australian Institute of Family Studies (Daraganova 2013: 111). Billedet har fokus på pigekroppen, og har til hensigt at give os et indblik i hvordan de tre piger ser henholdsvis deres egne kroppe, men også hvordan de mener pigekroppen bør se ud. Billedet viser en skala af pigekroppe og starter med figur 1, som er en meget tynd pige, og slutter med figur 7, som er den mere tykke eller overvægtige pige. Ligesom Daraganova har vi valgt at klassificere pigekroppen som følger: figur 1 og 2 = tynd, figur 3 = tyndere end gennemsnittet, figur 4 = gennemsnitlig/normalvægtig, figur 5 = større end gennemsnittet, figur 6 og 7 = stor/ overvægtig (Daraganova 2013: 112). Det er vigtigt at pointere, at der er flere forskellige parametre som spiller ind i forhold til tilfredsheden med hvordan man ser ud. Blandt andet spiller ansigtstræk, hudfarve og fysisk tiltrækning en rolle, men vi har valgt at have vores primære fokus på kropsstørrelsen. Det skyldes at der i dag er stort fokus på kroppens størrelse i form af slankekurer, vægttab, mad og fysisk aktivitet, som tilsammen udgør det kropsideal de fleste efterstræber.

Vi beder pigerne om, først at udpege den pigekrop de selv synes de har, og herefter beder vi dem om at udpege den pigekrop som de gerne vil have. Alle tre piger er nogenlunde enige omkring hvordan de selv mener deres kroppe ser ud. Mille ved ikke helt om hun skal vælge pigefigur nr. 4 eller nr. 5:

"M: øhm jeg tror nok, en af de der to.

Interviewer: nr 4 eller nr 5?

M: ja. " (Bilag 4).

Både Signe og Emilie svarer nr. 4 på skalaen, altså den normalvægtige krop. Signe siger: "*øhm... nr 4*" (Bilag 5) og Emilie siger efterfølgende det samme: "*nr. 4*" (bilag 3).

Mille ændrer sit svar efter at have hørt hvad de to andre piger har svaret, og pointerer over for os at "*Men jeg tror måske sådan 4.*" (Bilag 4). Det er tydeligt at se her, at Mille bliver påvirket af hvad de to andre piger svarer på vores spørgsmål. I relationen mellem de tre piger, er det tydeligt for os, at der er en tavs doxa-baseret underkastelsesrelation, der gennem ubevidste bånd, knytter pigerne til den etablerede orden (Bourdieu 1997: 127). Mille er dermed underlagt nogle bestemte og klare regelmæssigheder og normer, så når Mille ændre sit svar underkaster hun sig den doxa som hersker i relationen og indordner sig dermed under den etablerede orden. Grunden til Milles reaktion skyldes, at de tre piger har et indbyrdes forhold, som er baseret på deres fælles historie (Bourdieu og Wacquant 2009: 109). Dermed kan Milles ændring af hendes svar skyldes den historie og den relation hun har til henholdsvis Signe og Emilie. På baggrund af denne kan hun have en tendens til at mene det samme som dem for at passe ind i fællesskabet.

Da vi derimod spørger ind til hvilken en af pigerne på skalaen som de tre piger helst gerne vil ligne, er der lidt mere variation i svarene. Mille har, som den eneste af pigerne, det fint med være den figur som hun først havde peget ud, hun svarer "*Jeg har det fint med at se ud som hende.*" (Bilag 4). Dette kan muligvis hænge sammen med at der, i hendes familie, er den holdning at det ikke er nødvendigt at være tynd for at være sund. Emilie er, i modsætning til Mille, ikke tilfreds med at se ud som hun gør: "*Jeg vil godt være nr. 2.*" (Bilag 3). Hun vælger dermed en pigefigur som vi betegner tynd på skalaen. Ved at vælge en pigefigur som er tyndere end den første, giver Emilie udtryk for at hun gerne vil tabe sig og at hun umiddelbart ikke er tilfreds med den måde hun ser ud på. Dette er også noget hun selv giver udtryk for under interviewet, hvor hun fortæller: "*Det er fordi at... jeg ved det ikke rigtigt, men jeg vil bare godt tabe mig lidt mere.*" (Bilag 3). Det er tydeligt, som det også er nævnt tidligere, at Emilie er meget påvirket af det sundheds- og kropsideal som eksistere i det sociale rum, og at hun ubevidst investerer meget af sin tid og energi i sundhed og kroppen. Ifølge Larsen og Hansen er der, i samfundet, udviklet en bestemt doxa omkring hvordan kroppen skal se ud, hvad man skal fylde i den og hvor meget (Larsen og Hansen 2013: 37). I dag kunne denne doxa for eksempel være at det har værdi at være tynd og veltrimmet. Denne doxa underkaster Emilie sig ved, som tidligere nævnt, at stræbe efter en tyndere krop og ved at være opmærksom på ikke at spise slik. Ydermere beskriver Larsen og Hansen også at arbejdet med kroppen blandt andet består i at investere tid og energi foran spejlet, gå på kostkurser og diæter og have det rette outfit på, som passer til den træningsform man dyrker (Larsen og Hansen 2013: 40). Særligt det sidste går Emilie også meget

op i, og fortæller os følgende da vi spørger hende om det er vigtigt at have noget bestemt tøj på når man træner ” *Det synes jeg fordi altså ikke for noget, men jeg synes jeg kommer til at se tynd i den her.* ” (Bilag 3). Som det fremgår af citatet er det, i Emilies øjne, vigtigt at have noget tøj på, som får en til at se tynd ud når man træner på juniorholdet i fitnessdk. Det samme gælder ikke for Signe og Mille, som hellere vil have træningstøj på som de kan bevæge sig i, og som ikke er for varmt at have på. Pigerne fortæller: ”*Ja, at det ikke er for varmt sådan, så er det okay.*” (Bilag 5) og ”*Bare sådan at det er behageligt.* ” (Bilag 4). Fælles for alle tre piger er dog, at de alle sammen bærer træningstøj med de ”rigtige” mærker for eksempel Addidas og Nike, og som nævnt ovenfor, er det tøj man vælger at træne i også en del af investeringsarbejdet i sundhedskapitalen (Larsen og Hansen 2013: 40). At børn er begyndt at investere mere af deres tid og energi i sundhedskapital er også, som tidligere nævnt, noget instruktøren på holdet har lagt mærke til.

Signe er mere ubeslutsom i forhold til at vælge hvem af pigefigurerne hun helst vil ligne: ”*På nogle tidspunkter vil jeg gerne være nr. 3 og nogle gange nr. 5, men sådan, jeg har det okay med at være nr. 4.* ” (Bilag 5). Hun vil gerne være tyndere end gennemsnittet, men andre gange vil hun gerne være normalvægtig og en gang imellem vil hun også godt være større end gennemsnittet. Hun har dermed, ligesom Emilie, et ønske om at være tyndere end hun selv giver udtryk for at være, men samtidigt har hun det okay med at se ud som hun gør og vil til tider også gerne være lidt større end hun faktisk er. Grunden til at Signe ikke helt ved hvordan hun har det bedst med at se ud, kan skyldes at hun i hendes familie, og dermed via hendes habitus, er underlagt en doxa der fortæller hende at hun ikke behøver at være tynd for at være sund og at det er godt have fedt på kroppen. Det ses eksempelvis ved dette citat ” *... det er hverken godt at være for tynd eller for tyk, man skal være midt imellem [...] for det er også godt have fedt på kroppen.* ” (Bilag 5). På den anden side er der, i det sociale rum, en anden doxa som dikterer at man her skal være tynd for at være sund. Bourdieu pointerer at for at få adgang til et felt skal den enkelte være udstyret med bestemte kvalifikationer og egenskaber (Bourdieu og Wacquant 2009: 94). Der er dermed nogle bestemte adgangskrav til de forskellige felter, man som individ skal opfylde for at kunne deltage i felterne. I fitnessdk kunne det for eksempel være at man skal være tynd og trimmet for at kunne være en del af feltet, og hvis man ikke er det i forvejen skal man efterstræbe det. Bourdieu beskriver at felter er sociale rum med specifikke logikker og krav, som ikke kan sammenlignes med de forhold og regelsæt, der styrer andre felter (Bourdieu og Wacquant 2009: 85). Signe er dermed deltager i to forskellige felter med to forskellige doxaer, både derhjemme og i fitnessdk, som hun skal leve op til for at kunne få adgang til dem.

Pigerne og kropsidealer

Det andet billede vi viste de tre piger, var et billede som viste tre forskellige typer af kvindekroppe eller kropsidealer. Vi valgte at inkludere dette billede i vores interview for at undersøge, om pigerne bliver påvirket af et kropsideal og om de efterstræber dette. Ligesom ved det første billede vi viste dem, er det også tydeligt at se, at pigerne påvirker hinanden når de besvarer spørgsmål omkring hvem af kvinderne de helst vil ligne. Mille svarer først og udpeger kvinde nr. 3, kroppen med former, som den af kvinderne hun gerne vil ligne. Hendes begrundelse for at vælge denne krop er følgende *"Fordi hun ser sundest ud."* (Bilag 4), og det er dermed denne krop som hun tillægger størst sundhed. Hendes mor fortæller, da vi stiller hende spørgsmålet om hun taler om sundhed og kropsidealer med sine børn, at: *"Aldrig om hvor tynd man skal være men mere hvis man spiser slik kage med videre skal man bevæge sig. Og siger altid det er ikke vigtig at være tynd men sund og stærk."* (Bilag 6). I Milles familie behøver man dermed ikke nødvendigvis at være tynd for at være sund, man kan sagtens have lidt former og være sund samtidigt. Bourdieu pointerer at det er habitus der omsætter de indre og relationelle karakteristika til en samlet livsstil, dvs. til et samlet sæt af personvalg og præferencer (Bourdieu 1997: 24). Mille vil derfor være påvirket af sin habitus og skelne ud fra den, i forhold til hvad der er godt eller dårligt, rigtigt eller forkert etc. (Ibid.). På den baggrund giver det god mening at Mille vælger kvinden med flere former, som hende der ser sund ud. Dette skyldes at de i hendes familie ikke nødvendigvis anser det at være tynd, for det samme som at være sund. Derfor kan doxaen i denne familie være, at det at være sund og stærk betegnes som det gode eller det rigtige. Ydermere har vi under vores observationer lagt mærke til, at Milles mor er en kvinde med flere former end de fleste af de mennesker som færdes i netop dette fitnesscenter (Bilag 11: Feltnoter 8. Feb. 2016).

Ligesom Mille vælger Signe også kvindekrop nr. 3, og hendes begrundelse herfor er *"Jeg vil helst være hende der (krop 3) fordi det er hverken godt at være for tynd eller for tyk, man skal være midt imellem. Hende der (krop 1) hun er rigtigt tynd og de der to (krop 2 og 3) det er sådan lidt hvad man har lyst til agtigt. Det er fordi de er jo begge to stærke, men jeg kunne godt tænke mig at være hende der, for det er også godt have fedt på kroppen."* (Bilag 5). Hendes syn på hvad der er en sund krop lægger sig meget op af Milles definition. I Signes øjne er det hverken godt at være for tyk eller for tynd, men det er godt have fedt på kroppen og at være stærk. Da vi som sagt ikke har talt med Signes forældre, er det svært at sige noget om hvordan de taler om sundhed og kroppen med deres børn, og hvordan det kommer i spil i deres familie. Ligesom hos

Mille kunne noget tyde på, at det også i Signes familie, er vigtigere at være sund end at være tynd og vigtigere at være stærk frem for svag.

Gennem vores interview med de tre piger kommer det frem, at Signe og Mille er klassekammerater, går til mange af de samme fritidsaktiviteter og er veninder. Mille fortæller følgende, da vi spørger pigerne om de ses med veninderne efter skole: *“ Ja. Det er fordi mig og Signe går i klasse sammen, så når vi skal til boks, så går vi hjem til mig og så tager vi så begge to over. ”* (Bilag 4). Dermed indgår de to piger i mange af de samme felter og er derfor underlagt de doxaer som gør sig gældende i disse felter. Om dette beskriver Bourdieu at habitus bidrager til at konstituere feltet som en verden, der giver mening, med værdier, det kan betale sig at efterstræbe (Bourdieu 1997: 112). Signe og Milles habitus føler sig dermed hjemme i mange af de samme felter. På baggrund af dette vil pigerne ubevidst erkende, at de samme felter opleves meningsfyldte og interessante (Ibid.: 113). Dermed kan det, at pigerne har et ensartet syn på sundhed, ifølge Bourdieu, begrundes ved at de deltager i de samme felter som blandt andet fitnessdk.

Da vi stiller Emilie samme spørgsmål er hendes første indskydelse at følge trop, og også vælge kvindekrop nr. 3, men efter en kort tænkepause ombestemmer hun sig og vælger i stedet kvindekrop nr. 2, den veltrænede kvinde, som hende hun gerne vil ligne. Dette kan skyldes at der i den habitus som Emilie er præget af, er et stort fokus på træning og den ydre krop. Derfor er der en gevinst for hende i at efterstræbe dette ideal. Emilies egen begrundelse for at vælge kvindekrop nr. 2 er følgende: *“Jeg vil helst være hende der, fordi at det ser ud som om hun har mange mavemuskler. ”* (Bilag 3). I og med at Emilie kommer fra et hjem hvor træning af kroppen og kroppens fremtoning har stor værdi, vil det være naturligt for hende at vælge den kvindekrop som passer bedst ind i dette. Ydermere stemmer dette valg også godt overens med at Emilie for eksempel vælger at kigge i og få inspiration fra et blad som Fit Living, hvor indholdet primært har fokus på træning, sund kost og slankekur (Egmont 2016). Gennem sin habitus har Emilie et system af dispositioner, som hun har tilegnet sig, blandt andet gennem hendes medlemskab i familien. Disse dispositioner tillader hende at generere bestemte praktikker i forhold til sundhed.

Ifølge Larsen og Hansen er idealerne for hvordan kroppen skal se ud forskellige alt efter hvilke idealer der opstilles i lige netop den gruppe eller for det individ som opfatter den (Larsen og Hansen 2013: 31). Det er dermed ikke ens for alle hvordan en flot krop skal se ud, hvad der karakteriserer den og hvad den skal kunne. Ydermere er det heller ikke ens for alle individer hvordan de hver især ser på deres egen krop og andres (Ibid: 32). Grunden til at Emilie vælger et

andet kropsideal end de to andre piger skyldes at der, i den familie hun kommer fra, opstilles nogle andre parametre for hvad der karakteriserer en sund og flot krop. Dette kunne for eksempel være den tynde og trimmede krop. Hendes far forklarer at de ikke taler om kropsidealer med deres børn endnu: *"Ja vi taler om sundhed, generelt. Mere i den retning at vi taler om hvad der er sundt og usundt. At det er godt at bevæge sig. Ikke noget dybt og videnskabeligt. Vi taler ikke om kropsideal, endnu. Vi synes at de er for små til at de skal gå op i kropsidealer."* (Bilag 7).

