



# Idrottens samhällsnytta

En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens  
mervärden för individ och samhälle



# Idrottens samhällsnytta

Svensk idrott är en viktig och positiv kraft i samhället. Med 3,2 miljoner medlemmar i 20 000 ideella föreningar och 650 000 ledare, skapar idrottsrörelsen en rad positiva bieffekter som vi kallar samhällsnytta. Idrottens drivkraft är glädjen och gemenskapen i gruppen eller laget, utmaningen och nerven i tävlingen, känslan att spränga sina gränser och det välmående som infinner sig efter ett träningspass.

Då idrottens samhällsnytta spänner över många områden, allt från hälsoekonomi och självkänsla till besöksnäring och integration, är det en grannlaga uppgift att sammanställa en heltäckande kartläggning. Därför har RF låtit 16 forskare i 13 översikter gå igenom den befintliga forskningen över idrottens samhällsnytta. Detta är alltså en av de 13 översikterna. I sammanställningen över samtliga kapitel hittar du alla områden som har genomlysts.

Forskarna Paul Sjöblom och Johan Faskunger har varit redaktörer för rapporten. De har även bidragit med en översikt själva.

Alla översikter i rapporten är intressant för idrottsrörelsen, men jag tror att även forskare, politiker och tjänstemän, näringslivsföreträdare, journalister och en allmänhet som är intresserade av idrottens och idrottsrörelsens nytta för individ och samhälle, kan finna den läsvärd. Så läs gärna de andra översikterna.

Kombinationen av ett starkt egenvärde och stor samhällsnytta inom många områden gör idrottsrörelsen till en viktig del av det svenska samhället. Vi vill möta gemensamma samhällsutmaningar och vi kan bidra till att skapa en gemenskap och framtidstro i samhällets alla delar.

Vi gör Sverige starkare.

*Stefan Bergh*

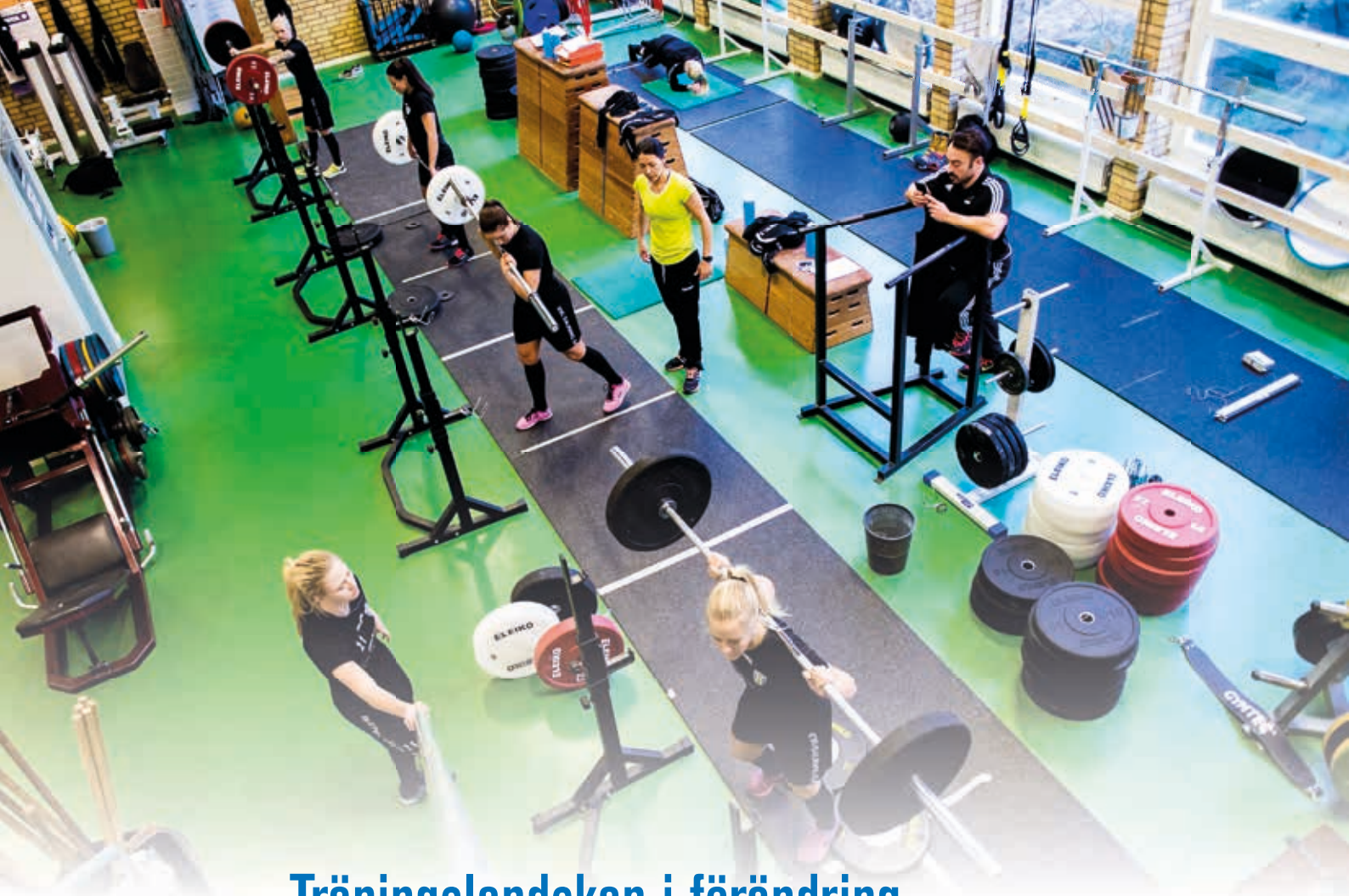
Generalsekreterare Riksidrottsförbundet

## **FoU-rapport 2017:1**

Du finner FoU-rapporter utgivna av Riksidrottsförbundet på: [www.rf.se/forskning](http://www.rf.se/forskning)

Redaktörer: Johan Faskunger och Paul Sjöblom

Foto: Bildbyrå



# Träningslandskap i förändring – ”hälsoism” och gymkultur som utmaningar och möjligheter för föreningsidrotten

*Helena Tolvhed*

## Inledning

Alltsedan 1970-talet har jogging/löpning och gymträning vuxit fram som starka alternativ till den organiserade föreningsidrotten. Att gå på gym, löpträna och delta i motionslopp är numera en del av många människors vardag. Nya träningsformer, kroppsbehandlingar, dieter och utrustning tillkommer ständigt, och hälsocoacher och personliga tränare är yrken i tillväxt. Kritiska röster i samhällsdebatten har talat om en tilltagande ”hälsohets” och kroppsfixering, och ifrågasatt en utveckling där den anställdes sätt att sköta den egna hälsan har blivit en angelägenhet för arbetsgivare och en valuta i konkurrensen på arbetsmarknaden (Björklund, 2008; Cederström & Spicer, 2015; Maguire, 2007).

