



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum – Avdeling folkehelse

Mats Ola Engerbakk

## Bacheloroppgave

«Vi ser helt forferdelig ut» - Kropp i kroppsøving

«We look absolutely terrible» - Body in  
Physical Education

Bachelor i kroppsøving og idrett

2016

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket

JA  NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA  NEI

## Forord:

Dette er min avsluttende bacheloroppgave etter tre fantastiske år på faglærerutdanningen i kroppsøving og idrett, ved høghskolen i Hedmark, Elverum. Oppgaven er skrevet på grunnlag av min interesse for nåværende utdanning, trening, idrett og kroppspress. Etter noen år som medlem i treningssenter, og et mål om å bedre kropp, har jeg selv fått erfare kroppspress. Under praksis i min utdanning innenfor kroppsøving, hvor man ser og hører om effekter av kroppspress, har jeg hatt ett ønske om å bedre min forståelse på området. Under arbeid med denne oppgaven har jeg tilegnet meg ny kunnskap og et mer kritisk blick på kroppspress. Dette vil jeg dra nytte av i jobbsammenheng.

Arbeidet med bacheloren har gitt lange dager og søvnløse netter. Motivasjonen har til tider vært ikke eksisterende. Men jeg har jobbet godt gjennom hele prosessen. Vil takke veileder Lars Bjørke, for gode tips, råd og konstruktive tilbakemeldinger. Han virkelig gjort en god jobb som veileder. Takk til mamma for all hjelp med oppgaven, og for å ha motivert meg til å gjøre en god jobb på skolen. Ikke minst takk til alle medstudenter for alle trivelige kaffepauser med diskusjoner innenfor mange områder, og all medfølelse vi har vist hverandre gjennom denne perioden.

Elverum, 29. april 2016

---

Mats Ola Engerbakk.

---

## Innhold

<b>NORSK SAMMENDRAG.....</b>	<b>6</b>
<b>1. INNLEDNING .....</b>	<b>7</b>
1.1 PROBLEMOMRÅDE.....	7
1.2 BEGRUNNELSE FOR VALGT PROBLEMOMRÅDE .....	8
1.3 OPPGAVENS OPPBYGNING .....	8
<b>2. PROBLEMSTILLING.....</b>	<b>10</b>
2.1 PRESISERING AV PROBLEMSTILLING .....	10
<b>3. TEORI.....</b>	<b>12</b>
3.1 FORMÅLET MED KROPPSØVINGSFAGET .....	12
3.2 ALLMENNDANNELSE .....	13
3.3 DANNELSE OG IDENTITET .....	14
3.4 HABITUS.....	14
3.5 KJØNN OG KJØNNSENTITET .....	15
3.6 HVA ER KROPP?.....	17
3.6.1 <i>Kropp i kroppsøving</i> .....	17
3.6.2 <i>Kroppspress</i> .....	19
<b>4. METODE .....</b>	<b>20</b>
4.1 HVA ER METODE.....	20
4.2 KVANTITATIV FORSKNING.....	20
4.3 KVALITATIV FORSKNING .....	21
4.4 LITTERATURSTUDIE.....	21
4.4.1 <i>Styrker og svakheter</i> .....	22
4.5 RELIABILITET OG VALIDITET .....	23
4.5.1 <i>Denne oppgavens validitet og reliabilitet</i> .....	23

---

4.6	SØKEPROSESS.....	23
4.7	INKLUSJON- OG EKSKLUSJONSKRITERIER.....	24
4.7.1	<i>Inklusjonskriterier</i> .....	24
4.7.2	<i>Eksklusjonskriterier</i> .....	24
4.8	MINE SØK.....	25
4.9	KRITISK VURDERING AV EGEN STUDIE .....	25
<b>5.</b>	<b>RESULTAT .....</b>	<b>27</b>
5.1	ARTIKKEL 1 .....	27
5.2	ARTIKKEL 2 .....	29
5.3	ARTIKKEL 3 .....	31
5.4	ARTIKKEL 4 .....	32
<b>6.</b>	<b>DISKUSJON .....</b>	<b>34</b>
6.1	HVA SIER FORMÅLET MED FAGET OM KROPP OG KROPPSPRESS?.....	34
6.2	HVA KAN KROPPSPRESS GJØRE MED DANNELSEN OG IDENTITETEN TIL ELEVEN?.....	35
6.3	OPPLEVER GUTTER OG JENTER KROPPSPRESS FORSKJELLIG – OG HVILKE KONSEKVENSER FÅR DET FOR KROPPSØVING? .....	37
6.4	KAN LÆRINGSMILJØET ELLER LÆRINGSARENAEN PÅVIRKE KROPPSPRESS?.....	38
<b>7.</b>	<b>KONKLUSJON .....</b>	<b>40</b>
7.1	NYE SPØRSMÅL OG FORSLAG TIL NY FORSKNING .....	41
	<b>LITTERATURLISTE .....</b>	<b>42</b>

## Norsk sammendrag

### *Forfatter:*

Mats Ola Engerbakk, faglærer utdanning i kroppsøving og idrett, 2016.

Høgskolen i Hedmark, avdeling Elverum, folkehelsefag.

### *Tittel:*

«Vi ser helt forferdelig ut» - Kropp i kroppsøving

### *Problemstilling/problemområde:*

Kan kroppsøving bidra til å redusere kroppspress blant barn og unge?

### *Metode:*

Oppgaven er utarbeidet gjennom litteraturstudie med kvalitativ tilnærming.

### *Resultat:*

Her er det kort blitt presentert metode, før funnene i artiklene blir omtalt. Det blir vektlagt å presentere funn som er relevante for oppgavens problemstilling.

### *Konklusjon:*

Denne oppgaven konkluderer med at kroppsøving som fag, har god mulighet til å bidra til å redusere kroppspresset for barn og unge. Gjennom bevisstgjøring rundt kropp og bruk av kroppsøving teoretisk til informasjon vil skolen kunne gå i debatt med elevene rundt de ulike kroppsbildene og -idealene. Dette ligger allerede til rette i formålet, men det må settes av mer tid fra skolen.

### *Nøkkelbegreper:*

Kroppspress, Kroppsøving, Ungdomsskole, Videregående skole, kroppsbilde.

---

# 1. Innledning

Her vil jeg belyse mitt valgte problemområde, å gi en introduksjon til den videre refleksjonen å ta for meg kropp i kroppsøving.

## 1.1 Problemområde

Problemområdet denne oppgaven skal belyse er rettet mot kroppspress. De aller fleste kan vel si at de har følt på en form for press når det gjelder kropp enten i positiv eller negativ retning. Det kan forklares i positiv retning, ved at man får positive kommentarer på at man har en «perfekt» kropp selv om jaget ved å prøve og opprettholde figur kan bli negativt, eller i negativ retning ved at man ikke er fornøyd med egen kropp (Bjørnebekk, 2013). Barne-, likestilling- og inkluderingsminister Inga Marthe Thorkildsen innkalte 13.08.2013 regjeringen til diskusjonsmøte med relevante aktører, om kroppspresset gutter og jenter blir utsatt for. Formålet til dette møtet var å starte en diskusjon om mulige tiltak som kunne gjøres for å lette kroppspresset på gutter og jenter (Regjeringen, 2013). Ved et raskt søk i google popper det opp artikler fra nettaviser som skriver om tematikken. Dagbladet har en egen samleside for søke ordet «kroppspress». For å vise til noen artikler og omfanget av dette: «Brasils beste surfer mener hun ikke var pen nok for sponsorene. Så fikset hun det selv». «Ba 19 land om å definere den ``Perfekte`` mannekroppen. Setter fokus på skjønnhetspress blant menn». «Var det lettere å være ungdom før? Ungdom sliter med kroppspress og higer etter det perfekte» (Dagbladet, 2016). Det står skrevet mye om kroppspress blant barn og unge, men mindre om hva som kan gjøres for å begrense det. Statistikk fra settgrenser.no viser at hver tredje 13åring ønsker å gå ned i vekt, og halvparten av landets 15åringer slanker seg eller ønsker å gjøre det.

## 1.2 Begrunnelse for valgt problemområde

Fokuset på kropp og utseende har økt formidabelt de siste årene, og det påvirker oss alle, helt ned i barnealderen. Under min studietid som faglærer i kroppsøving og idrett har jeg selv erfart og sett gjennom praksis hvor sterkt fokus det er på kropp. Kroppspress er et dagsaktuelt tema som angår mange barn og unge i dagens samfunn. Kroppspress er i ferd med å utvikle seg til ett reelt problem, ikke bare for enkelt personer, men det ser ut til å bli ett samfunnsproblem. Dette fordi kroppspress kan føre til psykiske problemer i form av angst og depresjon, og i ytterste konsekvens alvorlige spiseforstyrrelser.

Kroppspress er ikke det samme nå som før. Barn og ungdom sammenligner seg ikke lenger med den peneste jenta eller den sterkeste gutten i klassen, men med de peneste og mest muskuløse i verden.