Selvom Emilies far giver udtryk for at hans børn er for små til at gå op i kropsidealer, formår han alligevel at formidle et bestemt kropsideal til sin datter. Det at Emilies far gør sine børn opmærksom på hvad der er usund mad og at det er godt at bevæge sig, er en mere indirekte måde at formidle et bestemt kropsideal til dem på.

At der er forskel i hvad de tre piger ser som en sund krop, kommer også frem da vi spørger ind til hvem deres idoler er og hvem de ser op til. Her ser Emilie op til popsangerinden Ariana Grande, Emilie fortæller: *"Jo jo jo nej, eller jo Ariana Grande."* (Bilag 3) og uddyber herefter, da vi spørger indtil hvorfor det er lige hende hun vælger: *"Fordi jeg synes hun synger godt."* (Bilag 3). Som Emilie giver udtryk for her, er det ikke Ariana Grandes udseende hun ser op til, men mere hendes sangstemme (Bilag 12). Når man kigger på billeder af denne popsangerinde er det tydeligt at se, at hendes kropstype minder mere om krop 1, den tynde modelkrop, som vi viste på billede 2. Herudover bruger hun meget makeup, farver hår og hendes tøj er typisk meget udfordrende. Det at Emilie ser op til en som hende, kan påvirke den måde Emilie ser sig selv på, for eksempel som tidligere nævnt, har hun et ønske at være tyndere end hun allerede er. En undersøgelse foretaget af Hayley Dohnt og Marika Tiggemann pointerer, at særligt tv og magasiner spiller en stor rolle i forhold til pigers ønske om at være tyndere (Dohnt og Tiggemann 2006: 149). På den baggrund kan der argumenteres for, at Emilies ønske om at være tyndere også kan hænge sammen med at hun ser op til en popsangerinde som er tynd.

Mille og Signe ser ikke op til den samme popstjerne som Emilie gør. De ser begge to op til Adele, som også er sangerinde (Bilag 12). Signe fortæller: *"Adele. Hun er sådan lidt.... Hun synger rigtigt godt, men hun er ikke sådan den der ligesom er tynd."* (Bilag 5). Her fortæller Signe at grunden til at hun ser op til lige netop Adele, både skyldes at hun synger godt, men også at hun ikke er for tynd, hvilket stemmer godt overens med den kvindekrop som hun vælger. Signe uddyber sin begrundelse med følgende: *"Fordi der er mange sangere som der er rigtigt rigtigt tynde, som har gjort sig tynde og har farvet håret og gjort alt muligt ud af det, og det synes jeg ikke Adele hun har. Hun har ikke gjort sig sådan...jo hun tabt sig men ikke for meget."* (Bilag 5). Denne beskrivelse som Signe her giver, af at mange sangere er for tynde og gør for

meget ud af sig selv, kan umiddelbart ses som en ubevidst devaluering af det ideal som Emilie ser op til. Deltagerne i et felt spiller ikke kun for at forøge eller bevare deres kapital. De kan også arbejde på at ændre den relative værdi af de forskellige kapitalformer. Hvilket sker ved hjælp af strategier, som forsøger at miskreditere og devaluere den kapital som modstanderen har mest af, og opprioritere den kapitalform vedkommende selv har mest af (Bourdieu og Wacquant 2009: 87). Signe forsøger hermed ubevidst at miskreditere og devaluere Emilies sundhedssyn. Signe fortæller yderligere at sangerinden Medina er for tynd (Bilag 12). Signe fortæller: ”Medina, hun er, hun er meget tynd” (Bilag 5). Hvilket Mille understøtter hende i: ”[...]man skal ikke være for tynd, men have en tilpas krop” (Bilag 4). Igen forklarer Signe og Mille for os, at det ikke er den tynde krop de ser som værende sund, men mere at man skal have en tilpas krop og ikke være for tynd.

I artiklen *Why do girls watch their weight*, beskriver E. H. Wertheim et al., at medier og TV er af stor betydning for det pres de unge piger oplever, når man taler om kropsidealer. Det beskrives at det er fordi pigerne konstant har nogle de kan spejle sig i, der fremstilles som det smukke, rene og rigtige udtryk (E. H. Wertheim et al. 1997: 350). I den sammenhæng nævnes det især at mediernes fremstilling af kroppen, får pigerne til at føle at ingen er gode nok, da de giver et billede af hvordan man skal se ud, hvis man er et godt menneske (Ibid). Mille er eksempelvis utilfreds med sine lår: ”Jeg kan ikke lide mine lår [...] fordi jeg synes... ja det ved jeg ikke.” (Bilag 4). Dette står i kontrast til at hun samtidig giver udtryk for et ønske om ikke at ville være for tynd. Dermed kan man tale om at det kan være svært for pigerne at forholde sig til alt det de bliver bombarderet med fra mediernes side. I interviewet er pigerne også, som tidligere nævnt, meget fokuserede på ikke at være tykke, men tynde, stærke og sunde. Yderligere kan det forklares at hvis pigerne gerne vil accepteres i deres omgangskreds, kan det være nødvendigt at være tynd da det er den gældende doxa i de fleste af de felter de agere i, samt det der giver høj kapital. Især sammenligningen med deres jævnaldrende, havde i undersøgelsen *Why do girls watch their weight*, stor betydning for deres selv billede og behov for at gå på slankekur. Dette kommer også frem igennem vores interview med pigerne, da de for eksempel alle stræber efter ikke at være overvægtige.

Det sidste billede der blev vist til pigerne under interviewet, var et billede af den helt almindelige kvindekrop i flere forskellige afskygninger. Vi spurgte pigerne hvad de tænkte om billedet og her blev de mere stille, end de havde været ved de andre billeder. Mille forstod ikke spørgsmålet og spurgte: ”Altså hvad mener du når du siger det?” (Bilag 4). Derfor valgte vi at uddybe spørgsmålet og selv sætte nogle ord på. Vi spurgte igen hvad de tænkte om billedet og om de

synes de så pæne ud, kedelige ud, lidt tynde ud eller for tykke ud. Dertil svarer Signe: ”*Øhm... jeg tænker sådan at de er almindelig størrelse... almindelig størrelse*” (Bilag 5). Efterfølgende svarer Emilie også at hun synes det samme. Pigerne har umiddelbart ikke noget at sige til billedet af de almindelige, ikke trænede kroppe, men er bevidste om at det er normalt at se sådan ud. Ydermere er det tydeligt for os at de ikke ved hvad de skal synes om billedet og ikke ved hvad de skal svare. Dette kan skyldes at de stadigvæk ikke har forstået hvad det er vi spørger dem om. Ydermere kan det tænkes at pigerne måske ikke ved hvordan de skal forholde sig til et billede af normale kvinder og har derfor ikke så meget at sige til det. Det kan skyldes at pigerne ikke er vant til at se den ”almindelige” kvindekrop der fremstilles på billedet, som noget der er værd at kigge på. I de felter hvor pigerne færdes, i skolen og til fritidsaktiviteter, kunne man forestille sig, at det ikke er den slags billeder de viser og deler med hinanden. Billederne de er vant til at kigge på er nok mere en poleret fremstilling af hvordan den perfekte krop skal se ud. Som tidligere nævnt følger mange af børnene instruktøren til juniorholdet på Instagram og her ligger hun billeder op af blandt andet sin mad, som børnene derigennem bliver påvirket af. Instruktøren fortæller: ”*De kan godt komme og spørge, jeg så dig spise spinat med gulerødder ovenpå, skal jeg spise det? Ja, prøv det, siger jeg så.*” (Bilag 2). Det at børnene følger hende og kommer hen og spørger hende til træningen, om de også skal spise det hun spiser, viser at de ser op til hendes sunde livsstil. I starten af interviewet spørger vi pigerne om de kan lide instruktøren og om de kan lide at gå på holdet. Dertil svarer pigerne genert: ”*Mmm (og nikker ja til spørgsmålet)*” (Bilag 3-5). Signe fortæller efterfølgende hvorfor hun er særligt glad for netop denne instruktør: ”*Fordi at det ligesom... der er mange hold hvor det er sådan nogle strenge regler, man skal noget bestemt og hvis man kommer til at gøre noget forkert, så skal man gøre det igen. Det skal man ikke her. Så det er sådan sjovere fordi der er ikke nogen der... også på andre hold kan der godt være nogen der griner af en hvis man gør noget forkert og det er der ikke her*” (Bilag 5). Pigerne er dermed glade for instruktøren og træningen på holdet. De er ydermere inspirerede af hende, da de som tidligere nævnt søger hjælp i forhold til sund mad, gennem hendes Instagramprofil.

Delkonklusion

Alle tre piger har en god ide omkring hvordan deres egne krop ser ud. De påvirker hinanden og Mille er generelt meget domineret af de to andre piger, hvilket ses da pigerne skal vælge deres idol og et kropsideal at se op til. Ud fra ovenstående kommer det frem at de tre piger alle har et

ønske om at være tyndere end de er. Dette på trods af at en af pigerne i interviewet også nævner at hun har det fint med at se ud som hun gør og at to af pigerne ønsker at have en krop med former. Der er derfor en modsætning i hvilken krop de fortæller os de ønsker at have, og hvordan de har det med deres egen krop, idet en af pigerne eksempelvis ønsker at tabe sig og en anden synes hun har for store lår.

Dermed underkaster pigerne sig den doxa som hersker i det sociale rum, der indebærer at man skal være tynd og trimmet. I forlængelse af ovenstående kan vi konkludere at pigerne har svært ved at navigere i den information de får fra forældre, medier og skole, i forhold til hvilket kropsideal de skal stræbe efter. Vi kan ydermere konkludere at pigerne investere i sundhed gennem deres træning, ved at være opmærksomme på hvad der er sundt og usundt, og ved at bærer det rigtige træningstøj med de rigtige mærker.

Pigerne, sundhed og jævnaldrende

Der er bestemte måder hvorpå bestemte grupper opfatter hvad der er normalt, sundt og godt. Dette skifter over tid, men nogle bestemte måder at opfatte for eksempel sundhed på i samfundet i dag, har en vis gennemslagskraft i alle sociale grupper (Larsen og Hansen 2013 :37). Larsen og Hansen beskriver at der i dag er udviklet en bestemt doxa i forhold til hvordan kroppen skal se ud, hvad man skal spise og hvor meget man skal bevæge sig, for at fremstå på den rigtige måde (Ibid.). De mener ikke at man kan være upåvirkede eller resistent over for disse opstillede idealer, og påpeger at selv børnene i dag, ser ud til at være påvirkede i forhold til de bestemte sundhedsideal. Dette kommer blandt andet, som tidligere nævnt, til udtryk ved at Mille fortæller hun ikke kan lide sine lår. Yderligere fortæller Emilie også om et væddemål hun har indgået med sin mor, hvor hun forklarer at man vinder en sund krop ved ikke at spise slik: "*Øhm.... Jeg havde sådan et lille væddemål med min mor om øhh... at hvis man ikke spist slik så, man vinder jo en sund krop alligevel... hehe.*" (Bilag 3). I vores projekt har vi i interviewet med pigerne, forsøgt at forstå om sundhed, kropsbillede og fitness har nogen særlig værdi i blandt dem og deres jævnaldrende. Dette har vi gjort ved at spørge ind til forskellige forhold der kan afspejle om det at gå op i sundhed, bliver tillagt nogen særlig værdi blandt børnene og dermed om det giver høj kapital i de felter de agerer i. Da vi spørger pigerne om de taler med de andre i skolen om sund mad og sport svarer de ja. Spørgsmålet resulterer i at pigerne begynder at tale om, hvad de synes de andre børn har med af usund mad i skolen. Emilie fortæller blandt andet:

”Fordi at øhm... de fleste de har bare sådan hvidt brød med, med en eller anden pølse inden i, eller et eller andet, og jeg har bare sådan rugbrød med, med pålæg på.” (Bilag 3). Signe fortæller i forlængelse af dette: *”Altså der mange, så er der rigtig mange der har nudler med. Og så er der også en der er kræsen i klassen og nu har hun så fundet ud af at det er populært at have nudler med, men det er sådan nogle usunde nudler, så man kan godt se på hende at hun er begyndt at spise mange nudler”* (Bilag 5). Vi spørger efterfølgende Signe hvordan hun synes man kan se på pigen hun omtaler, at hun er begyndt at spise usunde nudler og Signe svarer: *”Hun begynder at blive sådan lidt mere slap og begynder at blive en lille smule tykkere”* (Bilag 5). At pigerne er bevidste om sundhedsværdien af hvad de selv har med på madpakke, og hvad de andre har med af mad i skolen, viser at sundhed har en betydning i feltet. Det at Signe er så bevidst om, at en af hendes klassekammerater bliver slap og en smule tykkere af at spise de usunde nudler, viser hvor meget hun selv tænker over hvad der er sundt og hvordan hun ser at det indvirker på kroppens fremtoning. Da vi var på Signes alder tænkte vi ikke over om vores og de andre børns madpakker var sunde eller usunde. Modsat husker vi, at vi misundende dem som havde hvidt brød med pålægschokolade, figenpålæg, knoppers eller en mælkesnitte med, fordi vi ikke selv fik det med så tit. En af os husker især at spørge sin mor om hun måtte få mælkesnitte og knoppers med, hvor hun fik svaret, at det var der ikke råd til hver dag. Vi husker heller ikke at vi i en alder af otte- ni år, tænkte over at de tykke i klassen spiste forkert og motionerede for lidt, sådan så de bare ud.

Børnene i pigernes klasse, vil rumme forskellige ressourcer eller kompetencer (kapitaler), som er henholdsvis betydningsfulde og værdifulde i feltet de agerer i, i forhold til sundhed og kropsbillede (Bourdieu og Wacquant 2009: 85). Børnene vil derfor igennem disse kapitaler kæmpe om belønning, præmie og anerkendelse fra de andre børn. På den måde foregår der en investering i spillet, som enten gør at børnene vælger at deltage i spillet eller at lader være (Ibid.). Det interessante i dette aspekt er, at undersøge om børnene finder det værdifuldt at investere i sundhed og om det at investerer i sundhed, giver nogen form for kapital i feltet. Mille fortæller følgende om hendes klassekammeraters investering i sundhed, da vi spørger om de andre børn går til sport: *”Mm.... Altså næsten. Der er var en gang hvor der gik rigtig mange piger på vores hold, men de holdt den ikke så længe, så ja, men der er nogen der går badminton og svømning og sådan lidt forskelligt.”* (Bilag 4). At de andre børn i klassen investerer i sundhed på samme måde som pigerne, kommer ikke så tydeligt frem i starten af interviewet, da pigerne har mere travlt med at fortælle hvad de synes de andre børn gør, der ikke er sundt. Det at

pigerne har travlt med at fortælle om de andre børns manglende investering i sundhed, fremhæver deres egen investering i samme.

