



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Hälsofrämjande motion för alla elever: Vilka hinder står i vägen?

Xzenu Cronström Beskow

Självständigt arbete LKXA1G

Examinator: Mikael R. Karlsson

Rapportnummer: VT19-2930-042-LKXA1G

Titel, svenska: Hälsofrämjande motion för alla elever: Vilka hinder står i vägen?

Titel, engelska: Healthy exercise for all pupils: What obstacles stands in the way?

Författare: Xzenu Cronström Beskow

Typ av arbete: Examensarbete på grundläggande nivå (15 hp), Juni 2019

Handledare: Ulrika Holmgren

Examinator: Mikael R. Karlsson

Rapportnummer: VT19-2930-042-LKXA1G

Nyckelord: Motion, träning, idrott & hälsa, stereotyper, fördomar, bigotteri, diskriminering, mellanförskap, utanförskap, kategorism, identitet, dikotomism, falska dikotomier, hinder, skola, gymnasieskola, gymnasium, elever.

Sammanfattning

Motion är viktigt för människors fysiska och psykiska hälsa, men vi lever i allmänhet mycket stillasittande liv. Såväl läroplanen som internationella organ rekommenderar att skolan ska erbjuda sina elever riklig tillgång till motion, men det är tveksamt i vilken mån detta önskemål blir uppfyllt. I denna studie intervjuas nio erfarna tjänstemän, vilka får berätta om vilka hinder som står i vägen för elevernas tillgång till motion. Syftet är att identifiera potentiella hinder för elevers tillgång till motion. Med hinder avses såväl yttre och inre fysiska hinder som yttre och inre psykosociala hinder. Två tredjedelar av informanterna är skolsköterskor vilka har haft enskilda hälsosamtal med var och en av de elever som står under hens ansvar. Sålunda utgör informanternas erfarenheter även en rik källa till elevers erfarenheter och upplevelser, om än med reservation för att tillgången till dessa erfarenheter begränsas av att de har filtrerats längs vägen: Begränsningar dels i form av vad eleven berättar, och dels i form av vad skolsköterskan uppmärksammar, tolkar och minns. Studien fann tre sorters hinder. För det första hinder som drabbar alla, vilket inkluderar dels begränsad tid avsatt för motion och dels begränsa möjligheter att integrera motion i andra aktiviteter. För det andra hinder som särskilt drabbar personer som är otränade och/eller överviktiga. Detta inkluderar nåliga cirklar med kroppens begränsningar, problem med självbild samt att bli utsatt för negativa attityder utifrån sin kropp, men även problem med att bli inlåst av sociala gemenskaper vars sociala normer förespråkar ointresse eller fördömande mot motion. Samt för det tredje hinder som drabbar de som av ett eller annat skäl inte vill eller vågar vara nakna inför andra, vilket förekommer bland annat utifrån omklädningsrummens underförstådda heteronorm och cisheteronorm.

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
2. Syfte.....	5
2.1. Frågeställningar.....	5
3. Tidigare forskning.....	6
3.1. BMI versus midjemått.....	6
3.2. Bunkefloprojektet.....	7
3.3. Stereotyper, självbild och bemötande.....	7
3.4. Omklädningsrum och HBTQ.....	8
3.5. Självbestämmandeparadoxen och bristen på barnslig motion.....	8
4. Teoretiska modeller och begrepp.....	10
4.1. Diskurs.....	10
4.2. Struktur.....	11
4.3. Intersektionalitet.....	12
4.4. Universalism.....	13
4.6. Identitet.....	15
4.7. Kategorism.....	16
5. Material och metod.....	18
6. Resultat.....	20
6.1. Tidsbrist och prioriteringar.....	20
6.2. Cyklingshinder.....	21
6.3. Omklädningsrumsbegränsningar	22
6.4. Utrustningsbrist.....	23
6.5. Rörelseobekvämheter.....	24
6.6. Dåliga cirklar.....	24
6.7. Hämmande normer och stereotyper.....	25
6.8. Angående elitism.....	27
6.9. Angående speciella behov.....	27
7. Diskussion.....	28
7.1. Hinder som drabbar alla.....	28
7.2. Hinder som särskilt drabbar överviktiga och otränade.....	28
7.3. Hinder som drabbar personer som inte vill visa sig nakna inför andra.....	29
8. Idéer angående lösningar och vidare forskning.....	31
8.1. Coacher.....	31
8.2. Fri tillgång till dusch & omklädning.....	32
8.3. Omorganisering av dusch & omklädning.....	32
8.4. Stöd till cykling.....	32
8.5. Stöd till simning.....	32
8.6. Förbättrad tillgång till gym.....	32
8.7. Integrerad livskunskap.....	32
Referenser.....	33
Appendix A: Intervjumall.....	36
Appendix B: Konkretiserande exempel till teorikapitlet.....	37
Appendix C: Kategoriseringar utifrån kön, aktivitetsnivå och vikt.....	40
Appendix D: Summary in English.....	43

1. Inledning

Att gå i skolan utgör rent fysiskt en mestadels stillasittande aktivitet, hur intellektuellt och socialt stimulerande skolgången än må vara. Detta stillasittande är något som skolan delar med en mycket stor andel av såväl våra arbeten och hobbies som våra transportmetoder och så vidare (Ericsson 2013). Vi sitter stilla vid skrivbord och andra bord, vilka vi tar oss till genom att sitta stilla i en bil eller buss. Samtidigt så är varje människa en fysisk varelse, vilken för sin fysiska och psykiska hälsas skull mår bra av att på sina egna villkor ägna sig åt ordentligt med motion. Att motion är viktigt för hälsan är gediget förankrat i forskningen, och det finns även studier som tyder på att ökad tillgång till fysisk motion för elever förbättrar skolresultaten även i teoretiska ämnen. Mer om detta i kapitlet ”tidigare forskning” nedan. Enligt Vårdguiden (2015) så innebär fysisk aktivitet (minst 150 minuter i veckan) markant minskning av risken för:

- Att du dör i förtid, oavsett orsak.
- Hjärt-kärlsjukdomar, till exempel högt blodtryck, kärlekskramp, hjärtinfarkt, stroke.
- Metabola sjukdomar, till exempel typ 2 diabetes och fetma.
- Cancer, till exempel tjocktarmscancer och bröstcancer.
- Fall och benbrott, till exempel höftfraktur.
- Psykisk ohälsa, till exempel demens och depression.

Alla skolor behöver förhålla sig till barnkonventionen, skollagen och läroplanen, vilka alla var och en på sitt sätt förordar befrämjande av god hälsa. Barnkonventionen (FN 1989) fastslår i sin 24:e paragraf att *”Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt till rehabilitering.”* Skollagen (Sveriges riksdag 2010) fastslår att utbildningen *”ska främja alla barns och elevers utveckling och lärande samt en livslång lust att lära”*, och även att *”I utbildningen ska hänsyn tas till barns och elevers olika behov. Barn och elever ska ges stöd och stimulans så att de utvecklas så långt som möjligt. En strävan ska vara att uppväga skillnader i barnens och elevernas förutsättningar att tillgodogöra sig utbildningen.”* Läroplanen (Sveriges regering 2011) för grundskola respektive gymnasium fastslår att *”Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.”* respektive att *”Skolan ska även sträva efter att ge eleverna förutsättningar att regelbundet bedriva fysiska aktiviteter.”*

En naturlig följd av detta är att skolan behöver erbjuda stöd till de elever som lever mycket stillasittande liv. Kroppen behöver motion, med vilket avses fysiska aktiviteter som stimulerar kroppens muskler – och i vissa fall även dess skelett och inre organ. Att på justa och konstruktiva sätt uppmuntra dessa elever att bli mer aktiva och rörliga, så att motionen kan främja elevernas hälsa och förmåga att ta till sig undervisning. En sådan ambition är helt i linje med internationella riktlinjer: Europaparlamentet (2007) och WHO (2010) rekommenderar att skolorna för elevernas hälsas skull utvidgar sin idrottsundervisning. WHO (2012) rekommenderar att alla barn och ungdomar bör ha fysisk aktivitet på ordentlig aktivitetsnivå åtminstone en timma varje dag. De förtydligar särskilt att detta ”alla” gäller oavsett faktorer såsom kön, hudfärg, etnicitet eller socioekonomisk klasstillhörighet. Förutom att ett sådant förtydligande kan vara bra i största allmänhet så knyter det även an till den speciella situation som ämnet Idrott och hälsa (förkortas ”IDH”) befinner sig i, i och med att den hälsofrämjande motion vi här diskuterar utgör en fråga om beteendemönster och livsstil snarare än någon fråga om färdigheter och teoretiska kunskaper. Frågor som rör kroppen kan vara känsligt för många, inte minst i och med att de berör frågor om grupptillhörighet och identitet, bland annat med avseende på kön och klasstillhörighet. I den mån lektionerna i

Idrott & hälsa är till för att eleverna ska få goda motionsvanor så blir lektionerna meningslösa om eleverna bara passivt sitter av tiden. Än värre blir det om lektionerna väcker avsmak snarare än inspiration. Om så är fallet kan de bli direkt kontraproduktiva.