Barn og ungdom er sårbare i forhold til å møte kroppspress. Sårbare med tanke på modenhet og identitets utvikling. Med dagens noe kroppsfixerte medie verden blir denne gruppen hyppig eksponert for den såkalte idealkroppen. Idealkroppen hvor søken for gutter er en veltrent muskuløskropp, mens for jenter kanskje heller en slank kropp med en veltrent rumpe. Samfunnet har et ansvar i å bidra til å redusere kroppspress blant barn og unge. Både foreldre, politikere, helsetjeneste og skolen må samarbeide. Skolen er min arena og kroppsøving er mitt fag, av den grunn ønsker jeg å utforske om kroppsøvingsfaget kan være med på å redusere kroppspress.

## 1.3 Oppgavens oppbygning

I denne litteraturstudien vil leseren få et innblikk i teori som omhandler læreplanen for kroppsøving, allmenndannelse, dannelse og identitet, habitus, kjønn og kjønnsidentitet, hva er kropp, kropp i kroppsøving og kroppspress. Deretter vil det komme et kapittel om hva metode



---

er og hvilken metode som er brukt i denne oppgaven med dens svakheter og styrker. Videre vil det bli presentert resultater av artiklene som er funnet, samt diskusjon rundt teorien og resultatene sett i lys av problemstillingen til oppgaven.

## 2. Problemstilling

Med bakgrunn i det jeg har skrevet i kapittel 1, har jeg kommet fram til følgende problemstilling:

- *Kan kroppsøving faget bidra til å redusere kroppspress blant barn og unge?*

I læreplanen for kroppsøving står det blant annet at «... faget er et allmenndannende fag som skal inspirere til livslang bevegelsesglede» (Utdanningsdirektoratet[Udir], 2015). I min oppgave ønsker jeg å se nærmere på hvordan faget kroppsøving kan bidra til at elevenes allmenndannelse gir ett sunnere bilde på kropp. I min fremtidige jobb som lærer er dette et interessant område å se nærmere på, og noe som helt klart både skole og lærere bør ta alvorlig.

### 2.1 Presisering av Problemstilling

Problemstillingen sin hensikt er å se om det er noe kroppsøving kan gjøre for å bidra til å redusere kroppspresset for barn og unge i skolesammenheng, som også kan bidra til en enklere hverdag etter skoletid. «Fagets hensikt skal bidra til at barn og unge utviklar sjølvkjensle, positiv oppfatning av kroppen, sjølvforståing og identitetskjenne. Det skal ruste elevane til vurdering av kroppsideal og rørslekulturar som kan påverke sjølvkjensla, helse, ernæring, trening og livsstil» (Udir, 2015). Det vil si at kroppsøving skal hjelpe barn og unge til å forstå samt møte hverdagslige utfordringer knyttet til kropp.

#### Underproblemstilling

I løpet av prosessen med oppgaven ble det utarbeidet noen underproblemstillinger som støtte for å besvare problemstillingen:

- Hva sier formålet med faget om kropp og kroppspress?
- Hva kan kroppspress gjøre med dannelsen og identiteten til eleven?

---

- Opplever gutter og jenter kroppspress forskjellig – og hvilke konsekvenser får det for kroppsøving?

- Kan læringsmiljøet eller læringsarenaen påvirke kroppspress?

Med denne presiseringen begrenses innholdet og skaper en oppgave som er innenfor de gitte rammene.

## 3. Teori

Under teorikapittelet ønsker jeg å forklare de mest sentrale begrepene i min oppgave. Først tar jeg for meg læreplanen i kroppsøving og fagets formål i forhold til kropp, dannelse, identitet og allmenndannelse. Videre går jeg nærmere inn på hva kropp er, og hvordan den fungerer i ett sosialt perspektiv. Deretter vil jeg gå nærmere inn på kroppspress, og hvordan det kan prege personer og samfunn. Til slutt går jeg inn i begrepene dannelse og identitet og Pierre Bourdieu sin teori om Habitus.

### 3.1 Formålet med kroppsøvingfaget

Lærerplanen i kroppsøving er fastsatt som forskrift og er gjeldende fra 01.08.2015 av Kunnskapsdepartementet (Udir, 2015). Kunnskapsdepartementet er det øverste organ for bestemmelser av hvordan utdanningen skal foregå i Norge. I lærerplanen og formålet for kroppsøvingfaget står det at kroppsøving skal være et allmenndannende fag; «Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede» (Udir, 2015). Videre i formålet står det at:

Rørslekultur i form av leik, idrett, dans, svømming og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Faget skal medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skapar med kroppen. Det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet gjer kroppsøvinga til ein viktig arena for å fremje fair play og respekt for kvarandre. (Udir, 2015)

Kroppsøving skal gi inspirasjon, mestring og glede, til og være med i ulike aktiviteter og i aktivitet sammen med andre. I forhold til det kroppslige aspektet står det i lærerplanen under formål, at *faget skal gjøre så barn og unge utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetsfølelse* (Udir, 2015). Dette skal ruste elevene til vurdering av ulike kroppsideal og bevegelseskulturer som kan ha en innvirkning på den enkeltes selvfølelse,

---

helse, ernæring, trening og livsstil (Udir, 2015).

Etter kompetansemålene for endt grunnskoleutdanning er ett av målene under «Trening og livsstil» at elevene skal kunne «forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse» (Udir, 2015). Timeantallene i kroppsøving består på ungdomssteget 8-10trinn av 223timer, og på videregående er det satt av 56timer hvert år fra Vg1-Vg3, dette gjelder også yrkesfagutdanning (Udir, 2015).

## 3.2 Allmenndannelse

Allmenndannelse er et begrep som ble tatt i bruk i Norge på starten av 1800tallet. Opprinnelig er det et uttrykk for det ny humanistiske dannelsesideal. Allmenndannelse har hovedvekt på utvikling av evner og anlegg, tenkeevne, viljestyrke og moralsk holdning (Tjeldvoll, 2009, Avsnitt 2.).

Zoglowek (2006, s. 12) skriver at, «allmenndannelse» brukes i skolen for å uttrykke at skolens oppgaver i dannelsen ikke kun er for de få og privilegerte, men at den er for alle». Videre siterer han Raaen (2002) på at:

«særpreget til den «allmenne» dannelsen er at den ikke er allmenn, ved at ikke alle skal lære de samme tingene på den samme måten, men at fokus i stedet er på den enkeltes særegne utviklingsbetingelser i møtet med et fellesskaps krav». (Sisert i Zoglowek, 2006, s.12)

Zoglowek (2006, s. 12) skriver at det i dette sitatet, refereres til den personlige tilnærmingen og tilegnelsen av det kulturelle innholdet. Han mener nettopp dette gjør dannelsen unik for den enkelte, og at den blir forskjellig fra individ til individ. Et viktig punkt i allmenndannelsen for elevene vil være og ha kunnskap samt mot til å møte livet, praktisk, sosialt og personlig. Det skal også gis kunnskap om mennesket, samfunn og natur som kan gi overblikk og perspektiv (Udir, 2011). Dette er viktig i forhold til at vi mennesker er avhengige av det sosiale aspektet for å få speilet sin egen identitet samt å få en indre oversikt over helheten.

### 3.3 Dannelse og Identitet

I fagboka *Elevens verden* (2014), skriver Imsen at det er en viktig del av skolens oppgave å utvikle eleven som person, både moralsk, kunnskapsmessig, følelsesmessig, skapende og sosialt. Skolen har en identitetsskapende funksjon ved at den skal støtte opp under elevens allsidige utvikling på en positiv måte, samt å utvikle elevens etiske, sosiale og kulturelle kompetanse. Imsen (2014) trekker frem forskjellen på personlighet og identitet; Personlighet er hvordan mennesker virker som en helhet, karakteristiske tanker, følelser og væremåter. Identitet er et lignende begrep som brukes om personens fornemmelse om hvem man er samt hvilke sosiale og kulturelle grupper man hører til i (Imsen, 2014).

### 3.4 Habitus

Pierre Bourdieu's teori om *habitus* forklarer hvorfor mennesker opptrer med en personlighet og identitet. Habitus er et verk som kommer av sosialiseringen, og særlig den tidlige sosialiseringen er viktig for dannelsen av disposisjonene som individer vil handle i forhold til. Tidlig i barndommen foregår det en stor ubevisst innvirkning på internalisering av objektive strukturer gjennom erfaring i større grad enn gjennom forklaring. Vi tilegner oss en forståelse av hva som er bra og dårlig, rett og galt, mulig og umulig, uten at det er helt klart, at det er en læringsprosess (Wilken, 2008; Hunter, Smith & Emerald, 2014).

Individer opplever omverdenen forskjellig når vi er i sosiale sammenhenger som venner, kultur, familie, det generelle miljøet vi omgås i, og tar den informasjonen de får av den sosiale omverdenen og gjør seg tanker om den. Denne underbevisstheten gir individet mening, og produserer spesielle måter og gjøre ting på. Informasjonen individet får er overhengende logisk eller gir mening, blir tilegnet og kodet til egne erfaringer. Bourdieu mener at habitus er

---

mer tilegnelse av kunnskap igjennom egne erfaringer enn direkte læring, dette fordi det ligger i vår natur hvordan vi går, står, oppfører oss, tenker og føler. Her er begrepet «det ligger i ryggmargen» veldig treffende (Hunter, Smith & Emerald, 2014).