Da vi spørger pigerne ind til hvor på kroppen man kan se om en person er sund, fortæller pigerne blandt andet, at det er hvis man ikke er stærk eller hvis man er tyk. Signe beskriver: *"Hvis man er meget slap og svag, og så hvis man er meget tyk eller sådan"* (Bilag 5). I forlængelse af dette uddyber en af pigerne, at drengene i hendes klasse løfter op i deres bluser og viser deres tynde maver frem i klassen, Emilie Fortæller: *"Altså mange fra min klasse de viser maver. Se hvor tynde de er og sådan noget."* (Bilag 3). Af dette citat kan det udledes at det giver en høj kapital i feltet, hvis man er tynd og løfter blusen op for at demonstrere dette. Modsat de drenge, der viser deres tynde maver, fortæller Mille og Signe også om en overvægtig pige i deres klasse, der bliver mobbet og som de andre ikke gider at lege med. Dette kommer frem da Mille fortæller om en pige der er lidt større end de andre, efter vi har spurgt pigerne om man skal se ud på en bestemt måde i deres klasse: *"Altså i vores klasse så er det sådan, altså der er en der er lidt mere stor end de andre, og der er ikke så mange af drengene der kan lide hende"* (Bilag 4). Signe fortsætter og fortæller: *"Altså som Mille siger, så er der også sådan en pige i vores klasse, som er lidt mere kraftig end de andre, men altså, der er ikke så mange der leger med hende"* (Bilag 5). Yderligere fortæller de: *"Hun kan meget nemt blive ked af det og sådan"* (Bilag 4) og Signe uddyber *"Og så sidder hun bare ovre i et hjørne i skolegården"* (Bilag 5). Efterfølgende spørger vi pigerne hvorfor de tror der ikke er nogen, der vil lege med hende og de svarer:

"M: hun er høj og så er hun lidt mere kraftig

S: men hun er ikke højere end de højeste drenge.

S: hun er en lille smule højere, men hun er ikke ualmindeligt høj eller tyk eller sådan"

(Bilag 4 og 5).

Signe fortæller til sidst: *"nej altså jeg ved ikke hvorfor hun ikke er populær, fordi man kan jo godt være populær selvom man er tyk"* (Bilag 5). Af disse citater bliver det tydeligt, at den overvægtige pige i klassen har lav positionering og dermed en lille kapitalvolumen i forhold til sundhed, og står i modsætning til de drenge der viser deres tynde maver. På den måde er betydningen af kroppens fremtoning og det at være tynd, af særlig høj værdi i begge klasser. Pigerne er ikke helt sikre på hvorfor der ikke er nogen der vil lege med den overvægtige pige i klassen, og påpeger at selvom man er tyk, kan man jo godt være populær. Signe fortæller om pigen *"Hun er en lille smule højere, men hun er ikke ualmindeligt høj eller tyk eller sådan."* (Bilag 5). Ingen vil lege med den overvægtige pige, og at både Mille og Signe er opmærksomme på at hun er større og tykkere end de andre. Pigerne bliver på den måde mindet om, at det at være

overvægtig kan skabe sociale problemer, og vil i den forbindelse ubevidst, forsøge at tilpasse sig feltet endnu mere, for ikke selv at havne i samme situation. Man kan dermed tale om at der er en doxa i feltet, en underordnet etableret orden der fortæller, at man må arbejde mod at være sund, stærk og tynd i dette felt, for at opnå anerkendelse og kapital (Bourdieu 1997: 127). Yderligere hviler et styre ene og alene på den almindelige mening i hele feltet, og denne grundregel hviler i alle felter (Ibid.). Kropsopfattelsen i skolen og især i den nærmeste venindekreds spiller derfor ind og man er i venindekredsen kritisk både over for andres og sin egen krop (Lunn i J.C. Nielsen 2010: 112).

At pigerne går meget op i sundhed og kroppen er ikke noget nyt fænomen. Det underbygges i artiklen, af E. H. Wertheim et al, at unge piger hyppigt forsøger at kontrollere deres vægt gennem vægttab (E. H. Wertheim et al. 1997: 345). Det forklares at op til 50% af de helt unge piger har været på slankekur, og at endnu flere har et inderligt ønske om at være tyndere end de er (Ibid.). Dette gør sig også gældende hos de tre piger vi har interviewet. Særligt Emilie giver udtryk herfor, da vi viser dem det første billede, hvor hun hellere vil være figur nr. 2 i stedet for nr. 4, som hun synes hun er. I hendes svar til hvorfor hun hellere vil det, fortæller hun: “ *Det er fordi at... jeg ved det ikke rigtigt, men jeg vil bare godt tabe mig lidt mere.* “ (Bilag 3). I forlængelse heraf spørger vi hende om hun synes hun er for tyk, hvortil hun siger: “ *Ja, det synes jeg.* “ (Bilag 3). At en så ung pige, som umiddelbart ser ud til at være normalvægtig, giver udtryk for at hun er for tyk, kan give visse bekymringer, da risikoen for at hun senere i livet vil udvikle en spiseforstyrrelse er stor (E. H. Wertheim et al. 1997: 345). Ifølge E. H. Wertheim er det et problem at pigerne føler et pres fra andre piger i deres omgangskreds, til at være tynd. Yderligere forklares det i artiklen at pigerne bruger hinanden til at holde øje med deres vægt. Det bliver altså på den måde et fælles projekt at passe på hinandens og sin egen vægt (Ibid.). Hos Signe, Emilie og Mille kommer dette at de eksempelvis, som tidligere nævnt, fortæller at de holder øje med hinandens madpakker i skolen, klassekammeraternes kropsstørrelse og sundhedsværdien af disse.

Delkonklusion

Vi kan på baggrund af ovenstående afsnit konkludere at sundhed og kroppens fremtoning også har betydning i pigerne klasse, idet pigerne giver udtryk for at de taler med deres klassekammerater om sport og sund mad. Herudover kommer dette også til udtryk ved at drengene, i en af pigernes klasser, løfter op i deres bluser og viser deres tynde maver. Desuden fortæller pigerne også om en overvægtig pige, der bliver mobbet og som de andre ikke vil lege

med. Ydermere er de bevidste om sundhedsværdien af madpakkerne og er opmærksomme på effekten af at spise usund mad. På den måde kan det konkluderes at betydningen af kroppens fremtoning og det at være tynd har særlig høj værdi i pigernes klasser. Yderligere kan det konkluderes at børnene i klasserne monitorere hinanden ved at sammenligne kost, motion og kroppens fremtoning. Dermed kan man tale om en doxa i feltet, der fortæller at man må arbejde mod at være sund, stærk og tynd for at opnå anerkendelse, høj kapitalvolumen og dermed høj positionering. Det er på baggrund af dette ikke kun i fitnessdk og derhjemme, at pigerne investerer i sundhed og går op i kropsidealerne, men også i skolen investeres der i dette.

Sammenfatning af pigernes strategier for investering i kropsidealet

Pigernes strategier i forhold til at investere i sundhed og kroppen, afhænger af den position de indtager i feltets struktur, det vil sige i fordelingen af symbolsk kapital (Bourdieu 1997: 68). Dermed gør den position de indtager dem tilbøjelige til at viderefører eller omvælte de gældende spilleregler i feltet (Ibid.). Emilies strategier i forhold til investeringen i kroppen kommer til udtryk ved at hun leger fitness på sit værelse, ikke spiser slik, læser i Fit Living og går op i om hun ser tynd ud i det tøj hun har på til træningen på juniorholdet. Derved bidrager Emilie til at bevare den fordelingsstruktur, der er med til at videreføre de gældende spilleregler på juniorholdet.

Signes og Mille strategier er ikke ligeså tydelige som Emilies, men de har stadigvæk hver deres strategier for at investere i krop og sundhed. Signes strategier kommer til udtryk ved at hun deltager i forskellige sportsaktiviteter i sin fritid, har en sund madpakke med i skole og ligesom Emilie har et begrænset indtag af slik og andre søde sager. Disse strategier er ikke selvvalgte, men stammer fra en bestemt løbebane der er indskrevet i hendes habitus og dermed noget hun har tillært sig gennem sin habitus (Bourdieu 1997: 68). Hun vælger for eksempel ikke selv at hun kun får ti stykker slik om fredagen og hvilken mad hun har med i skole, men det er en del af doxaen i familien. Måden hvorpå man kan se at hun er bevidst om sin investering i sundhed, er at hun kan skelne mellem hvad der er sundt og hvad der er usundt. Signes fortæller “ *Der rigtig mange der har nudler med. Og så er der også en der er kræsen i klassen og nu har hun så fundet ud af at det er populært at have nudler med, men det er sådan nogle usunde nudler, så man kan godt se på hende at hun er begyndt at spise mange nudler.*” (Bilag 5). Hun uddyber yderligere “*Hun begynder at blive sådan lidt mere slap og begynder at blive en lille smule tykkere.*” (Bilag

5). Det at Signe lægger mærker til at hendes klassekammerat bliver slap og tyk, giver udtryk for at kun kender konsekvensen af ikke at investere i sundhed.

Ligesom de to andre, er en af Milles strategier for at investere i sundhed, at gå til forskellige sportsaktiviteter som for eksempel svømning og fitness. Ydermere nævner hun også at hendes forældre træner meget. Hun fortæller *“Min far han løber rigtig meget og min mor hun træner også her.”* (Bilag 4). Det ses hermed at Milles strategi for at investere i sundhed er den samme som hendes forældres. Dermed udspringer Milles strategier sig af de dispositioner som er konstituerende for forældrenes habitus (Bourdieu 1997: 68).

Hvor Signe og Milles strategier er mere afslappede og tydeligt udspringer af de strategier deres familier har, er Emilies strategier mere ekstreme. Emilies sundhedsstrategier tager også afsæt i familiens, men er mere individuelle i modsætning til Signe og Milles, som primært er kollektive. Dette ses ved at Emilie selv tager initiativ til at finde opskrifter til sund mad, selv siger fra over for sukker og leger fitness på værelset. Hos Mille og Signe er det i højere grad deres forældre som tager sundhedsvalgene for pigerne. Mille fortæller *“Altså vi får altid salat til vores mad, men ellers er det lidt forskelligt.”* (Bilag 4). Her kommer det frem at de hjemme hos Mille altid får salat til aftensmaden, men det er ikke et aktivt valg fra hendes side, som det er i Emilies tilfælde. Dermed indordner Mille og Signe sig under de regler som de har med hjemmefra og investere i sundheden og kroppen på baggrund af deres families investering. At Emilie dyrker sundhed og kroppens fremtoning mere ekstremt, virker umiddelbart ikke unormalt for de andre piger under interviewet. Hverken Mille eller Signe stiller spørgsmålstejn ved Emilies måde at investere i sundhed på. Larsen og Hansen pointerer at en bestemt udlægning af sund og normal ses og erfares af alle, ikke som en eller nogles version, men som versionen, sundheden og normaliteten (Larsen og Hansen 2013: 31). Det kan derved ses at Emilies ekstreme måde at investere i sundheden på, virker som en normalitet for de andre piger, da de ikke kommenterer på det. Ud fra ovenstående er Emilie den af pigerne fra interviewet som umiddelbart er mest grebet af spillet. Dettens ses ved at hun er mere optaget af det og mener at det er umagen værd at spille spillet, i håb om at der vil udspringe sig en gevinst af hendes indsats (Bourdieu 1997: 151). Hendes strategier og hendes chance for at få gevinst i spillet afhænger af hendes kapitalvolumen og habitus (Bourdieu og Wacquant 2009, 86). På baggrund af Larsen og Hansen opnår man i dag, anerkendelse ved dyrkelse af kroppen og investering i sundhed. De beskriver at pointen med, at sundhed er blevet en ny form for kapital der kan investeres i -er, at der er afsætning for denne kapital. Det at holde sin krop trimmet, med passende ernæringstilstand og kontrol over indtag af mad og træning, mv., gøres med henblik på at optimere eller opretholde sin

samfundsmæssige position (Larsen og Hansen 2013: 39). Ydermere pointerer de at sundhedskapital kan veksles til anerkendelse og ressourcer på andre områder. (Ibid.: 40). Det der står på spil for pigerne er derfor de specifikke belønninger som felterne de indgår i, byder på. Dermed kan Emilies investering i sundhed skyldes at hun opnår anerkendelse fra sine omgivelser, og på den måde får gevinst i spillet.

Diskussion

Sundhed som samfundsnorm

Gennem vores empiri har vi fundet frem til, at den gældende doxa i feltet i fitnessdk går ud på at træne og spise sundt for at få den flot krop og dermed opnå afkast af sin investering. Dette har vi oplevet på vores egen krop i feltet, idet en af medarbejderne i fitnessdk spurgte os ind til vores træningsniveau. Den ene af os fortalte at hun ikke trænede, hvortil han spurgte om hun ikke havde dårlig samvittighed over dette. Til den anden stillede han spørgsmålstejn ved at hun kun løb små ture og svømmede, men ikke styrketrænede i et fitnesscenter under sin graviditet. Det kommer her til udtryk at medarbejderen i fitnessdk er underlagt en norm omkring træning. Derved forsøger han at påtvinge os, som de nye medlemmer i feltet, den gældende doxa. Larsen og Hansen beskriver om dette at idealer om hvad der er normalt, rigtigt og sundt skifter over tid og sted. Aktuelle idealer er ikke en universel kategori. Det er dominerende gruppers livsstile og 'sundhedskultur' der formidles og opfattes som det rigtige, normale og sunde. Dominerede grupper læser sig selv gennem de dominerendes blik, undertrykkelsen sker snarere indefra end udefra (Larsen og Hansen 2013, 3). Der er i det sociale rum en høj grad af overvågning både af kroppen og sproget, som fortæller hvordan kroppen trimmes og trænes, plejes og passes, smøres og masseres og dette i en lang og endeløs proces. Kroppen kan gå i forfald, men den kan også trimmes og optimeres, og for nogle sociale positioner er dette blik på kroppen mere nødvendigt og nærværende end for andre. (Larsen og Hansen 2013, 39). Om investering i sundhed skriver Kristian Larsen: "*Statens beskyttelsesramme er reduceret og individer og deres individuelle kapitaler er blevet centrale i bestræbelsen på at opretholde eller forbedre social position. Sundhed er blevet en ny type investeringsobjekt – fordi det har afsætning på et marked*" (Larsen og Hansen 2013: 38). På den baggrund kunne noget tyde på at investering i sundhed er blevet en samfundsnorm, og at det dermed er noget man som borger bliver nødt til at investerer sine kapitaler i, da det giver en højere positionering. Dermed bliver også mange forældre påvirkede af

nutidens sundhedsideal om at skulle være tynd og veltrænet (E.H. Wertheim et al. 1997: 350). På baggrund af dette kan der opstå nogle problemstillinger i forhold til det at skulle forsøge at have et mere afslappet forhold til sundhed over for sine børn, samtidig med at sundhed har fået en central rolle i samfundet, som værende det der giver høj positionering og kapital.

