

Fysisk aktivitet og sosial ulikhet: Hvordan forstå ulik involvering i fysisk aktivitet

Siri Moe, fysioterapeut, dr. philos, førsteamanuensis, Avdeling for sykepleie og helsefag, Institutt for klinisk medisin, Det medisinske fakultet, Universitetet i Tromsø. E-post: siri.moe@uit.no

Fagartikkelen, innsendt 30.01.08 og godkjent 03.06.09, er fagvurdert i henhold til Tidsskriftet Fysioterapeutens retningslinjer på www.fysioterapeuten.no og redigert av Kjartan Vårbakken.

Oppgitte interessekonflikter: ingen.

Sammendrag

Fagartikkelen er et forsøk på å utvide den teoretiske forståelsen av deltakelse i fysisk aktivitet på fritiden. I dag er det forskjeller i omfang av fysisk aktivitet på fritiden ut fra sosioøkonomisk gruppetilhørighet. For å kunne iverksette virksomme tiltak for å styrke det fysiske aktivitetsnivået i befolkningen, er det viktig å forstå bakgrunnen for uensartet engasjement.

Historisk har fysisk aktivitet inngått i forskjellige meningsammenhenger i ulike sosioøkonomiske grupper. Disse variasjonene analyseres ut fra sosiologen Bourdieus praksisteori. Praksisteorien viser hvordan samfunnsforhold og personen virker gjensidig og former og vedlikeholder tenkning, holdninger og væremåter. Fysisk aktivitet er en form for praksis. Analysen bidrar til å løfte fram at i arbeidet for å øke det fysiske aktivitetsnivået i alle grupper i befolkningen er det viktig å ta hensyn til hva slags mening fysisk aktivitet har i ulike sosioøkonomiske grupper.

Når fysioterapeuter arbeider for å øke pasienters fysiske aktivitetsnivå, er det viktig å finne fram til aktiviteter som inneholder verdier som oppleves familiære og tiltrekkende for målgruppen.

Nøkkelord: sosial klasse, sosioøkonomiske faktorer, ulikhet i helsestatus, helseatferd, bevegelse, fysisk aktivitet, aktiviteter i dagliglivet, fritidsaktivitet, fysioterapimodaliteter, læring, praksis, helsefremming, rehabilitering (direkte fra Mesh-termer).

Innledning

Forskning har konstatert sammenheng mellom fysisk inaktivitet og utvikling av en rekke sykdommer og lidelser, samt at fysisk aktivitet er av betydning for behandlingsresultatet (1,2). Med fysisk aktivitet menes her enhver kroppsbevegelse utført av skjelett-muskulatur og som fører til energiforbruk ut over hvilenivå (1,3). Helsebudsjettene vokser, og for å møte denne utfordringen har norske myndigheter de siste årene blant annet lagt vekt på å øke befolkningens fysiske aktivitetsnivå på fritiden. På fritiden fordi fysisk aktivitet i arbeidstiden anses vanskelig å påvirke i en stadig mer høyteknologisk produksjonsvirkelighet. Undersøkelser viser at over halvparten av den voksne befolkningen her til lands ligger på et for lavt aktivitetsnivå totalt (1,4,6-8). Det fysiske aktivitetsnivået på fritiden er så lavt at det vekker bekymring.

Kontrollerte studier om årsakssammenhenger mellom fysisk aktivitet og sykdom

ligger til grunn for norske anbefalinger om fysisk aktivitet. Anbefalingene bygger utelukkende på studier hvor det er funnet overbevisende sammenheng mellom fysisk aktivitet og sykdom (9). Anbefalingene for minimumsnivå når det gjelder fysisk aktivitet i forhold til helsegevinst er 30 minutter daglig aktivitet med moderat belastning for voksne og friske eldre (5,9). Den forebyggende effekten øker med økende aktivitetsnivå, men forholdet er ikke lineært (9). Størst helsegevinst oppnås ved å øke aktivitetsnivået blant dem som er i dårligst fysisk form (ibid). Barn og unge anbefales minimum 60 minutter fysisk aktivitet bestående av både moderat og høy intensitet hver dag (5).

Metodisk lar det seg ikke gjøre å sammenligne fysisk aktivitet og fysisk form i befolkningen før og nå, da det finnes lite sammenlignbare mål (2,10-12). Én indikasjon på betydelig reduksjon i omfang av fysisk aktivitet er at befolkningens gjennomsnittlige kroppsvekt har økt betydelig de siste tiårene,

samtidig som kaloriinntaket er redusert (13). Siden 1960-årene har gjennomsnittsvekten blant 40-årige menn gått opp med 9,1 kg, mens kvinner har en noe lavere vektøkning (4). Siden 1975 har 9-åringer i Oslo gått opp 3 kg, og i perioden 1983-1997 ble vernepliktige gutter gjennomsnittlig 3,1 kg tyngre uten at kroppslengden var forandret (ibid).

Det finnes ikke eksakt dokumentasjon på det totale fysiske aktivitetsnivået og sammenhenger mellom fysisk aktivitet og fysisk form i Norge. Likevel indikerer de eksisterende studiene noen sentrale trekk.