Samtidigt som de nämnda policydokumenten uppmuntrar och i viss mån ålägger skolan att engagera sig så ålägger de inte skolan något huvudansvar för barnens hälsa. Det torde vara rimligt att se det som att huvudansvaret för ett barns hälsa under uppväxtens gång gradvis förflyttas från föräldrarna/vårdnadshavarna till att den uppväxande personen efter hand förväntas ta allt större eget ansvar för sitt liv inklusive sin hälsa. Samtidigt så har även vuxenvärlden i allmänhet och skolan i synnerhet ett visst mått av ansvar, vilket blir särskilt viktigt i de fall då föräldrarna/vårdnadshavarna varit oförmögna eller ovilliga att ge barnet det stöd som hen behöver. Skolans del av ansvaret gäller för alla skolans elever: Det vill säga för varje enskild elev, oavsett vilka andra kategoritillhörigheter (såsom kön, hudfärg, subkultur eller dylikt) som hen kan tänkas ha. Sålunda behöver vi en aktiv inkludering i form av att på konstruktiva sätt uppmuntra alla att vara med, inte bara passiv inkludering i form av att avstå från att förbjuda någon från att vara med. För att kunna ha en aktiv inkludering behöver vi övervinna de hinder som står i vägen, och för att kunna övervinna dem så behöver vi vara insatta i hur de är beskaffade. Denna studie avser att ge en enkel inblick i vad som redan görs och vad vi kan behöva fokusera mer på i framtiden. Av utrymmesskäl avgränsas dess underlag till en enda lokal kontext, nämligen gymnasieskolor i centrala Göteborg.

2. Syfte

Studien syftar till att identifiera potentiella hinder för elevers tillgång till motion.

2.1. Frågeställningar

Begreppet ”hinder för tillgång” kan delas upp i fyra aspekter, vilka alla bör ses som att de å ena sidan kan vara mer eller mindre sammantvinnade med varandra och å andra sidan vara mer eller mindre fristående från varandra. Dessa fyra aspekter består dels i en uppdelning mellan fysiska hinder versus psykosociala hinder, och dels en uppdelning mellan yttre hinder versus inre hinder. Med ”yttre hinder” avses hinder som ligger direkt i den fysiska och sociala omgivningen, medan ”inre hinder” avser begränsningar i enskilda elevers egna kroppar respektive mentala tillstånd såsom till exempel fobier eller självbild och identitet. Angående hur de kan vara fristående respektive sammantvinnade, ta till exempel om en elev är rullstolsburen. Detta är något som i sig självt begränsar elevens möjligheter till rörlighet, oavsett hur hen själv och omgivningen hanterar det. Men om skolans lokaler har trösklar som är svåra att ta sig förbi med rullstol så blir detta i sin tur ett yttre fysiskt hinder vilket samverkar med det inre hindret. Om den rullstolsburna eleven utvecklar en självbild av fysisk passivitet eller om omgivningen signalerar att den förväntar sig att hen ska vara fysiskt passiv så utgör detta ett inre psykosocialt hinder respektive yttre psykosocialt hinder. Oavsett i vilken mån de är fristående från varandra eller sammantvinnade med varandra så är frågeställningarna att identifiera exempel på potentiella...

- * ...yttre fysiska hinder för elevers tillgång till motion,
- * ...inre fysiska hinder för elevers tillgång till motion,
- * ...yttre psykosociala hinder för elevers tillgång till motion, respektive
- * ...inre psykosociala hinder för elevers tillgång till motion.

3. Tidigare forskning

Under så gott som hela mänsklighetens utveckling har människors arbete i första hand varit fysiskt: Först som jägare och samlare, därefter som jordbrukare och senare som industriarbetare med mera. Det är först under de senaste decennierna som det har blivit mainstream för oss människor att ägna det mesta av vår tid på jorden åt stillasittande yrken och aktiviteter som kontorsarbete, skola, dataspel och akademisk forskning (Harari 2012). Vår biologi har genom evolutionen anpassats för ett liv i rörelse, och att inte få tillräckligt med motion kan få allvarliga hälsokonsekvenser. Att ägna sig åt stillasittande aktiviteter är inte farligt i sig: Visserligen visar tidigare forskningsrön att personer som ägnar mycket tid åt stillasittande aktiviteter betydligt oftare dör i förtid, men en forskningssammanställning från Folkhälsomyndigheten (2018) visar att denna förhöjda dödlighet enbart drabbar de som avstår från att komplettera de stillasittande aktiviteterna med daglig motion.

Vi lever i ett samhälle där å ena sidan allt fler aktivt ägnar sig åt idrott eller annan motion, och där å andra sidan allt fler håller sig fysiskt passiva och stillasittande (Ekblom-Bak & Börjesson 2015). Denna klyfta mellan fysiskt aktiva och fysiskt passiva har ökat, båda bland barn och bland vuxna (Engström 1990). Mer än var tredje flicka och pojke i slutet av högstadiet och början av gymnasiet är mer fysiskt passiv än vad som är hälsosamt. De fysiskt passiva eleverna är i allmänhet passiva både på fritiden och på idrottslektionerna, och de har i genomsnitt även sämre studieresultat (Brun Sundblad, Engström m.fl. 2008). Det finns gott om studier som visar samband mellan kondition och kognition och att mer motion leder till bättre skolresultat – detta inkluderar i vissa fall resultatet att elevernas resultat i teoretiska ämnen skulle förbättras om lektionstid togs från teoretiska ämnen till att bereda utrymme för mer motion (Ericsson 2013). WHO (2012) bedömer att fysisk inaktivitet är den fjärde största av alla riskfaktorer för dödlighet, och är en viktig riskfaktor bland annat för cancer, fetma, diabetes och psykisk ohälsa.

3.1. BMI versus midjemått

Flera studier (Dencker 2007, Ericsson 2008, Okely m.fl. 2004) visat att det finns signifikanta samband mellan å ena sidan personers motoriska förmåga och å andra sidan deras kroppsvikt räknat i BMI, Body Mass Index. BMI beräknas genom att dividera personens vikt i kilo med ett tal som består av personens [längd i meter gånger längd i meter] (vilket blir till exempel 3 för en person som är en och en halv meter lång, eller 3,61 för en person som är en och nittio). Ett BMI på mellan 18,5 och 25,0 räknas enligt BMI-systemet som normalt. Lägre räknas som undervikt, och högre räknas som övervikt upp till ett BMI på 30 då det istället börjar räknas som fetma.

Utifrån diskursen att en persons tillstånd kan mätas genom BMI framstår det som om en eller annan kroppsvikt skulle vara problematisk i sig. Här är det viktigt att komma ihåg att oavsett om den vägs i kilo eller i BMI så säger en persons vikt i sig inte någonting om fördelningen mellan muskler och fett, än mindre mellan olika sorters fett. Bukfett är mycket farligare än underhudsfett eller höftfett, varför Vårdguiden (2018) rekommenderar att eftersträva ett visst midjemått snarare än en viss vikt: Midjan bör vara högst 94 centimeter för män, respektive högst 80 centimeter för kvinnor som inte är gravida. (Mätningen bör göras i avslappnat tillstånd, och utan att dra åt måttbandet.) Däremot är det naturligtvis så att ett kilo materia väger just ett kilo, oavsett om det är i form av muskler eller fett eller något annat. Att bära en ryggsäck eller jacka som innehåller till exempel fem kilo blyvikter kan lätt bli tröttsamt efter en stund, och i längden bidra till att tanken på fysisk aktivitet ter sig mindre lockande än vad den annars skulle ha gjort. En väsentlig skillnad mellan å ena sidan att bära ett sådant plagg på

sin kropp och å andra sidan att bära fem kilo extra fett i sin kropp är att medan plagget är förhållandevis lätt att ta av sig så är det en mycket längre och svårare process att gå ner i vikt. Utifrån detta kan vi konstatera att det finns starka skäl att överge BMI-diskursen till förmån för en diskurs med separata skalor för kropps fettsnivå respektive fitnessnivå. Mer om detta i avsnittet ”Intersektionalitet” i kapitlet ”Teoretiska modeller och begrepp”.

3.2. Bunkefloprojektet

En av de större studier som har gjorts över tid är det svenska Bunkefloprojektet, i vilket tre årskullar elever studerades under hela sin grundskoletid. Projektet startade 1999 som ett samverkansprojekt mellan ortopediska kliniken på Universitetssjukhuset MAS, två skolor i Bunkeflostrand, Malmö högskola, samt fotbollsklubben Bunkeflo IF (Celander 2016). Den data som samlades in under projektet har sedan använts av många olika forskare. Projektet visade att eleverna på den skola som fick daglig fysisk aktivitet fick motionerade mer även på fritiden än kontrollgruppen (en annan skola), och en uppföljande studie visade att detta höll i sig även senare i livet (Karlsson, Lathi, m.fl. 2019). En annan av de studier som gjorts på materialet visar att eleverna klarade sig märkbart bättre även i teoretiska ämnen, vilket bidrog till att fler fick gymnasiebehörighet. I pojkarnas fall klarade de i testgruppen sig betydligt bättre både jämfört med de i kontrollgruppen och jämfört med riksgenomsnittet. I flickornas fall klarade sig testgruppen inte signifikant bättre än kontrollgruppen, men däremot klarade sig både de i testgruppen och de i kontrollgruppen klart bättre än riksgenomsnittet. (Karlsson, Fritz, m.fl. 2019).