Emilies far beskriver, som tidligere forklaret, at de ikke ønsker at presse børnene til træning og at det skal være sjovt for dem. Når Emilies far samtidig omtaler dage hvor de ikke træner som 'fridage', kan man overveje om han ikke pådutter børnene, at det er en pligt at træne. For man måtte vel antage, hvis han virkelig nød træningen, at han havde omtalt træningen som frihed, frirum som fridage. Kristian Larsen beskriver i forlængelse af dette at: *"Hvis ikke de dominante sociale grupper kunne se en fordel i at investere i denne sundhedskapital (med en forestilling om at den kan afsættes), ville man ikke tale om sundhed som en kapital. Den ville ikke udgøre en distinktiv fordel"* (Larsen og Hansen 2013: 38). I forhold til for 25-30 år siden, har kroppen dermed en helt særlig rolle. Den 'gode' krop hjælper en med at finde eller opretholde et arbejde, at få et godt liv og at finde den rigtige kæreste. Derfor har sundhed og investering i kroppen en helt særlig status for inklusion eller eksklusion og egenkroppens værdi bliver stadig mere og mere relevant som kapital (Larsen og Hansen 2013: 38). Dette kommer også tydeligt frem i forhold til pigernes familier, der alle går op i træning. Som tidligere nævnt er nogle af pigernes forældre ligefrem medlem af mere end et fitnesscenter ad gangen, hvilket indikerer at de med særligt fokus investerer i sundhed, fordi der er afsæt for den i de felter de agerer i. Dette vil derfor også have betydning for pigerne og vil afspejles i deres adfærd.

Om det reelt giver pigerne en fordel at investerer i sundhed kan diskuteres. Vi kan dog på baggrund af vores analyse se, at sundhed har betydning i fællesskabet, og giver afkast i form af anerkendelse ved investering. Hvis pigerne meldte sig ud af sundhedsinvesteringen, ville der være risiko for at de ville blive udstødt af fællesskabet, ligesom den overvægtige pige som ingen vil lege med fordi hun er tyk. Herudover kunne man forestille sig at en pige som Mille ville miste noget i forholdet til sin mor, da hun kan miste anerkendelse ved at spise usundt og lade være med at træne, idet hendes mor har påpeget over for hende hvad konsekvenserne af dette kan være. Ud fra hvad Emilie fortæller, kunne det tyde på, at også hun ville miste noget i forholdet til sin mor, da vi ud fra analysen kan se at sundheden er noget de to dyrker sammen.

Modeindustrien, reklamebranchen og massemedierne

En anden parameter som spiller ind på børns sundhedssyn og kropsideal er, ifølge Illeris et al., modeindustrien, reklamebranchen, massemedierne og forbrugsmarkedet, da de i udpræget grad giver et standardiseret kropsbillede (Illeris et al. 2009: 188). Lektor ved Roskilde Universitet Henrik Jensen pointerer at vi lever i en tidsalder, der sætter ungdommen højere end nogen anden alder. Mediebilledet er domineret af en dyrkelse af den unge krop, af de unges interesser og af ungdommens frihed til at gøre, som man vil og lyster (Rasmussen 2009). Det beskrives at det imidlertid ikke er så let at opleve en positiv kropsofattelse, i en tid, hvor mediernes standardiserede kropsbillede er blevet en norm. Piger angiver typisk, at de synes de vejer for meget og at de ville have det bedre med dem selv, hvis deres krop var anderledes (Illeris et al. 2009: 189). Dette kommer også frem i vores analyse og interview med pigerne, som alle ønsker at være tynde. På trods af dette, vælger Mille og Signe under interviewet, et andet kropsideal end det tynde og trimmede. Det kan hænge sammen med, som det beskrives i artiklen: *Kvinder gør op med barbie-ideal*, at man i medierne og modebranchen er begyndt at tilskynde et kropsideal med flere former (Vallentin 2014). På den anden side er der en ambivalens i deres valg, da Mille og Signe gerne vil være tyndere end de er. Signe giver udtryk for at det kun er nogle gange hun vil være tyndere og at hun andre gange er meget tilfreds. Mille giver ikke direkte udtryk for at hun ønsker at være tyndere, men er ikke tilfreds med hendes lår, som hun synes er for store. At medierne og modebranchen forsøger at tilskynde kropsidealet med flere former, har aldrig rigtigt slået igennem. Uffe Buchard som er førende mode ekspert og direktør for Style Counsel, har yderligere stillet spørgsmålstegn ved, at man nu forsøger at fjerne de helt tynde Vogue modeller fra modebranchen og erstatte dem med veltrænede fitnesspiger der har kunstige bryster. Han mener ikke at det nødvendigvis er et sundere skønhedsideal for tidens kvinder, at modellerne nu kommer fra Sports Illustrated, går i fitnesscenter og spiser efter et skema. (Nielsen 2010). Han siger at der ikke er nogen grund til at tro at vi farer mod et kropsideal der hedder fed og påpeger: *“Big is beautiful, men big er ikke særlig big”* (Ibid.). Umiddelbart kan det øgede fokus på kroppen derfor tilskyndes til, at man prøver at udvikle sig i overensstemmelse med idealbilledet i samfundet (Illeris et al. 2009: 189). Ligeledes skriver Jens Christian Nielsen, i bogen: *Den svære ungdom*: *“De unge er storforbrugere af massemedierne, der er med til at forme deres syn på, hvad der er vigtigt her i tilværelsen - og at massemedierne er fulde af billeder af kroppen. Aldrig før har en generation af unge været omgivet af så mange billeder af kroppen.”* (Johansson i Nielsen et al. 2010: 95). Han uddyber videre: *“De unge spejler sig i*

hinanden, de vil gerne være ligesom hinanden.“ (Lunn i Nielsen et al. 2010: 112). I vores analyse er det tydeligt at pigerne spejler sig både i hinanden og i deres klassekammerater, idet de overvejende vælger de samme figurerer under interviewet og ydermere lægger mærke til hvilke valg deres jævnaldrende tager inden for sundhed.

Sundhedskulturen og forældreansvar

Som nævnt i opgaven er særligt Emilies forhold til sundhed i en kategori hvor man kunne være bange for, at hun dyrker det i en sådan grad, at det bliver sygeligt. Hun har konstant fokus på at træne fitness, undgår sukker, spise sunde salater, påpege andres usunde levevaner og på at tabe sig, selvom hun er normalvægtig. Ikke kun Emilie virker til at have et stort fokus på sundhed. Signe er meget opmærksom på sundhedsværdien af maden og nævner at de i hendes familie oftere får salater end burger og risengrød, fordi det er usundt. Yderligere er det også hende der pointerer at hendes klassekammerater bliver svagere og tykkere af at spise nudler til frokost. Umiddelbart virker det ikke som om at Mille har et ligeså stort fokus på sundhed som de andre piger, og virker generelt mere tilbageholdende under interviewet. Alligevel gør hun os opmærksomme på at hun ikke bryder sig om sine lår og at hun synes de er for tykke, selvom hun er helt normalvægtig. Der kan stilles spørgsmålstejn ved om piger i otte ni års alderen bør have så stort et fokus på sundhed, fysisk aktivitet, kost og kropsideal. Tidens fiksering på den kropslige fremtoning fører ikke kun til orientering mod kroppen. Nogle tager kropsprojektet på sig, til tider med succes, men i andre tilfælde kan det ende med at blive sygeligt (Illeris et al. 2009: 190). Derfor foreslår artiklen, *Why do adolescent girls watch their weight*, at man kan være med til at forebygge spiseforstyrrelse som forældre, ved at være en god rollemodel over for sine børn (E. H. Wertheim et al. 1997: 350). Dette underbygges også af flere undersøgelser som viser at en af de faktorer, der påvirker børn mest i forhold til sundhed, er deres forældre (Moore et al. 1991: 215). Det er dermed vigtigt, som børnepsykolog Margrethe Brun Hansen påpeger, at forældrene er opmærksomme på, hvor betydningsfuld deres egen adfærd er – at forældrene er spejle, som barnet spejler sig i (Hansen 2013). Derudover er det også et vigtigt aspekt at forældrene tør at tage det fulde ansvar for deres børns sundhed, og ikke lægger ansvaret over på barnets skuldre. Børn i den aldersgruppe vi har undersøgt kan ikke forudse konsekvenserne af deres handlinger, og derfor kan en pige som Emilie for eksempel ikke forudse at hendes nuværende sundhedsadfærd måske kan føre til en spiseforstyrrelse senere i hendes liv. Det at pigerne er så opmærksomme på hvad der er usundt eller sundt at spise, er

noget de har hørt et sted fra. Det er svært for os at vide om deres viden omkring mad kommer fra deres forældre, klassekammeraterne eller medierne. Forældrene har i interviewet gjort opmærksom på at de fortæller børnene om hvad der er sundt og usundt, og Milles mor nævner at hun har fortalt sine børn at hvis de spiser kage eller andre søde sager, så skal de huske at bevæge sig: *“Hvis man spiser slik, kage med videre skal man bevæge sig.”* (Bilag 6). Dermed ligger Milles mor et ansvar over på hendes datter i forhold til at kunne skelne imellem hvad der er godt for hende og hvad der ikke er godt. Derved kan man argumentere for, at det bliver pigernes egen skyld hvis de bliver overvægtige eller får andre livsstilssygdomme, fordi forældrene har fortalt dem hvordan de skal leve og hvilke valg de skal træffe, i forhold til at leve sundt. På den måde fralægger forældrene sig ansvaret, for pigernes sundhed, og lægger det over på pigerne, som så skal forsøge at navigere i det på trods af deres meget unge alder. Det at Emilie læser og finder opskrifter i damebladet Fit Living, viser at hun prøver at tage ansvar for sin egen sundhed og får på den måde ikke lov til at være barn. De andre piger går også meget op i mad og fortæller hvordan de ofte får salat, samtidig med at de går meget op i at deres madpakker i skolen er sunde. I artiklen, *Far skru lige ned for musikken*, beskrives det yderligere at præcis som der er grund til at glæde sig over, at vi endegyldigt har aflivet 1950'ernes autoritære forældre, er der også grund til at overveje konsekvenserne af en ny forældregeneration, som forsøger at ignorere forældrerollens ansvar og frihedstab (Rasmussen 2009). På den måde bryder den nye generation af forældre sig ikke om at være autoriteter, men vil fastholde ungdommens frihed og muligheder. Men det er deres børn der betaler prisen (Ibid.). Socialpædagog og familievejleder Lola Jensen fortæller blandt andet, at hvis forældrene ikke tager ansvaret og tør at være forældre, så ender man med ulykkelige børn, som kan ryge ud i ekstremerne fordi de ikke ved hvor grænsen er og hvad konsekvensen af deres handlinger er (Rasmussen 2009). Dette underbygges af børnepsykolog Margrethe Brun Hansen som forklarer, at når forældrene har det svært med at være autoriteter og samtidig ikke vil afgive den frihed, de havde som unge, ender de let med at blive venner med deres børn, fordi det hele skal være nemt og uden konflikter. Børnene har ikke brug for flere venner, de har brug for rollemodeller og nogle at spejle sig i, så de selv kan udvikle sig (Rasmussen 2009). Børn har fortsat behov for at henvende sig til de voksne for at få råd og vejledning i livets store og små forhold. Selvom vi lever i et moderne samfund, har vi ikke mindre behov, end mennesker i tidligere tider havde det, for at have nogle at stole på, nogle at beundre og nogle at række ud efter (Foros og Vetlesen 2014: 93). I vores analyse kommer dette til udtryk, idet Emilie og hendes mor indgår et væddemål om ikke at spise slik i fællesskab, for at vinde en flottere krop. På den måde kunne det tyde på at moderen og Emilie har et forhold

til hinanden, hvor de kontrollerer hinandens investering i kroppen, som man oftest ser veninder gøre.

Det er tydeligt i analysen at instruktøren er en rollemodel i forhold til kost og træning.

Yderligere er det tydeligt at hendes træning og dyrkelse af sundhed og kroppen er i en mere ekstrem form, idet hun træner 8 til 12 timer dagligt, taler om sin krop som en maskine og har stort fokus på hvad hun kommer i den. I forlængelse af dette kan der være tale som at hun lever *for* sundt, hvilket i dagens samfund betragtes som værende usundt, og en sund levevis i dag anses som evnen til at kunne beherske grænserne mellem for meget og for lidt af alt (Glasdam 2009: 19). Derved kan vi stille spørgsmålstegn ved, om det er sundt at børnene er en del af denne fitnesskultur, da det kan være en mere ekstrem tilgang til dyrkelse af kroppen og kropsidealet, der findes her. Dette ses også i det, at det er en helt almindelig veltrænet fitnessinstruktør, der er uddannet i at træne voksne og motivere voksne, som træner børnene. Hun har ikke nødvendigvis forstand på børn og børnetræning, og vil måske have svært ved at tilpasse træningen og italesættelsen af sundhed til denne målgruppe. Ikke kun instruktøren der skal træne børnene er meget veltrænet, men det er alle der arbejder i fitnesscenteret også. Dette giver dermed børnene et billede af hvordan det er rigtigt at se ud her. Til eksempel har Emilies far fortalt sine børn følgende “ *Vi har forklaret dem, at de skal lytte til trænerne og gøre det så godt de kan og ikke’ snyde’ for at komme først i mål.* ” (Bilag 7). Derved pointerer han over for sine børn, at det er vigtigt at lytte til instruktøren og at de snyder sig selv hvis de ikke gør dette, og springer over hvor gærdet er lavest. Dermed fortæller han sine børn at instruktøren er en man skal lære af, hvilket kan være problematisk da børnene befinder sig i en arena, hvor det er den mere ekstreme form for sundhed og formning af kroppen der dyrkes.

Det at børn går til fitness kan derfor være et problem, idet de indgår i en voksenarena, hvor der er nogle andre regler og præmisser som er gældende. Børnene skal tage et større ansvar både for dem selv og for deres krop i en meget tidlig alder. Dette havde måske ikke opstået i ligeså høj grad hvis de havde gået på et fodboldhold eller et dansehold med jævnaldrende. Desuden kan det diskuteres hvorvidt det er sundt for børn at gå til noget der udelukkende baserer sig på at trimme og forme kroppen, uden fokus på at blive god eller dygtig til noget, som hvis de eksempelvis havde danset eller spillet badminton. Hovedfokus for pigerne på juniorholdet bliver dermed kropsidealet og den ydre krop, idet formålet med træningen i et fitnesscenter er at blive tynd og se tonet ud, eller for mændenes vedkommende at få store muskler. Orienteringen mod kroppen handler således mindre om at blive sund, men mere om overfladen, altså hvordan man ser ud

udadtil og det arbejde man lægger i det. Samtidig bliver det også meget hurtigt en investering der giver afkast gennem andres bekræftelse af det stykke arbejde man har udført.

Om det bliver et problem, eller om det kan skabe grobund for spiseforstyrrelser i blandt pigerne, kan vi ikke sige noget om på baggrund af vores analyse. Vi kan bare gøre opmærksom på at man skal overveje hvordan man formidler sundhedsbudskaber til børn. Børn kan ikke håndtere et så stort ansvar i så ung en alder og navigerer i de informationer, som de hele tiden bliver bombarderet med (Hansen 2013). Børnepsykolog Margrethe Brun Hansen pointerer i den sammenhæng, at et skolebarn ikke evner at forstå konsekvenserne af at ligge og se film til sen aften, og forstår ikke konsekvenserne af at nægte at spise morgenmad eller have noget godt med i madpakken. Ydermere beskriver hun at børn, der alene får lov til at sætte dagsordenen i familien, ikke er i trivsel. Det er meget belastende for et barn selv at skulle tage ansvar for gode spisevaner og sovetider (Ibid.).