Träningsrenden kan betraktas som positiv utifrån ett motions- och därmed folkhälsoerspektiv. Här finns ofrånkomligen också ett konkurrensförhållande för föreningsidrottens del, eftersom människor inte har obegränsat med tid eller ekonomiska medel att avsätta för träningsaktiviteter. Frågan handlar inte bara om en direkt konkurrens om medlemmar från privata aktörer på en stadigt växande hälso- och träningsmarknad, utan också om att det för kommuner i besparingstider kan framstå som mer ekonomiskt fördelaktigt att exempelvis bygga utegym än tennis- eller simhallar (Fyrberg Yngfalk & Hvenmark, 2014). Hur kan idrotten fortsätta att utgöra ett relevant och attraktivt alternativ? Vilka är föreningsidrottens unika kvaliteter, dess specifika samhällsnytta, jämfört med andra former av motionsaktiviteter?

Utifrån ovan beskrivna förändringar kommer föreliggande forskningsöversikt att presentera internationell humanistisk och samhällsvetenskaplig forskning som behandlat gymkulturens framväxt och hur "healthism" – "hälsoism" – kommit att bli en i vår samtid dominerande ideologi. Det kommer att föras resonemang kring möjliga strategier för idrottsrörelsen att bemöta en förändrad samhällskontext, samt vilka specifika samhällsnyttiga värden som kan lyftas fram – men kanske också stärkas och utvecklas – för idrottens del. Här görs inga anspråk på att erbjuda en heltäckande forskningsöversikt, det fokuseras på de inslag och tendenser i det nya träningslandskapet som – å ena sidan – förtjänar att tas efter och inspireras av, men som också – å andra sidan – kan problematiseras på ett sätt som gör det angeläget att värna om alternativen.

## Ett förändrat landskap för motion och träning

På bara några decennier har en kommersiell hälso- och träningsindustri, vars agenda i stor utsträckning sätts av privata aktörer, vuxit fram och expanderat. Från att tidigare ha varit relativt udda fenomen utgör jogging/löpning och gymträning i dag starka alternativ till den organiserade idrottsrörelsen och har delvis tagit över idrottens traditionella verksamhetsområde (Bolling, 2005; Hedblom, 2009; Johansson, 1998; Sasatelli, 2010; Maguire, 2007; Söderström, 1999). Gym- och fitnesskulturen är alltjämt stadd i expansion, främst i västvärlden men också i länder som Brasilien, Japan och Kina (Andreasson & Johansson, 2015). Antalet gymanläggningar har ökat dramatiskt alltsedan genomslaget på 1970- och 1980-talet. Mellan år 2000 och 2014 ökade antalet registrerade gymanläggningar i Sverige från 186 till 552, och branschens nettoomsättning mer än tredubblades under samma tidsperiod (SCB, 2015). En undersökning av svenska folkets motionsvanor gjord år 2010 visar att motionerandet totalt sett har ökat jämfört med den tidigare mätningen 1998. Allt färre är helt fysiskt passiva, och inte minst är det kvinnorna som har blivit mer aktiva. Styrketräning är den motionsform som ökat mest under senare decennier (Riksidrottsförbundet, 2011).

En markant breddning av såväl områdets verksamheter som det vi kan kalla för träningskultur har således skett. Ur det som snarast var ett slags subkultur bestående av kroppsbyggare "i källaren" har ett kulturellt och ekonomiskt betydande område vuxit, omfattande många olika nischer och träningsformer. I det ständigt ökande utbudet av olika former av gruppträning på gymmen kan noteras att inspiration inte sällan hämtas från idrotten; traditionella idrotter som styrkelyft, boxning och gymnastik populariseras och koreograferas i fartfyllda pass som genomförs till musik. Till bilden hör också ett brett kulturellt genomslag för den vältränade kroppen som ideal, något som inte minst introducerades av två av 1980-talets populärkulturella förgrundsfigurer: kroppsbyggaren och skådespelaren Arnold Schwarzenegger, och

skådespelerskan och fitnessikonen Jane Fonda. För svenskt vidkommande var också den av Fonda inspirerade träningsledaren Susanne Lanefelt och tv-programmet *Gymping*, som sändes i Sveriges television 1983–1987, viktigt för introduktionen av fitnesskultur och nya träningsformer.

Parallellt med denna utveckling ser vi ett minskat föreningsidrottande bland unga under de senaste decennierna. Minskningen handlar i huvudsak om att äldre ungdomar, och då i synnerhet flickor, upphör med sin idrottsutövning (Centrum för idrottsforskning, 2012). Ett antal forskare har ägnat sig åt att försöka förstå tillbakagången, och menar att ett starkt fokus på resultat, prestationer och tävling på vissa håll inom föreningsidrotten kan vara en del av problemet. Idrottsrörelsen vilar på en lång tradition och har ibland haft svårt att tänka nytt, bryta invanda rutiner och pröva nya förhållningssätt. Prestations- och tävlingsinriktningen riskerar att leda till utslagning och skador, men också till att de barn och ungdomar som inte främst har ambitionen att prestera, tävla och bli bäst väljer att lämna idrotten. Konkurrensen från gymmen, som erbjuder varierande och mer flexibla träningsformer, har också pekats ut som en faktor vad gäller avhopp från ungdomar i de senare tonåren. I kombination med att kraven samtidigt ökar i skolan, parallellt med att andra intressen tillkommer, får idrotten stryka på foten. (Blomdahl, Elofsson, Åkesson, & Lengheden, 2014; Engström, 2004; Hedenborg & Larneby, 2016; Larsson, 2008; Larsson, 2013; Redelius, 2013; Idrottsstödsutredningen, 2008; Thedin Jakobsson, 2013)