Et positivt trekk er en økning i fysisk aktivitet i den norske befolkningen generelt. For eksempel slår en litteraturgjennomgang av studier om omfang av fysisk aktivitet i alle aldersgrupper fast at antall voksne nordmenn som er moderat fysisk aktive økte i perioden 1980-2000 (10). Selv om fysisk aktivitet på fritiden er forskjellig operasjonalisert i disse studiene, har de alle inkludert registreringene (a) fysisk aktivitet minst én

gang per uke eller (b) ikke-aktiv/inaktiv. I tillegg anslås det et bra aktivitetsnivå blant kvinner i en landsrepresentativ undersøkelse fra 2004, hvor fysisk aktivitet ble rapportert utført i minst 30 minutter daglig av 72 prosent av de i 20-årene og 57 prosent av de i 30-årene (14).

Om enn, det finnes også dekning for negative og klasseskilgende norske fysiske aktivitetstrekk. Ifølge norske departementers Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009 synes skillet mellom de som er regelmessig fysisk aktive og de som er inaktive å øke, i tillegg til at høyeste andelen fysisk inaktive er i gruppen som på andre områder er sosialt og helsemessig minst privilegerte (5). Flere studier viser at omfanget av fysisk aktivitet øker med sosial status eller utdannelse (5,10,15-17). En av konklusjonene i en NOVA-rapport som behandler forandringer i idrett og friluftsliv blant ungdom i perioden 1992-2002, er at det fortsatt er forskjeller i treningsvaner relatert til sosial klasse, selv om forskjellene er betydelig redusert i perioden (18). (Trening betyr her systematisk fysisk aktivitet og hvile med målsetting om å bedre prestasjonsevnen.)

Det nyeste utviklingstrekket innen sosiale forskjeller er likevel positivt; studier utført i regi av Helsedirektoratet i 2006 og 2008 viser at forskjeller i fysisk aktivitet ut fra utdanningsnivå til en viss grad har utjevnet seg (6).

I en del kartlegginger av fysisk aktivitetsnivå i den norske befolkningen er altså befolkningen klassifisert i sosioøkonomiske grupper. En slik klassifisering er en måte å gruppere ut fra utdanning, inntekt og yrke. De tre kriteriene henger ofte, om ikke alltid, sammen, og dette er de vanligste kriteriene som brukes i studier for å anslå hvor folk er plassert i det sosioøkonomiske hierarkiet (19). De brukes som mål for generell sosioøkonomisk status eller sosial klasse. I Norge er det fortsatt tydelige forskjeller mellom ulike sosiale klassers fysiske aktivitetsnivå.

Hensikt

Denne artikkelens hensikt er derfor å belyse befolkningens forhold til fysisk aktivitet på fritiden. Dette forsøkes gjort ved å tematisere grunnlaget for folks preferanser når det gjelder fysisk aktivitet, som så danner bakgrunn for å analysere dagens variasjon i fysisk aktivitet på fritiden mellom sosioøkonomiske grupper. Analysen gjennomføres ved hjelp av begreper fra den franske sosiologen Pierre Bourdieus praksisteori. Bourdieu tar i sine analyser utgangspunkt i sosiale klasser

som er basert på økonomiske og kulturelle forhold.

Hoveddel

I det følgende gis en redegjørelse av fysisk aktivitet i arbeid og fritid i ulike sosioøkonomiske grupper i befolkningen for å belyse hva slags meningssammenhenger fysisk aktivitet historisk sett har inngått i. Deretter introduseres aspekter ved Bourdieus praksisteori, som i det videre anvendes i analyser av variasjoner i fysisk aktivitet på fritiden i ulike sosioøkonomiske grupper. Til sist antydes noen forhold som det ut fra praksisteori er viktig å ta hensyn til ved vektlegging av fysisk aktivitet i det helsefremmende arbeidet.

Uansett sosioøkonomisk tilhørighet har de fleste ikke lenger fysisk slit som en del av dagliglivets gjøremål.

Fysisk aktivitet før og nå

En betydelig del av befolkningen hadde for et halvt århundre siden fysisk aktivitet som kroppsarbeid i både arbeid og fritid. Å være fysisk aktiv var vanligvis ikke et mål i seg selv, men en følge av dagliglivets gjøremål. Derfor vokste de fleste av tidligere generasjoners barn, uansett sosial klasse, inn i en tilværelse hvor det var en naturlig del av hverdagen å være fysisk aktiv. Både barn og voksne gikk eller brukte sykkel, ski eller spark til forflytning. Det som skilte befolkningsgrupper var i hvilken grad og i hvilke funksjoner de var fysisk aktive. Noen hadde lite manuelt arbeid, men fritid som gav mulighet til å dyrke fysisk aktivitet. Andre hadde hardt fysisk arbeid og mindre av det vi i dag kaller fritid.