Der kan derfor opstå et problem ved at børn indgår i et fitnesscenter, da der er nogle andre spilleregler og nogle andre måder at agere på, som børn ikke har lært endnu og som de kan have svært ved at mestre. Dette skyldes at de ikke har den samme indsigt og de samme forudsætninger for at indgå i en voksenkontekst, som en voksen har.

Konklusion

På baggrund af vores analytiske arbejde kan vi konkludere, at de tre piger på juniorholdet i fitnessdk, bliver påvirket af forskellige faktorer i forhold til deres kropsideal og syn på egenkroppen. Disse påvirkninger kommer først og fremmest fra deres forældre, som bliver påvirket af det helhedssyn der er på sundhed i det sociale rum, og dermed kan vi argumentere for at samfundets fremtrædende sundhedssyn også indirekte påvirker pigerne. Forældrenes habitus har hermed en betydning for pigernes investering i kropsideal og sundhed, men også for det syn som pigerne hver især har på dette. Vi kan på baggrund af vores analyse konkludere at alle pigerne kommer fra familier hvor sundheden dyrkes gennem kosten og den fysiske aktivitet. Derudover konkluderes det at alle pigerne har et ønske om at være tyndere, og særligt Emilie går meget op i at være trimmet og have synlige mavemusklere. Herudover kan det også konkluderes at pigerne bliver påvirket af instruktøren på holdet, i det de følger hendes sunde livsstil på Instagram og spørger hende til råds omkring mad. På baggrund af vores analyse af instruktøren, kan vi konkludere at hun repræsenterer et mere kontrolleret og stringent sundhedssyn, der lever op til det sundhedssyn som gør sig gældende i vores samfund i dag. Hendes sundhedssyn bærer

præg af at hun ser sin krop som en maskine, og har dermed et mekanisk forhold til sin krop. Instruktøren er derfor et billede på den mere ekstreme sundhedsdyrkelse, som mange kun kan se op til, idet det er umuligt for det fleste at efterleve et så højt træningsniveau og at have en så kontrolleret kost.

En anden faktor som påvirker pigerne i forhold til deres sundhed, er deres jævnaldrende i skolen. Det konkluderes at sundhed og kroppens fremtoning spiller en stor rolle i pigernes klasser, hvilket ses ved at alle forsøger at leve op til idealet om at være tynd, for ikke at blive udstødt fra fællesskabet, hvilket den overvægtige pige i Signe og Milles klasse er et eksempel på. Dermed har kroppens fremtoning en betydning hos pigerne og deres jævnaldrende. De monitorere hinanden ved at sammenligne deres madpakker og kroppens fremtoning, ved at vise deres maver frem for hinanden. Pigerne og deres klassekammerater underkaster sig, på baggrund af ovenstående, den doxa som eksisterer i det sociale rum, som indebærer at man skal være tynd og trimmet. Det er ikke kun i skolen at sundheden monitoreres, også i fitnessdk er det tydeligt at medlemmerne løbende monitorere hinanden, for at fastsætte værdien af deres investering. På baggrund af dette konkluderes det at man hele tiden bliver presset til at skulle være sund og dette påvirker også børnene, idet de indgår som en aktiv del af sundhedsdyrkelsen. Til sidst kan vi konkludere at børnene bliver påvirket af den stemning og atmosfære, som er i fitnessdk. Dette kan vi se ved at børnene på juniorholdet er seriøse og fokuserede på deres træning ligesom de voksne medlemmer.

I forhold til pigernes syn på egenkroppen kan det konkluderes, at de tre piger dyrker samfundets opstillede sundhedsideal og særligt Emilie dyrker det med stort engagement. De ønsker i høj grad at fremstå sunde ved at undgå sukker, spise sund mad, træne kroppen og dermed vinde den smukke og eftertragtede idealkrop. Deres investering i kropsidealet kommer frem ved, at de giver udtryk for ikke at være tilfredse med hvordan deres kroppe ser ud, idet de ønsker at være tyndere, have markerede mavemuskler eller mindre lår. Derved kan det konkluderes at pigernes syn på egenkroppen bærer præg af at de finder fejl ved deres krop og hele tiden finder ting de kan forbedre, for at opnå det perfekte ydre.

På baggrund af hele projektet kan vi konkludere, at man kan tale om sundhed som en form for social kapital, idet sundhedsinvestering giver pigerne en fordel i forhold til deres relationer i familien og skolen. Kristian Larsen, taler om en væsentlig faktor i forhold til det at kunne tale om sundhedskapital ”[...] *health only constitute capital in so far as they are perceived and can be traded in the market for a distinct advantage*” (Larsen et. al 2013: 167). Denne fordel kommer til udtryk ved at pigerne undgår at bliver udstødt fra fællesskabet i klassen. Desuden får

pigerne en særlig anerkendelse fra deres forældre, idet sundhed er noget forældrene tillægger høj værdi.

Perspektivering

Dette projekt er et bud på en analyse af piger, i alderen 8-9 år, og det kropsideal som er fremtrædende i dagens samfund. Herudover er det en analyse af betydningen af, at piger i denne aldersgruppe indgår som en del af kulturen i et fitnesscenter. Ved at bruge Bourdieus praksisteori som ramme for analysen, har vi kunnet dekonstruere informanternes positioneringer i forhold til kropsideal og sundhed. Brugen af Bourdieus begreber habitus, felt og kapital, har givet os et blik for hvilke faktorer, der har betydning for pigernes sundhedsdyrkelse og deres syn på egenkroppen.

Ud fra et bourdieusk perspektiv kunne vi have lavet en mere grundig sociokulturel og socioøkonomisk undersøgelse af forældrene i forhold til at konstruere pigernes habitus. Vi fandt det som sagt ikke nødvendigt, da vores hovedfokus var at finde ud af om piger i den pågældende aldersgruppe overhovedet gik op i sundhed og kroppen. Vi antog ikke at det ville have en betydning for om hvorvidt pigerne gik op i sundhed, at deres forældre for eksempel var journalist eller stewardesse. Efter endt projekt er vi blevet opmærksomme på, at forældrenes sociokulturelle og socioøkonomiske status har en betydning i forhold til, i hvor høj grad pigerne har mulighed for at dyrke sundhed. Derudover har det også en betydning for pigernes sundhedsdyrkelse at forældre selv investerer i sundhed. På denne baggrund kunne vi med fordel have interviewet forældrene grundigere, for på den måde at få et større indsigts i deres investering i sundhed, uddannelse, indkomst og sundhedssyn. Dermed ville vi have haft en større forståelse for pigernes forudsætninger i forhold til at dyrke sundhed.

Yderligere skal det nævnes at vi har forsøgt at være så objektive som muligt, hvilket Bourdieu mener er et vigtigt redskab at have som forskere (Bourdieu og Wacquant 2009: 61). Vi er dog bevidste om at vi har været meget farvet af vores egen holdning til konceptet 'Piger, fitness og sundhedsdyrkelse'. Dette kommer til udtryk da vi i vores analytiske arbejde har stillet spørgsmålstejn ved den måde pigerne, instruktøren og forældrene dyrker sundhed på. Personligt har vi en meget kritisk holdning til den massive sundhedsdyrkelse, der er i samfundet i dag, og det faktum at forældrene indblander deres børn i deres eget sundhedsprojekt. På trods af vores negative syn på sundhedsdyrkelsen i samfundet og vores frygt for hvilke konsekvenser det kan have for pigerne på længere sigt, kan der også være en positiv side. Dette kunne for eksempel

være at børnene får et naturligt forhold til det at bevæge sig i en tidlig alder og ikke bare sidder foran fjernsyn eller computer dagen lang. Yderligere kan det tænkes at det at pigerne lærer hvad der er sundt og ikke sundt at spise, kan hjælpe dem til ikke at blive overvægtige og dermed undgå forskellige livsstilssygdomme.

Herudover kunne vi have kigget på børnehold i andre fitnesscentre, for at undersøge hvor udbredt børne-fitnesshold er og om sundhedssynet er det samme for andre piger i samme aldersgruppe. Desuden kunne det have haft betydning om vi havde foretaget undersøgelsen et andet sted i landet, da der er stor forskel på sundhedsadfærden i de forskellige regioner og kommuner (Sundhedsstyrelsen 2011: 5). Det ses eksempelvis at der er større forekomst af usunde kostmønstre i region Syddanmark og region Midtjylland i forhold til region Hovedstaden (ibid.). Andelen af overvægtige unge er derudover mindre i region Hovedstaden end i de øvrige regioner (ibid.). På den baggrund ville vi muligvis have fået en anden type empiri og resultat end den vi har fået nu. Alligevel kan vi på baggrund af andre projekter og tiltag se, at fitness for børn ikke kun er noget der eksisterer i København. Blandt andet er der børnefitnesshold med børn i alderen 7-12 år, der træner i samarbejde med sundhedscenter Bornholm (Hansen 2014). Dette ses også i Randers hvor der tilbydes udendørs juniorfitness (UNO enestående fitness 2016). Herudover er fitness begyndt at blive en del af foreningslivet landet over, da DGI er begyndt at have det som en del af deres forening. I forlængelse af dette fortæller instruktøren i fitnessdk os under interviewet, at det ikke er populært at være en del af en forening mere, men at det er mere moderne at privatisere idrætten. Hun fortæller: *"Det er ikke så meget en dille længere at have en forening. Faktisk næsten kun i fodbold og håndbold, næsten alt andet bliver privatiseret."* (Bilag 2).

Ydermere kunne vi have observeret i pigernes skoleklasser og i hjemmet, for at se ved selvsyn, om sundhedsdyrkelsen finder sted i det omfang pigerne selv beskriver det under vores interview. Derudover kunne vi have observeret dem i længere tid og haft flere til interview end de tre piger vi havde, med henblik på et bredere perspektiv. Ydermere ville en længere observationsperiode have givet os mulighed for at se børnenes ageren når holdet var fuldtalligt eller når den anden instruktør, som var tilknyttet holdet, underviste dem. Desuden kunne vi selv have indgået i træningen og ikke kun observeret, for at få en tættere relation til pigerne, med det formål at de havde åbnet sig mere over for os ved interviewet.

Litteraturliste

Becker, L. J., & Seligman, C. (1981). Welcome to the energy crisis. *Journal of Social Issues*, 37(2), 1-7.

Bourdieu, P. (1986): The forms of Capital, Pierre Bourdieu i J. Richardson (Ed.) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (New York, Greenwood), 241-25 Hentet fra <http://www.marxists.org/reference/subject/philosophy/works/fr/bourdieu-forms-capital.htm>

Bourdieu, P. (1997), *Af praktiske grunde*. København: Hans Reitzels Forlag

Bourdieu, P. (2005), Udkast til en praksisteori – indledt af tre studier i kabylsk etnologi, København: Hans Reitzels Forlag

Bourdieu, P. og Wacquant, L. (2009), *Refleksiv sociologi*. København: Hans Reitzels Forlag

Daraganova, G. (2013), *Body image of primary school children*. LSAC Annual Statistical Report 2013, Australian institute of family studies, Chapter 7, s. 111-133

Dohnt, H. K. og Tiggemann, M. (2006), Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peers and Media Prior to Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2) s. 141–151, DOI: 10.1007/s10964-005-9020-7

Elver, J. (2008, Januar 12), *Fitness til børn boomer*, Politikken, Hentet fra <http://politiken.dk/forbrugogliv/livsstil/familieliv/ECE456540/fitness-til-boern-boomer/>

Foros, P. B. og Vetlesen, A. J. (2014), *Angsten for opdragelse – dannelse i et samfundsetisk perspektiv*, Aarhus: Klim

Frich, K. B. og Hein, M. R. (2014, August 28), *Kropsfokus giver fitnesscenter-boom*, DR Nyheder, Hentet fra <http://www.dr.dk/nyheder/indland/kropsfokus-giver-fitnesscenter-boom>

Glasdam, Stinne (2009), Folkesundhed – menneskehedens interesse per excellence, i S. Glasdam, *Folkesundhed – i et kritisk perspektiv* (s. 17-27), København: Nyt nordisk forlag Arnold Busck

Gustavsen, R. (2015, Januar 21), Kropsidealer og pornificering skaber usikkerhed hos børn, *Kristelig Dagblad*, Hentet fra <http://www.etik.dk/danmark/kropsidealer-og-pornificeringskaber-usikkerhed-hos-boern>

Gutman, M. og Coninck-Smith, N. (2004), Children and youth in public Making places, learning lessons, claiming territories, *SAGE Publications*. London, Thousand Oaks and New Delhi, 11(2), 131–141.

Hammerlev, O. og Hansen, J. A. (2009), Bourdieus reflektive sociologi i praksis, i O. Hammerslev et al, *Refleksiv sociologi i praksis – empiriske undersøgelser inspireret af Pierre Bourdieu* (s. 11-34), København: Hans Reitzels Forlag

Hansen, B. (2014, Maj 28), *Fitness for børn og unge – Bornholmske børn for tilbudt at prøve ny motionsform gratis*, Netavisen Bornholm.nu, Hentet fra <http://bornholm.nu/?Id=55475>

Hansen, J. A. (2009), Om feltanalytiske interviews i analyser af aktivering, i O. Hammerslev et al, *Refleksiv sociologi i praksis – empiriske undersøgelser inspireret af Pierre Bourdieu* (s. 62-77), København: Hans Reitzels Forlag

Hansen, M. B. (2013), *forældre skal tage ansvar – børns fysiske og psykiske sundhed*, Perspektiv, hentet fra <http://perspektiv.nu/da/artikler/artikler-efter-kategori/foraeldre-skal-tage-ansvar-boerns-fysiske-og-psykiske-sundhed.aspx?PID=75>

Hestbech, L. (2015, Marts 4), Fitnesskulturen boomed I 2014, *Dansk Idrætsforbund*, Hentet fra http://www.dif.dk/da/nyt/dif-nyheder/2015/marts/20150304_fitness

Illeris, Knud et al (2009), *Ungdomsliv - mellem individualisering og standardisering*, København: Samfundslitteratur

Johansson, T. (2010), Unge, krop og ydre, i J. C. Nielsen et al. *Den svære ungdom -10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel* (s 91-102), København: Hans Reitzels Forlag

- Kampmann, J. (1998), *Børneperspektiv og børn som informanter*, arbejdsnotat nr. 1, København: Børnerådet
- Kierkegaard, K. L. (2007), *Fra muskelmasse til massebevægelse - indblik i den kommercielle fitness-sektors historie*, København: Idrættens Analyseinstitut
- Kristiansen, S. og Krogstrup, H. (1999). Deltagende observation - introduktion til samfundsvidenskabelig metode, København: Hans Reitzels Forlag
- Kvale, S. og Brinkmann, S. (2009), *Interview – introduktion til et håndværk*, København: Hans Reitzels Forlag, s. 79-161
- Larsen, K. (2009), Observationer i et felt, i O. Hammerslev et al, *Refleksiv sociologi i praksis – empiriske undersøgelser inspireret af Pierre Bourdieu* (s. 37- 61), København: Hans Reitzels Forlag
- Larsen, K. (2009 April 1), Det betaler sig at investere i egen sundhed, *Information*, 2009, Hentet fra <http://www.information.dk/186749>
- Larsen, K. og Hansen, G. (2013), *Social ulighed i sundhed- mere vilkår end valg. Indsigter og forklaring på norske forhold*, Aalborg: Institut for læring og filosofi, Aalborg Universitet
- Lokman, I. Meho (2006), E-Mail Interviewing in Qualitative Research: A Methodological Discussion. *Journal of the American society for information science and technology* 57(10), s. 1284-1295
- Lunn, S. (2010), Unge og spiseforstyrrelser, I J. C. Nielsen et al. *Den svære ungdom -10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel*, København: Hans Reitzels Forlag, s.103-116
- McCabe, M. P. et al. (2010), Are there different sociocultural influences on body image and body change strategies for overweight adolescent boys and girls? *Eating Behaviors* 11 (2010), 156–163
- Moore, L. L. et al. (1991), Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics*, 118(2), s. 215-219
- Nielsen, S. B. (2010, August 9), Bryster og røv gør comeback på catwalken, *DR P3*, Hentet fra <http://www.dr.dk/P3/P3Nyheder/2010/08/10/164136.htm>