Gymmen attraherar genom ett stort utbud av olika träningsaktiviteter och en mer otvungen organisationsform, där deltagandet inte kräver föreningsengagemang på det sätt som föreningsidrott kan göra och där inga träningstider behöver passas. Inom föreningsidrotten konkurrerar man inte bara mot motståndare, utan inte sällan också om platsen i laget eller möjligheten att få representera sin klubb. De unga som inte alltid deltar och gör sitt bästa får räkna med att stå över matcher eller att flyttas ner i sämre grupper. (Larsson, 2008; Redelius, 2013) I ett delvis likartat resonemang har den danske idrottsforskaren Kasper Lund Kirkegaard (2011) identifierat karriärorienterade medelklasskvinnor som den alltsedan 1980-talet, med Jane Fondas internationella genombrott som fitness-ikon, främsta målgruppen för den framväxande träningsbranschen. De nya träningsformerna krävde inte kunskapsutveckling eller specialiserad fysisk kompetens på det sätt som föreningsidrotten ofta gjorde, ingen samordning med andra eller tidspassning. Därmed kunde denna träning lättare fogas in inte minst i kvinnors hektiska vardag och kombineras med förvärvsarbete, hemarbete och barnomsorg. Flexibilitet och lättillgänglighet framstår därmed som avgörande faktorer.

Av Ungdomsbarometern (2016), som innehåller en särskild del om inställningen till idrott, träning och tävling bland ungdomar mellan 15 och 24 år, framgår att den största delen av ungdomars motionsaktiviteter sker i egen regi (promenader eller löpning). Det är också en större del av ungdomars träning som bedrivs på privata träningsanläggningar jämfört med den träning som sker inom föreningsidrotten (även inkl. Friskis&Svettis). De allra vanligaste orsakerna som uppges som svar på frågan om varför man inte motionerar, är brist på tid, ork och lust. Men 21 procent anger anledningen: "Känner inte att jag duger/är tillräckligt duktig", och 15 procent: "Finns ingen idrott/motionsform som passar mig". Det vore intressant att veta mer om dessa grupper – vad är det för krav på prestation de upplever? Och vad är det i idrotts- och motionsaktiviteter som inte passar dem? Det kan noteras att det är fler tjejer än killar i båda dessa kategorier. Det är också tjejerna som är minst inriktade på tävlingsutövande; 32 procent av tjejerna och 19 procent av killarna uppges att tävling

är "helt oviktigt" för deras idrottsutövande. På frågan: "Vad skulle kunna få dig att börja utöva idrott/aktivitet x?" är det tredje vanligaste skälet (23 %): "Möjlighet att utöva bara på skoj/utan att 'satsa'" (Ungdomsbarometern, 2016).

Sammantaget framträder här en bild av att det för idrottsrörelsen vore möjligt att nå nya utövare och därmed en ökad samhällsnytta, genom att skapa fler och mer flexibla träningsformer och utveckla alternativ för den vars livssituation gör det svårt att klara av ett alltför ambitiöst tränings- och matchschema och/eller inte har fokus på prestation i sin träning eller är intresserad av att tävla. Frågan gäller inte endast ungdomar. Äldre – den stadigt växande gruppen "pigga pensionärer" – är i dag en vanlig syn på

**Om idrottsrörelsen kunde utveckla alternativ för att tillvarata – och vidare stimulera – dessa äldres intressen för att röra på sig och förebygga ålderskrämpor vore detta utan tvivel ett samhällsnyttigt bidrag.**

gymmen. Om idrottsrörelsen kunde utveckla alternativ för att tillvarata – och vidare stimulera – dessa äldres intressen för att röra på sig och förebygga ålderskrämpor vore detta utan tvivel ett samhällsnyttigt bidrag.

## Det vältränade kroppsidealet, kommersialisering och genusfrågan

I en för svenskt vidkommande banbrytande studie (Johansson, 1998) analyserades den växande gymkulturen och -sektorn som en del av tilltagande estetisering av kroppen i offentligheten, och som en central plats för skapandet av kroppsideal med räckvidd långt utanför gymmets bespelande rum. Gymkulturen präglas – i likhet med den bodybuildingkultur den är sprungen ur – av en inriktning på kroppens och muskulaturens utseende och en rationaliserad och fragmentiserande inställning till kroppen där varje kroppsdel, med hjälp av rätt kost och träning, ska manipuleras och bearbetas till perfektion (Johansson, 1998; Pronger, 2002; Söderström, 1999). Kroppen konstrueras här såsom varande i ständigt behov av arbete och förbättring.

Sociologerna Jesper Andreasson och Thomas Johansson påpekar att det under 1990-talet fanns en kritisk diskussion, där kopplingen mellan gym, muskler och hälsa kunde ifrågasättas i den offentliga debatten, men att denna diskussion i dag har tystnat. Detta sätter de i samband med en allmän uppfräschning som gjorts på området, där gymmen flyttat upp från källaren till ljusa, rena och centralt placerade lokaler. Kopplingen till mer "extrema" former av bodybuilding har kapats av i skapandet av en standardiserad och professionaliserad global fitnessindustri som i dag är en ekonomisk och kulturell kraft att räkna med. (Andreasson & Johansson, 2015) Att denna sektor delvis har övertagit det samhällsansvar för hälsan som idrotten tidigare haft – inte minst i det svenska sammanhanget – har bland annat medfört att hälsoarbete nu riktas mer mot individen än mot kollektivet (Andreasson & Johansson, 2015).

I skarp kontrast till den moderna idrottens historiska framväxt som ett starkt maskulinerat och mansdominerat område inom vilket kvinnor i hög grad varit utestängda eller marginaliserade, tycks kvinnor snarast stå i centrum för senare decenniernas hälso- och träningskultur. Såväl manliga som kvinnliga kroppsideal framstår i dag som nära förbundna med träningspraktiker som på olika sätt skapar, skulpterar och formar kroppen. Med 1980-talets fitnessvåg blev kroppslig styrka och byggandet av muskler en angelägenhet och (upp till en viss gräns) ett ideal även för kvinnor, vilka innan dess helst inte skulle uppvisa någon synlig muskulatur på kroppen alls. Det vältränade kvinnliga kroppsidealet, med synliga – om än slanka snarare än stora och "bulliga" – muskler, står därmed i ett historiskt perspektiv utan tvivel för någonting nytt. (Andreasson & Johansson, 2015; McKenzie, 2013; Tolvhed, 2015) Den starka musku-

lösa kvinnokroppen illustrerar hur muskler och styrka är något som kan förvärfvas, och sätter föreställningar om "naturliga" könsskillnader och om muskler som någonting "manligt" på spel. Den aktiva och atletiska kvinnokroppen utmanar traditionella föreställningar om kvinnlighet som svaghet och passivitet och utvidgar de möjliga sätten att vara kvinna på (Halberstam, 1998; Heywood & Dworkin, 2003; se diskussion i Tolvhed, 2015).