3.3. Stereotyper, självbild och bemötande

En persons möjligheter att utöva en aktivitet, i det här fallet att motionera, kan drabbas av både inre och yttre begränsningar som härrör från olika stereotyper. Inre begränsningar med avseende på hur stereotyper om en kategori som personen anser sig tillhöra påverkar personens självbild, och hur denna självbild i sin tur uppmuntrar eller hämmar olika typer av aktivitet. Yttre begränsningar med avseende på hur stereotyper om en kategori som omgivningen anser att personen tillhör påverkar hur de behandlar personen – även när de inte själva är medvetna om sina beteendemönster.

En klassisk studie som belyser den inre typen av begränsningar är ”Stereotype susceptibility: Identity salience and shifts in quantitative performance” Av Shih m.fl. (1999). I detta experiment lät de asiat-amerikanska kvinnor genomföra ett matteprov. Kvinnorna randomiserades till tre grupper. Före matteprovet blev kvinnorna i en grupp påmind om att de är asiater (en grupp som brukar stereotypiseras som att vara bra på matematik), medan kvinnorna i en annan blev påmind om att de är kvinnor (en grupp som brukar stereotypiseras som att vara dålig på matematik). Den tredje gruppen utgjorde en kontrollgrupp som inte blev förberedd med några påminnelser om grupptillhörighet. Den första gruppen klarade sig bäst på provet, och den andra gruppen sämst.

En i Sverige tämligen välkänd studie som belyser den yttre typen av begränsningar är den undersökning av två förskolor som beskrivs av Gens (2007) i ”Myten om det motsatta könet: från förskolepedagogiken vid Tittmyran och Björntomten till det maskulina samhällets undergång”. Personalen trodde helt ärligt att de behandlade barnen lika oavsett kön, men filmning av deras arbetsdagar visade att de i själva verket systematiskt behandlade pojkar och flickor mycket olika.

3.4. Omklädningsrum och HBTQ

De senaste decenniernas sociala omvälvningar i frågor som berör sexualitet och kön har enligt Short (2007) förändrat dynamiken i offentliga omklädningsrum: Medan omklädningsrum för ett par decennier sedan i allmänhet sågs som en självklart heterosexuell miljö så finns det idag en insikt om att en del av de som använder omklädningsrummet är homosexuella. Genom att kombinera en underförstådd norm (i bemärkelsen norm för hur människor antas vara) att alla är heterosexuella med en norm (i bemärkelsen norm för hur människor ska bete sig) att män och kvinnor ska använda separata omklädningsrum så konstrueras omklädningsrummet som en avsexualiserad miljö. Short beskriver hur heterosexuella män brukade helt ogenerat gå omkring nakna i omklädningsrummen, men hur den tiden på många håll nu är förbi: Istället har det på sina håll nu blivit så att de heterosexuella männen inte längre vill visa sig nakna i omklädningsrummen, utan byter om i skydd av en handduk virad runt höfterna. Tanaka & Cruz (1998) kompletterar denna bild med att beskriva omklädningsrum som en arena för maktkamp, en arena som i vissa fall kommer att domineras av heterosexuella, i vissa fall av homosexuella, och i vissa fall blandat. Att vara heterosexuellt kan i en och samma kontext konstrueras som att vara både överordnat/norm och underordnat/exotifierat på en och samma gång. Roberts (2005) nämner även sportklubbers omklädningsrum som en arena för homofobi, då med stora skillnader i förutsättningar för män respektive för kvinnor. Att idrott som sådant i hög utsträckning konstrueras som manligt medför dels att manliga idrottare blir sedda som extra heterosexuella, och dels att kvinnliga idrottare blir misstänkta för att vara homosexuella. Angående homofobi så nämner Short att i berättelser om mobbing, trakasserier och våld som heterosexuella begår mot homosexuella så brukar de utsatta få sin homosexualitet och offerroll framhävd, ofta i sådan grad att de blir reducerade till att endast vara dessa kategorier, medan förövarna istället får sin heterosexualitet osynliggjort och blir framställda som individer.

3.5. Självbestämmandeparadoxen och bristen på barnlig motion

I sin forskningsgenomgång "Hinder och möjligheter till motion" konstaterar Hassmén (2008) att samtidigt som den samlade forskningen visar att "Oavsett kön och ålder bidrar regelbunden motion till fysisk och psykisk hälsa" så finns det stora begränsningar i folks praktiska tillgång till tid för motion. Med allt annat som behöver göras så räcker tiden inte till. Men med tanke på motionens hälsoeffekter, varför är det då just motionen som ska prioriteras bort när det blir ont om tid? Hassmén inleder sitt resonemang med att:

"I den vetenskapliga litteraturen finns det övertygande bevis för att regelbunden motion erbjuder utövaren fysiska och psykiska effekter som ingen kost, vitaminer, mediciner eller andra alternativ kan konkurrera med. Detta gäller i såväl rehabiliterings- som preventionssyfte."

...varpå han retoriskt frågar om folks bortprioriterande av motion beror på att de inte känner till detta. Under resonemangets gång kommer han dock fram till att den stora flaskhalsen inte är brist på kunskap, Istället hittar han två stora problem, vilka vi kan kalla för självbestämmandeparadoxen respektive för bristen på barnlig motion. Förutom dessa så nämner han också fyra mer allmänna hinder för motion: Att motion är tidsödande, att det är svårt att motivera sig, att man ogillar att bli svettig, samt att man oroar sig för att se fånig ut.

Angående självbestämmande så lyfter Hassmén först fram självbestämmandeteorin, vilken han dels indikerar att den är korrekt och dels konstaterar att den har fått stort genomslag. Enligt denna teori behöver den som ska motionera få förhålla sig på ett självständigt sätt till sin motion. Bra förutsättningar för motion utgörs av följande tre faktorer:

- Öka inflytandet över motionsbesluten (>autonomi).
- Skapa motionssituationer där individen lyckas (>upplevd kompetens).
- Sträva efter en stimulerande och tillåtande social motionsmiljö (>tillhörighet).

Att varje person själv tillåts och uppmuntras att bestämma över sin egen motion är således viktigt för att själva motionen ska bli bra, även förutom att det torde utgöra en självklar följd av principen om varje enskild människas rätt till sin egen kropp. Men där infinner sig då det problem som vi kan kalla för "självbestämmandeparadoxen". Hassmén använder själv inte denna term, men beskriver det fenomen som termen här syftar på: Nämligen att när vi har både obligatoriska och frivilliga aktiviteter att göra och när tiden inte räcker till, då blir det automatiskt de frivilliga aktiviteterna som måste försakats eftersom det inte på samma sätt går att prioritera bort de aktiviteter som är obligatoriska - att en aktivitet blir "valfri" kan sålunda innebära att den i praktiken, om än inte i teorin, blir förbjuden.

Hassmén noterar även att det finns stora skillnader mellan barns och vuxnas sätt att motionera - skillnader där barns mer spontana och flexibla motion på många sätt är att föredra framför vuxenvärldens mer formella och stelbenta motionsformer. Att barns motion i högre utsträckning går ut på att ha kul gör det lättare att komma igång och hålla igång. Här bör vi vuxna dels lära oss av barnen, och dels så se upp så att vi inte betar oss mer kvävande än vad vi måste gentemot barnens spontanitet.

Avslutningsvis så avrundar Hassmén artikeln med att ge följande uppsättning råd:

- Välj aktivitet utifrån mål som motiverar.
- Tålamod är en dygd även hos en motionär – skynda långsamt.
- Lyssna på kroppen, motion ska inte vara smärtsamt.
- Sätt realistiska mål, som samtidigt känns utmanande och attraktiva.
- Tona ner prestationsaspekten, prio-itera rörelseglädjen.
- Se möjligheterna och eliminera hindren – det är aldrig för sent att börja motionera, men alltid för tidigt att sluta.

4. Teoretiska modeller och begrepp

Sju centrala begrepp i denna studie är diskurs, struktur, intersektionalitet, universalism, dikotomism, identitet och kategorism. Nedan presenteras var och en av dessa översiktligt. Därefter får vart och ett av begreppen ett eget avsnitt för den som vill gå djupare in på respektive begrepp.

<i>Med...</i>	<i>Avses...</i>
Diskurs	Hur vi människor konstruerar våra mentala och sociala verkligheter genom att skapa och återskapa begrepp.
Struktur	Avser sådant som till exempel diskurser, beteendemönster och normer. En åtskillnad bör göras mellan å ena sidan mentala strukturer inom enskilda personers medvetande och å andra sidan sociala strukturer som är utbredda i ett samhälle.
Intersektionalitet	Att varje människa dels ingår i många olika kategorier, och dels påverkas utifrån detta i ett komplext samspel mellan olika uttryck och inriktningar av kategorism.
Universalism	Allomfattande, i den här kontexten att omfatta alla människor respektive alla elever. Medan sann universalism innebär att göra detta på riktigt så innebär falsk universalism att osynliggöra exkludering/utanförskap och mellanförskap.
Dikotomism	När motsatspar (a.k.a. dikotomier) blir mentala och sociala fångelser istället för konstruktiva analysverktyg.
Identitet	Självdefinierad personlig identitet och gruppidentitet är vem en person anser sig vara, medan pådyvlat personlig identifiering och gruppidentifiering är vem omgivningen anser en person vara.
Kategorism	Fördomar, bigotteri och diskriminering baserat på en kategorisering av människor. Har inriktningar såsom t.ex. rasism, sexism, homofobi och transfobi, samt uttryck såsom t.ex. exkludering, osynliggörande och stigmatisering.