Kjennetegnene for disposisjonene i habitus er at de er tilegnet, men prosessen rundt tilegnelsen er glemt eller fortrenget. Det vil da si at en habitus ikke er en sinnstilstand, men en kroppstilstand. Den kroppslige koblingen til habitus betyr at det sosiale er innebygget i kroppen, og det har betydning for både hukommelsen og praksis (Wilken, 2008). Habitus er klassespesifikk, og individer som har lik sosiale klasse vil ha en tilnærmet lik habitus og fremvise systematiske likheter i sin praksis. Habitus kan derfor kalles det sosiale livs hukommelse (Wilken, 2008).

### 3.5 Kjønn og kjønnsidentitet

Brattenborg og Engebretsen skriver i boken *innføring I kroppsøvingsdidaktikk* (2013) at kjønn kan være av betydning for hvilke holdninger, verdier, interesser, erfaringer og opplevelser den enkelte elev har med seg inn i kroppsøvingsundervisningen. Videre sier de at kjønnet kan være av betydning for hvilke behov og forventinger elevene drar med seg inn mot kroppsøvingsundervisningen, noe som igjen virker inn på elevenes motivasjon, pågangsmot, mestring og læring. De skriver om jenter og gutters erfaringer og interesser som generelt og felles, men understreker samtidig at det er mange måter å være jente på og mange måter å være gutt på i idretten- og kroppsøvingens verden. Likevel generaliseres væremåten når det kan underbygges at den karakteriserer en dominerende retning (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

Imsen (2014) skriver om kjønn og kjønnsidentitet, at «kjønn er en av de dypeste strukturene som gjennomsyrrer samfunnet vårt». Hun mener kjønn uttrykker deg i språket, i regler for samvær, atferdsmønstre og i hvordan man kler seg. Hun skriver videre at kjønn er en sosial

relasjon mellom hankjønnspersoner og hunkjønnspersoner ved de tradisjonelt usynlige regler som bestemmer menn og kvinners plass i samfunnet, hvor menn er overordnet kvinnene. Dette er et prinsipp hun mener få vil slutte seg til i et moderne, likestilt samfunn (Imsen, 2014).

Imsen (2014) skriver at kjønn også er psykologi, og en viktig side av identiteten. Ved siden av utviklingen, selvopfatning og identiteten formes en bevissthet om «å være jente» eller «å være gutt». I det moderne samfunn er det nærmest utenkelig og være kjønnsnøytral, hun skriver at *ingen identitetsfølelse er kjønnsløs*. Imsen (2014) deler inn tre hovedgrupper av teorier om hvordan kjønnsidentiteten, og det psykologiske kjønn, dannes: Psykoanalytisk teori, sosial læringsteori og kognitiv teori.

Sosial læringsteori skriver hun at går ut på å bli belønnet som jente eller gutt. Jentene får en opplevelse av belønning ved å oppføre seg som «snille, pene piker», og gutter høster anerkjennelse ved å være «tøffe, sterke gutter». Ved jenter som imitere kvinnelige rollemodeller og gutter velger mannlige «helter» å etterligne, skriver hun at barnet lærer stabile handlingsmønstre tilpasset sitt biologiske kjønn. Sosial læringsteori er den mest brukte teorien for å forklare hvorfor jenter og gutter utvikler seg forskjellig, skriver Imsen (2014). Grunnen til dette ligger i miljøet, i foreldrenes, massemedias og i skolens forskjellsbehandling av gutter og jenter.

Kognitiv teori «hevder at mennesket er et aktivt vesen som tolker å vurdere den ytre verden på selvstendig basis». Barnet gjør erfaringer om seg selv, tolker og bearbeider denne informasjonen, på lik linje med annen informasjon. Videre skriver Imsen (2014) at det er i denne struktureringen av sitt eget selvilde, barnet «velger» å være ett kjønn. Gutter vil da oppføre seg som viltre, aktive, og utadvendte for de det er naturlig og han selv vil, ikke på grunn av farsidentifikasjon. Imsen (2014) skriver at det samme gjelder for jenter. Jenter utformer sin gryende kvinnelighet ved at de blir opptatt av omsorg, dukker og nære venninner.



---

## 3.6 Hva er kropp?

Engelsrud skriver i boken, *Hva er kropp* (2006), at dette er ett av de mest fundamentale spørsmål i livet. Vi lever gjennom kroppen vår, vi bruker den både relasjonell og individuell på samme tid. Den kan ikke gjøres om til verken ett fysisk objekt eller til en sosial konstruksjon, vi både er og har en kropp. Kropper påvirker hverandre samt at den blir preget av samfunnet vi lever i, og den kan uttrykke mer enn bare ord (Engelsrud, 2006). I dagens teknologiske kultur, hvor vi deler bilder av oss selv oftere enn noen gang tidligere, omgås ofte disse sentrale livsvilkårene for kroppen. Her blir det oftere lagt vekt på hvordan kroppen skal og bør se ut, Engelsrud (2006) skriver videre at kroppen på ett vis har blitt verdens store oppussingsobjekt. Videre skriver hun at det har blitt en god tid for de som reklamerer for å forme kroppen slik samfunnet mener den skal være; Muskeløs, tynn, sexy, sterkere, friskere til og med renere og mer sensuell.

Det er stadig skriverier i mediene om at folk, kanskje flest av unge jenter og godt voksne kvinner, er misfornøyde med hvordan kroppen ser ut. Og det har blitt legitimt å skrive eller spørre om, «hvor fornøyd er du med kroppen din?», til og med innenfor forskning er det blitt akseptert. Ved å ha oppnådd idealkroppen kommer beundrende blikk, samt at man da øker sin kulturellestatus eller verdi som kan kalles en investering (Engelsrud, 2006).

### 3.6.1 Kropp i kroppsøving

Brattenborg og Engebretsen skriver i boken *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk* (2013) hvordan elever møter skolen og dens virksomhet. Elevene møter skolen med store ulikheter. Ulikheter i erfaringer, evner, interesser, kunnskap og ferdighet samt forskjellig sosial og kulturell tilhørighet. På skolen blir de gjerne sett under ett samlet begrep, elever, men de har allikevel ulikt kjønn, språk, kultur og livssyn. Hvordan skolen håndterer disse ulikhetene, vil i stor grad være avgjørende for hvordan den enkelte elev vil trives og lære. I kroppsøvingsundervisningen

skriver Brattenborg og Engebretsen (2013) at bruk av kropp er sentralt: «Kroppens evne til å gjøre bevegelser, til å være kreativ i bevegelsene, til rytmiske bevegelser, fastlagte bevegelser, bevegelser sammen med og i forhold til andre». Bevegelsene kan arbeides med selvstendig og individuelt samt samordnes i bevegelser i ei gruppe eller på ett lag. Kroppsøving er det eneste faget hvor kroppen skal trenes og yte fysisk, samt og utvikle kapasiteten ved styrke og utholdenhet. Kroppsøvingsundervisningen skal også legge vekt på å utvikle god helse. Fordi kropp og bruk av kropp er grunnleggende i kroppsøvingfaget, møter elevene hverandre på en annen måte enn i andre fag i skolen. I kroppsøving må man for eksempel oftere ta på hverandre eller være tett på hverandre (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

At kropp er så ofte brukt i undervisningen er ikke alltid like enkelt for noen. Brattenborg og Engebretsen (2013) skriver videre at alle er ikke har et like godt forhold til kroppen sin, noen elever kan ha sykdommer og funksjonshemninger som gjør at de skiller seg ut. Noen kan bære med seg vonde erfaringer og opplevelser knyttet til kroppen sin, som gjør at de kan ha et dårlig forhold til den. Det kan også knyttes mye følelser til det å framstå og bevege seg i egen kropp, samt skulle prestere, ikke bare psykisk med hodet, men også med kroppen. Brattenborg og Engebretsen (2013) skriver at det er viktig å være bevisst på dette følelsesmessige forholdet til kroppen. Skolen må legge opp kroppsøvingsundervisningen slik at undervisningen ikke gir noen form for ekstra negativ ballast med tanker rundt egen kropp. Miljøet i klassen er viktig. Alle elever skal kunne tørre og stå fram med hele seg. Forutsetningen for dette er at elevene har et trygt, inkluderende, aksepterende og støttende miljø rundt seg. Standal og Rugseth (2015) nevner også dette at; «Målene i skole- og læringssammenheng er ikke først og fremst å skille ut, men å innlemme og inkludere». Dette fordi at ferdigheter blir svært synlig i kroppsøving, i forhold til andre fag i skolen som er teoretiske. Brattenborg og Engebretsen (2013) skriver da at et viktig trekk kan være at skolen og fokusere mer på mestringsklima, som

---

legger vekt på at alle skal mestre øvelser, istedenfor prestasjonsklima, som er mer konkurransepreget (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

### **3.6.2 Kroppspress**

Kroppspress kan ses på som en samlebetegnelse på opplevelsen av å måtte ha en kropp og et utseende som er på bestemte måter. Det vil si alt som påvirker hvordan vi har det med kroppen vår (Bjørnebekk, 2015). Bjørnebekk skriver at vi kan snakke om både negative og positive kroppoppfatninger som resultat av kroppspress, men at det er ytterst sjeldent at vi prater om kroppspress som noe positivt. Det kan være avstand mellom kroppsidealer og hvordan vi ser vår egen kropp uten at det påvirker oss negativt og skaper problemer. Problemene skapes først når vi har internalisert og tatt inn over oss rådene til kroppsidealene og gjort de til egne, og vårt eget kroppsideal ikke stemmer med vår egen kroppoppfatning. kroppspress kan være både negativt og positivt (Bjørnebekk, 2015).