**Den aktiva och atletiska kvinnokroppen utmanar traditionella föreställningar om kvinnlighet som svaghet och passivitet och utvidgar de möjliga sätten att vara kvinna på.**

Samtidigt finns det i senare decenniernas hälso- och fitnesskultur en märkbar glidning mellan skönhet och hälsa, där hälsan ofta tycks uppfattas som avläsbar på människans yttre och där slankhet blir liktydigt med hälsa. Detta syns inte minst i olika medier – vecko- och kvällspress, det stadigt växande utbudet av hälso- och tränings-tidningar samt internetforum och sociala medier – och deras ständigt återkommande budskap om viktnedgång och trimning av enskilda kroppsdelar. Själva definitionen av hälsa glider här ihop med utseendenormer om en fettfri, "muskeltonad" kropp som tål att visas upp på stranden. (Dworkin & Wachs, 2009; Markula, 2001; Newman, 2007; Tolvhed, 2016) Ett illustrativt exempel är "Fit for life wknd", som hölls 25–27 november 2016 i Stockholmsmässan. Arrangemanget var en sammanslagning av tre tidigare separata mässor – Skönhetsmässan, Allt för hälsan och Fitnessfestivalen – vilket illustrerar hur områdena, och marknaderna, för skönhet och träning/hälsa flyter ihop. Även det som kallas "naturlig" skönhet förutsätter ofta en hård diet- och träningsregim. Här finns starka ekonomiska intressen som inte är sena att kapitalisera på kroppsideal och fettskräck genom att utveckla nya produkter, tjänster och läkemedel (Gard & Wright, 2005). Kroppen kan, och ska, omskapas, korrigeras och förbättras – en uppfattning som enligt den amerikanska filosofen Susan Bordo (1993) är betecknande för vår tid.

Det är därmed inte särskilt förvånande att feministiska forskare har ifrågasatt hur frigörande och förnyande det fysiskt aktiva och vältränade kvinnliga kroppsidealet egentligen är. Även om fitness-modeller och ikoniserade kvinnliga atleter är kroppsligt större och starkare än reklamens ultrasmla fotomodeller, ser de en kontinuitet i det kulturella tvånget att förhålla sig till normer som förutsätter en strikt regim och självbehärskning vad gäller mat, och numera också träning. Vidare kvarstår ofta en könsdikotomi, där mannens kropp – idealiskt sett – alltså är betydligt större och mer muskulös än kvinnans (Dworkin & Wachs, 2009). Ledande feministiska forskare ser här en nyliberal kult av den framgångsrika individen, där frigörelsen endast är för de resursstarka. I den framgångsrika vältränade kvinnan urskiljer de en perfekt symbol för vår "post-feministiska" tid, där föreställningen om att jämställdheten redan är vunnen får kvinnor att vända sig bort från den mer kollektivt inriktade feministiska analys och organisering som alltså är befogad (Bordo, 1993; McRobbie, 2009; Tolvhed, 2016). Kanske är den största skillnaden, sett i ett genusperspektiv, i själva verket att utseendefokus och hårdnande attityd mot slapphet och övervikt i ökande utsträckning kommit att gälla även för män (Connell, 1999; Monaghan 2008). Kroppsliga maskulinitetsnormer får också tydligt genomslag i det nya träningslandskapet, exempelvis i det faktum att överkroppsträning ofta står i fokus för gymtränande män (Söderström, 1999).

I en studie av det svenska hälsomagasinet *iForm* 1987–2007 (Tolvhed, 2016) visas hur tidningens rörelse från att skriva om traditionella idrottsaktiviteter till ett snävare fokus på gymträning och jogging sammanfaller med en allt starkare inriktning på vikt- eller omfångsminskning och på kroppsträningens effektivitet. En tilltagande individualisering syns då tidningen rör sig bort från ett stort inslag av traditionella

idrottsaktiviteter 1987 i riktning mot fitness-aktiviteter som styrketräning och löpning som helt dominerar i slutet av undersökningsperioden. Unga, vita, smala och leende kvinnor får personifiera hälsa och den fulländade kroppen. Genom fokus på "hälsa" i stället för utseendet i sig självt förankras dessa idealbilder dock som någonting till synes annorlunda än "ytlig" utseendefixering (jfr. Newman, 2007). Glidningen mellan skönhet och hälsa fungerar således åt båda hållen: att se bra ut blir lika med hälsa samtidigt som kroppens yta och form vittnar om dess korrekta skötsel och en stark inre disciplin (Duncan, 1994; Dworkin & Wachs, 2009; LeBesco, 2011; Pronger, 2002).

Mot denna bakgrund går det att se att idrotten kan medverka till att flytta fokus, från begränsande normer för hur kroppen ska te sig och manipuleras för att uppfylla idealen, i riktning mot att i stället betona vad kroppen kan göra samt upplevelsen av fysisk aktivitet och idrott. I Britta Thedin Jakobssons (2013) intervjustudie lyfter ungdomar själva fram utvecklingen av kroppsliga färdigheter och lusten att lära motoriska och taktiska förmågor som det som ger mening och drivkraft till idrottandet. Idrottsrörelsen kan stå för kroppsuppfattningar som betonar det fysiska lärandet och vidareutveckling av kroppslig kompetens, liksom aktivitetens egenvärde i form av upplevelser (jfr. Norberg, 2012). På så sätt kan man utgöra en välbehövlig motvikt till den tendens till sammanglidning mellan skönhet och hälsa som finns, inte bara inom fitness- och träningsverksamhet utan också mer generellt i samhället.