Nordic Council of ministers (2004), Nordic Nutrition recommendations 2004 – integrating nutrition and physical activity, København: Nordic Council, s. 13-22

Rasmussen, M. (2009, Juni 27), Far, skru lige ned for musikken!, *Kristeligt Dagblad*, Hentet fra <http://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjæl/far-skru-lige-ned-musikken>

Sundhedsstyrelsen (2011), *National sundhedsprofil unge 2011*, version 1.0, Sundhedsstyrelsen, København

Sundhedsstyrelsen (2011), *Ulighed i sundhed årsager og indsatser*, København: Sundhedsstyrelsen

Tanggaard, L. og Brinkmann, S. (2010), Interviewet: Samtalen som forskningsmetode, i S. Brinkmann og L. Tanggaard, *Kvalitative metoder – En grundbog* (s. 29-54), København: Hans Reitzels Forlag

Vallentin, J. (2014, November 26), Kvinder gør op med Barbie-ideal, *Kristeligt Dagblad*, Hentet fra <http://www.kristeligt-dagblad.dk/ligestilling-og-k%C3%B8n/2014-11-25/den-perfekte-krop>

Wertheim, E. W. et al. (1997), Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. *Journal of Psychosomatic research*, 42(4), 345-355

Wilken, L. (2005): Habitus, kapital og felt - Bourdieus greb af analyse af praksis, i Esmark et al (red.) *socialkonstruktivistiske analysestrategier*, Roskilde: Roskilde Universitetsforlag, s. 211-233

Internetsider

Bobles (2016), *Om Bobles*, Hentet Maj 18, 2016, <https://bobles.dk/om-bobles/>

Center for socialpædagogik og psykiatri (2016), *Hvad er en spiseforstyrrelse?*, Hentet Maj 23 2016, <http://csp.kk.dk/artikel/hvad-er-en-spiseforstyrrelse>

DGI (2016), *Fitness i DGI*, Hentet Februar 29, 2016, <https://www.dgi.dk/fitness/fitness>

Egmont (2016), *Fit living*, Hentet Marts 18, 2016
<http://www.egmont.com/dk/publishing/produkter/magasiner-og-ugeblade/fit-living/>

Fitnessdk (2015, September 14), *Mulighed for mere familietid*, Hentet fra
<https://www.fitnessdk.dk/nyhed/218>

Fitnessdk (2016), *Juniorholdet i fitnessdk*, Hentet Maj 18, 2016,
<https://www.fitnessdk.dk/node/70>

Sundhedsstyrelsen (2016), *Kampagner*, Hentet Maj 13, 2016,
<https://sundhedsstyrelsen.dk/da/kampagner>

UNO enestående koncept (2016), *udendørs junioir fitness*, Hentet Maj 18, 2016,
<http://www.uno.dk/produkter/fitnessudstyr/junior-fitness>

Billeder

Billede 1:

Daraganova, G. (2013), *Body image of primary school children*. LSAC Annual Statistical Report 2013, Australian institute of family studies, Chapter 7, s. 113

Billede 2:

1: Pixabay (2016, feb. 2)

<https://pixabay.com/da/landingsbane-attraktiv-kvinde-mode-1133702/> ,

2: Goggle (2016, feb. 2)

https://www.google.dk/search?hl=da&site=img&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=651&q=fitness+kvinde&oq=fitness+kvinde&gs_l=img.3..0j0i5i30l3j0i8i30l6.1331.3877.0.4113.14.11.0.3.3.0.106.1087.5j6.11.0....0...1ac.1.64.img..0.14.1168...0i30.5qSECxtDuy0#hl=da&tbs=sur:f&tbm=isch&q=fitness+model&imgcr=ul3I86TqH2LIJM%3A ,

3: Pinterest (2016, feb. 2)

<https://dk.pinterest.com/pin/338684834455727424/>

Billede 3: Fotograf: Morten Svane

Bilag

Bilag 1 - Centerleder

“Det letter forældres hverdag og giver dem rum til at dyrke sig selv. En anden vigtig faktor er også at børnene fra tidlig alder aktiveres og introduceres til en aktiv livsstil, der forhåbentlig holder i mange år.”

” Tanken er, for mit centers vedkommende at forældre skal kunne få et break i hverdagen ved at sætte børnene af her til træning mens de selv tager et yoga hold. ”

” Det letter forældrenes hverdag og giver dem rum til at dyrke sig selv. En anden vigtig faktor er også at børnene fra en tidlig alder aktiveres og introduceres til en aktiv livsstil. ”

Bilag 2 - Instruktør

“ Mange af børnene, de følger mig på instagram, så hvis jeg uploader sådan noget med at jeg har været på bistro og drukket 17 flasker rødvin, så tænker de sådan. Det fik jeg i hvert fald lige øjnene op for, det skal jeg i hvert fald ikke gøre. “

“Så jeg kan også godt se at det er en helt ny faktor der også spiller ind for mig, at de er så unge og følger mig.[...] Jeg kan godt mærke på dem at de søger en masse råd, så på den måde prøver jeg at guide dem. Men mere på sådan en, det er fedt, det er totalt fedt at spise grøntsager, ikk.”

“Nej, det gør jeg egentlig ikke. Men det er kun fordi at for mig er det nok blevet sådan en mere naturlig tilgang til det, så jeg elsker grøntsager. Jeg får det totalt godt. Mit system har det bedre, jeg kører længere på literen. Jeg bliver ikke så hurtigt sulten, på den der sådan, jeg skal have

sukker lige nu agtige måde. Så for mig handler det mere om, okay i dag har jeg fået æg og spinat og nu kan jeg mærke jeg mangler lige en masse andet grønt også og sådan. Så det er mere i forhold til, uh, hvad kunne min krop godt lige bruge lige nu. Ikke så styret af min sult, men mere hvad kunne være godt for min benzintank. Det bliver sådan lidt overlevelses agtigt, men forestil jer at i selv var i gang fra 7 om morgen til 8 om aftenen. Så ville man også tænke sådan. Fordi jeg har ikke mulighed for hele tiden at spise, jeg kan ikke lige koge et æg inde på skolen, jeg bliver nødt til at tilberede det hele hjemmefra”

“Sundhed for mig er at man, det lyder sådan meget Flintstone agtigt. Men at man husker på, at vi er også et rovdyr af en eller anden slags og at vi skal stimuleres uanset hvor højt et teknologisk land vi lever i. Så skal vi stimuleres, fysisk, psykisk, næringsmæssigt og intellektuelt. På den måde der er mennesket jo et meget omfattende dyr og rent fysiologisk er det vigtigt at vi kommer ud og bevæger os, det er vigtigt at vi får vitaminer og mineraler for at fungerer. Det er vigtigt at vi har det godt med vores kammerater og vores venner. Det er vigtigt vi bliver stimuleret intellektuelt og gør at vi føler os værdsat på en arbejdsplads eller i en klasse eller noget. Altså de faktorer er sundhed for mig, fordi så har du et rigtig godt fundament. Sådan helt basalt kan du ikke være lykkelig hvis du sidder ned på en stol hver dag. Så hvis du tager nogle af de her fem faktorer væk, så vil det hindre dig. “

“Vi snakker overvægtige som i motorisk hæmmede. Altså det er tydeligt at se at det er anstrengende for dem at lave øvelserne, fordi de vejer for meget. Lidt ligesom hvis man ser en tyk hund. Altså de har ikke selv gjort noget forkert, de har bare fået for meget mad, så man kan godt se at de bevæger sig mærkeligt og det er udfordrende for dem, men de ved bare ikke anderledes. “

“ Jeg gjorde, og så startede jeg på den skole der. Ej pjat (griner). Altså vi træner jo som sagt de der 8 timer om dagen, så vi bevæger os jo. En typisk dag kan hedde to timer dans, to timers bold, to timers par Cour og to timers funktionel træning. Så kommer jeg hjem og så skal jeg undervise i en to tre timer, og så slutter min dag. Så det er så sådan jeg kommer til køre det helt til sommer, så det har været sådan et helt år [...] Men det jeg træner det er noget eksplosiv træning i forbindelse med min basket. Så min styrketræning har altid været for at forbedre min basket træning.”

“Altså man kan som regel se det på, i ansigtet. Man kan se det på øjnene, på hele overskuddet og ressourcerne. Altså har personen sådan overskud og forkæler personen sig selv. Eller er de meget ydmyg, kryber de, er de konfliktsky. Jeg synes sådan at det er meget tydeligt på karakter. Plejer man sig selv, så udstråler man det ofte og dermed kan folk mærke det. Så behandler andre også en godt. Så kan man så snakke om sådan nogle helt fysiske ting, åhh kan jeg se han halter, men stadig spiser 7 Nutella madder hver dag, altså så kan jeg se at sukkeret ikke er så godt for hans betændelses tilstand. Altså sådan nogle helt fysiske ting. Ikk, så ja. ”

“Altså vi skal have det sjovt, men det er ikke sådan, ha ha, hvor var det sjovt i dag. Det skal være fedt at blive bedre til noget, så de kommer helt klart for at lære noget. Altså jeg vil gerne have, at lære dem at lave en squat og så lærer jeg dem det. Men det skal helt klart være sjovt at lære ikke.”

“ Ja jeg øjner rigtig meget at børn de også ser hvad deres forældre gør og også selv vil prøve. ”

“Ja, det er lidt sejt at sige, jeg går til fitness om torsdagen. Så de føler lidt at de er med til noget af det forældrene også gør. Så jeg kan mærke lidt at fællesskab og selve træningen synes de er fedt, de synes den er sjov ikke. ”

“De godt komme og spørge, jeg så dig spise spinat med gulerødder ovenpå, skal jeg spise det? Ja, prøv det, siger jeg så. ”

”Det er ikke så meget en dille længere at have en forening. Faktisk næsten kun i fodbold og håndbold, næsten alt andet bliver privatiseret.”

Bilag 3 -Emilie

E: øhm...ja det gør jeg egentlig lidt, fordi jeg siger hele tiden til pigerne i min klasse at de prøve at spille fodbold fordi de er faktisk rigtig gode til og.... De er også lige begyndt at gå til det, så altså jeg synes bare at de også skal prøve at spille det i skolen

E: fordi at øhm... altså victoria og andrea fra min klasse, altså de er virkeligt gode til fodbold, men altså de tager bare ikke så meget bolden fra de andre

E: og hvis det er så siger jeg altså til de andre at øhm... at de skal prøve at spille bolden lidt mere til victoria og andrea, men det hjælper faktisk ikke så meget

“Min far er pilot og min mor er stewardesse”

“Ellers når jeg kommer hjem fra skole, så leger jeg sådan lidt fitness oppe på mit værelse fordi jeg har sådan sjippetorv og den slags”

Emilie os at sundhed er ”... sund mad, grøntsager og fitness.”

” Jeg synes bare det er sjovt at træne, altså jeg ved ikke helt hvorfor, men altså jeg har set min far et par gange. Og så har jeg set hvad han har lavet og det ser meget spændende ud. ”

”Ja altså fordi jeg var begyndt lige at læse i det der fit living, hvis du kender det? ... Og så fandt jeg noget salat og noget kylling, så det prøvede jeg spørge min mor om vi ikke kunne få det, og det kunne vi godt, og det smagte faktisk rigtig godt. ”

” Altså jeg spiste ikke slik i hele sidste måned. Og for altså når min far spørger om jeg vil have en vingummi eller et eller andet, eller måske to af sådan noget slik, så siger jeg altid nej og bliver oppe på mit værelse.

“[...] hvis man ikke spiser slik så, man vinder jo en sund krop.”

” Det synes jeg fordi altså ikke for noget, men jeg synes jeg kommer til at se tynd i den her. ”

” Jeg vil helst være hende der, fordi at det ser ud som om hun har mange mavemuskler. ”

“nr. 4”

“Det er fordi at... jeg ved det ikke rigtigt, men jeg vil bare godt tabe mig lidt mere. “

" Det synes jeg fordi altså ikke for noget, men jeg synes jeg kommer til at se tynd i den her. "

" Jo jo jo nej, eller jo Ariana Grande. "

" Øhm.... Jeg havde sådan et lille væddemål med min mor om øhh... at hvis man ikke spist slik så, man vinder jo en sund krop alligevel... hehe. "

" Fordi at øhm... de fleste de har bare sådan hvidt brød med , med en eller anden pølse inden i, eller et eller andet, og jeg har bare sådan rugbrød med, med pålæg på."

" Altså mange fra min klasse de viser maver. Se hvor tynde de er og sådan noget."

" Ja, det synes jeg. "

" Mmm (og nikker ja til spørgsmålet) "

Bilag 4 - Mille

" Min far han arbejder i Dong og så har han to af sine egne firmaer, min mor hun arbejder i Bobles."

" Min far løber rigtigt meget og min hun træner også her."

" Altså om fredagen får jeg bare sådan lidt slik og så hvis der er sådan fest eller sådan noget i weekenden så får jeg det der. "

" M: øhm jeg tror nok, en af de der to.

II: nr 4 eller nr 5?

M: ja. "

" Men jeg tror måske sådan 4. "

" Jeg har det fint med at se ud som hende. "

“Bare sådan at det er behageligt. “

”Fordi hun ser sundest ud. ”

“ Ja. Det er fordi mig og Signe går i klasse sammen, så når vi skal til boks så går vi hjem til mig og så tager vi så begge to over. “

“ [...]man skal ikke være for tynd, men have en tilpas krop”

“Jeg kan ikke lide mine lår [...] fordi jeg synes... ja det ved jeg ikke. “

”Altså hvad mener du når du siger det?”

“Mm.... Altså næsten. Der er var engang hvor der gik rigtig mange piger på vores hold, men de holdt den ikke så længe, så ja, men der er nogen der går badminton og svømning og sådan lidt forskelligt. “

”Altså i vores klasse så er det sådan, altså der er en der er lidt mere stor end de andre, og der er ikke så mange af drengene der kan lide hende”

”M:hun er høj og så er hun lidt mere kraftig

S: men hun er ikke højere end de højeste drenge.