Bjørnebekk (2015) skriver videre at det å føle seg utsatt for kroppspress handler om kroppsfølelser, kroppoppfatning, kroppsbilder, kroppsfølelser og kroppsidealer. Kroppspress påvirker kroppoppfatningen vår, og i det ligger det en tanke om hva vi tenker om utseendet vårt og hvordan vi ønsker å framstå. Hun er opptatt av å få fram hvordan barn og unge blir eksponert for dette, og har spurt noen ungdommer hva de blir påvirket av. Det var ikke overaskende for Bjørnebekk (2015) at reklame og venner er de kildene som påvirker ungdom mest. Forskning viser at medier utmerker seg som medvirkere til kroppspress. Medier påvirker ulikt fra person til person. Som direkte tilbakemeldinger i form av kommentarer eller like's i sosiale medier, reklamer som skal få personer til å kjøpe ett bestemt produkt eller direkte informasjon gjennom tv, aviser og magasiner (Bjørnebekk, 2015).

## 4. Metode

I metodekapittelet vil det være en forklaring på hva metode er, samt hva de to overordnede forskningsmetodene kvantitativ og kvalitativ innebærer, og forskjellen mellom disse. Så vil det komme en grundig forklaring på hva en systematisk litteraturstudie er og noen styrker og utfordringer ved det. Deretter en forklaring på hva Validitet og Reliabilitet er og forskjellen på dem, samt om oppgaven min er valid og reliabel. Videre vil det komme en forklaring på søkeprosessen og hvordan den foregår. Til slutt forklares inklusjons- og eksklusjonskriterier, samt søkeprosessen til artiklene som er funnet for denne oppgaven.

### 4.1 Hva er metode

Olav Dalland skriver i boken *Metode og oppgaveskriving* (2012) at metoden forteller oss noe om hvordan vi bør gå til verks for å fremskaffe eller etterprøve kunnskap. Han siterer Vilhelm Aubert hvor han formulerer metode slik; «En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder» (1985, s. 196).

Metoden brukes som ett redskap i møte med noe vi vil undersøke. Metoden hjelper oss til å samle inn data, det vil si den informasjonen vi trenger til undersøkelsen vår. Metode kan også beskrives som det å følge en viss vei mot et mål (Dalland, 2012).

### 4.2 Kvantitativ forskning

I kvantitativ metode bruker man som oftest teoretiske data, eller en deduktiv metode og innhente data på for å få overblikk over et felt for å fastslå utbredelsen, av ett problem eller fenomen. Dette går på målbare enheter som kan skrives ned som tall ved regneoperasjoner, hvor man deretter kan finne resultater som for eksempel gjennomsnittlig inntekt i befolkningen

eller hvor stor prosent av befolkningen som trenger sosialhjelp. I kvantitativ metode skal man gjerne ha et stort antall observasjoner. Kvantitativ metode fyller datamatriksen med tall som analyseres ved hjelp av statistiske analyseteknikker. Under kvantitativ metode får man da stor avstand fra fenomenet som studeres (Dalland, 2012; Ringdal, 2013.).

### 4.3 Kvalitativ forskning

I kvalitativ metode setter gjerne forskeren seg nøye inn i informantens situasjon ved for eksempel ett samtaleintervju. Her leter forskeren etter nøkkelbegreper som kan benyttes til å forstå informantens situasjon eller handlinger. Kvalitative data blir da å fange opp informantens mening og opplevelse, noe som ikke lar seg tallfeste eller måle (Dalland, 2012). I den kvalitative metoden registreres eller overføres data til tekst, for eksempel utskrifter fra intervjuer, som analyseres med uformelle teknikker. Her blir da avstanden til fenomenet veldig nær, ved at man ofte er veldig tett på fenomenet eller informanten (Dalland, 2012; Ringdal, 2013.).

### 4.4 Litteraturstudie

Det empiriske grunnlaget for denne bacheloroppgaven er systematisk litteraturstudie. Valget av litteraturstudie som metode ble begrenset av Høgskolen i Hedmark, hvor vi ikke kunne bruke andre former for metode å forske selv. En litteraturstudie er en metode som bruker eksisterende forskning og litteratur som er relevant for den valgte problemstillingen. Valget av litteraturstudie er derfor en fin metode å bruke, ved at forskningen som skal brukes i studiet allerede eksisterer. Metoden for denne oppgaven er en kvalitativ tilnærming til litteraturstudiet, ved at jeg går i dybden av et fåtall artikler. For systematisk litteraturstudie er det en forutsetning at det finnes rikelig med studier av god kvalitet som kan ligge til grunn i vurderingen og resultatet. I en litteraturstudie kan forskeren ta utgangspunktet for tema og

problemstilling fra noe en har sett eller opplevd i praksis, eller ta noe som fanget interessen som er lest i pensum eller i faglitteraturen forøvrig. Sammen skaper dette en idé om hva man kan forske på. Når idéen er på plass må man forme seg en problemstilling, tidligere forskning og teori er det viktigste for å kunne spisse problemstillingen (Dalland, 2012).

I en systematisk litteraturstudie er det viktig å orientere seg om tematikken, samt gjøre seg kjent med litteraturen som eksisterer på området. Det er essensielt å lage seg en søkestrategi så man kan identifisere relevante publiserte og ikke publiserte studier. Det er også viktig å ha med tydelige inklusjon- og eksklusjonskriterier som bestemmer valget av studier man tar med eller ikke tar med. Presentere alle studier som ble inkludert, med metode og resultat, samt en beskrivelse av kriterier for ekskludering (Axelsson, 2008; Forsberg & Wengström, 2008).

#### **4.4.1 Styrker og svakheter**

Styrker ved en systematisk litteraturstudie, er at det tidligere er tatt hensyn til de forskningsetiske dilemmaer som kan oppstå ved forskning på sårbare personer som; barn, personer med psykiske eller fysiske lidelser, eller visse retningslinjer man må følge grunnet personvern eller anonymitet og meldeplikt. Ett litteraturstudie bruker eksisterende forskning, og da skal alle de publiserte forsknings studier ha tatt hensyn til disse retningslinjene som kreves for å gjennomføre forskning (Ringdal, 2013).

Utfordringer ved en systematisk litteraturstudie er at det kan være begrenset hvor mange relevante forskningsartikler det er på feltet, samt at den forskningen som eksisterer er ny nok og er fagfellevurdert. Forskningen kan være på ett fremmedspråk og kan dermed oversettes feil. Feiltolkninger av forskning kan føre til at resultatet ikke virker etter sin egentlige hensikt. (Ringdal, 2013).

---

## 4.5 Reliabilitet og validitet

Reliabilitet, også kalt pålitelighet, går på om gjentatte målinger med samme måleinstrument gir samme resultat. Hovedtyper av reliabilitet i en systematisk litteraturstudie er stabilitet som er samsvar mellom datainnsamlinger på ulike tidspunkt, og ekvivalens som er samsvar mellom datainnsamlinger på like tidspunkt.

Validitet, også kalt gyldighet, går på om en faktisk måler det man vil måle. Validitet i en systematisk litteraturstudie er da om forskningen og studiene man søker på har autentisitet, det må være representativt for det man skriver om, ha en klar mening og kredibilitet.

Validitet, som er det mest generelle begrepet blant de to, og reliabilitet fletter hverandre i stor grad fordi; Høy reliabilitet er en forutsetning for høy validitet (Ringdal, 2013).

### 4.5.1 Denne oppgavens validitet og reliabilitet

Litteraturstudiet som er utarbeidet belyser problemområdet om det er noe kroppsøving kan bidra med for å redusere kroppspresstet for barn og unge. For å få relevante funn til denne oppgaven måtte det søkes internasjonalt. Av de artiklene som er funnet i mitt resultat, er kun en gjennomført i Norge, de resterende er fra USA og Canada. Som jeg ser i forhold til resultat av forskningene som er gjort i artiklene som er funnet, vil jeg si at det er reliabelt og valid i forhold til denne oppgaven. Kroppspresstet er ikke ett fenomen som har opphav i Norge eller er særnorsk. Så overføring av artikler fra andre land kan ses på som mindre uproblematisk enn for andre temaer. Og hvis andre skulle gjort en lignende studie, om samme problemområde som er gjort i denne oppgaven, selv om det blir spekulasjoner, ville resultatet blitt det samme.

## 4.6 Søkeprosess

Studenter og forskere benytter seg ofte av veiledere og personlige kontakter, men det viktigste rommet for å finne forskningsartikler er i bibliotekets databaser. I litteratur søk bør man

begynne på toppen, med oversikt over forskning, altså finne artikler som omhandler tematikken som skal skrives om. Videre utarbeider og finner man nøkkelbegreper på feltet og bruker dem til systematiske søk, dette kan vi også kalle inklusjon kriterier. Deretter fordyper man seg inn på primærkilden som er sentrale forskere og forskningsmiljøene på feltet og søke etter arbeider av disse (Ringdal, 2013).

På skolens bibliotek er det to søkemotorer jeg hovedsakelig har benyttet meg av, det er BRAGE Hihm, som er skolens egne arkiv, og Oria. Oria er en søkemotor som lar deg søke i bibliotekets samlede ressurser; bøker, artikler, tidsskrifter, musikk, filmer og elektroniske ressurser m.m.