## Mellan "hälsoism" och kroppsaktivism

Ett växande forskningsfält inom framför allt sociologi, pedagogik och filosofi talar om "hälsoism" (engelska "healthism") som en dominerande ideologi i det senmoderna samhället, från cirka 1970. God hälsa, manifesterad i form av den slanka och vältränade kroppen, har blivit ett överordnat värde, en livsstilsmarkör och en metafor för moral, framgång och ett lyckat liv. Att träningen alltmer har individualiserats jämfört med den mer kollektivt organiserade idrotten betraktas här således som en del av en alltmer individualistisk kultur i västvärlden. (Crawford, 1980; Dworkin & Wachs, 2009; Maguire, 2007; McGannon & Spence, 2012; Peterson & Lupton, 1996; Sassatelli, 2010) En sådan kulturell förändringsprocess går hand i hand med hur den svenska staten, enligt historisk forskning, alltsedan slutet av 1970-talet i ökande grad har understrukt individuens eget ansvar för sin hälsa. Individens hälsa placeras därmed i allt mindre utsträckning i ett socialt, ekonomiskt och politiskt sammanhang utan snävas in till ett fokus på individen och dess kropp. Parallellt med detta har nedskärningar skett i hälso- och sjukvårdssektorn, liksom i välfärdssektorn mer generellt. (Johannisson, 1997; Olsson, 1999; Palmblad & Eriksson, 1995)

Hälsan har således, enligt ett kritiskt "hälsoism-perspektiv", blivit ett moraliskt imperativ och en överordnad samhällsideologi där individen uppmanas till självförbättring, inte minst för att kunna konkurrera i ett alltmer otryggt och avreglerat arbetsliv. En konsekvens av detta är att andra värden i livet, som kultur, bildning, social gemenskap eller politiska strävanden efter ett rättvist och demokratiskt samhälle, prioriteras bort eller hamnar i skymundan. (Björklund, 2008; Cederström & Spicer, 2015; Crawford, 1980; Dworkin & Wachs, 2009; Petersen & Lupton, 1996) Hälsonormen får starkt kulturellt genomslag samtidigt som det avvikande pekats ut, definieras och mäts, vilket exempelvis illustreras konkret i användningen av BMI (Body Mass Index), en mätmetod som utifrån längd och vikt kategoriserar människor i fyra viktklasser – undervikt, normalvikt, övervikt och fetma (Nilsson, 2011; Sandberg, 2004). Hälsan är



i dag också nära ansluten till konsumtion, den erbjuds på en marknad i form av olika tjänster och produkter: aktivitetsanpassade kläder, kosttillskott och bantningsmedel, redskap och olika gruppträningsformer, mobilappar och pulsklockor, hälso- och träningstidningar och så vidare.

Samtidigt finns det i dag såväl politiskt aktivistiska rörelser som medicinsk och samhällsvetenskaplig forskning som kritiserar och bjuder motstånd mot vad man anser vara en överdriven hälsohets. Här ifrågasätts en slentrianmässig sammankoppling av hälsa och kroppsvikt, och man belyser de faror som finns med bantning och homogena kroppsideal som tar sig uttryck i ätstörningar och överdriven kritisk fokus på den egna kroppen. (Lebesco, 2011; Lupton, 2013; Wright, 2009). Som stöd anförs även medicinska rön, som visar att motionsvanor är viktigare för hälsan än BMI-måttet; att det således är fullt möjligt att vara sund i medicinsk mening trots att vikten ligger över det som definieras som "normalt". Kroppsaktivism finns i olika inriktningar och går under olika namn – "body positivity", "size acceptance" eller "fat activism" – och sociala medier, inte minst fotoforumet Instagram, har blivit viktiga för att visa upp och bekräfta andra kroppar än de normsmala kroppar som syns i reklam och populärkultur. Sättet att problematisera normer om kroppslig slankhet och standardiserad "normalitet" placerar denna aktivism i den normkritiska tradition som vuxit ur 1970-talets feministiska, antirasistiska och "gay liberation"-rörelser, där normer om maskulinitet, vithet, heterosexualitet och (så småningom) kroppsfunktionalitet har lyfts fram och ifrågasatts. (se vidare diskussion i Tolvhed, 2017).

En näraliggande form av kroppsaktivism, som kanske är än mer relevant utifrån idrottens perspektiv, är den internationella Health At Every Size-rörelsen (HAES). HAES förespråkar en hälsosam livsstil och rörelseglädje, dock utan att fastställa skalor för "normalvikt" eller fokusera på viktminskning. I stället framhålls de negativa hälsoeffekterna av dieter och snabba viktuppgångar och viktnedgångar. I Sverige har Riksförbundet HOBBS, Hälsa oberoende av storlek, varit verksamt sedan 1995. Det är helt avgörande att föreningsidrotten, i sin välmenande målsättning att främja sunda motionsvanor, förmår att navigera i dessa frågor för att inte riskera att förstärka homogeniserande kroppsnormer och därmed stöta bort personer och grupper från deltagande. Diskriminering och stigmatisering av överviktiga, problembuller samt olika former av ät- och träningsstörningar är högst reella samhälls- och hälsoproblem. Ortorexi – överdriven och tvångsmässig träning – analyseras i en avhandling som ett utslag av en extrem jakt på hälsa (Håman, 2016).

I motreaktionerna mot vad som upplevs som ett ensidigt och förtryckande fokus på kroppens yta (utseende) och uniforma ideal om vältränade slanka kroppar (vikt och kroppsform), finns värden som idrotten och idrottsrörelsen sedan länge har stått för, och i ännu större utsträckning skulle kunna ta fasta på. Nämligen ett fokus på motion och välbefinnande, gemenskap, kroppsliga upplevelser och lärande. Mot individualisering och homogenisering, och en rationaliserad och fragmentiserande inställning till kroppen, kan ställas en bredare syn på människa och hälsa som inkluderar sociala sammanhang och relationer samt individers psykosociala utveckling och välmående. Här har idrotten en viktig uppgift att – fortsätta – fylla.