S: hun er en lille smule højere, men hun er ikke ualmindeligt høj eller tyk eller sådan”

”Altså vi får altid salat til vores mad, men ellers er det lidt forskelligt”

“Min far han løber rigtig meget og min mor hun træner også her. “

“Mmm (og nikker ja til spørgsmålet) ”

Bilag 5 - Signe

” Min mor hun er journalist på Politiken og min far han arbejder i dansk missionsråd altså hvor han er lærer for nogle voksne mennesker, og så skal lære dem og sådan noget og så er han også til sådan nogle konferencer i andre lande. ”

” Altså min mor hun træner ikke med armbøjninger, men hun løber ret tit og det gør min far også. ”

”Altså vi plejer sådan tit at få kød og en slags salat og kartofler... Og så plejer vi også at få kylling og sådan forskellige ting. ”

” Jeg får slik om fredagen øhm.... Så får jeg sådan 10 stykker slik. Og så om fødselsdagene, når der er fødselsdag eller sådan bryllup eller barnedåb, så kan jeg godt få kage eller sodavand. ”

“øhm... nr 4”

“Ja, at det ikke er for varmt sådan, så er det okay.”

” På nogle tidspunkter vil jeg gerne være nr. 3 og nogle gange nr. 5, men sådan jeg har okay med at være nr. 4. ”

” ...det er hverken godt at være for tynd eller for tyk, man skal være midt imellem [...] for det er også godt have fedt på kroppen. ”

”Jeg vil helst være hende der (billede 3) fordi det er hverken godt at være for tynd eller for tyk, man skal være midt imellem. Hende der (billede nr 1) hun er rigtigt tynd og de der to (billede 2 og 3) det er sådan lidt hvad man har lyst til agtigt. Det er fordi de er jo begge to stærke, men jeg kunne godt tænke mig at være hende der, for det er også godt have fedt på kroppen. ”

”Adele. Hun er sådan lidt.... Hun synger rigtigt godt, men hun er ikke sådan den der ligesom er tynd. ”

” Fordi der er mange sangere som der er rigtig rigtig tynde, som har gjort sig tynde og har farvet håret og gjort alt muligt ud af det, og det synes jeg ikke Adele hun har. Hun har ikke gjort sig sådan...jo hun tabt sig men ikke for meget. ”

”Medina, hun er, hun er meget tynd”

”Øhm... jeg tænker sådan at de er almindelig størrelse... almindelig størrelse”

“Fordi at det ligesom...der er mange hold hvor det er sådan nogle strenge regler, man skal noget bestemt og hvis man kommer til at gøre noget forkert, så skal man gøre det igen. Det skal man ikke her. Så det er sådan sjovere fordi der er ikke nogen der... også på andre hold kan der godt være nogen der griner af en hvis man gør noget forkert og det er der ikke her”

”Altså der mange, som hun siger, så er der rigtig mange der har nudler med. Og så er der også en der er kræsen i klassen og nu har hun så fundet ud af at det er populært at have nudler med, men det er sådan nogle usunde nudler, så man kan godt se på hende at hun er begyndt at spise mange nudler”

”Hun begynder at blive sådan lidt mere slap og begynder at blive en lille smule tykkere”

”Hvis man er meget slap og svag, og så hvis man er meget tyk eller sådan”

”Altså som Mille siger, så er der også sådan en pige i vores klasse, som er lidt mere kraftig end de andre, men altså, der er ikke så mange der leger med hende”

”Og så sidder hun bare ovre i et hjørne i skolegården”

”M:hun er høj og så er hun lidt mere kraftig

S: men hun er ikke højere end de højeste drenge.

S: hun er en lille smule højere, men hun er ikke ualmindeligt høj eller tyk eller sådan”

(Mille og Signe, bilag?).

”nej altså jeg ved ikke hvorfor hun ikke er populær, fordi man kan jo godt være populær selvom man er tyk”

“Hun er en lille smule højere, men hun er ikke ualmindeligt høj eller tyk eller sådan. “

“Nej altså jeg ved ikke hvorfor hun ikke er populær fordi man kan jo godt være populær selvom man er tyk. “

”Vi plejer ikke så tit at få risengrød og burger eller sådan”

“Altså der mange, som hun siger, så er der rigtig mange der har nudler med. Og så er der også en der er kræsen i klassen og nu har hun så fundet ud af at det er populært at have nudler med, men det er sådan nogle usunde nudler, så man kan godt se på hende at hun er begyndt at spise mange nudler “

“Mmm (og nikker ja til spørgsmålet) ”

Bilag 6 -Milles mor

”Vi har hørt om børnefitness via det gamle urban fitness. Jeg var selv med til at starte det og underviste selv når der var sygdom. Nathalie havde undervisningen og da de stoppede det i urban fik vi holdet og Nathalie over i fitness så de sidste par år har Mynthe fuldt Nathalie og hendes træning. ”

” Vi er en meget aktiv familie. Jeg dyrker sport 4-5 gange ugentlig og alle mine 4 børn dyrker sport min 2 gange om ugen. Min store søn spiller fodbold i 2 division. Vi spiser sundt men vi er ikke fanatiske på nogen måde. ”

“Hvis man spiser slik, kage med videre skal man bevæge sig. “

Bilag 7 - Emilies far

” Sundhed er en vigtig del af vores hverdag. Vi prøver at spise sundt med sunde morgenmadsprodukter, rugbrød og varm aftensmad med grønsager. Endvidere går vi til alle disse forskellige sportsgrene og har egentlig ‘kun’ fri om tirsdagen og søndagen. Alle de andre dage har vi aktiviteter. ”

"Sundhed er en vigtig del af vores hverdag. Vi prøver at spise sundt med sunde morgenmadsprodukter, rugbrød og varm aftensmad med grønsager. Endvidere går vi til alle disse forskellige sportsgrene "

” Far løber, dyrker langrend + rulleski, alpin skiløb, styrketræning samt cykling. Endvidere har jeg gået til fodbold, boksning, tae-kwon-do og håndbold tilbage i mine yngre dage. Mor går til fitness, holdtræning i fitnesscenter, løb samt svømning. Både mor og far har medlemskaber i flere forskellige træningscentre. Lillebror går til judo, fodbold og svømning. Emilie går så til fitness og svømning og løber lidt. ”

” Vi presser ikke børnene til at dyrke sport og vil kun fortsætte så længe de har lyst til at dyrke de sportsgrene de har gang i lige nu. Det skal være sjovt, da de stadig er meget unge. ”

”Vi taler ikke om kropsideal, endnu. Vi synes at de er for små til at de skal gå op i kropsidealer. ”

” Ja vi taler om sundhed, generelt. Mere i den retning at vi taler om hvad der er sundt og usundt. At det er godt at bevæge sig. Ikke noget dybt og videnskabeligt. Vi taler ikke om kropsideal, endnu. Vi synes at de er for små til at de skal gå op i kropsidealer. ”

“ Vi har forklaret dem, at de skal lytte til trænerne og gøre det så godt de kan og ikke’ snyde’ for at komme først i mål. “

Bilag 8 - Interviewguide Piger

Interviewguide piger

(Vi skal skrive en opgave om hvordan det er at være pige)

Runde hvor alle fortæller→

Navn:

Alder:

Klassetrin:

Indledende:

Hvad vil i gerne være når i bliver voksne?

Hvad laver i når i har fri fra skole?

Juniorholdet:

Kan i godt lide Nathalie? hvorfor?

Er det hårdt at træne sammen med Nathalie? Hvorfor?

Synes i det er sjovt? og hvorfor?

Hvorfor går i på det her hold? (Hvorfor går i ikke til dans eller håndbold?)

Er det vigtigt at have noget bestemt tøj på når i træner? og hvorfor er det det?

Hvad arbejder jeres forældre med?

Går jeres kammerater til sport?

Sundhed og kroppen:

Hvad tænker i når vi siger ordet sundhed?

Hvor på kroppen synes i man kan se om en person er sund?

Har i nogle i ser op til eller nogle idoler? hvorfor ser i op til vedkommende?

Skal man gå i noget bestemt tøj i jeres klasse?

Skal man se ud på en bestemt måde for at de andre synes om en?

Er der nogle i jeres klasse som i ikke kan lide? og hvorfor kan i ikke det?

Hvad taler i med jeres venner og veninder om?

Taler i med jeres venner og veninder om mad og sport?

Er i tilfredse med jeres kroppe? hvorfor/hvorfor ikke?

Er der noget i ikke kan lide ved jeres kroppe? hvorfor?

Hjemmet:

Træner jeres forældre?

Hvad for noget mad spiser i derhjemme?

Hvor tit får i slik, kage og sodavand?

Er der noget mad i ikke kan lide? og hvorfor?

Bilag 9 - Interviewguide Instruktør

Interviewguide instruktør

Basis information:

Alder:

Uddannelse:

Arbejde:

Bopæl:

Fritidsinteresser:

Børnehold:

Hvordan er jeres forhold indbyrdes på arbejdspladsen? (kollegialt)

Hvordan har i, i fitness dk fundet på at børnene skal inddrages?

Hvor længe siden er det at børneholdet er startet?

Hvordan er du kommet i gang med at have børneholdet?

Har du andre børnehold eller er det kun dette hold du har?

Har du også voksenhold og hvad er forskellen på de to typer af hold?

Hvilken tilgang har du til at skulle træne med børnene? (sidste gang talte du om at det handlede om at få alle med, og så kunne børnene blive bedre hen ad vejen).

På jeres hjemmeside fremgår det at læring om spisevaner er en del af holdet, hvordan komme det i spil?

Sundhed:

Hvad er sundhed for dig?

Træner du selv?

Tænker du over hvad du spiser? hvorfor?

Hvor på kroppen kan du se om en person er sund?

Har du særlige vaner i forhold til tobak og alkohol?

Børnenes sundhed:

Taler du med børnene om sundhed (kost og motion)? og hvad taler i ellers om?

Hvorfor tror du at børnene bliver ved med at komme?

Har du en fornemmelse af hvorfor børnene starter på holdet?

Oplever du at nogle børn har større udfordringer end andre og på hvilken måde kommer dette til udtryk?

Oplever du at nogle børn ikke har samme forudsætninger som andre for at blive sundere? hvis ja, hvordan håndterer du det?

Er din opfattelse at børnene selv kan se hvis de ikke har samme forudsætninger? og hvordan kommer det til udtryk?

Bilag 10 - Interviewguide Forældre

Kære forældre

I forbindelse med vores projekt om børn og sundhed, vil vi meget gerne have jer til at besvare nedenstående spørgsmål.

Mange tak for hjælpen

Mvh

Cathrine Rasmussen og Louise Brynje

Forælder til:

Alder:

Køn:

Stilling:

Civilstatus:

Fritidsinteresser:

Hvor kender i til juniorholdet fra og hvorfor har i tilmeldt jeres barn?

Hvad er sundhed for jeres familie?

Dyrker i selv fysisk aktivitet? og hvis ja, hvilken type?

Spiller sundhed ind i jeres hverdag? og hvis ja, på hvilken måde?

Hvordan taler du med dit barn om sundhed og kroppen?

Bilag 11 - Feltnoter

Feltnoter d. 8. feb 2016

"Her lugter af sved og folk herinde er meget seriøse og fokuserede på deres krop og deres træning. Ingen griner. Tværtimod ser det meget hårdt ud rundt i lokalet."

"Det er meget seriøst og skal se meget hårdt ud når man laver en øvelse. "

"Det virker som om at de kvinder der kommer og træner, går mere ovenpå og laver kondition, hvorimod mændene er hernede omkring den træningsarena børnene er ved"

"Der er mænd der råber op i baggrunden fordi de løfter vægte, og det tager børnenes opmærksomhed. Mændene gejler hinanden op, kom nu, kom nu!"

"En mand råber gennem lokalet til en anden gruppe om de snart er færdige med opvarmningen og griner lidt. Det tager al opmærksomhed i hele centeret."

" Mændene gejler hinanden op. Kom nu kom nu! Er du en svans eller hvad?! Råber en mand til en anden. De råber og taler meget højt når de løfter. De tager næsten også alt vores opmærksomhed. "

"En far, med en dreng på ca. 4 år kommer for at træne, han placerer drengen i legerummet med en pose udskåret æbler og en lille pose vingummi. Faren er meget stor, meget muskuløs og ligner en der træner ofte. Yderligere er han er også meget solbrændt og med mange tatoveringer"

"Træningen er næsten slut og Anders der ikke er vant til at være med er meget træt. Træneren siger Anders kom nu, du kan godt. Anders kom nu, du er snart færdig, tænk på det. "

"Drengen synes træningen er hård til sidst i timen og har svært ved at blive ved, men instruktøren siger han skal blive ved. Han får lov at lave øvelserne om, hvis han ikke gør det godt nok."

"ikke flere fastelavnsboller"

"Umiddelbart virker det ikke som om at børnene bliver påvirket af hvad der sker omkring dem når de udfører øvelserne. De virker meget fokuserede på deres træning."

"Der er ikke sådan nogen hyggelig eller børneagtig stemning [...]De voksne der træner rundt omkring er overvejende mænd og det bærer stemningen også lidt præg af. Det er meget seriøst og det skal se meget hårdt ud når man laver en øvelse"

"Man kan stadig mærke i gulvet og høre at der bliver tabt vægte rundt omkring. Her lugter af sved og folk herinde er meget seriøse og fokuserede på deres krop og deres træning. Ingen griner. Tværtimod ser det meget hårdt ud rundt i lokalet. Børnene har stadig ikke grint og klokken er nu 16.16. Instruktøren er dog sjov og prøver at sige sjove kommentarer indimellem"

"Milles mor er en kvinde med flere former end de fleste af de mennesker som færdes i dette fitnesscenter."

Feltnoter d. 22. feb 2016

"Drengene på holdet kigger meget efter de mænd der løfter de tunge vægte, og imens gør alle andre i centeret opmærksomme på det. Det var drengene på holdet også meget optagede af sidste gang vi observerede."

"En mand siger til sin træningsmakker - stærkt! så mangler vi kun et sæt til. "

"Stor veltrænet solbrun mand står og løfter vægte ovre i hjørnet. Hver gang han laver et løft råber han forskellige lyde, som umiddelbart indikere at det er hårdt."

Bilag 12 – Popstjerner



Foto: Adele

https://www.google.dk/search?hl=da&site=img&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=651&q=adele&oq=adele&gs_l=img.3..0110.928.1588.0.1910.5.5.0.0.0.104.472.3j2.5.0....0...1ac.1.64.img..0.5.466.hxyxPQnBTKs#q=adele&hl=da&tbm=isch&tbs=sur:f&imgsrc=5rjGXeyU3coQuM%3A



Foto: Ariana Grande

https://www.google.dk/search?hl=da&site=img&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=651&q=adele&oq=adele&gs_l=img.3..0110.928.1588.0.1910.5.5.0.0.0.104.472.3j2.5.0....0...1ac.1.64.img..0.5.466.hxyxPQnBTKs#hl=da&tbs=sur:f&tbm=isch&q=ariana+grande&imgsrc=gbJg4IPB2F5rzM%3A



Foto: Medina

https://www.google.dk/search?q=medina&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj6vu726OXMAhWEYpoKHeKVAzgQ_AUIBygB&biw=1366&bih=651#q=medina&tbm=isch&tbs=sur:f&imgsrc=a5q2d2MMf0TApM%3A

Bilag 13 – Brev til forældre

Kære forældre

Vi er to kandidatstuderende fra Aalborg Universitet i København på uddannelsen Læring og forandringsprocesser. Vi skal skrive et kandidatspeciale omkring børn og sundhed. I den forbindelse har vi fået lov til at følge Nathalies junior hold om mandagen i Fitness.dk. Derfor ville vi gerne have mulighed for at lave interviews med nogle af børnene omkring motion og sundhed. Desuden kunne vi godt tænke os at tale med nogle forældre om samme emne. I må meget gerne melde tilbage på denne mailadresse, såfremt vi gerne må interviewe deres barn og om i selv har mulighed for at deltage i et kort interview: cathrine_rr@hotmail.com.