Store deler av befolkningen hadde for noen tiår siden kroppsarbeid som lønnsarbeid. Den teknologiske utviklingen og økt økonomisk velstand med tilgjengelighet av nye redskaper har minimalisert dette kroppsarbeidet. En artikkel av Graff-Iversen et al. (20) analyserer statistikk fra flere store helseundersøkelser og offisiell norsk statistikk over noen rammebetingelser for kroppsarbeid. Konklusjonen er at det i perioden 1974-94 skjedde en markert økning i andel stillesittende lønnsarbeid blant middelaldrende kvinner og menn, nedgang i tungt kroppsarbeid for menn samt reduksjon i lett kroppsarbeid for kvinner. Gjennomgående

har store deler av befolkningen i dag mye stillesittende/stillestående arbeid, noe som betyr lavt fysisk aktivitetsnivå i sitt lønnsarbeid.

Historisk sett har folk fra de høyere sosioøkonomiske lagene drevet mest med friluftsliv og andre fysiske aktiviteter på fritiden, nettopp siden det var de som hadde fritid. Når borgerskapet gikk på jakt, var sporten sentral. Den var en viktig del av mannsrollen og et middel til å dyrke sosiale relasjoner. Å oppholde seg ute i naturen var for denne gruppen en estetisk verdi, å nyte og oppleve, koble av og rekreere. Det var mest folk med utdanning og god økonomi som hadde mulighet til å være opptatt av sunnhet. Vanlige arbeidsfolk, det vil si folk tilhørende lavere sosioøkonomiske lag, var ute i skog, mark og fjell mest for å samle forråd for å overleve. Det var om å gjøre å være en dyktig jeger, fisker, bærplukker og så videre, noe som betydde å være i form og kjenne naturen. I dagens Norge er det ikke primært økonomiske grunner som driver folk til å høste av naturen, men aktiviteten ses som et gode i seg selv; en måte å oppleve naturen på, sanke smaksfulle og sunne råstoffer og å rekreere.

I dag er fritidsaktivitetene, både i og utenfor hjemmet, preget av lite kroppslig aktivitet. Barns aktiviteter er mer voksenstyrt enn tidligere, og det er mindre tid til fri lek. Bilen brukes til transport av både barn og voksne. Et felles trekk for alle aldersgruppene er at de tilbringer mye tid til passiv underholdning. Eksempel på dette er at TV-titting og pc-aktiviteter omfatter mye av fritiden for både voksne og barn.

Praksisteori

Bourdieu er opptatt av hvordan former for praksis er forankret i spesifikke sosiale strukturer, det vil si samfunnsforhold. Og hans praksisteori bidrar til å knytte forbindelseslinjer mellom handlinger og sosiale strukturer, eksempelvis oppvekstvilkår og nåværende levekår. Han drøfter ikke samfunnsforhold i seg selv, men fokuserer på hvordan *samfunnsforholdene* virker inn på personer og former *holdninger* og *væremåter*. Praksisteorien får fram det komplekse samspillet mellom individ og sosiale strukturer som ligger til grunn for folks handlinger.

Fysisk aktivitet på fritiden kan forstås som en form for praksis. For å få innsikt i hva som kan ligge til grunn for denne spesifikke praksisen, rettes oppmerksomheten mot hva slags sammenhenger fysisk aktivitet har foregått og foregår i for den aktuelle

sosiale klassen. Bourdieu analyserer handlinger primært som «... *strukturasjoner av en til grunnliggende samfunnsstruktur*» (21, s.23). Han beskriver hvordan klassemessige og kulturelle forhold nedfeller seg i kroppen som vaner og disposisjoner. Det vil si at den enkelte er bærer av mer enn seg selv. Gjennom analyser av sosiale lag og klasser har Bourdieu utviklet begreper for å beskrive hvordan individ og samfunn på et fundamentalt nivå forutsetter hverandre (22-26). Hans praksisteori viser hvordan «taus» kunnskap overføres, og dette «tause» er samfunnsforhold. Praksisteorien har begreper for ytre materielle, sosiale og maktmessige forhold, samt for hvordan ytre forhold nedfelles i kroppen slik at den enkelte utvikler en grunnleggende praktisk sans som fungerer styrende for vaner, tenkning og handlemåter.

Kapitalformer kroppsliggjøres. Et grunnleggende element i praksisteorien er at kroppen er bærer av symbolsk verdi. Kroppen utvikles i forhold til ulike sosiale krefter og er et fundament i forming og opprettholdelse av sosial ulikhet. Den kroppslige fremtreden synliggjør klassetilhørighet, og kroppen representerer fysisk kapital. En klases forhold til kroppen er styrende for om en aktivitet, her: fysisk aktivitet, blir etablert i den enkeltes sosiale klasse. I denne sammenheng betyr det hva slags verdier som er knyttet til ulike former for fysisk aktivitet.