**I motreaktionerna mot vad som upplevs som ett ensidigt och förtryckande fokus på kroppens yta (utseende) och uniforma ideal om vältränade slanka kroppar (vikt och kroppsform), finns värden som idrotten och idrottsrörelsen sedan länge har stått för, och i ännu större utsträckning skulle kunna ta fasta på. Nämligen ett fokus på motion och välbefinnande, gemenskap, kroppsliga upplevelser och lärande.**

## Inkluderande idrott: Kan rugby och roller derby visa vägen?

Här följer två exempel på verksamheter inom Riksidrottsförbundet (RF) som kan visa vägen för nytänkande vad gäller former för utövning, liksom för nya idémässiga utgångspunkter och kopplingar till aktivistiska rörelser: rugby och roller derby. Närmare studier av dem, eller mer korrekt, den förening och den idrottsgren det specifikt handlar om, vore välkomna, men saknas för närvarande – därav ett tämligen anekdotiskt resonemang nedan. På Årstafältet tränar ibland Sthlm Berserkers Rugby. Denna förening var, enligt den egna facebooksidan, ett initiativ för att motivera homo- och bisexuella män att ge sig in i ”one of the toughest and challenging sports there are”, men har sedan dess utvecklats till en miljö som välkomnar alla oavsett sexuella preferenser. Dam- och herrlagen tränar tillsammans även om matcher spelas i könsuppdelade lag. Sthlm Berserkers understryker också på sin hemsida att olika kroppsformer och fysiska kompetenser, det vill säga inte bara atletiskt smala och vältränade kroppar, behövs i denna idrott. Det inte bara finns plats för olika kroppar – olikheterna är rentav en förutsättning för att genomföra spelet på bästa sätt:

På en rugbyplan finns 15 positioner. Bland dessa positioner ställs olika krav på egenskaper där vissa positioner gärna får vara solida, starka och tunga, medan andra positioner är lätta och snabba. Kort sagt behövs olika fysiska egenskaper för olika positioner, där de flesta kroppstyper passar in! (Testa rugby med oss, 2016)

Roller derby å sin sida blev upptagen som ny idrottsgren av Svenska Skridskoförbundet 2011. Sporten kommer från USA, och i den nuvarande formen tog verksamheten fart vid 2000-talets början i nära anslutning till den feministiska Riot Girrrl-rörelsen. Roller derby är en tuff sport med mycket tacklingar, men också en feministisk gemenskap med utrymme för kvinnor och transpersoner att bryta mot traditionella samhälls- och idrottsnormer (Pavlidis & Fullagar, 2014). Med normkritiken – inklusive kritisk hållning till förtryckande kroppsideal – som grundläggande plattform skiljer sig roller derby starkt från den tystnadskultur som enligt forskningen ännu ofta präglar föreningsidrotten vad gäller HBTQ-frågor (Darj, Piehl, & Hjelte 2013; Linghede & Larsson, 2013).

Sthlm Berserkers och roller derby utgör därmed exempel på nya sorters idrottspraktiker och organisationsformer som står utanför invanda mönster. De står för inkludering och mångfald på ett sätt som når bortom de värderingsdokument som inte sällan har visat sig ha svagt – eller åtminstone ojämnt – genomslag i föreningsidrottens vardag. Vidare har studier påvisat att idrotten är präglad av heteronormativitet, att HBTQ-ungdomar känner sig osynliggjorda och att det är svårt att vara öppen inom idrottsrörelsen (se t.ex. Darj, Piehl, & Hjelte 2013; Linghede & Larsson, 2013). Sistnämnda studier visar dock också exempel på det motsatta; att idrotten för en del ungdomar fungerar som en frizon från snäva köns- och sexualitetsnormer och som en mötesplats för – framför allt – lesbiska kvinnor. Samma dubbelhet finns i genusfrågan, där många forskare har pekat på hur idrottande kan fungera frigörande genom att utmana och förflytta gränserna för ”det feminina” (se t.ex. Larsson, 2001; Andreasson, 2006; Gilenstam, 2009). Sthlm Berserkers och roller derby har sökt sig till föreningsidrotten och till RF, vilket pekar mot att det här finns en attraktionskraft och även ett antagande om att det finns utrymme för deras verksamhet. De kan nu för resten av RF-idrotten fungera som vägvisande och inspirerande exempel på hur mångfald också bör innefatta kroppars form och funktion, och på hur man medvetet kan arbeta med att ifrågasätta och utmana begränsande och homogeniserande kroppsideal.

## Avslutning: Framtidens samhällsnyttiga idrott

Utifrån denna forskningsöversikt utkristalliserar sig två övergripande strategier som idrottsrörelsen kan använda för att möta ”konkurrensen” från gym och oorganiserade motionsformer. Dessa två strategier låter sig väl kombineras.

*För det första* handlar det om att lyfta fram och utveckla det som är starkt i föreningsidrotten – att dess verksamhet och form behövs och bidrar med specifika samhällsnyttiga värden. Föreningsidrottens kollektiva form, där man genom fasta grupper över tid etablerar gemenskap och trygghet i gruppen, är en styrka att ta till vara på. För även om gruppträning är en vanlig träningsform på gymmen, sker denna ofta utan större mått av interaktion och samarbete mellan deltagare – det sociala inslaget är därmed litet jämfört med olika former av lagsporter, men även vid jämförelse med till exempel tennis eller golf där kommunikation med motspelaren är inbyggd i själva spelet (Kirkegaard, 2011). En annan av idrottsrörelsens styrkor är att deltagare ingår i ett sammanhang där ledare och tränare kan upptäcka om något är fel eller görs fel. Det saknas vuxennärvaro på gym eller i motionsspåret, där det därför kan vara lättare att gömma ätstörningar, doping, missbruk eller annat. (Hertting 2007)

En samhällsnyttig idrott i framtiden förutsätter att arbetet fortsätter med att genomföra de högt ställda mål som exempelvis finns nedtecknade i värde- och policydokumentet *Idrotten vill* (Riksidrottsförbundet, 2009), det vill säga: att utveckla en verkligt inkluderande gemenskap utifrån ett folkrörelseperspektiv som betonar demokrati, gemenskap, fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling, integration och jämställdhet. Detta relaterar också till ovan förda resonemang om kroppsnormer. Sunda motionsvanor är självklart viktiga, men man bör undvika de skräckscenarier och tal om en hotande (barn-)fetmaepidemi som ibland gör sig gällande i det offentliga samtalet. Ett starkt fokus på att bekämpa fetma riskerar att avskräcka de personer och grupper man gärna vill nå och i stället ytterligare underblåsa en destruktiv kroppsfokus, ät- och träningsstörningar samt stigmatisering av ”överviktiga”. Här är det viktigt att tänka inte bara på att hålla dörren öppen, utan också på att bjuda in och välkomna.