Vi forestiller os at interviewsne kunne foregå før eller efter træning. Vi kunne godt tænke os at interviewe 4 børn i en lille fokus gruppe og ellers et par forældre separate.

Da vores projekt er meget tidsbegrænset vil vi meget gerne have svar fra jer senest på søndag den 14 februar 2016.

Da jeres børn er under 18 år, skal vi have tilladelse af forældre før vi må interviewe.

I er velkomne til at sende en mail hvis i har eventuelle spørgsmål.

Med venlig hilsen

Louise Brynje og Cathrine Rasmussen

Artikel

Piger i en sundheds- og fitnesskultur Betydningen af sundhedsinvestering i en ung alder



Cathrine Rinnæs Rasmussen
&
Louise Lefland Brynje



AALBORG UNIVERSITET

Piger i en sundheds- og fitnesskultur -Betydningen af sundhedsinvestering i en ung alder

Louise Lefland Brynje og Cathrine Rinnæs Rasmussen

Stud. mag. i Læring og Forandringsprocesser

Institut for Uddannelse, Læring og Filosofi

Aalborg Universitet

Abstract

Sundhedsinvestering har bidt sig fast i det danske samfund og er blevet objekt for investering. Denne artikel sætter fokus på, hvordan piger i alderen otte til ni år bliver påvirket af nutidens kropsideal og sundhedsdyrkelse. Artiklen tager udgangspunkt i mødet med juniorholdet i fitnessdk på Amager Strand. Der stilles skarpt på hovedpointerne fra et analytisk arbejde med piger fra juniorholdet, hvor det undersøges om de investerer i kropsidealet. Yderligere diskuteres det hvorvidt børn har plads i denne fitnessarena, samt forældrenes ansvar for børnenes sundhed. Dette tydeliggøres ved brugen af Pierre Bourdieus praksisteori og Kristian Larsens begreb: sundhedskapital.

Indledning

I dag er en slank krop et udtryk for at man har styr på sit liv. Modeindustrien, reklamebranchen, massemedierne og forbrugsmarkedet har i udpræget grad haft held med at sprede et standardiseret kropsbillede, som efterhånden er blevet til en norm blandt mange. Kropsbilledet i dag består af at have en slank og veltrimmet krop. Du skal vise udadtil at du har kontrol over din krops fremtoning og har det korrekte ernæringsindtag, der udtrykker at du har styr på dit liv og kontrol over dig selv. I forlængelse af dette er der en stigende tilbøjelighed til, at opleve sig selv som afvigende, hvis man adskiller sig for meget fra dette kropsbillede (Illeris et al. 2009: 188). På den måde er der i nutidens samfund et stigende fokus på kroppen og den er blevet en arena for den identitet, det er blevet op til den enkelte selv at skabe (Larsen og Hansen 2013: 37). Konsekvensen er, at især de skrøbelige børn og unge let kan føle sig utilstrækkelige. Det har de seneste år vist sig, at kropsidealerne også påvirker børn helt ned til folkeskolealderen (Daraganova 2013: 118). Det øgede fokus på kroppen kan bidrage til en række problemstillinger især blandt børn, i forhold til lavere selvværd, spiseforstyrrelser og adfærdsvanskeligheder. Overalt hvor børn befinder sig, hvad enten det er på internettet eller i virkeligheden, støder de hele tiden på billeder og reklamer, som fortæller dem hvordan man bør se ud. Hvis man spoler et par generationer tilbage, var der ikke det samme massive bombardement af idealer, som vi ser i populærkulturen i dag (Rasmussen 2009).

På baggrund af dette har vi ud fra et Bourdieusk perspektiv, undersøgt om piger i alderen otte til ni år, der træner fitness i fitnessdk på Amager strand, bliver påvirket af nutidens kropsidealer og sundhedsdyrkelse i samfundet.

Bourdieu's praksisteori som analyseredskab

For at afdække en undren for piger der dyrker fitness og sundhed, er Bourdieus teori om praksisser anvendt i projektet. Bourdieu indtager et videnskabsteoretisk ståsted som strukturalistisk konstruktivist. Hans teori bygger dermed på en forståelse, af forholdet mellem aktører og strukturer, på at objektive strukturer har subjektive konsekvenser (Bourdieu 2009: 20-21). Denne teori er valgt for at forstå hvordan pigerne genskaber de normer og værdier, som de er omsluttet af. Netop dette vil være afgørende for i hvor høj grad pigerne investerer i sundhed og i ønsket om at leve op til kropsidealet. Bourdieu påpeger med sin praksisteori, at dette sker ubevidst for subjektet (Bourdieu 2009: 197-198). Dermed mener Bourdieu, at der altid er determinerende strukturer til stede, som sætter rammerne for menneskers handlen. Derved bliver det kvindelige kropsideal i samfundet de determinerende strukturer der gør sig gældende og sætter rammerne for hvordan man den enkelte skal se ud og dermed for hvordan man skal investerer. I det analytiske arbejde har der været fokus på, at undersøge de omkringliggende strukturers betydning for pigernes oplevelser af kropsideal, egenkroppen og sundhed. Bourdieu udviklede med teorien et sæt begreber - habitus, kapitaler og felt, som er gennemgående i hans arbejde med praksisser. I forbindelse med vores analysearbejde, bliver Bourdieus praksisteori og begreber relevante, fordi der kan opnås en større forståelse for pigernes habitus. Denne ligger til grund for pigernes måde at handle på og de valg de træffer i forhold til kroppen og sundhed. Bourdieu har på baggrund af sit habitusbegreb udviklet kapitalbegrebet, som indeholder tre former for kapitaler; økonomisk, kulturel og social (Bourdieu 1986). Disse begreber er benyttet for at finde ud af hvordan de har adgang til sundhedsdyrkelse og hvad de bruger for at investerer i den.

Desuden har Kristian Larsens begreb om sundhedskapital været særligt i spil, da begrebet tydeliggør nutidens betydning for sundhedsinvestering og pigernes forståelse af sundhed som værende værdifuldt. Larsen beskriver blandt andet med begrebet, hvordan ingen kan være upåvirkede over for det nytilkomne sundhedsfænomen og redegøre for, at selvom man distancerer sig fra det, er man stadigvæk nødt til at tage stilling til det (Larsen og Hansen 2013: 37). På den baggrund kan man tale om sundhed som en kapital, fordi de dominante grupper i samfundet kan se en fordel i at investere i sundhed. Det at holde kroppen trimmet og have en passende ernæringstilstand gøres dermed henblik på at optimere eller opretholde sin samfundsmæssige position. Der er i samfundet udviklet en doxa, en tavs konsensus omkring, hvordan kroppen skal se ud. Ingen kan derfor være helt upåvirkede over for disse idealer, heller ikke vores børn. Sundhedskapital er derfor resultatet af at investere tid, energi, uddannelse og penge på at trimme og forbedre kroppens sundhedsstatus (Larsen og Hansen 2014: 30).

Utilfredsheden med kroppen er drivkraften

På baggrund af vores analyse har vi fundet frem til at pigerne vi fulgte i fitnessdk dyrker sundheden og det kvindelige kropsideal til fulde. Denne dyrkelse er først og fremmest drevet af hvilke valg deres forældre træffer i forhold til sundhed. Pigernes forældre og søskende dyrker selv meget sport, både fitness, løb, boldsport, kampsport og svømning. En af pigernes forældre er ligefrem medlem af mere end et fitnesscenter ad gangen, for at få adgang til mere variation i deres træning. På baggrund af det, har vi fundet frem til at pigerne bliver påvirket gennem deres habitus, til også selv at dyrke sport. Det fremgår yderligere af vores fund, at det at være fysisk aktiv, anses mere som et job man må udføre, end som noget der nydes og noget man har lyst til. Dagene hvor der ikke trænes beskrives nemlig af forældrene i denne familie som fridage. I en anden familie fortæller moderen sine børn, at når de spiser kage eller andre søde sager, skal de være aktive, så de kan forbrænde kalorierne og dermed ikke blive tykke. Derved ligger moderen her et ansvar over på sine børn, i forhold til at kunne træffe de rigtige valg, for at undgå at blive overvægtige.

En anden drivkraft for pigerne, i jagten på den perfekte krop, er spejlingen i hinanden og i deres klassekammerater. Dette kommer frem idet de hele tiden monitorerer hinanden, gennem sammenligning af madpakker i skolen og ved at vise deres maver frem for hinanden. Sundhed spiller dermed en stor rolle i pigernes klasser. Dette ses ved at alle forsøger at leve op til idealet om at være tynd, for ikke at blive udstødt fra fællesskabet. Pigerne fortæller selv om en overvægtig pige i deres klasse, som ingen vil lege med i frikvarterene. De nævner også at drengene i klassen ikke kan lide hende, fordi hun skiller sig ud ved at være større. Desuden kommer det frem at pigerne lægger mærke til hvordan en anden klassekammerat bliver slap og tyk af at spise for mange hvide nudler til frokost.

Det er ikke kun blandt deres jævnaldrende i skolen at pigerne dyrker sundheden, også blandt børnene på juniorholdet bliver sundheden og kroppen dyrket. Stemningen blandt børnene på juniorholdet er seriøs og børnene er meget fokuserede på deres træning. Derved bærer stemningen i høj grad præg af de voksnes seriøse måde at træne på og være på i feltet i fitnessdk. Særligt instruktøren påvirker børnene til at være seriøse og fokuserede i deres sundhedsinvestering. Dette kan være problematisk da instruktøren selv har et meget kontrolleret og stringent sundhedssyn, i det hun træner 8-12 timer dagligt og indtager få kalorier i form af grøntsager og æg. Hendes sundhedssyn bærer præg af at hun ser sin krop som en maskine hvor der skal fyldes benzin på tanken, og har dermed et mekanisk forhold til sin krop. Instruktøren er derfor et billede på den mere ekstreme sundhedsdyrkelse, som mange kun kan se op til, idet det er umuligt for det fleste at efterleve. Børnene ser op til hende og følger hende på Instagram og spørger ind til hendes kost, i et forsøg på selv at efterleve hendes måde at dyrke sundheden på. Pigerne giver gentagne gange udtryk for at være utilfredse med deres kroppe, da de mener de er for tykke, har for store lår og at der er plads til forbedringer for eksempel i form af fremhævede mavemuskel. På den måde bliver utilfredsheden med deres egen krop drivkraften for deres investering i sundhed. Dette sker gennem træning og sund kost, hvor blandt andet sukker er bandlyst og sunde salater fra blade som Fit Living er vejen frem. Derved bærer pigernes syn på egenkroppen præg af, at de finder fejl ved deres krop og hele tiden finder ting de kan forbedre, for at opnå det perfekte ydre.

Diskussion

Der kan stilles spørgsmål ved om piger i otte til ni års alderen bør have så stort et fokus på sundhed, fysisk aktivitet, kost og kropsideal. Desuden kan det diskuteres hvorvidt det er sundt for børn at gå til noget, der udelukkende baserer sig på at trimme og forme kroppen. Formålet med træningen i et fitnesscenter er udelukkende at blive tynd og se trimmet ud eller for mændenes vedkommende at få store muskler. Hovedfokus for pigerne på juniorholdet i fitnessdk bliver dermed at forme egenkroppen og leve op til kropsidealet.

Det at børn går til fitness kan derfor være et problem, idet de indgår i en voksenarena, hvor det er nogle andre regler og præmisser som gør sig gældende. Derfor er det vigtigt, som børnepsykolog Margrethe Brun Hansen påpeger, at forældrene er opmærksomme på, hvor betydningsfuld deres egen adfærd er og at man som forældre er spejle, som barnet spejler sig i (Hansen 2013).

Forældrenes tilgang til sundhed vil derfor påvirke pigerne og guide dem i forhold til den information de bliver bombarderet med, omkring kropsidealet og sundhed. Derfor er det også et vigtigt aspekt at forældrene tør at tage det fulde ansvar for deres barns sundhed, og ikke lægger ansvaret over på barnets skuldre. Børn i den aldersgruppe, vi har undersøgt, kan ikke forudse konsekvenserne af deres handlinger. Pigerne kan derfor ikke forudse om deres nuværende sundhedsadfærd måske kan medføre negative konsekvenser for dem senere i livet. Træningen og det øgede fokus på sund mad gør at pigerne skal tage et større ansvar både for dem selv og for deres krop i en meget tidlig alder. På den måde kan det være farligt at forældrene lægger ansvaret for pigernes sundhed, over på pigerne selv. Ved at give pigerne råd om hvordan de skal undgå at bliver overvægtige, hjælper forældrene dem til at navigere i sundhedsdyrkelsen. Dermed fralægger forældrene sig ansvaret for pigernes sundhed og lader pigerne selv stå til ansvar for om de bliver overvægtige. Børnepsykolog Margrethe Brun Hansen fortæller at forældre i dag har svært ved at være autoriteter og tage et valg for deres barn (Rasmussen 2009). Hun pointerer yderligere at det er meget belastende for et barn selv at skulle tage ansvar for gode spisevaner og sovetider (Ibid.) Om forældrenes manglende ansvar bliver et problem, der på sigt kan skabe grobund for spiseforstyrrelser i blandt pigerne, kan vi ikke sige noget om på baggrund af vores analyse. Vi kan bare gøre opmærksom på at man skal overveje hvordan man formidler sundhedsbudskabet til børn.

Litteraturliste

Bourdieu, P. og Wacquant, L. (2009), **Refleksiv sociologi** (1. Udgave). København: Hans Reitzels Forlag

Daraganova, Galina (2013), **Body image of primary school children**, LSAC Annual Statistical Report 2013, Australian institute of family studies

- Hansen, M. B. (2013), **forældre skal tage ansvar – børns fysiske og psykiske sundhed**, Perspektiv, hentet fra <http://perspektiv.nu/da/artikler/artikler-efter-kategori/foraeldre-skal-tage-ansvar-boerns-fysiske-og-psykiske-sundhed.aspx?PID=75>
- Illeris, Knud et al (2009), **Ungdomsliv - mellem individualisering og standardisering** (1. Udgave), København: Samfundslitteratur
- Larsen, Kristian og Hansen, Gro (2013), **social ulighed i sundhed- mere vilkår end valg. Indsigter og forklaring på norske forhold**, institut for læring og filosofi, Aalborg Universitet
- Rasmussen, M. (2009, Juni 27), **Far, skru lige ned for musikken!**, Lokaliseret d. 4 maj 2016, På World Wide Web: <http://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjæl/far-skru-lige-ned-musikken>