Bourdieu's praksisteori inneholder flere former for kapital. Økonomisk kapital består av materielle verdier som penger og andre håndfaste goder, mens en sentral verdi i kulturell kapital er utdanning. Sosiale nettverk og kontakter som muliggjør gjensidig opprettholdelse av den sosiale klases goder og muligheter, kaller Bourdieu sosial kapital. Bourdieu fokuserer på sosiale aspekter ved kroppen, som blant annet hvordan folk utvikler og vedlikeholder kroppsform og måter å bevege og te seg, snakke og kle seg. Vi sier gjerne at slike ferdigheter utvikles naturlig. Imidlertid er Bourdieus poeng at en persons selvpresentasjon representerer høyt utviklet kroppslig kompetanse som inneholder distinksjoner som er utviklet fra tidlig barndom, gjennom hele oppveksten og også i voksen alder (27, s.128). Personen lærer på en merkelig måte gjennom deltakelse i sosiale sammenhenger, og således presenterer personen seg i tråd med egen sosial klases tilhørighet. Dermed videreføres personens sosiale klasse. Den kroppslige fremtoningen befester makt, status og distinkte symbolske tegn som er i tråd med de verdier den besitter.

Fysisk kapital kan ikke overføres som de

andre kapitalene. Kroppen er i utgangspunktet «uferdig», og den må kultiveres. Fysisk kapital er en mer flyktig kapital enn økonomisk kapital; sistnevnte kan overføres fra generasjon til generasjon. Det er ikke bare en dominerende klasse som kan oppnå fysisk kapital, men også folk fra andre sosiale klasser. Den fysiske kapitalen kan konverteres til de andre formene for kapital; økonomisk, kulturell og sosial. For eksempel oppnår toppidrettsutøvere i flere sportsgrener høy inntekt og status gjennom sine ferdigheter og prestasjoner. Slik gis de tilgang til sosiale nettverk som gir dem muligheter det er lite sannsynlig at de ville oppnå gjennom vanlig lønnsarbeid.

Klassetilhørighet «styrer» være- og handlemåter. En videre hjelp til å forstå hvordan ens sosiale klasse inkorporeres og er en kroppslig kunnskap som tas for gitt, er gjennom begrepene *sosial tilhørighet*, forming av *habitus* og utvikling av *smak*. Sosial tilhørighet refererer til de klassemessige materielle omgivelsene som kontekstualiserer folks dagligliv og som former kroppene. Inkorporert sosial tilhørighet kan forstås som de former for kapital personen besitter.

Det andre sentrale begrepet er habitus, som kan forstås som en inkorporert mediator, altså et slags faciliterende mellomledd i kroppen som forårsaker den enkeltes handlinger. Vaner og verdier i ens sosiale gruppe innskrives i kroppen og etablerer habitus

Den «frie» vilje er ikke upåvirket av sosial bakgrunn.

som en kroppslig kunnskap. Denne kroppsliggjøringen foregår uten at personen er det bevisst, og den innbefatter en systematisering av disposisjoner eller anlegg som fremtrer som kroppslige reaksjonsmønstre, tankemessige vaner og følelsesmessige handlinger. Habitus betegner altså en aktualisering av en evne som representerer en handlingsberedskap som erverves gjennom øvelse. Det foregår ved at personen «leser» situasjonen og handler, ikke regelbundet, men tilpasset den spesifikke situasjonen. Hver individuell habitus er til en viss grad forskjellig, men på bakgrunn av sosial tilhørighet består den enkeltes praksis av noe fundamentalt og gjenkjennelig. Således reproduseres eksisterende sosiale strukturer, og det produseres både individuelle og kollektive praksiser (28).

Det tredje sentrale begrepet er smak, som refererer til de prosesser som ligger til grunn for personens preferanser og frivillige valg. Den enkelte utvikler smak ut fra hva som ligger innenfor personens mulighet til å oppnå. En konsekvens er at personen setter pris på og foretrekker aktiviteter personen har fysiske og materielle muligheter til å kunne oppnå og utføre, og som er i tråd med sosial tilhørighets verdier. Slik videreføres personens klassekultur. Smaken er en manifestering av personens habitus.

Habitus «inneholder» forskjellige disposisjoner. Som beskrevet etableres disposisjoner gjennom en permanent og sosialt ubevisst inkorporering av ytre strukturer. Disposisjoner kan sammenlignes med en diffus og anonym oppdragelse. Oppdrageren har styrke til å påføre andre sin definisjon av situasjonen som det allment erkjente, som for eksempel hva en liker å gjøre og hva slags levemåte en setter pris på. Denne påføringen utgjør en symbolsk styrke, og dette styrkeforholdet er skjult i selve «overføringsprosessen» (29). Bourdieu kaller denne påføringen symbolsk vold, som henspiller på at det er krefter utenfor det enkelte individ som legger føringer for preferanser og handlemåter. Personens være- og handlemåter etableres «naturlig» innenfor rammene av det som gjelder i den aktuelle sosiale klasse. Konsekvensen av den symbolske volden nedfelles i den enkeltes habitus. Den enkelte utvikler mange forskjellige disposisjoner, og habitus kan betraktes som strukturen som skaper enhet mellom disposisjonene.

Bourdieu's praksisteori kritiseres for å være for statisk; at teorien har lite åpning for endring. Imidlertid, i en tid med sterk individualisering og påpekning av at den enkelte må ta ansvar for eget levesett og helse, er det viktig å trekke fram at det også er virkende krefter utenfor den enkelte. Den «frie» vilje er ikke upåvirket av sosial bakgrunn.

Analysér:

Hva slags verdi har fysisk aktivitet?