Men att möta ett förändrat tränings- och motionslandskap handlar också, *för det andra*, om att utvidga föreningsidrottens former och villkor till människors vardag och behov, att göra träningen mer flexibel och om att utveckla nya former för idrottsutövning. Tävlings-, prestation och konkurrens är viktiga inslag och en stor del av idrottens attraktionskraft för en del utövare, både för barn och för vuxna – dessa möjligheter ska självklart finnas kvar. Men det borde också vara möjligt att – på alla nivåer och i alla idrotter och grenar – helt välja bort prestation och konkurrens för den som inte är intresserad av detta. Det innebär framför allt att utvidga och bredda repertoaren för verksamheten i syfte att åstadkomma ökad flexibilitet. Det kan till exempel handla om att införa olika svårighetsnivåer av utövandet, träningar för ungdomar (eller för äldre – eller varför inte för ”småbarnsföräldrar i karriären”?) som är nybörjare, öppna träningar eller gemensamma träningar för flickor och pojkar, och/eller att åstadkomma större valfrihet vad gäller träningsdeltagande och träningstider (jfr. Thedin Jakobsson, 2013). De rugby- och roller derbyföreningar som nämnts här kan utgöra inspirerande exempel, men så kan även till exempel lokalt organiserad idrottsverksamhet som bland annat kan innehålla lag som är sammansatta utan hänsyn till könsidentifikation (se Dolk & Kuhn, 2015). Fler initiativ för att komma ifrån en verksamhet organiserad utifrån en könsprincip är också viktigt för att föreningsidrotten inte ska framstå som otidsenlig.

Således: Framtidens idrott bör erbjuda en bred repertoar av verksamheter, flexibla former för den som vill ha det, och inbjuda deltagare av olika åldrar, kön och sexuella preferenser, med olika etnisk bakgrund, betalningsförmåga, kroppsfunktionalitet och träningsbakgrund, samt med olika önskemål för träningens omfattning, intensitet och inriktning. Föreningsidrotten kan luta sig mot en lång tradition av samhällsnyttig verksamhet – för hälsa, demokratifostran, gemenskap, fysiskt lärande – och är en rörelse med stora möjligheter att bestämma hur den ska se ut, och organisera verksamheten därefter. En stark rörelse måste vara i takt med tiden, och en djupare förståelse för det nya träningslandskapet och dess olika aspekter kan förhoppningsvis bidra till arbetet med att säkerställa en fortsatt samhällsrelevant idrottsrörelse.

## Referenser

- Andreasson, J. (2006). *Idrottens kön: genus, kropp och sexualitet i lagidrottens vardag*. Kalmar: diss. Lunds universitet.
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2015). *Fitnessrevolutionen. Kropp, hälsa och gymkulturens globalisering*. Stockholm: Carlssons.
- Björklund, E. (2008). *Constituting the healthy employee? Governing gendered subjects in workplace health promotion*. Umeå: Univ.
- Blomdahl, U., Elofsson, S., Åkesson, M., & Lengheden, L. (red.) (2014). *Segrar föreningslivet?: en studie av svenskt föreningsliv under 30 år bland barn och unga*. Stockholm: Stockholms stad – Idrottsförvaltningen, Forskningsenheten.
- Bolling, H. (2005). *Sin egen hälsas smed: idéer, initiativ och organisationer inom svensk motionsidrott 1945–1981*. Diss. Stockholm: Stockholms universitet.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*. Berkeley: University of California Press.
- Cederström, C., & Spicer, A. (2015). *The Wellness Syndrome*. Cambridge: Polity.
- Centrum för idrottsforskning (2012). *Statens stöd till idrotten – uppföljning 2012*. Centrum för idrottsforsknings skrifter 2012:1.
- Connell, R.W. (1999). *Maskuliniteter*. Göteborg: Daidalos.
- Crawford, R. (1980). "Healthism and the Medicalization of Everyday Life". *International Journal of Health Services*, 10(3), 365–388.
- Darj, F., Piehl, M., & Hjelte, F. (2013). *Hbtq och idrott: ungdomars erfarenheter och villkor inom svensk idrott*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Dolk, K., & Kuhn, G. (2015). "Stockholm's 17SK: A Case Study in Community Football". *Sport in Society*, vol. 18(4).
- Duncan, M.C. (1994). "The politics of women's body images and practices: Foucault, the panopticon, and Shape magazine". *Journal of Sport and Social Issues* 18(1), 48–65.
- Dworkin, S.L., & Wachs, F.L. (2009). *Body Panic. Gender, Health, and the Selling of Fitness*. New York: New York University Press.
- Engström, L-M (2004). "Barn och ungdomars idrottsvanor i förändring". *Svensk Idrottsforskning* nr 4, s. 10–15.
- Fyrberg Yngfalk, A., & Hvenmark, J. (2014). *Vad händer med civilsamhället när staten gör som marknaden? Om marknadsiering, myndigheter och ideella organisationer*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Gard, M., & Wright J. (2005). *The Obesity epidemic. Science, morality and ideology*. New York: Routledge.
- Gilenstam, K. (2009). *Gender an physiology in ice hockey: a multidimensional study*. Diss. Umeå: Umeå universitet.
- Halberstam, J. (1998). *Female masculinity*. Durham, N.C.: Duke Univ. Press.
- Hedblom, C. (2009). "The body is made to move": *Gym and fitness culture in Sweden* (doktorsavhandling). Stockholm: Acta Universitatis Stockholmiensis.
- Hedenborg, S., & Larneby, M. (2016). *Skilda världar - unga i och om framtidens föreningsidrott*. Riksidrottsförbundet.