## 4.7 Inklusjon- og Eksklusjonskriterier

### 4.7.1 Inklusjonskriterier

Inklusjonskriterier er kriterier som skal være med søkingen for å finne gode og relevante artikler for min oppgave. Kriteriene som er satt for søkeprosessen er at artikkelen må være fagfellevurdert og fra år 2000 eller nyere. Den må ha med ord som omhandler kropp og kroppsøving, samt ungdom- og videregående skole (søker også på engelsk). Nøkkelord i søkeprosessen: Kroppsøving, kropp, kroppspress, kroppsideal, ungdomsskole, videregående skole, physical education, body, body pressure, body image, middle school, high school.

### 4.7.2 Eksklusjonskriterier

Eksklusjonskriterier er det motsatte av inklusjon, altså hva som gjør at artikler blir utelatt fra oppgaven. Kriteriene for eksklusjon er hvis en artikkel ikke er fagfellevurdert, eldre enn år 2000, eller at artikkelen ikke er relevant eller kan ses i lys av kroppsøving, eller hvis artikkelen ikke er om barn og unge.



---

## 4.8 Mine søk

Når jeg begynte å søke startet jeg artikkelsøk i søkemotoren oria, som bruker alle databasene Høgskolen har tilgang til i sine søk, med søk på kroppspress, 11 treff, ingen fagfelleverderte, fant en mastergrad hvor det var forsket på kroppspress, men den er jo ikke fagfelleverdert. Søkte på engelsk med «body pressure», fikk 145 834 fagfelleverderte treff, som ble for stort, la til «physical education» fikk 23 fagfelleverderte treff, men ingen hadde relevans for meg. Byttet ut «body pressure» med «body ideal» fikk 283 fagfelleverderte treff som ble litt for brett, la også til «middle school» og fikk 40 treff, hvor jeg på første side fant en artikkel som kunne ha relevans (*Body image values and attitudes among middel school boys and girls*). Fikk få relevante treff på kun ungdomsskole, valgte å inkludere videregående. Søkte på Azzarito, physical education og high school, hvor jeg fikk 18 fagfelleverderte treff hvor en artikkel var av relevans for oppgaven (*An Investigation of Students' Embodied Discourses in Physical Education: A Gender Project*). Søkte på physical education, body image, high school og boys, hvor jeg fikk 20 fagfelleverderte treff, en artikkel som var av relevans (*Boys' Bodies in school: Physical education*). Søkte på Gunn Engelsrud som forfatter (Skrevet mye om kropp), og physical education, fikk 13 fagfelleverderte treff, fant en artikkel som var av relevans (*Girls' bodily activities in physical education How current fitness and sport discourses influenc girls' identity construction*).

## 4.9 Kritisk vurdering av egen studie

Svakheter ved min studie er at det er veldig begrenset med artikler som belyser problemstillingen min konkret. Jeg har da ikke klart å finne mye forskning som går akkurat på hvordan man kan bruke kroppsøving som et fag til å redusere kroppspress. Forskingen som er funnet på min problemstilling sier ikke noe konkret om tiltak som kan gjøres fra kroppsøvingsfagets side, men forskningen sier det samme som, og bygger oppunder teorien.

Diskusjonen rundt forskningen og teorien blir da svært viktig ved at det er andre underbyggende artikler og forskere som belyser tiltak som kan iverksettes, sett sammen opp mot hverandre. Dette setter store krav til meg, ved at jeg må få til det på en hensiktsmessig måte.

---

## 5. Resultat

I dette kapittelet blir de utvalgte artiklene for oppgaven presentert. Dette blir gjort ved å kort presentere metode, før funnene i artiklene blir omtalt. Det blir vektlagt å presentere funn som er relevante for oppgavens problemstilling: «Kan kroppsøvingfaget bidra til å redusere kroppspress blant barn og unge».

### 5.1 Artikkel 1

**Den første** utvalgte artikkelen heter *Girls' bodily activities in physical education How current fitness and sport discourses influence girls' identity construction*, utarbeidet av Kristin Walseth, Iselin Aartun og Gunn Engelsrud, i år 2015. Denne artikkelen ser på sammenhengen mellom fitness og idrett sin innvirkning på jenters identitetsutvikling, og hvordan dette påvirker deres valg i kroppsøvingen. De vil også skape debatt rundt hvordan skolene og kroppsøvingslærerne skal møte og forholde seg til fitnessbølgen som er i dagens samfunn.

**Metoden** de har brukt i denne undersøkelsen er kvalitativ. Her har de brukt observasjon og to gruppeintervjuer på jenter i tiendeklasse (15år) ved en skole i Oslo, hvor forskningen varte i en måned. De brukte 15åringer fordi dette er en alder gutter og jenter ofte endrer sine fritidsaktiviteter og at det er alderen hvor de har lov til å melde seg inn i treningssentre. Forskningen ble utført i fire steg; Først brukte forskerne tre dager på å bli kjent med elevene. Deretter brukte forskerne to uker med observasjon, en uke med gruppeintervjuer, etterfulgt av en ny uke med observasjon i det «vanlige skolemiljøet».

**Resultatet** i forskningen viser at jentene motsetter seg idrettsaktiviteter og betegner det som ikke veldig nyttig i kroppsøving. Dette fordi jentene i undersøkelsen, ikke mener idrettsaktivitetene gir «god» og «effektiv» nok trening. Her kom det fram at lagidretter og ballspport tar for stor plass. Konkurranspreget i lagidretter og ballspport hvor det ble fokus på å vinne, nevnes som noe av grunnen til at jentene ikke liker det.

Marte forklarer sin opplevelse: «Vet ikke om guttene er klar over det, men de sentrer bare ballen til de «andre gode» i kroppsøving. Så jeg står bare der, og prøver å involvere meg, men får aldri ballen, så det blir kjedelig». Jentene i undersøkelsen har laget et «bilde» av kroppsøving dominert av gutter som er definert som «gode» i ball idretter.

Det de mener er nyttig og som er til stor kontrast, er at jentene har omfavnet fitness diskursen, og det ser ut til at denne diskursen får mer innflytelse blant jentene i kroppsøving. Og viser at den allerede har makt til å definere hva som er «god» og «effektiv» trening. Marte sier at hun vil erstatte ballspill og idrettsaktiviteter, og heller ha kroppsøvingen inn på treingscenterne hvor de kan ha intensive cardio økter samt styrketrening.

Trening innenfor fitness diskursen er designet for å konstruere kroppen til å uttrykke samfunnets moderne fremstilling av helse og utseende. Denne fremstillingen er lik mediene sine metoder for å reklamere og promotere den ideale skjønnhet i Vestlig-verden. Jentene pratet også om temaet diett, noe ekspertene på diskursen mener vil spille en viktig rolle i jenters syn på trening og kroppsøving. Når de ble spurt hva de ønsket i kroppsøving svarte Tale; «Det hadde vært fint om det hadde kommet en ernæringsfysiolog som kunne lært oss om hva vi kan spise og drikke». I håp om at dette kunne hjelpe de å gå ned i vekt. Ine forklarte en grunn til at dette var viktig:

*Det er et visst fokus på kropp, på bakgrunn av trening, for eksempel til det å gå ned i vekt. Du ser i media, «Bli fit etter ferien», «Beste måten å gå ned i vekt.» Så det er overalt. Selvfølgelig blir man litt påvirket.*

Jentene i undersøkelsen så på kroppsøving og treningscenter som steder hvor de følte kroppen ble observert og bedømt av andre. Fokuset på kropp som et objekt var mest tilstedeværende i svømmingen. Everlyn forklarte hvorfor hun ikke deltok der:

---

*Det startet i den første svømmetimen, hvor jeg ikke kunne delta, så skjønnte jeg hvor skummelt det var, så jeg fortsatte og skippe de timene. Når du sitter på benken, hører du hva de andre studentene som ikke deltar prater om. De sitter der og bedømmer jentene og guttenes kropp. Da føler jeg meg sårbar, så jeg deltar ikke i svømmetimene; det er bare ikke mulig.*

Kroppen spilte en viktig rolle i jentenes identitetskonstruksjon. Noen indikerte at de hadde et godt forhold til kroppen sin, og derfor linket dette positivt opp mot identiteten. Noen av de andre jentene derimot, hadde negative erfaringer knyttet til det å være i aktivitet og kropp. De trente uten å ha det gøy og uttrykte at det var ukomfortabelt at andre skulle se på og dømme de. De ytret store bekymringer rundt kroppen sin som syntes og ha betydelig påvirkning identitetsfølelsen, atferd og deltagelse i kroppsøving.

Forskerne har kommet frem til at man ikke må la fitness få vinne plass i kroppsøving, selv om det kanskje kunne ha fjernet en del av stresset rundt jentene. De mener at kroppsøving bør motivere elevene til å være interessert og kritisk til kroppens potensiale, heller enn å oppfatte det som noe som skal fryktes og kontrolleres. Videre har de funnet ut at kroppsøving må øke elevenes positive oppfatning av kroppen, hvor skolen må ha faglærere i kroppsøving som kan diskutere trening, kropp og selvforståelse med elevene. Og for å få til det bør kroppsøving inneholde *bildung* (Dannelse) og kritisk blikk rundt bevegelseskulturer som elevene møter i samfunnet.