Det er ikke økonomien som hindrer de fleste i å være fysisk aktive i dag, og de aller fleste har nok fritid, altså tid de velger å disponere fritt selv. Det har vært og er stor sosial mobilitet i Norge grunnet generelt økt utdannelsesnivå og endringer i yrkesstruktur. De siste tiårene har den allmenne velstandsutviklingen vært formidabel for de fleste. Siden mange har skiftet klassetilhørighet, kan det innvendes at en analyse av fysisk aktivitetsnivå ut fra sosioøkonomisk tilhørighet ikke er gyldig.

Men ifølge Bourdieu er vi bærere av vår sosiale bakgrunn samtidig som vi tilpasser oss ny klasse. Dette er mulig på grunn av at sosial tilhørighet, habitus og smak virker sammen og produserer relativt stabile kroppslige væremåter og orienteringer. Ut fra dette endres ikke grunnleggende verdier og væremåter raskt; vi bærer dem med oss også ved skifte av sosial klasse. I dag vet de fleste at fysisk aktivitet er viktig for helsen. Likevel er ikke alle tilstrekkelig fysisk aktive.

Nåtiden preges av sosiale klassers historie med fysiske aktiviteter

I det følgende analyseres hvordan sosiale klasser historisk sett har utviklet ulike forhold til kropp og fysisk aktivitet. Analysene omhandler kollektive forhold, og det finnes utvilsomt mange individuelle unntak. Hva slags prosesser kan det være som ligger til grunn for at grupper som ligger lavest i det sosioøkonomiske hierarkiet er mindre fysisk aktive på fritiden enn de som ligger høyere?

Historisk har økonomisk, sosial og kulturell kapital vært forskjellig i de ulike sosioøkonomiske gruppene. Ifølge praksisteorien «nedarves» normer og verdier gjennom generasjoner. De sosioøkonomiske lagene som tidligere hadde fritid og dyrket friluftsliv som rekreasjon, er de som i dag er gjennomgående mest fysisk aktive på fritiden. En kan si at de etablerte disposisjoner innebar verdier som var sammenfallende med sunnhet gjennom fysisk aktivitet, slik at fysisk aktivitet ble nedfelt i deres habitus som viktig for dem. De som var høyest i det sosioøkonomiske hierarkiet hadde mulighet til å være opptatt av hvordan de tok seg ut. I tillegg var fysisk aktivitet et middel for dem til å oppnå et ytre som ble assosiert med sunnhet. De som hadde høyere utdanning lærte å ta til seg informasjon om helseforhold. Vanligvis hadde de også økonomisk grunnlag til å etablere sunne matvaner, og sunn ernæring er til en viss grad sammenfallende med en slank kropp. I og med at barn født inn i disse sosioøkonomiske lagene ble tatt med på fritidsaktiviteter, ble foreldregenerasjonens verdier overført. Både foreldrenes og barnas levesett hadde sitt grunnlag i materielle omgivelser og kulturell og sosial kapital.

Tidligere var livet for mange preget av hardt fysisk slit for å overleve. Arbeiderklassens lønnsarbeid var fysisk utfordrende og de hadde stramme økonomiske vilkår. Tilgjengelighet av matvarer var for mange det primære, ikke først og fremst et sunt og variert kosthold. Tiden utenom lønnsarbeidet innebar ofte aktiviteter knyttet til ivareta-

kelse av hus og familie, og slike aktiviteter bød for mange på en stor del kroppsarbeid. Den verdsette fysiske kapital var styrke og utholdenhet. Kroppen var den viktigste kilden til inntekt, den var redskapen for å klare seg. Folk ble fysisk slitne og etter hvert utslitt av det harde arbeidet. Utdannelse ut over grunnskole, som var inngangsbilletten til lettere arbeid og bedre inntekt, var utenfor rekkevidde for de fleste som kom fra lavere sosioøkonomiske lag.

I dagens Norge har de fleste – uansett sosioøkonomisk gruppetilhørighet – ikke lenger fysisk slit som en del av dagliglivet aktiviteter, og folk har mer fritid enn noensinne. Med dette utgangspunktet skulle det objektivt sett være mulighet for de fleste til å være fysisk aktive og holde seg i fysisk form. Imidlertid har de fleste erfart at det er mer enn materielle vilkår og kunnskap som skal til for endring av levesett; selv om en vet hva som er bra for helsen, følges det ikke nød-

Det er viktig å ta utgangspunkt i den enkeltes forhold til egen kropp og den verdi fysisk aktivitet har for den enkelte.

vendigvis opp i praksis.

Siden det er folk tilhørende de laveste sosioøkonomiske lag som i minst grad er fysisk aktiv på fritiden, kan det forstås ut fra at det var disse gruppene som for inntil kort tid siden hadde kroppsarbeid som lønnsarbeid. Med grunnlag i en etablert habitus som innebærer at fysisk aktivitet assosieres med slit og strev som de fleste nå er befridd fra, kan det forstås at fysisk aktivitet som fritids-syssel ikke er en attraktiv aktivitet. De har ikke nedarvede disposisjoner som betyr en holdning til fysisk aktivitet og sport som en fundamental del av et sunt levesett, inklusive gleden og tilfredsstillelsen ved å kjenne seg trøtt og sliten etter for eksempel en lang skitur eller treningsøkt. Muligens assosieres svette og ømme muskler med hardt arbeid som er et tilbakelagt stadium for en selv og foreldre. En vil nyte forbedringene den økte velstanden har ført til og slippe kroppslig slit i arbeid og fritid. Med andre ord består deres habitus av et annet forhold til fysisk aktivitet på fritiden enn hos dem som fra barnsben av er vant til «frivillig» lystbetont fysisk aktivitet på fritiden.