4.1. Diskurs

Människors tänkande och människors språk är sammantvinnade med varandra (Vygotskij, 2001). Genom språket skapar och återskapar vi våra begrepp och dessas innebörd, bygger diskurser som formar och begränsar hur vi kan tänka och hur vi kan tala om olika fenomen. (Foucault 2008). Sålunda är våra diskurser, och därmed våra begreppsvärldar, socialt konstruerade: Språket, inklusive alla begrepp och kategorier, är något som vi människor *gör*, snarare än att det skulle vara något som existerar oberoende av oss människor. Detta innebär inte att den externa verkligheten utanför våra medvetanden skulle vara socialt konstruerad, men däremot att all mänsklig förståelse av denna externa verklighet är socialt konstruerad. (Burr 2007). Att våra diskurser är begränsade medför att de även begränsar våra möjligheter att förstå, analysera och kommunicera. När vi saknar kontroll över hur våra ord och handlingar ska tolkas så kan vi inte göra oss förstådda (Spivak 2002), och det som vi saknar adekvata ord för kan vi inte begripliggöra ens inför oss själva.

Som ett exempel på gränsen för vad som är socialt konstruerat kan nämnas frågan om huruvida Pluto är en planet. Att alla begrepp är socialt konstruerade inkluderar begreppen ”planet” och ”dvärgplanet”. Däremot är den himlakropp som vi kallar ”Pluto” är inte socialt konstruerad på något sätt, det som är socialt konstruerat är vårt system för att klassificera den. (Cronström Beskow 2018A). På samma sätt är våra kroppars behov av fysisk motion inte i sig

självt socialt konstruerat, men däremot är vår förståelse för våra behov socialt konstruerad och de kulturella praktiker som påverkar vår tillgång till motion är även de socialt konstruerade. Att förstå denna distinktion är centralt för att kunna förstå oss själva och den värld vi lever i. I sin bok "Så gick det till: Bevisen för evolutionen" argumenterar biologiprofessorn Richard Dawkins (2010) för att vi inte kan förstå evolutionen om vi tror att djurarter existerar – det vill säga existerar i bemärkelsen att de skulle existera i naturen eller existera oberoende av oss människor. I naturen existerar enbart unika enskilda djur, medan uppdelningen i djurarter är något som vi människor gör. Vi överförenklar naturen genom att tänka oss att de djur som kan fortplanta sig med varandra utgör samma art, och att de djur som inte kan fortplanat sig med varandra utgör olika arter. I själva verket så kan de djur som vi räknar som samma art fortplanta sig med varandra utom när de inte kan det, medan de djur som vi räknar som olika arter inte kan fortplanta sig med varandra utom när de kan det. För att tydliggöra denna distinktion kan det vara rimligt att dela upp vårt begrepp "verklighet" i fyra sorters verklighet vilka alla fyra är (om än på olika sätt) fullständigt verkliga: Extern verklighet utanför våra medvetanden, mentala verkligheter inom våra medvetanden, sociala verkligheter mellan våra medvetanden, samt upplevda verkligheter i samverkan mellan de tre första verklighetssorterna. (Cronström Beskow 2018B) De verkligheter vi lever i är sammansatta verkligheter, bestående av alla fyra verklighetssorterna. En diskursanalys, alltså en analys av diskurser, kan inrikta sig mer på mental verklighet på individnivå eller mer på social verklighet på samhällsnivå. (Winther Jorgensen & Phillips 2000) kallar dessa båda inriktningar för diskurspsykologi respektive diskursteori. Diskursanalys kan också kallas för diskurskritik - att synliggöra, analysera och problematisera diskurser (Eriksson 2018).

Vilka diskurser som flödar genom ett samhälle är inte något som enskilda personer eller grupper har kontroll över, än mindre något som skulle komma utifrån från någon annan källa än från människor. Enskilda personer och grupper kan designa och förespråka konstruktiva diskursbyggen, men kan inte styra i vilken mån dessa får genomslag och har högst begränsade möjligheter att påverka hur de i så fall kommer att användas. Istället växer diskurserna fram i interaktionen mellan människor. Denna process utgör en social evolution vilken följer samma dynamik som den biologiska evolutionen: Ett naturligt urval där de bäst anpassade överlever och sprids, men baserat på språkliga *memer* istället för på kemiska gener (Dawkins 1976). Denna sociala evolution sker utifrån våra genetiska förutsättningar, men formar också i sin tur vår arts genetik: Människligheten uppvisar alla de klassiska biologiska tecknen på att vara ett tamdjur, men medan hundar och liknande arter har blivit tämjda av oss människor så har människligheten blivit tämjd av sig själv (Lindenfors 2019).

4.2. Struktur

Människors tankar och handlingar formar ofta större sammanhängande mönster. Här bör vi skilja mellan olika typer av strukturer, olika nivåer av kontext, samt olika nivåer av förankring.

Olika typer av strukturer är till exempel diskurser, beteendemönster och normer. Att hysa en viss norm kan vara en preskriptiv trosföreställning om hur människor *bör vara och bete sig*, en deskriptiv trosföreställning om hur människor *egentligen är*, eller någon kombination av dessa båda typer av idéer. Lagar och regler är en slags explicita (uttalade) och kodifierade normer som ibland kallas för formella strukturer. Det finns även socioekonomiska strukturer som att kulturellt och ekonomiskt kapital tenderar att gå i arv och att vissa grupper av historiska skäl har starkare ekonomi än andra. Vi bör till alla normer förhålla oss normkritiska, i bemärkelsen att synliggöra normerna och analysera deras konsekvenser i syfte

att ta ställning till vilka normer som bör behållas i oförändrat skick, behöver modifieras respektive bör avskaffas (Cronström Beskow 2016). De av oss som håller utbildningar bör även tillämpa detta perspektiv i form av normkritisk pedagogik, där vi medvetandegör, synliggör och dekonstruerar våra normer (Bromseth & Darj 2010).

Strukturer existerar både på individnivå och samhällsnivå. När en struktur är aktiv i en enskild persons medvetande så kan vi kalla den för en mental struktur, och när den är aktiv i ett samhälle så kan vi kalla den för en social struktur. ”Samhällsnivå” utgör i sin tur inte någon enda enhetlig nivå, utan snarare en glidande skala som börjar med en kommunikation mellan två individer för att därefter gå vidare till små grupper (till exempel en familj), lite större grupper (till exempel en organisation), ännu större grupper (till exempel en nationalstat eller en global subkultur) hela vägen upp till kulosfären som sådan. Med kulosfär (på engelska culosphere) avses här den mänskliga civilisationen i dess helhet: Kulosfären består av många mer eller mindre överlappande kulturer, på samma sätt som biosfären består av många mer eller mindre överlappande biotoper. Mänsklighetens värld har blivit så pass globaliserad att det inte längre fungerar att se den som ett antal av varandra oberoende separata samhällen: Varje enskild människa i hela världen får på gott och ont sitt liv påverkat av globaliseringsprocesser (Ingils & Thorpe (2019).

En struktur kan vara mer eller mindre dominerande respektive mer eller mindre marginaliserad. Även om en viss struktur i en viss kontext är så dominerande att den kan kallas för hegemonisk eller systemisk så finns det i samhällets respektive i medvetandets marginaler alltid alternativa normer/diskurser/et.c. som kan blossa upp till konkurrens eller konflikt. När det gäller identitet och grupptillhörighet så är det viktigt att skilja mellan å ena sidan å ena sidan abstrakta grupper och konkreta grupper. Mer om detta under avsnittet ”identitet” nedan.

4.3. Intersektionalitet

Ordet intersektionalitet (på engelska ”intersectionality”) är hämtat från ordet ”intersection”, vilket betyder väggkorsning. Det syftar på att varje människa har flera olika grupptillhörigheter snarare än bara en enda, och på att dessa korsar varandra i komplexa interaktioner. Detta gör det också lättare för oss att dela upp en kategorisering i två (eller flera) kategoriseringar, och fortsätta använda båda – att se dem som olika faktorer som interagerar md varandra, snarare än att se dem som om de vore samma sak. Begreppet myntades av Crenshaw (1989) i ett resonemang som påvisade att insatser för att hjälpa de människor som har en viss grupptillhörighet lätt kan missa de personer som även har en annan grupptillhörighet. Hennes exempel var hur afroamerikanska kvinnor osynliggjordes och marginaliserades både inom antirasistisk och feministisk aktivism, utifrån att antirasisterna enbart såg till afroamerikanska män och feministerna enbart till vita kvinnor.