- Hertting, K. (2007). *Den sköra föreningen mellan tävling och medmännisklighet: om ledarskap och lärprocesser i barnfotbollen*. Diss. Luleå: Luleå tekniska universitet.
- Heywood, L., & Dworkin, S.L. (2003). *Built to Win: the Female Athlete as Cultural Icon*. Minneapolis: Univ. of Minnesota Press.
- Håman, L. (2016). *Extrem jakt på hälsa: en explorativ studie om ortorexia nervosa*. Diss. Göteborg: Göteborgs universitet.
- Idrottsstödsutredningen (2008). *Föreningsfostran och tävlingsfostran. En utvärdering av statens stöd till idrotten* (SOU 2008:59). Stockholm.
- Johannisson, K. (1997). *Kroppens tunna skal. Sex essäer om kropp, historia och kultur*. Stockholm: Norstedt.
- Johansson, T. (1998). *Den skulpterade kroppen. Gymkultur, friskvård och estetik*. Stockholm: Carlsson.
- Kirkegaard, K. Lund (2011). *Fitnesskultur.dk – fitness-sektorens historie, de aktive udøvere og breddeidrættens kommerialisering* (doktorsavhandling). Odense: Syddansk universitet.
- Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten: tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer* (doktorsavhandling). Stockholm: Stockholms universitet.
- Larsson, H. (2001). *Iscensättningen av kön i idrott: en nutidshistoria om idrottsmannen och idrottskvinnan*. Diss. Stockholm: Univ.
- Larsson, H. (2013). Konsten att stänga dörren. Strategier för att få unga att vilja fortsätta. I C. Dartsch & J. Pihlblad (red.), *Spela vidare: en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Linghede, E., & Larsson, H. (2013). Att tiga är inte alltid guld. Svensk idrottsforskning. 2013(22):1, s. 11–15. Hämtad 2017-01-30 från <http://www.gih.se/CIF/Idrottsforskning/Svensk-idrottsforskning/>
- LeBesco, K. (2011). "Neoliberalism, Public Health, and the Moral Perils of Fatness". *Critical Public Health*, 21(2), 153–164.
- Lupton, D. (2013). *Fat*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Maguire, J.S. (2007). *Fit for consumption: Sociology and the business of fitness*. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.
- Markula, P. (2001). "Beyond the Perfect Body: Women's Body Image Distortion in Fitness Magazine Discourse". *Journal of Sport and Social Issues*, 25(2), 158–179.
- McGannon, K.R., & Spence, J.C. (2012). "Exploring News Media Representations of Women's Exercise and Subjectivity through Critical Discourse Analysis". *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 4(1), 32–50.
- McKenzie, S. (2013). *Getting Physical: the Rise of Fitness Culture in America*. Lawrence, Kansas: University Press of Kansas.
- McRobbie, A. (2009). *The aftermath of feminism: gender, culture and social change*. London: SAGE.
- Monaghan, L.F. (2008). *Men and the war on obesity: a sociological study*. Abingdon: Routledge.
- Newman, C. (2007). "Reader Letters to Women's Health Magazines. Inscripting the 'Will to Health'", *Feminist Media Studies* 7(2), 155–170.
- Nilsson, F. (2011). *I ett bolster av fett. En kulturhistoria om övervikt, manlighet och klass*, Lund: Sekel.
- Norberg, J.R. (2012). Idrottens föränderliga samhällsnytta. I J. Hvenmark (red.), *Är idrott nyttigt? En antologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Olsson, U. (1999). *Drömmen om den hälsosamma medborgaren: folkuppfostran och hälsouppllysning i folkhemmet*. Stockholm: Carlsson.
- Palmblad, E., & Eriksson, B.E. (1995). *Kropp och politik: Hälsouppllysning som samhällspegel från 30- till 90-tal*. Stockholm: Carlsson.
- Pavlidis, A., & Fullagar, S. (2014). *Sport, gender and power: The rise of roller derby*. Farnham, Surrey, England: Ashgate Publishing Limited.
- Peterson, A., & Lupton, D. (1996). *The New Public Health. Health and Self in the Age of Risk*. London: Sage.
- Pronger, B. (2002). *Body fascism: Salvation in the technology of physical fitness*. Toronto: University of Toronto Press.
- Redelius, K. (2013). Att vilja och kunna fortsätta. Om idrottens utformning och tillgänglighet. I C. Dartsch & J. Pihlblad (red.), *Spela vidare: en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

- Riksidrottsförbundet (2009). *Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet (2011). Svenska folkets idrotts- och motionsvanor. Hämtad från <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/motionsidrott/svenska-folkets-motionsvanor-2011.pdf>
- Sandberg, H. (2004). *Medier & fetma. En analys av vikt*. Lund: Sociologiska institutionen, Univ.
- Sassatelli, R. (2010). *Fitness culture: Gyms and the commercialisation of discipline and fun*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- SCB (2015). "BASFakta företag enligt Företagens ekonomi efter näringgren SNI 2007. År 2000–2014". Från SCB:s statistikdatabas (sökning 2016-09-14).
- Stockholm Berserkers RFC (2016). *Kom och testa med oss!* Hämtad 2016-12-02 från <http://www.svenskalag.se/sthlmberserkers/sida/36128/testa-rugby-med-oss>
- Stockholm Berserkers RFC (2016). *Om* [Facebook-status]. Hämtad 2016-12-02 från <https://www.facebook.com/Sthlmberserkers/about/>
- Söderström, T. (1999). *Gymkulturens logik: om samverkan mellan kropp, gym och samhälle* (doktorsavhandling). Umeå: Univ.
- Thedin Jakobsson, B. (2013). Därför vill vi fortsätta. Om glädje, tävling och idrottsidentitet. I C. Dartsch & J. Pihlblad (red.), *Spela vidare. En antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Tolvhed, H. (2015). *På damsidan: femininitet, motstånd och makt i svensk idrott 1920–1990*, kapitel 7. Göteborg: Makadam.
- Tolvhed, H. (2016). Hälsosam femininitet och postfeministiska subjekt. En undersökning av hälso- och träningsmagasinet iForm 1987, 1997 och 2007. *Tidskrift för genusvetenskap* 37(3).
- Tolvhed, H. (2017, kommande). Den smala lyckan. Om hälsa som ideologi och om fett som norm- och samhällskritik. I H. Viå (red.), *Protes, metafor och den obsoleta kroppen*. Stockholm: Kungliga konsthögskolan.
- Ungdomsbarometern (2016). Hämtad från <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/barn-och-ungdom/ungdomsbarometern-2016---riksidrottsforbundet.pdf>
- Wright, J. (2009). Biopower, Biopedagogies and the obesity epidemic. I J. Wright & V. Harwood (Eds.), *Biopolitics and the 'Obesity Epidemic': Governing bodies*. New York: Routledge.
- Åström, G. (2011). Utvärdering av Riksidrottsförbundets jämställdhetsarbete mellan åren 2005–2010 (FoU-rapport 2011:1). Hämtad 2017-01-30 från <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/jamstallldhet/rfs-jamstallldhetsarbete-05-10.pdf>



# Riksidrottsförbundet

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00 | Fax 08 - 699 62 00  
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se