En økende del av befolkningen tar høy-

ere utdanning sammenlignet med tidligere. Gjennom teoretisk skolering lærer en å verdsette boklig lærdom og følge med hva som kommer av ny viten. Allment økt teoretisk kunnskapsnivå i befolkningen skulle således medføre at de fleste med utdanning følger opp slik informasjonen. Imidlertid tar det tid å etablere og endre preferanser. De omgivelser en vokste opp i – ens sosiale bakgrunn – former habitus med de verdier som ligger til grunn for den enkeltes frie valg og ønsker. De fleste av oss vet på et teoretisk nivå hva som er sunt for helsen; likevel er det mange sunnhetsregler som ikke etterleves. Det er med andre ord ikke tilstrekkelig for å endre levesett at en har materielle muligheter og kunnskap. Kunnskapen må være i overensstemmelse med de vaner og verdier en besitter, den må ha en dypere betydning for den enkelte.

Når for eksempel produksjonsarbeidere i fiskeindustrien som har fysisk lett, ensidig gjentakelsesarbeid i høyt tempo føler seg slitne ved arbeidsslagets slutt og ikke orker å være fysisk aktiv på fritiden, selv om de vet at de burde, kan dette forstås ut fra deres habitus, altså de preferanser og verdier de bærer med seg og som preger deres valg. Ved arbeidsslagets slutt kjenner de at de først og fremst trenger å slappe av. Assosieres slitenhet med lønnsarbeid og har en ikke internalisert gode opplevelser med fysisk aktivitet, kan det forstås at fysisk aktivitet på fritiden ikke oppleves tiltrekkende. Uten erfaring med at slike aktiviteter gir overskudd og velvære, skal det mye til å utsette seg for ytterligere fysiske belastninger, selv om det, ifølge andre, er sunt.

Konsekvenser for helsefremmende arbeid

Ifølge praksisteorien tar det som nevnt generasjoner å endre holdninger og vaner, og med dette utgangspunktet synes det som forebyggende og helsefremmende arbeid er et svært langsiktig prosjekt. Imidlertid tyder studier på at forskjeller i fysisk aktivitet på fritiden relatert til sosioøkonomiske grupper er redusert. Sannsynligvis kan dette settes i sammenheng med innsats fra både offentlig hold og ulike organisasjoner for å styrke rekrutteringen til fysisk aktivitet. Det er flere eksempler på at tilrettelagte tilbud om ulike former for fysisk aktivitet med oppfølging fører til at folk opplever at aktiviteten blir meningsfull og nyttig for dem (30). Eksempelvis beskrev deltakerne i en bevegelsesgruppe for kvinner med kroniske muskelsmerter at de fikk innsikt i sammenhenger mellom kroppslige væremåter og plager og utviklet metoder for

å håndtere belastninger i dagliglivet (31).

Kjenne seg hjemme i aktiviteten. Med utgangspunkt i Bourdieus vektlegging av hva slags verdi kroppen tillegges i den enkelte sosiale klasse, er dette et vesentlig element å ta i betraktning i arbeidet for å fremme fysisk aktivitetsnivå i befolkningen. Det vil være viktig å finne fram til fritidsaktiviteter med verdier som oppleves tiltrekkende og familiære for dem som er målgruppe for tiltaket. En kan på den ene siden tenke seg at aktiviteter hvor estetiske forhold vektlegges, som turn og rytmisk sportsgymnastikk, ikke frister dem som er mest opptatt av instrumentelle aspekter ved kroppen. Og på den andre siden, at de som er mest opptatt av hvordan kroppen tar seg ut, sannsynligvis ikke vil tiltrekkes av aktiviteter hvor fokus er på resultater som ligger utenfor kroppen, som eksempelvis turgåing for rekreasjon eller soppstaking.

Når tradisjonelle idrettsklubber har vansker med å rekruttere voksne som ønsker å komme i gang med trening, kan dette blant annet forstås ut fra at mange klubber har som inngangsverdi fysisk kapital som å være i god fysisk form og ha en kropp som bærer preg av det. Denne formen for fysisk kapital er ikke i overensstemmelse med det som kjennetegner store deler av dagens befolkning, nemlig dårlig fysisk form og overvekt. Imidlertid synes private treningsstudioer og lavterskel treningstilbud å ha høy oppslutning. Der tilbys aktiviteter for utrente som veltrente, for de som ønsker å forbedre utholdenhet, muskulær styrke, smidighet, holde i sjakk og forebygge plager i rygg, nakke og så videre. For å lykkes med å øke det fysiske aktivitetsnivået i hele befolkningen, synes det vesentlig å tilrettelegge tilbud som sammenfaller med målgruppens verdier når det gjelder kropp og fysisk aktivitet.