Tillämpat på svenska skolelever och dessas tillgång till fysisk motion bör vi se dels att varje elev kan ha flera olika grupptillhörigheter och identiteter, och dels att dessa parametrar kan interagera med varandra på olika sätt. De två mest centrala parametrarna torde här vara vad vi kan kalla för kropps fettsnivå respektive fitnessnivå. Samtidigt bör vi förhålla oss till att en del inte ser kropps fettsnivå och fitnessnivå som separata skalor, utan istället betraktar dessa som om de vore en enda gemensam skala. Vi bör även ha i beaktande att det finns olika idéer om en människas aktivitetsnivå – till exempel att dela in människor i allmänt aktiva ”vinnare” versus allmänt passiva ”förlorare”, eller i fysiskt aktiva men mentalt passiva ”jocks” versus mentalt aktiva men fysiskt passiva ”nerds”. Sist men inte minst kan föreställningar om kön

vara högst relevant för elevers självbild och hur de blir behandlade i sammanhang som berör idrott och motion. Kön kan delas upp i fysiskt kön och psykosocialt kön. Denna kombination av två skalor ger då en uppdelning i cismän, transmän, ciskvinnor och transmän, med ickebinära och intersexuella som respektive skalas gråzon. Mer om dessa kategoriseringar finns att läsa i Appendix C.

4.4. Universalism

I kontexter som handlar om människor innebär universalism att inkludera, alternativt säga sig inkludera, alla människor. Naturligtvis är det stor skillnad mellan att faktiskt inkludera och att säga sig inkludera. I Creenshaws exempel ovan sade sig antirasismen stå upp för alla afroamerikaner trots att den egentligen exkluderade afroamerikaner som var kvinnor, medan feminismen sade sig stå upp för alla kvinnor trots att den egentligen exkluderade kvinnor som var afroamerikaner. Detta blir en falsk eller åtminstone naiv universalism där man gör en uttaland och förhoppningsvis oavsiktlig avgränsning av vilka som egentligen ingår. Sådana underliggande avgränsningar kan vi förstå genom att analysera vissa diskurser utifrån en uppdelning mellan begreppen normat och antinormat, med tillägget att en person även kan vara utomnormat eller mellannormat. En del diskurser byggs på en uppdelning mellan å ena sidan en kategori som görs till norm (till exempel heterosexuella, män eller vita) och å andra sidan en kategori som görs till normens motpol (vilket i de aktuella exemplen blir homosexuella, kvinnor respektive afroamerikaner eller andra mörkhyade). De människor som passar in i respektive grupp kan här kallas för normater respektive antinormater. De människor som inte passar in i kategoriseringen blir osynliggjorda och bortdefinierade, men är ändå lika verkliga och lika mänskliga. Dessa personer kan här kallas för utomnormater i de fall då de hamnar utanför kategoriseringen, och mellannormater i de fall då de fastnar mellan de båda kategorierna. I Creenshaws exempel fokuserar antirasismen och feminismen på de personer som är antinormater med avseende på hudfärg respektive kön, men förutsätter samtidigt att dessa personer ska vara normater på alla andra områden: De förutsätts i båda fallen vara bland annat amerikaner och heterosexuella, och de förutsätts även vara i antirasismens fall män respektive i feminismens fall vita. Således kan en diskurs av förment "universalism" i praktiken bli ett sätt att exkludera människor som avviker från en eller annan (underförstådd eller uttaland) norm. Att konstruera en viss kategori av människor (till exempel vita eller heterosexuella) som universell bör kallas för "normatuniversalisering" snarare än "universalism". För att undvika detta problem behöver vi vara tydliga med att universalismen skall vara inkluderande. Det är inte någon slump att Förenta Nationernas (1948) allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna efter sin inledande paragraf om alla människors lika värde och rättigheter följer upp med en andra paragraf om att det inte får göras några undantag från detta utifrån kategoriseringar som till exempel kön eller hudfärg. Frustration över hur falsk "universalism" osynliggör utsatta minoriteter kan ibland leda till att personen ifråga vänder sig ifrån universalitetsbegreppet som sådant, trots att hen avser att ställa sig bakom universella mänskliga rättigheter. För ett exempel, se Appendix B.

Tillämpat på svenska skolelever och dessas tillgång till fysisk motion bör vi se att olika elever har olika behov och olika situation: Att alla elever ska få god tillgång till motion är således inte enbart en fråga om att hänvisa alla elever till samma idrottslektioner och hoppas på det bästa: vi behöver även försöka förstå elevernas skiftande behov och eventuella svårigheter.

4.5. Dikotomism

Ett enkelt och effektivt sätt att definiera begrepp och skapa analysmodeller är att bygga motsatspar, dikotomier, där de båda polerna definieras mot varandra. X är det som inte är Y och Y är det som inte är X. Dag och natt, varmt och kallt, manligt och kvinnligt, och så vidare. Så långt så bra, förutsatt att vi kommer ihåg att dikotomin endast utgör ett abstrakt/överförenklat verktyg som vi själva konstruerar och som vi behöver förhålla oss kritiskt till. Se att ett tillstånd kan vara ett mellanting mellan polerna (mellan dag och natt finns det utrymme för gryning och skymning) eller ligga utanför dem (en mänsklig egenskap behöver inte ses som att den skulle ha något med manlighet och/eller kvinnlighet att göra).

Tyvärr är det väldigt lätt att fastna i sina dikotomier, så att de slutar vara konstruktiva verktyg och istället blir till mentala och sociala fångelser som låser fast våra diskurser och därmed begränsar våra möjligheter att tänka och kommunicera konstruktivt. Denna typ av fastlåsningskallas här för dikotomism. Detta är i sin tur det första av åtta begrepp i dithinak-modellen för hur människor (enskilt eller i mer eller mindre sektliknande gemenskaper) låser fast sitt tänkande. (Cronström Beskow 2018B). Dessa åtta begrepp (för hur verktyg för att bygga mentala och sociala verkligheter missbrukas till att bli mentala och sociala fångelser) är Dikotomism (dikotomier), Identitism (identiteter), Termism (termer/ord/begrepp), Histrionicism (upprördhet/kränkthet), Inflictionism (hot om skada/hämnd), Narrativism (narrativ/berättelser), Auktoritism (auktoritetstro) samt Kategorism (fördomar, bigotteri och diskriminering utifrån kategorisering av människor).

För att undvika dikotomism behöver vi i möjligaste mån synliggöra och förhålla oss kritiska till varje relevant dikotomi: Vi behöver utöva dikotomikritik, motsvarande normkritik och diskurskritik. Utvärdera i vilken mån vi bör se en glidande skala mellan de båda polerna snarare än ett svartvitt antingen-eller, i vilken mån relevanta företeelser hamnar helt utanför dikotomin, samt i vilken mån en annan uppdelning än just ett motsatspar är möjlig och i så fall lämplig. Sistnämnda kan vara till exempel att ställa tre eller fyra begrepp mot varandra istället för bara två, eller att kombinera två dikotomier till att utgöra de båda axlarna på en gemensam tvådimensionell skala. Därmed inte sagt att det alltid skulle vara fel att använda svartvita dikotomier. Att välja sida mellan antingen att övervända dikotomier okritiskt eller att försöka låta bli att använda dem alls skulle i sig självt vara dikotomism.

Utifrån ett dikotomistiskt tänkande ter sig varje praktiskt råd och varje teoretisk position som antingen bra eller dåligt i sig (snarare än som mer eller mindre rimlig i en eller annan kontext), vilket lätt blir kontraproduktivt eller rent av destruktivt. När det gäller träningsformer och dieter kan ett dikotomistiskt tänkande blockera möjligheterna till balanserad vikthållning och träning, till förmån för att välja sida mellan anorexi och att omfamna fetma respektive mellan att träna överdrivet eller att inte träna alls. Även specifika kostråd (även sådana som är avsedda specifikt för underviktiga eller specifikt för överviktiga) kan då ses som antingen bra eller dåliga i sig själva så att de bör användas av alla oavsett kropps fettsnivå eller förkastas av alla oavsett kropps fettsnivå. För två andra exempel se Appendix B.

4.6. Identitet

Varje människa har många olika identiteter, många olika sätt att identifiera likhet och skillnad jämt mot andra människor. Amartya Sen (2007) noterar att när vi håller oss medvetna om många olika identiteter så ser vi både likheter och skillnader med varje annan människa vi möter – medan om vi istället upphöjer en enda identitet till att vara den enda giltiga så skapar vi istället en avgrund mellan ”oss och dem”, vilket lägger grunden för hat och i värsta fall folkmord.

Stier (2003) förespråkar att dela upp identitet i två skalor: Å ena sidan enskilda identiteter versus gruppidentiteter, och å andra sidan hur personen identifierar sig själv versus hur personen blir identifierad av omgivningen. Dessa båda parametrar bör ses som glidande skalor snarare än som svartvita dikotomier. I vilken mån handlar en identitet om unika egenskaper respektive om gruppmedlemskap, och i vilken mån är personen själv och omgivningen överens om hur personen skall identifieras? Här kan det också vara rimligt att göra en språklig distinktion mellan å ena sidan ”identitet” vilket syftar på hur personen ser sig själv, och å andra sidan ”identifiering” vilket syftar på hur personen blir sedd av andra. Som Thornberg (2013) påpekar så är det också viktigt att skilja mellan å ena sidan konkreta grupper (som till exempel en skolklass) och å andra sidan kategorier (till exempel en uppdelning i olika kön) – sistnämnda kallas ibland också för ”grupper”, då i bemärkelsen ”abstrakta grupper”, vilket riskerar att skapa förvirring och ekvivalenser (det vill säga att folk får för sig att två olika företeelser är samma sak utifrån att samma ord används om båda företeelserna).