## 5.2 Artikkel 2

**Den andre** utvalgte artikkelen heter *Assessing the Landscape: Body Image Value and Attitudes Among Middle School Boys and Girls*, og er utarbeidet av Tracy L. Grosick, Carolyn Talbert-Johnson, Melissa J. Myers & Renee Angelo, i år 2012. Artikkelen ser på sammenhengen mellom gutter og jenters kroppsbilde knyttet opp mot tanker og følelser samt fysisk tilstedeværelse. De går nærmere inn på kroppsbilder, dietter, og den sosiokulturelles

innvirkning på gutter og jenters tolkning av hva som er en sunn og frisk kropp. Forskerne visste gjennom flere kvantitative og kvalitative studier, at jenter ble påvirket av forskjellige sosiale miljøer og medier i deres syn på kropp, samt det med bruk av diett. De ville da se nærmere på om problemet også er gjeldene for gutter som med jenter.

**Metoden** som er brukt i forskningen er en kvantitativ, med spørreskjemaundersøkelse, samt kvalitativ etterundersøkelse. Undersøkelsen var frivillig og helt anonym. Metoden hadde ingen begrensinger i forhold til kjønn, religion, etnisitet eller funksjonsnedsettelse. Deltagerne bestod av 334 ungdomskoleelever (161 gutter, 173jenter) fra Hopewell Junior High School i Lakota School District.

**Resultatet** for kroppsbilde: 86% svarte at «de var aktive i 30-60minutter hver dag», 84% svarte at «den generelle helsen er et viktig fokus i livet mitt», 77% svarte at «mitt utsende er en viktig del av hvem jeg er». Kroppsbilde for jentene var en beregnende tilnærming, ved at de nøye hadde planlagt antrekket de skulle ha på seg på skolen dagen før, samt tiden de brukte på badet for å fikse håret om morgenen. Guttene derimot, var raske til å definere kroppsbilde til noe man ser. De satte også ord på det som: Feit eller tynn, stygg eller pen, kviser eller rynker. For gutter var kroppsbilde også knyttet til ett helhetlig bilde av en persons image. Ved at kroppsbilde, bekledning og personlighet flettet hverandre og ga en helhetlig presentasjon. Når de ble spurt om hva de gjorde for å holde seg friske, eller hvordan de opprettholdt kroppsbildet sitt, svarte alle at de enten var med i noen former for fritidsaktiviteter eller at de var medlem på et treningssenter. Disse aktivitetene varte fra 1-2timer, flere ganger i uken, i form av trening eller konkurranser. Forskerne har kommet fram til helse og kroppsbilde vil forbli viktig, men at skolen kan komme i media i forkjøpet. Ved å lære elevene hvordan de kan navigere gjennom misvisende og manipulerende mediebilder. De skriver at skolen kan ha en positiv innvirkning på elevene, ved å hjelpe de og forklare prosesser rundt kropp i puberteten. Her nevner de at lærere med kompetanse innen helse kan være nyttige.

---

## 5.3 Artikkel 3

**Den tredje** utvalgte artikkelen heter *Boys' Bodies in School: Physical Education*, utarbeidet av Kevin G. Davison, i år 2000. Denne artikkelen ser på sammenhengen mellom maskulinitet og kropp i skolen for å illustrere kompleksiteten, motsetninger og muligheter for maskuliniteter og kropp i institusjonalisert skolegang. Artikkelen utforsker minner rundt maskulinitet og kroppsbilder fra skolen med et fokus på kroppsøvningsundervisningen.

**Metoden** som er brukt i forskningen er kvalitativ. Forskningen er basert på intervjuer med 11 voksne menn, og ble gjort i Halifax, Nova Scotia i Canada, hvor de ble spurt om deres minner rundt maskulinitet fra tiden i videregående skole. Det ble lyst ut etter informanter via oppslagsverk i bibliotek, sentere for lesbiske og homofile, og i lokale aviser for å nå et bredt spekter av samfunnet. Av 11 informanter var det ti som identifiserte seg som menn og en som transkjønnet. Alderen på informantene var fra 18- til 58år.

**Resultatet** i forskningen viste at det var flere aktiviteter i kroppsøving som kunne forsterke idealene om maskulinitet, samt at det og ha en dominant maskulinitet var viktig. En av guttene i undersøkelsen nevnte at han ikke levde opp til det maskuline idealet, men når han begynte å gjøre det bedre enn noen i kroppsøving, ble han sett på annerledes og livet hans forandret seg over natten. Andre sosiale arenaer var også bidragsyttere til å skape en usunn psykologisk maskulin identitet for guttene, som har vært med dem videre i livet. Davison mener gutter vokser opp ved å nøye evaluere og kalkulere hvordan de kan se kroppen sin opp mot den maskuline normen, uten å problematisere måten de gjør det på. Dette skriver forskeren kan komme av at noen av guttenes kroppsbilde er så fylt med hat, at de synes det er vanskelig å prate om. Og hvis guttene pratet så kunne det føre til at andre fikk vite om deres dårlige selvfølelse, og risikerte derved å bli latterliggjort av de andre guttene, i verstefall ekskludert fra «gjengen». Som et resultat av dette, er det ofte stillhet rundt gutters tanker om kroppsbilder, og maskuline identitet. Forskeren mener at det bør lages en plass hvor gutter kan snakke om

mulige motsetninger til maskuline forestillinger som kan gi rom for en bedre forståelse av kroppen. Dette kan oppmuntre til større respekt for kroppen sin og andre guttenes kropper og gir studentene mulighet til å få positive opplevelser i kroppsøving.

## 5.4 Artikkel 4

**Den fjerde** utvalgte artikkelen heter *An investigation of Students' Embodied Discourses in Physical Education: A Gender Project*, og er utarbeidet av Laura Azzarito og Melinda Solomon, i år 2009. Artikkelen ser på sammenhengen mellom diskurser, rundt forhold til kropp, rase og kjønn, og hvordan innvirkning dette har på valget av aktiviteter elevene velger å delta i kroppsøving. Artikkelen ser videre på hvordan noen sporter og idretter blir definert som en spesiell kjønnsaktivitet og hvorfor elever da velger bort disse aktivitetene. Er det fordi de ikke passer deres kjønn, eller at sporten eller idretten ikke har riktig treningsområde, i forhold til å speile det bilde elevene har av idealkroppen for sin personlige gangning.

**Metoden** som er brukt i forskningen deres er kvantitativ metode som skulle belyse kjønnsstereotypene og skjevheter. Deltagerne var til sammen 528 elever (262 jenter og 266 gutter; 183 mørkhudede og 300 lyshudede) fra forskjellige videregående skoler, fra sør regionen i USA. De brukte en spørreundersøkelse som var delt i tre segmenter. Det første segmentet tok for seg hvor glad elevene var i kroppsøving, opplevelse fra faget og deltakelse. Segment to var et åpent spørsmål om to favoritt øvelser og de to de likte minst. Det tredje segmentet skulle de beskrive hvorfor de syntes sin favoritt øvelse var den beste for deres deltagelse i kroppsøving. Det samme skulle de svare på om den aktiviteten de ikke likte og hvorfor denne gjorde så de ikke ville delta i kroppsøving.

**Resultat** i forskningen viser at jentene føler de er mer presset til å delta hvis aktiviteten er formålstjenlig feminin aktivitet, dette kom spesielt fram hvis kroppsøvingen var «lagt opp» for guttene (sportsbasert eller lag-relatert). Jentene plasserer seg selv og blir plassert på utsiden



---

av de sportsbaserte aktivitetene, og de betrakter da at kroppsøving mangler mening. Det kommer frem at de som syntes kjønn og kropp var viktig hadde lettere for å velge feminine aktiviteter, og de som fikk støtte og motivasjon utenfor skolen hadde lettere for å velge maskuline aktiviteter. Forskerne mente dette var med på å støtte oppunder og reproducerer tankegangen rundt feminine og maskuline aktiviteter, og at kroppsøving da faller inn på guttenes premisser.

Når det kom til det ideale kropps bildet fra jentene og guttene sine perspektiver. Jentene sitt ønskelige kropps bilde var basert på en slank kropp, utseende med hvordan du framtrer og moteriktig. Til kontrast var guttenes ideale kropps bilde, en kropp som er muskuløs, sterk, kraftfull og atletisk. Mediene har en klar melding om at jenter kan få lykke gjennom «høy-status feminin kropp» som er karakterisert av slankhet, mangel på ferdigheter og passivitet.

Forskerne skriver at ved å bruke kritisk pedagogikk, kunne kroppsøving be unge mennesker til å reflektere deres læring om kroppen og hensiktsmessigheten av fysisk aktivitet i sitt forhold til kjønn. Ved å engasjere dem i en diskusjon av flere kroppslige fysikker, kan lærere oppmuntre elevene til kritisk å rekonstruere meningsskaping i forhold til hvordan de opplever sin egen kropp og fysisk aktivitet.

## 6. Diskusjon

Under diskusjonen vil jeg ta for meg de fire forskjellige underproblemstillingene for å svare på hovedproblemstillingen, og diskutere de i lys av resultater og teori.