Hva har verdi for personen? Når fysioterapeuter ser det som viktig for behandlingsresultatet at pasienter trener og er fysisk aktive, er det ofte en utfordring å motivere pasienter til å gjennomføre tiltakene. Ut fra praksisteorien er det også betydningsfullt hva fysioterapeuten vektlegger i argumentasjonen for å være fysisk aktiv. Om fysisk aktivitet tidligere har vært et middel til inntekt, kan fysisk aktivitet nå være et middel i rehabiliteringen eller et ledd i treningen. Det vil også være vesentlig at aktiviteter det oppfordres til å utføre ikke oppleves fremmed for pasienten. Når en person rammes av alvorlig sykdom eller skaden hindrer vedkommende i viktige daglige gjøremål, berøres ofte eksistensielle spørsmål som hva de ser som viktig i livet. Så fremt personen opplever at fysisk

aktivitet er basalt for å oppnå det som er betydningsfullt, vil sjansen for at aktiviteten blir fulgt opp være størst. Således kan slike situasjoner være et viktig utgangspunkt for personen til å klare å iverksette endringer og bli og forbli fysisk aktiv. I tråd med praksisteorien er det av betydning å finne berøringspunkter mellom forhold rundt aktuelle treningsaktiviteter og grunnleggende verdier hos pasienten; for eksempel å kunne klare aktiviteten å gå i trapper for å kunne besøke personene en gjerne vil besøke.

Obs på maktforhold. Det er de som forsker og utvikler kunnskap om helse og sunnhet som definerer den legitime kroppen (eller hva som allment forstås med en sunn kropp), og denne er i tråd med deres sosiale og kulturelle kapital. Det er et paradoks at det er de som «eier» definisjonsmakten for hva som er en sunn kropp som «pålegger» andre grupper å være fysisk aktiv for å endre deres kropp. Fysioterapeuter kan også sies å tilhøre dem som betraktes som eksperter på kroppen, og fysioterapeuters ytre avviker oftest lite fra det som forstås som veltrent og sunt. For ikke å skape unødige distanse til dem en er opptatt av å hjelpe med å øke det fysiske aktivitetsnivået, kan det derfor være nyttig å ha en bevisst holdning til egen fremtoning og væremåte.

Avslutning

Historisk sett har de ulike sosioøkonomiske gruppene ut fra økonomisk, sosial og kulturell kapital etablert ulike forhold til fysisk aktivitet. Verdier og holdninger vedvarer over generasjoner, og siden fysisk aktivitet oppfattes verdimesig forskjellig i ulike sosioøkonomiske grupper, har ikke personer samme forutsetninger for å drive fysisk aktivitet på fritiden. Dette er viktige skiller som får konsekvenser for det generelle aktivitetsnivået i befolkningen, inklusive alle aldersgrupper og sosiale lag.

Differensierte tiltak der det i både aktivitetsform og argumentasjon tas hensyn til personens forhold til fysisk aktivitet er nødvendig for å motivere alle grupper til å bli mer engasjert i slik aktivitet. Sannsynligvis er ikke informasjonstiltak det viktigste middelet for å fremme fysisk aktivitet i befolkningen, men samfunnsmessige tiltak som innebærer tilrettelegging for slike aktiviteter og at aktivitetene oppleves meningsfulle for den enkelte. En forutsetning for at fysioterapeuter skal lykkes med å styrke det fysiske aktivitetsnivået i befolkningen, er at deres tilnærming tar utgangspunkt i den enkeltes forhold til egen kropp og den verdi fysisk aktivitet har for den enkelte.