Hur pass djupt en identitet eller identifiering går kan även det ligga på en glidande skala. I ena änden av skalan att i all enkelhet sätta en etikett på sig själv respektive någon annan, utan att tillskriva detta någon nämnvärd nivå av innebörd. I mitten av skalan att låta identiteten bli en viktig del av självbilden respektive låta identifieringen bli en viktig del av ens syn på personen i fråga – men i båda fallen med någorlunda distans. I andra ändan av skalan landar vi i en identitism där personen reduceras till att vara identiteten respektive identifieringen. Även milda former av identitet och identifiering kan påverka människors välbefinnande, beteende och prestationsförmåga. Därför behöver vi tillämpa dels identitetskritik på hur vi ser oss själva, och dels identifieringskritik på hur vi betraktar våra medmänniskor: Att förhålla oss kritiskt till vad vi tillskriver oss själva och andra, på ett sätt som motsvarar normkritik och diskurskritik. Tillämpat på motion kan påverkan av beteende och prestationsförmåga innebära att när en person blir betraktad av sig själv och/eller andra som en fysiskt passiv person som inte håller på med motion så kan detta lätt bli en självuppfyllande profetia i form av en självbild som får till följd att personen ifråga avstår från motion.

4.7. Kategorism

Med katagorism avses det fenomen som vi kallar för rasism när det görs utifrån hudfärg, som vi kallar för sexism när det görs utifrån könstillhörighet, och så vidare. Vilken kategorisering eller kategori som kategorismen än inriktar på så är det grundläggande fenomenet detsamma: Att människor blir utsatta för fördomar, bigotteri och diskriminering, baserat en eller annan kategorisering av människor. Fördomar, bigotteri och diskriminering tar sig i sin tur mer specifika uttryck - såsom stigmatisering, osynliggörande, exploatering, och så vidare. Kategorism kan beröra såväl enskilda trosföreställningar och beteenden som alla sorters strukturer, och rör sig på alla kontextnivåer – det vill säga både individnivå och samhällsnivå, tillsammans med allt där emellan. Kategorismen kan även vara mer eller mindre direkt eller indirekt, detta på tre olika sätt. För det första huruvida den drabbade kategorin som sådan drabbas direkt eller indirekt. För det andra huruvida en person som gör kategorism gör detta direkt/aktivt eller indirekt/passivt. För det tredje om de personer som angrips för att de är personer som ingår (alternativt seriöst anses ingå) i den utsatta kategorin eller om de angrips för att de har samröre med sådana personer alternativt helt enkelt vägrar att delta i drev mot dem. För exempel, se appendix B.

Kategorismmodellen utgör en vidareutveckling (Cronström Beskow 2014) av Youngs (1990) modell ”förtryckets fem ansikten”, i vilken Young analyserar två olika grundperspektiv för att förstå förtryck som ett strukturellt fenomen. Frågan är vad som ska ses som centralt: Å ena sidan ett kategorikonfliktsperspektiv (baserat på dikotomier där den ena kategorin konstrueras som privilegierade förtryckare och den andra kategorin konstrueras som de förtryckta) och å andra sidan ett kategorismutövningsperspektiv (baserat på vad människor gör mot varandra och mot sig själva). Young påpekar att fokus på själva kategorierna ger en falsk bild av att alla i samma kategori skulle ha samma erfarenheter och drabbas på samma sätt, och förespråkar därför istället fokus på hur människor förtrycker varandra genom metoder såsom exploatering och marginalisering. Det kan vara viktigt att göra en distinktion mellan å ena sidan kategorism (fördomar, bigotteri och diskriminering utifrån kategorisering av människor) och å andra sidan kyriarkat (samhälleliga och socioekonomiska maktordningar utifrån kategorisering av människor). Ett par exempel på inriktningar av kategorism och kyriarkat utifrån olika kategoriseringar är:

<i>Kategoriseringar</i>	<i>Kategorisminriktningar</i>	<i>Kyriarkatinriktningar</i>
Hudfärg, biologisk härstamning	Rasism	Kolonialism, apartheid
Medborgarskap, geografisk härstamning	Apartweltism	Kolonialism, apartwelt
Kön	Sexism, transfobi	Patriarkat

Här bör betonas att även kyriarkala strukturer befinner sig i ständig konkurrens av krafter och motkrafter. Det är sålunda mer rimligt att tala till exempel i termer av att det fortfarande existerar patriarkala strukturer i samhället, snarare än i termer av att samhället i dess helhet skulle utgöra någon slags monolitiskt ”patriarkatet, bestämd form singular” och/eller att konstruera ”mannen, bestämd form singular” som någon slags fiende eller dylik narrativ roll. Kategorism och kyriarkat är i hög utsträckning sammantvinnade med varandra, särskilt när det gäller systemisk kategorism på samhällsnivå. Medan kategorismperspektet strävar efter att täcka både individnivå och samhällsnivå så fokuserar kategorikonfliktsperspektivet ensidigt på hegemoniska strukturer på samhällsnivå. Detta kan i sin tur ses som en motreaktion på naivuniversalistiska/naivindividualistiska perspektiv vilka fokuserar ensidigt på enskilda personers enskilda handlingar, som om dessa vore något som sker fristående utan social

kontext. I sina mer extrema/vulgära former innebär naivuniversalistiska perspektiv att kategorism mot utsatta grupper (till exempel rasism mot mörkhyade och sexism mot kvinnor) inte kan utgöra större problem än det omvända (i exemplet rasism mot vita respektive sexism mot män), medan motsvarande kategorikonfliktperspektiv då innebär att kategorism mot privilegierade grupper (i exemplet rasism mot vita respektive sexism mot män) inte kan existera över huvud taget.

Det som utifrån kategorismutövningsperspektivet ska försvaras är varje verklig persons mänskliga rättigheter, inte en eller annan idé om en eller annan kategori av människor. Perspektivet har också utrymme för att en kategori kan vara orimlig eller ospecificerad. Orimliga kategorier kan vara till exempel en sorts häxor som inte existerar och som ingen anser sig ingå i, eller en kategori för ”sexuella avvikelser” som inte gör skillnad mellan å ena sidan ömsesidiga relationer mellan vuxna och å andra sidan övergrepp mot barn. Att utpeka oskyldiga människor som destruktiva häxor kan kallas för häxparanoia, och att sätta likhetstecken mellan å ena sidan oskyldiga homosexuella och sadomasochister och å andra sidan barnövergripande pedofiler brukar kallas för homofobi respektive kallas ibland för kinkofobi. Ospecificerade kategorier kan vara till exempel kategorism mot människor som den som utövar kategorismen upplever som varandes främmande, onormala, omoraliska eller orena. Det första brukar kallas för xenofobi/främlingsfientlighet, medan det andra ibland kallas för normopati. Om de båda sista kan orden moralism respektive puritanism användas. Avslutningsvis så behöver en inriktning av kategorism inte begränsa sig till en enda kategorisering, utan kan även utgöra en intersektionell inriktning som kombinerar två eller flera kategoriseringar. Till exempel kan en rasistisk sexism rikta sig specifikt mot personer som har en viss kombination av kön och hudfärg - till exempel asiatiska kvinnor eller afrikanska män.

Det är viktigt att göra skillnad mellan å ena sidan frågan om vad som är bra för en person och å andra sidan frågan om vad som är en bra person. Att stå upp mot fatshaming och mot ableism (vilket innebär kategorism mot överviktiga respektive mot personer med funktionshinder) ska således handla om att värna om att alla människors lika värde och rättigheter skall inkludera personer som är överviktiga respektive funktionshindrade – inte om att förespråka eller värna om övervikt som sådant respektive om funktionshinder som sådant. Fatshaming och ableism kallas ibland för fettfobi/fatphobia respektive funkofobi. Fatshaming skulle också kunna kallas för fettparanoia/fatparanoia. I denna studie räknas orden ableism som synonymt med funkofobi, och fatshaming som synonymt med fettparanoia, medan ordet ”fettfobi” undviks med anledning av att detta ord rent språkligt är mycket lätt att tolka som att det skulle syfta på det medicinska tillståndet fetma som sådant snarare än på fördomar, bigotteri och diskriminering mot personer som lever med fetma. Idéer som att personer som lever med fetma/övervikt aldrig bör försöka gå ner i vikt, att fetma bör konstrueras som något att vara stolt över på samma sätt som homosexualitet, samt att feta personer aldrig bör lita på någon läkare som själv inte är fet (Hobbess 2018 – angående denna artikel, se även Markey 2018 och Mellor m.fl. 2018) må vara en naturlig följd av kategorikonfliktmodellen, men slutsatsen av detta bör då bli att en sådan teoretisk modell inte bör användas i frågor som berör hälsa. Istället för att placera in människor i grovt tillyxande narrativa och moraliska roller så behöver vi en nyanserade kategorismkritik som låter oss kartlägga de olika aspekterna av hur problemen är beskaffade.