### 6.1 Hva sier formålet med faget om kropp og kroppspress?

At «kroppsøving skal inspirere til livslang bevegelsesglede» (Udir, 2015) er noe av kjernen i formålet til kroppsøvingsfaget. Man skal ikke ha kroppsøving for å bli toppidrettsutøvere, men tvert imot for å ha det gøy og være i aktivitet. Dette blir mer og mer viktig i dagens moderne og teknologiske samfunn hvor inaktivitet er et økende problem. Det kan se ut til at skolen strever med å gjøre kroppsøvingsfaget inspirerende. Noen gutter og jenter synes kroppsøving blir dominert av gutter som skal vise styrke og ferdigheter, og at aktivitetene da blir voldsomme samt lite inkluderende (Davison, 2000; Walseth, Aartun & Engelsrud 2015). Skolen klarer ikke å legge opp undervisningen slik at elevene blir tilfredse med å delta. At elever ikke er tilfredse med kroppsøvingsfaget kan ha flere årsaker, men vi vet i dag at flere barn og unge opplever kroppspress som spesielt utfordrende i forhold til kroppsøving. Man kan undre seg over dette siden formålet med faget sier at kroppsøving skal være allmenndannende, og *skal gjøre så barn og unge utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetsfølelse* (Udir, 2015). Videre skal dette ruste elevene til vurdering av ulike kroppsideal og bevegelseskulturer som kan ha en innvirkning på den enkeltes selvfølelse, helse, ernæring, trening og livsstil (Udir, 2015). Det er i de senere år gjort mye plass i læreplanen for kroppsøving til området som omhandler kropp. Måten det er skrevet på ser ut til å komme som en følge av at kroppspress har blitt et økende problem. Av erfaring fra kroppsøving i skolen som deltaker, og nå under min utdanning som faglærer kroppsøving og idrett, opplever jeg at det er lite om kropp og kroppsideal på planen som elevene får ta del i. Når skolen setter opp årsplaner med hvordan kroppsøvingen skal se ut for det nye året

---

som kommer undrer jeg meg over om skolen i det heletatt tar høyde for hvor mange teoretiske timer det skal være, og hva skal de timene inneholde? Slik jeg ser det, er det lite teoretiske timer som blir satt av til å ta opp problemområdet kroppspress. I forskningen til Walseth et al., (2015) skriver de at skolen og kroppsøvningsfaget har et ansvar i og utfordre ungdoms forståelse om bevegelseskultur. Skolen må drøfte kroppsideal med elevene, og ikke bare la kroppsøvningsfaget bli preget av fitness tankegangen uten debatt.

Derfor vil det være viktig at skolen legger opp undervisning slik at problemområdet kan diskuteres og reflekteres rundt med elevene. Her kan det være snakk om å jobbe individuelt eller med gruppearbeid. Kroppsøving kan bruke de grunnleggende ferdighetene til elevene, skriftlig, digitale og lese, til å arbeide med kroppspress. Eller gjøre dette i tverrfaglig samarbeid med for eksempel norskfaget og kroppsøving. Da vil elevene kunne diskutere kropps bilder og medias innvirkning med hverandre, som kan gi selvforståelse, positiv oppfatning av kropp, samt at dette bidrar inn mot temaet trening og livsstil (Walseth, Aartun & Engelsrud, 2015; Azzarito & Solomon, 2009).

## 6.2 Hva kan kroppspress gjøre med dannelsen og identiteten til eleven?

Dannelse og identitet er blant de viktigste egenskapene som blir formet i ungdomstiden.

*Bildung* (Walseth et al., 2015) som er et tysk begrep for dannelse, er en viktig del av skolen utvikling av elevene, sammen med allmenndannelse. Egenskapene formes ved at vi spiller oss i samvær med venner og andre unge, samt inntrykk i fra diverse medier. Disse egenskapene er noe som blir med deg resten av livet. I forskningen til Grosick, Talbert-Johnson, Myers & Angelo (2013), kommer det frem at det var 77% enighet om «mitt utsende er en viktig del av hvem jeg er», noe som tyder på at kroppspress kan påvirke identitetsfølelsen. Kevin G. Davison (2000) skriver i sin forskning at identiteten til

deltakerne i hans undersøkelse hadde opplevd påvirkning fra en maskulin holdning til kroppsøving. I sammen med påvirkning i fra andre sosiale miljøer hadde dette skapte en usunn holdning til maskulinitet hos elevene. Denne usunne holdningen hadde fulgt med de videre i livet. Dette kan relateres til Bjørnebekk (2015) som skriver i kapittelet om kroppspress, at problemene skapes først når vi har internalisert og tatt inn over oss rådene til kroppsidealene og gjort de til egne, og vårt kroppsideal ikke stemmer med vår egen kroppsoppfatning. Kroppspresset ligger i kroppsoppfatningen, og i dette ligger det en tanke om hva vi tenker om utseendet vårt og hvordan vi ønsker å framstå. Dette kan igjen relateres til identiteten og dannelsen, og vi kan se det i lys av Pierre Bourdieus teori om *habitus*. Habitus er som tidligere nevnt et verk som kommer av sosialisering. Og da særlig den tidlige sosialiseringen er viktig for dannelsen av disposisjonene som individer vil handle i forhold til. Individet vil gjøre seg tanker sett fra sosiale sammenhenger. Av den grunn vil miljøet rundt eleven ha stor påvirkning på *habitus* (Wilken, 2008; Hunter, Smith & Emerald, 2014). Kjønnssidentiteten kan også bli påvirket. Dette kan belyses av sosial- og kognitiv læringsteori. Dette kan komme av at guttene har brukt sin *habitus* til å tolke det slik at de har fått belønning og annerkjennelse når de har imitert mannlige rollemodeller ved å være tøffe, sterke utad, som kan ses i sammenheng med guttene i Davison (2000) sin forskning og sosial læringsteori. Derimot vil jentene heller imitere sine kvinnelige rollemodeller og være snille, pene piker, som jentene i forskningen til Walseth et al., (2015) (Imsen, 2014). Dette kan de også ha plukket opp og latt seg påvirke av gjennom media, eller fra idoler i forskjellige sosiale sammenhenger. Et mannlig eller kvinnelig idol kan også være den mest populære gutten eller jenta i klassen. Da ønsker de gjerne å være mest mulig lik og bli anerkjent av disse. Dette kan ses på i lys av kognitiv teori, som hevder at mennesket aktivt tolker og vurderer den ytre verden på selvstendig basis (Imsen, 2014). I følge dette vil gutter og jenter

---

oppføre seg som sitt kjønn fordi det er det mest naturlig for dem, uten noen nevneverdig påvirkning fra mor eller far.

### 6.3 Opplever gutter og jenter kroppspress forskjellig – og hvilke konsekvenser får det for kroppsøving?

Kjønn er og vil være en del av hvordan vi er og opptrer som personer. Kjønn kan ha en betydning for hvilke holdninger, verdier, interesser, erfaringer og opplevelser den enkelte elev har med seg inn i kroppsøvingundervisningen (Brattenborg & Engebretsen, 2013). De mener kjønnets behov og forventninger til kroppsøving også er av betydning, noe som belyses av forskningene til Azzarito & Solomon (2009) og Walseth et al., (2015). I resultatene av sin forskning skriver de at jentene føler de er presset til å delta i aktiviteter som er passende for deres feminitet, som for eksempel dans og turn (Azzarito & Solomon, 2009; Walseth et al., 2015). Dette fordi de gjerne søker etter det slanke feminine kroppsbildet, samt føler kroppsøving er mer tilrettelagt for mannsdominerte aktiviteter, som for eksempel fotball. Dette kan komme som en følge av at guttene føler de er presset til å vise maskulinitet i de såkalte mannsdominerte aktivitetene (Azzarito & Solomon, 2009; Davison, 2000). Han mener dette kommer av at det ikke er nok for guttene å delta i aktivitetene, men at de må være maskuline i språk, i form av fysisk tøffhet gjennom aktivitetene, samt størrelse av vekst og muskuløs. Aktivitetene kan derfor virke veldig voldsomme for jentene og delta i, men dette gjelder også for guttene som ikke er like store av vekst eller tøffe utad, som de mest maskuline guttene, mener Davison (2000).

Sånn jeg ser det er det en generelt lik tilnærming til hvordan av kroppspresset blant gutter og jenter oppleves. Jentene og guttene peker på utseende og hvordan man framtrer som person, som viktige elementer i den helhetlige oppfattelsen av seg selv og andre (Grosick et al., 2013; Azzarito & Solomon, 2009).

## 6.4 Kan læringsmiljøet eller læringsarenaen påvirke kroppspress?

Kroppspøving skal være en arena for alle, og det kan sammen med læringsmiljøet være avgjørende for om kroppspress blir dyrket eller forebygget. Elevene møter virksomheten med store ulikheter. Og hvordan skolen håndterer disse ulikhetene, vil i stor grad være avgjørende for hvordan den enkelte elev vil trives og lære (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Det at kropp og bruk av kropp er sentralt i kroppspøving, kan føre til at noen ikke er like komfortable med deltakelse. I forskningen til Walseth, Aartun og Engelsrud (2015), kom det fram at noen av jentene hadde negative erfaringer til kroppen. Dette gjaldt også noen av guttene i forskningen til Davison (2000). Jentene nevnte også at det var ukomfortabelt at noen ikke deltakere skulle bedømme de, og at de inntok en passiv rolle i kroppspøving samt at de ikke hadde glede av å være med i aktivitetene. Noen jenter kvier seg også for delta i svømmetimen (Walseth, Aartun & Engelsrud, 2015). Noe av grunnen var andre elever som ikke deltok i undervisningen, men som satt på benkene og bedømte kroppen til de andre. Dette gjorde læringsmiljøet utrygt for elevene, som igjen førte til at de ikke ville delta i kommende svømmeundervisning. Brattenborg & Engebretsen (2013) nevner hvor viktig læringsmiljøet er, i forhold til at elever kan ha vonde erfaringer knyttet til kropp.