Litteratur

1. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet og helse – anbefalinger. Rapport nr. 2/2000.
2. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet og helse – kartlegging. Rapport nr. 1/2001. Oslo: Statens råd for ernæring, 2001.
3. Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T. Physical Activity, Fitness and Health. International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1993.
4. Stortingsmelding nr. 16 (2002 – 2003). Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken. Helsedepartementet.
5. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009. Sammen for fysisk aktivitet. Departementene. Tilgjengelig på: www.regjeringen.no
6. Helsedirektoratet. Spørreundersøkelse om fysisk aktivitet 2008. Tilgjengelig på: www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet/
7. Anderssen SA, Andersen LA. Fysisk aktivitetsnivå i Norge 2003. Data basert på spørreskjemaet «International Physical Activity Questionnaire». Sosial- og helsedirektoratet 2004. Rapport 15 – 1254.
8. Haakstad LAH & Bø, K. Fitness and physical activity in Norwegian adults. *Adv in Physioth* 2007; 9: 89–96.
9. Anderssen SA, Strømme SB. Fysisk aktivitet og helse – anbefalinger. *Tidsskr Nor Lægeforen* 2001; 121(17): 2037–41.
10. Søgaard AJ, Bø K, Klungland M, Jacobsen BK. En oversikt over norske studier – hvor mye beveger vi oss i fritiden? *Tidsskr Nor Lægeforen* 2000; 120(28): 3439–46.
11. Ekeland E, Halland B, Refsnes KA, Skrøppa AG, Volldal B, Øines L, Hagen KB. Er barn og unge mindre fysisk aktive i dag enn tidligere? *Tidsskr Nor Lægeforen* 1999; 119(16): 2358–62.
12. Fredriksen PM, Pettersen SA. Fysisk aktivitet og fysisk yteevne hos barn og unge. *Tidsskr Nor Lægeforen* 2000; 120(29): 3567–70.
13. Hjort PF. Fysisk inaktivitet – den glemte risikofaktor. *Tidsskr Nor Lægeforen* 1997; 117(19): 2755.
14. Belander O, Torstveit MK, Sundgot-Borgen J. Er unge norske kvinner aktive nok? *Tidsskr Nor Lægeforen* 2004; 124(19): 2488–9.
15. Breivik G, Vaagbø O. Utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985–1997. Oslo, Norges idrettsforbund og olympiske komite, 1998.
16. Vaage OF. Mest mosjon og idrett blant de med høy inntekt og utdanning. *Samfunnsspeilet* 2004; 5: 31–40.
17. Andreassen M, Jørgensen L, Jacobsen BK. Fysisk aktivitet i fritiden i Nordland. *Tidsskr Nor Lægeforen* 2007; 127(24): 3213–6.
18. Krange O, Strandbu, Å. Ungdom, idrett og friluftsliv. Skillelinjer i ungdomsbefolkningen og endringer fra 1992 til 2002. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, NOVA Rapport 16/2004.
19. Sosioøkonomiske ulikheter i helse, teorier og forklaringer. Sosial- og helsedirektoratet. Rapport 07/2005, s 10.
20. Graff-Iversen S, Skurtveit S, Nybø A, Ross GB. Utvikling av kroppsarbeid hos norske 40-42-åringene i tiden 1974-1994. *Tidsskr Nor Lægeforen* 2001; 121(22): 2584–8.

21. Østerberg D. Innledning. I: Bourdieu P. Distinksjonen. Oslo: Pax Forlag A/S, 1995: 11-29.
22. Bourdieu P. Outline of a theory of practice. Cambridge: Cambridge University Press, 1977.
23. Bourdieu P. Centrale tekster inden for sosiologi og kulturteori. København: Akademisk Forlag, 1994.
24. Bourdieu P. Distinksjonen. En sosiologisk undersøkelse av dømmekraften. Oslo: Pax Forlag A/S, 1995.
25. Bourdieu P. Symbolsk makt. Oslo: Pax Forlag A/S 1996.
26. Bourdieu P. Meditasjoner. Oslo: Pax Forlag A/S, 1999.
27. Shilling C. The Body and Social Theory. London: Sage Publications, 1996.
28. Crossley N. The social Body. Habit, identity and desire. London: Sage Publications, 2001.
29. Callewaert S. Kultur, pedagogik og videnskap. Viborg: Akademisk Forlag, 1992.
30. Steihaug S, Ahlsen B, Eide W et al. Bydel Stovner – 14 år med grønn resept. Tidsskr Nor Lægeforen 2005; 125(3): 310-1.
31. Steihaug S. Hvordan kan kvinner med kroniske muskelsmerter endre sine kroppslige vaner? Tidsskr Nor Lægeforen 2005; 125(20): 2804-6.

Title

Physical activity and social disparity: How to understand different involvement in physical activity

Abstract

This theoretical article is an attempt to extend the perspective of involvement in leisure time physical activity. Studies show that leisure time involvement in physical activity is least in groups lowest in the social hierarchy. In health promotion it is important to understand why different socioeconomic groups display different patterns of physical activity participation.

Historically physical activity has had different significance according to different socioeconomic groups. These variations are discussed using terms from Bourdieu's theory of practice. His theory of practice shows how social conditions and the individual mutually influence each other and create and maintain the person's way of thinking, behavior and action. Leisure time physical activity is a practice, and the analysis highlights the importance of why the meaning aspect is relevant when it comes to explaining the differences in physical activity engagement amongst socioeconomic groups. It is important to consider this aspect when promoting an increase in the overall engagement in physical activity.

When physiotherapists motivate patients to increase their level of physical activity, it is important to choose activities consisting of values familiar and attractive to the patients.

Key words: Social Class, Socioeconomic Factors, Health Status Disparities, Health Behavior, Movement, Motor Activity, Activity of Daily Living, Leisure Activities, Physical Therapy Modalities, Learning, Practice (Psychology), Health Promotion, Rehabilitation (Mesh-terms).

Redcord® Workstation Professional

Vår mest populære løsning blant terapeuter

Redcord Workstation Professional er en komplett pakkeløsning for Neurac slyngbehandling.

Pakken inneholder glidende takoppheng med to stk traverser, to stk Redcord apparater samt et godt utvalg av slynger, tau, strikk og balanseutstyr.

Opphenget for det glidende takoppheng kan tilpasses forskjellige takhøyder eller monteres i en veggbasert stativløsning.

*Pris Redcord Workstation Professional:
22 768,- (eks. mva og frakt)*



For mer informasjon: www.redcord.no
Tlf: 37 05 97 70, redcord@redcord.com