5. Material och metod

I denna studie intervjuas nio informanter som alla är skolpersonal på gymnasieskolor i Göteborgs centrala stadsdelar. Fördelade över fem olika skolor utgörs informanterna av tre skolsköterskor på två kommunala gymnasieskolor, tre skolsköterskor på var sin fristående gymnasieskola, två rektorer varav den ena på fristående och den andra på kommunal gymnasieskola, samt en idrottslärare som för närvarande arbetar på kommunal gymnasieskola men som även har arbetat på fristående gymnasieskola. Intervjuerna syftar till att lyfta fram dessa informanters erfarenheter och förståelse för de problem som studien strävar efter att synliggöra. För sådana studier rekommenderar Kvale (1997) att fokusera på ett mindre antal informanter och vilken generell kunskap som går att få från dessa. Vilket också är den väg som denna studie har gått.

Samtidigt bör det betonas att olika personer har olika erfarenheter och att situationen på olika skolor kan se olika ut. För ett större projekt hade det varit intressant att bland informanterna även inkludera dels elever alternativt före detta elever, och dels informanter med större geografisk spridning med avseende på innerstad versus förort, på stad versus landsbygd, samt på olika landskap eller länder. Kanske kombinera intervjustudier med enkätstudier. Det hade även varit av intresse att ingående studera såväl förskola som grundskola och gymnasieskola samt att jämföra dessa med varandra. När det gäller elevers upplevelser har en elev förstahandserfarenheter av sina egna upplevelser, medan en skolsköterska endast har andrahandserfarenheter. I gengäld har en elev enbart erfarenheter av sig själv och ett relativt fåtal andra elever, medan en skolsköterska har erfarenhet av samtliga elever inom sitt ansvarsområde: Eftersom det ingår i skolsköterskans yrkesutövning att ha åtminstone ett enskilt hälsosamtal med var och en av eleverna så ger en intervju med en skolsköterska en bredd av erfarenheter som en intervju med en enskild elev aldrig skulle kunna ge. Samtidigt kan elevers egna förstahandserfarenheter ge perspektiv som annars försvinner längs vägen, vilket i denna studie representeras av att de ordinarie intervjuerna kompletteras med en anekdot från en enskild före detta elev.

Intervjuerna är semistrukturerade till sin natur: Deras intervjumall (se Appendix A) består av övergripande frågeställningar att inkludera i varje intervju - men informanterna får prata fritt och intervjuaren väver efter hand in i samtalen frågeställningar som inte kommit upp ännu, snarare än att informanterna skulle få besvara förformulerade frågor i tur och ordning. Att en intervju är semistrukturerad utgör ett mellanting mellan å ena sidan strukturerade intervjuer som följer en strikt mall, och å andra sidan ostrukturerade/ickestandardiserade intervjuer som utgör mer förutsättningslösa samtal (Brinkmann & Kvale 2015).

Kvale (1997) lyfter fram reliabilitet (tillförlitlighet), validitet (giltighet) och generaliserbarhet som en "vetenskapens heliga treenighet", där dock villkoren ser tämligen olika ut för kvalitativ och kvantitativ forskning. Reliabilitet innebär att insamlingen och behandlingen av data är tillförlitlig. För den aktuella studien innebär detta sådant som att vara varsam med att inte otillbörligen påverka intervjupersonernas ställningstaganden, till exempel genom ledande frågor. Validitet innebär att forskaren mäter det som hen tror sig mäta. För den aktuella studien innebär detta sådant som att förutsättningarna för intervjupersonernas kompetens, erfarenhet och ärlighet har maximerats dels genom att de har rekryterats från gymnasieskolor i egenskap av erfarna tjänstemän, och dels att de deltar helt anonymt. Anonymitet ökar visserligen möjligheterna att ljuga för nöjes skull, men befriar i gengäld informanterna från press att ställa sig själva och sin arbetsgivare i god dager. Att någon av informanterna skulle vara oärlig för nöjes skull är dels osannolikt i sig, och dels något som i så fall borde medföra ett markant annorlunda svarsmönster jämfört med de andra informanterna. Det är

omdebatterat i vilken mån det alls går att dra generella slutsatser utifrån enstaka intervjupersoner och de fall exempel dessa kan berätta om. Kvale skiljer här mellan naturalistisk, statistisk och analytisk generaliserbarhet. Dessa syftar till att lyfta fram tyst kunskap och erfarenheter som leder till förväntningar snarare än exakta förutsägelser, lyfta fram exakta data, respektive lyfta fram välvägda bedömningar av vad som kan komma att hända i en annan situation. En kvalitativ studie kan inte ge någon statistisk generaliserbarhet, men däremot naturalistisk och analytisk. Den här studien lyfter fram erfarenheterna från nio tjänstemän vilka alla har erfarenhet av många olika elever. Det är rimligt att anta att de problem som de har stött på även har sina motsvarigheter på andra skolor. Däremot utgör studien inte någon utvärdering av hur pass utbredda (i samhället i allmänhet eller skolvärlden i synnerhet) som olika problem är i förhållande till varandra. Sistnämnda inkluderar problem som inte omnämns i den här studien: Ett problem kan mycket väl vara utbrett utan att ha omnämnts av någon av dessa studies informanter. Severin (2002) använder en distinktion mellan innehållsvaliditet, begreppsvaliditet och teorivaliditet. I denna distinktion utgörs den ovan nämnda validiteten av innehållsvaliditet, medan begreppsvaliditet och teorivaliditet innebär att klart och tydligt definiera och förklara sina begrepp och teoretiska perspektiv – något som den här studien har lagt sig vinn om att göra.

Dalen (2007) nämner fem viktiga etiska aspekter. Dessa är krav på samtycke, krav på att bli informerad, krav på konfidentialitet, krav på skydd för barn, samt hänsyn till socialt svaga grupper. Denna studie löser kravet på samtycke och information genom att enbart använda informanter som har tackat ja till att delta i studien och som vet vad den handlar om. Kravet på konfidentialitet löses genom att all materialinsamling görs anonymt så till vida att inga personuppgifter lagras: Vid varje intervju noteras endast datum, klockslag, yrkesroll, samt huruvida den aktuella skolan är fristående eller kommunal. Denna policy löser även nyttjandekravet, att inga personuppgifter eller dylikt ska användas till kommersiell eller annan icke-vetenskaplig verksamhet. Kravet på skydd för barn löses genom den enkla policyn att ha vuxna informanter – denna förenkling av etikhanteringen var ett av skälen till valet att intervjua skolpersonal istället för att intervjua elever. Kravet på hänsyn till socialt svaga grupper löses genom att ha detta i åtanke. Att kategorism och besläktade begrepp så som rasism, sexism, transfobi och ableism finns med i kapitlet ”teoretiska modeller och begrepp” är visserligen i första hand för att ha med dessa begrepp i verktygslådan för analys av resultatet, men det fyller även funktionen att ha dem i åtanke längs resans gång.

På en allmän nivå gäller även vikten av att vara medveten om sina egna tendenser och att vara vaksam mot förförståelser som kan glida över i fördomar. Angående den här studiens infallsvinkel på det aktuella fältet så kan den sägas bygga på tre normer: För det första att varje människa i möjligaste mån bör ha god hälsa och tillgång till goda verktyg för att uppnå och upprätthålla god hälsa. För det andra att motion på justa villkor i allmänhet är bra för hälsan. Samt för det tredje att sådan motion sålunda bör underlättas och befrämjas. Dessa normer bör anses ha en betydligt starkare position än att utgöra enbart författarens egna åsikter, eftersom de stöds av de policydokument (i den första och tredje normens fall) och av den forskning (i den andra normens fall) som presenterades i inledningen och i tidigare forskning.

6. Resultat

Nedan följer erfarenheterna från nio personer vilka i sina yrkesroller som skolsköterskor, idrottslärare respektive rektorer har lång erfarenhet av att arbeta med gymnasieungdomar. På två enskilda ställen i texten nämns även erfarenheter från personer som talar i egenskap av att vara före detta elev: Dels en anekdot från en vuxen före detta elev, och dels en självupplevd anekdot. Dessa båda undantag är särskilt omnämnda, och i övrigt kommer all information från intervjuerna med de nio informanterna. Detta innebär att erfarenheten av elevernas upplevelser å ena sidan är mycket bred, i och med att varje informant har pratat med många elever genom åren, men å andra sidan även att den är filtrerad genom vilka elever som pratar med skolpersonalen, genom vad dessa elever berättar respektive förtiger, samt genom vad de vuxna lägger märke till och vad de i efterhand kommer ihåg. En skolsköterska noterar till exempel att långa elever är mycket mer benägna att låta sig mätas än vad korta elever är. För en lång kille kan det vara kul att få bekräftelse på att han är lång, medan en kort kille lättare upplever det som pinsamt att mäta sig eller som svårt att alls våga besöka skolsköterskan. I den tidigare nämnda bonusinformantens anekdot ingår även att hon aldrig berättade för skolpersonalen. Samtidigt som de hinder som informanterna berättar om bör ses som högst verkliga så bör vi sålunda även räkna med att det förutom dessa hinder även finns andra hinder och aspekter som inte fångas av just den här studien.