En løsning på dette problemet kan være å gjøre kroppspøving enda mer lek preget. Min mening er at man ikke bør fjerne sportslige aktiviteter, men at man finner varianter av fotball, volleyball, håndball, dans osv, og gjør de mer vennlig for begge kjønn og delta i. Når det gjelder svømmeundervisning, kan en ide være å ikke tillate andre elever som ikke deltar å se på undervisningen. Kjønnsdelt undervisning kunne vært et alternativ. Og fordeler med det, kan være at guttene ikke får tøffet seg for jentene, samt at læringsmiljøet blir tryggere for jentene. Ulempen er at det strider mot mye av det som står i formålet til faget. Men samtidig må man informere elevene at det er greit og se forskjellig ut, samt at de skal respektere

---

hverandre (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Dette er særskilt viktig i skolen for, «Målene i skole- og læringssammenheng er ikke først og fremst å skille ut, men å innlemme og inkludere» (Standal & Rugseth, 2015). Dette er noe kroppsøving bør ta tak i, da dette også kan føre til mobbing.

## 7. Konklusjon

I konklusjonen vil det komme en oppsummering av diskusjonen, og et svar på hovedproblemstillingen («Kan kroppsøving bidra til å redusere kroppspress blant barn og unge»).

Man ser i resultatene i artiklene at aktivitetene i kroppsøving kan ha en innvirkning på om kroppspresset blir fremmet eller forebygget. En gjenganger i artiklene er at aktivitetene kan bli for dominert av de maskuline guttene, noe som viste seg spesielt i ballspport eller lagidrett. Dette kunne gjøre det for voldsomt eller kjedelig for både jentene og guttene som ikke følte de var antatt like gode i aktivitetene. Jentene ønsket seg i stedet feminine aktiviteter som dans, turn eller treningsøker på treningssentre (Azzarito & Solomon, 2009; Davison, 2000; Walseth, Aartun & Engelsrud, 2015). Også i aktivitetsbasert kroppsøvingundervisning kan man ufarliggjøre sportslige aktiviteter ved å gjøre de mer lekpreget og uskyldige. Som kan gjøre at alle føler seg mer tilpass med undervisningen.

I gjennomgang av hovedartiklene i oppgaven ble det klart at kroppsøving kan gjøre noe med det økende kroppspresset for barn og unge. Når jeg valgte meg problemområde og problemstilling, hadde jeg en klar tanke om hva kroppsøving må gjøre for å kunne bidra til en hverdag med mindre kroppspress for barn og unge. Den tanken jeg hadde underbygges av artiklene som er brukt i oppgaven. Walseth et al., (2015), mener at kroppsøving må gi barn og unge muligheten til å prate, diskutere og ikke minst bevisstgjøres, i forhold til å være kritisk rundt temaer som media, kroppsideal, bevegelseskulturer og da spesielt fitness diskursen. Dette underbygges også av de andre forskningene jeg har benyttet. Og skolen bør legge opp til kritisk pedagogikk som angår dette temaet (Azzarito & Solomon, 2009; Davison, 2000; Grosick et al., 2013; Walseth et al., 2015). Jeg mener at det i formålet til faget, i sammen med



kompetansemålene, allerede ligger godt til rette for å få dette inn i kroppsøvingundervisning. Det som kan være et problem, er at det er stort rom for tolkning av skole og pedagoger. Dette i forhold til hvordan timene som er satt av til kroppsøving, videre skal settes av til teoretiske timer. Erfaringsmessig har ikke jeg i min tidligere ungdom, hatt kroppsøvingundervisning med fokus på kropp og kroppsidealene.

Jeg vil ut i fra denne oppgaven konkludere med at kroppsøving som fag, har god mulighet til å bidra til å redusere kroppspresset for barn og unge. Gjennom bevisstgjøring rundt kropp og bruk av kroppsøving teoretisk til informasjon vil skolen kunne gå i debatt med elevene rundt de ulike kroppsbildene og -idealene. Dette ligger allerede til rette i formålet, men det må settes av mer tid fra skolen.

## 7.1 Nye spørsmål og forslag til ny forskning

Etter å ha jobbet utallige timer med denne oppgaven, har man fått satt seg godt inn i spennende litteratur og forskning på problemområdet. Kroppspress må forskes mer på, fordi dette er et problemområde som kan øke i omfang og bli et samfunnsproblem hvis ikke tiltak blir gjort, både nasjonalt og internasjonalt. Og det er mange spørsmål som har kommet opp som gjerne skulle vært besvart. Har kommet fram til noen interessante områder som kan være spennende:

- Hvordan kan læreren legge opp kroppsøving for å redusere kroppspress?
- Hvordan kan teoritimer med fokus på informasjon og debatt om kropp og kroppsidealene påvirke eleven i positivforstand?
- Hvor stort problem er kroppspress i den norske skolen?

## Litteraturliste

Aubert, V. (1985) *Det skjulte samfunn*. Oslo: Universitetsforlag.

Axelsson, Å. (2008). Litteraturstudie. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso-och sjukvård* (s. 173-189). Studentlitteratur AB, Lund

Azzarito, L., & Solomon, M. (2009) An Investigation of Students' Embodied Discourses in Physical Education: A gender project. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28(2), 173-19.

Bjørnebekk, W. (2015) *Påkledd i dusjen*. Om ungdom og kroppspress. Oslo: \*Spartacus

Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingdidaktikk* (3.utg.). Oslo: Cappelen Damm AS

Dagbladet. (2016) *Kroppspress*. Lokalisert dato 05.04.2016 på:  
<http://www.dagbladet.no/tag/kroppspress>

Dalland, O. (2012) *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Akademiske

Davison, G.K. (2000). Boys' Bodies in School: Physical Educatuon. *The Journal of Men's Studies*, 8(2), 255–266. DOI: <http://dx.doi.org/10.3149/jms.0802.255>

Engelsrud, O. (2006) *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforlaget

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2008) *Ätt göra systematiska litteraturstudier*. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning.

Grosick, L.T., Talbert-Johnson, C., Myers, J.M., & Angelo, R. (2012) *Assessing the Landscape: Body Image Values and Attitudes Among Middle School Boys and Girls*.

---

*American Journal of Health Education*, DOI:  
<http://dx.doi.org/10.1080/19325037.2012.749682>

Hunter, L., Smith, W. & Emerald, E. (2014) *Pierre Bourdieu and Physical Culture*. London and New York: Routledge.

Imsen, G., (2014) *Elevenes verden*. Innføring i pedagogisk psykologi. Oslo: Universitetsforlaget.

Raaen, F.D. (2002) *Læreplaners fortelling om danning. M87 og L97 i et dannings- og makteoretisk perspektiv*, Avhandling til dr.philos.-graden, Universitetet i Oslo, HiO-rapport 2002 nr 15, Høgskolen i Oslo.

Regjeringen (2013) *Møte om kroppspress*. Lokalisert på:  
<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/mote-om-kroppspress-/id733493/>

Ringdal, K. (2013) *Enhet og mangfold*. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode. Bergen: Fagbokforlaget.

Settgrenser (Ukjent) *Statistikk*. Lokalisert på: <http://www.settgrenser.no/statistikk.htm>

Standal, Ø.F. & Rugseth, G. (Red.). (2015) *Inkluderende kroppsøving*. Oslo: Cappelen Damm akademiske.

Tjeldvoll, A. (2009). Allmenndannelse. *Store norske leksikon*. Lokalisert 13. april 2016, på <http://snl.no/allmenndannelse>

Utdanningsdirektoratet. (2011) *Generelle del av læreplanen*. Det allmenndanna mennesket.

Lokalisert på: <http://www.udir.no/Lareplaner/Kunnskapsloftet/Generell-del-av-lareplanen/Det-allmenndanna-mennesket/>

Utdanningsdirektoratet. (2015) *Læreplan i kroppsøving*. Formål. Lokalisert på:

<http://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal>

Utdanningsdirektoratet. (2015) *Læreplan i kroppsøving - Kompetansemål*. Lokaliser på:

<http://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Kompetansemaal?arst=98844765&kmsn=583858936>

Utdanningsdirektoratet. (2014) *Tilpasset opplæring*. Lokalisert på:

<http://www.udir.no/Regelverk/tidlig-innsats/Skole/Begreper-og-prinsipper/Tilpasset-opplaring/>

Walseth, K., Aartun, I., & Engelsrud, G. (2015) Girls' bodily activities in physical education.

How current fitness and sport discourses influence girls' identity construction. *Sport, Education and Society*, DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2015.1050370>

Wilken, L. (2008) *Pierre Bourdieu*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag

Zoglowek, H. (2006). Kroppsdannelse, hva ellers? *Kroppsøving tidsskrift*, (4), s12.