De generella hinder som informanterna berättade om kan delas upp i kategorierna tidsbrist, cyklingshinder, omklädningsrumsbegränsningar, utrustningsbrist, rörelseobekvämheter, dåliga cirkular, missriktade målsättningar, samt hämmande normer och stereotyper. Till detta kommer synpunkter angående elitism och angående hantering av elever med speciella behov.

6.1. Tidsbrist och prioriteringar

Informanterna berättade dels om skolans svårigheter med att få tid till fysiska aktiviteter på skoltid, och dels om elevernas svårigheter att få tid till fysiska aktiviteter på sin fritid. Under skoltid behövs tiden till teoretiska ämnen, det är alltid mycket som pockar på. Under fritiden upptas mycket tid av läxor, samtidigt som mängder av sociala medier och andra stillasittande aktiviteter (såväl sociala som på egen hand) konkurrerar om ungdomarnas tid och lätt kan sluka den tillgängliga tiden. En del elever blir sönderstressade. En av skolsköterskorna nämner att *”vi försöker lyfta fram att det är väldigt väldigt viktigt att få lite egentid där du är rädd om sig själv och tar hand om dig själv, för att orka med att plugga.”* Personens energinivå är en viktig faktor: Den som är igång för fullt och får mycket gjort kan klämma in mer i sin vardag och i många fall då få ännu mer gjort på köpet, medan den som håller lågt tempo och inte har så mycket momentum får kämpa för att orka komma igång ens med det allra nödvändigaste. *”Den ena styr sitt dygn, och den andra låter sig styras av det”* som en skolsköterska uttrycker det.

Ett par informanter nämner att olika lektionssalar ligger på olika våningar så att eleverna får gå i trappor, vilket dessa informanter framhävde som en av elevernas absolut viktigaste källor till motion under skoltid. Det finns på vissa håll en vilja att införa schemalagda promenader och dylikt, men just nu finns det inte något utrymme för detta. I allmänhet begränsas utrymmet för motion till lektionerna i idrott & hälsa, samtidigt som många klasser inte har med detta ämne i sin tredje årskurs. Även inom själva idrottslektionerna finns det stora begränsningar för vad som hinns med, och det kan bli mycket svårt att inom lektionernas längd och format ge de enskilda eleverna utrymme till att få de upplevelser som de skulle behöva genomleva för att bygga vidare på.

”Jag tror inte att det i första hand behövs mer kunskap. Jag tror att alla vet att man behöver röra på sig. Det handlar om att få erfarenheter. Antingen erfarenheter av att det här faktiskt är viktigt för mig, eller helt enkelt positiva erfarenheter av att röra på sig för att man ska bli intresserad och fortsätta med det. Det får man genom att få erfarenheter där man inte utmanas på ett jobbigt sätt, utan känner att man lyckas med saker och lär sig saker [i praktiken]. Det här kan vi till viss del göra i idrottsämnet. Men det är ju inte vad idrottsämnet i huvudsak går ut på, utan det är ju ett kunskaps och lärdomsämne som alla andra i skolan. Det handlar om att lära sig saker [i teorin], inte om att folk egentligen ska få röra på sig eller få komma igång med att röra på sig. Om vi kan få till det så blir det en bonusfaktor, så att säga.”

/En lärare i Idrott & Hälsa

Samtidigt som kunskapsläget säkert är gott på många håll så florerar det också myter. Det kan vara svårt att skilja mellan vad som är vederhäftig information och vad som är felaktiga påståenden. En skolsköterska berättar att en del elever på hennes skola har gått på en myt om att fysisk träning skulle få dem att stanna i växten:

”Den som inte har vana av att träna och kommer till mig och säger ' tycker du att jag ska börja gymma?' Kortväxt kille som inte är färdig med puberteten. Han vill börja gymma, men han är också rädd för att gymmet ska göra att han inte växer på längden. Det finns någon myt om det, att om man går och tränar för hårt... eller... om man går till gymmet så kommer ryggen att krympa ihop och man kommer inte att växa på längden. Den frågan får jag varje vecka.”

/En skolsköterska

Efteråt förtydligar skolsköterskan att det inte är träningsanorexi eller extrema träningsformer som pojkar överväger att börja med, utan de har fått för sig att vanlig träning kan få så destruktiva effekter. Kanske har myten börjat som korrekt kunskap, vilken sedan förvanskats längs vägen. Till exempel kunskap om faran med träningsanorexi, särskilt hos väldigt unga personer, eller om att styrketräning i sig självt endast är nedbrytande för kroppen - det är under återhämtningen efter träningen som musklerna växer, och för det behövs ordentligt med näring.

6.2. Cyklingshinder

När nu både skoltiden och fritiden är fulltecknad med stillasittande aktiviteter, hur förhåller det sig då med transporten till och från skolan? Samtidigt som ett par informanter lyfter fram dessa som dagens främsta chans till motion i vardagen så noterar de också att detta i allmänhet är en missad chans.

”Att cykla i Göteborg är ju inte det enklaste just nu. Mycket vägarbeten och mycket som gör det riskabelt att cykla, så det kan ju hända att föräldrar inte vill att deras ungdomar ska cykla. Men framför allt är det avståndet – och sen har ju alla ungdomar busskort, så varför ska man cykla? [...] det är svårt att motivera sig till att cykla när det går en buss precis utanför dörren, som man kan hoppa på. Ibland förslår jag eleverna att varför går du inte av bussen en hållplats innan, så kan du gå den sista sträckan. Då får man en väldigt konstig blick, det finns inte riktigt i deras värld så att säga.”

/En skolsköterska

Att promenera går för långsamt, och att cykla har flera begränsningar. För det första så kan elever och framförallt deras föräldrar vara oroliga för cykelolyckor. För det andra så finns det en oro för att cyklarna ska bli stulna. Även utan stölder så är det alltid billigare för ungdomarna att ta bussen, eftersom kommunen ger elever gratis busskort men inte gratis cykelunderhåll. För det tredje så finns det en ovilja att komma till lektionerna svettig och med rufsigt frisy.

Angående att förstöra frisyren så bidrar detta till en ovilja att använda cykelhjälm, vilket i sin tur ökar deras föräldrars oro för att deras barn ska bli allvarligt skadade i cykelolyckor. Angående stölder så berättar en informant att det inte finns några cykelställ i närheten av skolan, vilket ökar risken för att cyklar ska bli stulna. Hen berättar även att skolan planerar att investera i cykelbås bakom skolan, där eleverna ska kunna hålla sina cyklar inlåsta i säkert förvar under skoldagens gång. Angående problemet med att komma svettig till skolan så ingår detta i ett större systemproblem angående begränsad tillgång till omklädningsrum.

6.3. Omklädningsrumsbegränsningar

Omklädningsrum och dusch finns i många fall endast tillgängliga i samband med idrottslektioner. I den mån det alls är möjligt för en elev att duscha och fixa till sig innan lektionen börjar efter att ha cyklat till skolan eller att ha idrottat på en håltimme så är detta inte någon möjlighet som skolan informerar om eller inbjuder till. En informant nämner att hen tror att det finns en dusch någonstans, men vet inte säkert och tror inte att eleverna heller vet det. Detta var på en av de skolor som överhuvudtaget inte har någon idrottshall.

I den mån duschar finns tillgängliga så rör det sig i allmänhet om gemensamma könsuppdelade duschar där alla pojkar förväntas duscha med varandra och alla flickor förväntas duscha med varandra. Flera informanter nämner att en hel del elever känner sig obekväma med att vara nakna inför andra elever eller känner sig obekväma med könsuppdelningen. En skola har funderingar på att införa privata bås för de som vill duscha och byta om enskilt. En annan skola har redan infört detta, vilket skolsköterskan uppfattar att det känns som en lättnad för en del av eleverna.

”Det förekommer ju [att eleverna känner sig obekväma med att byta om inför andra]. Men nu har de ju byggt om så att du har möjligheten att stänga om dig, som ett bås. Så det är inte som förr när folk stod och tittade in när man duschade, utan man kan stänga om sig. Dels finns det draperi som du kan dra för, och dels finns det bås som du också kan byta om i om du vill. Så det är faktiskt väldigt bra. Jag har själv varit nere och tittat på de här nya duscharna. Det är mycket rent och fräscht, och det finns möjlighet att du inte exponerar dig – och det är ju viktigt.”

/En skolsköterska

Obekvämheter med nakenheten kan röra sig om att inte leva upp till ett eller annat kroppsideal, men kan även ha andra orsaker. Obekvämheter med könsuppdelningen handlar i många fall om elever som är transpersoner eller ickebinära, och således inte identifierar sig med sitt juridiska kön eller med något kön överhuvudtaget. Samtidigt som de ordinarie informanterna nämnde HBTQ i allmänhet så var det alltid transpersoner och ickebinära som nämndes som exempel, ingen tog specifikt upp homosexualitet eller bisexualitet. Bonusinformanten, en före detta elev, är en bisexuell ciskvinna som berättar att hon under sin gymnasietid kände att hon

inte kunde vara med på idrotten. Hon tyckte om idrott, och var bra på det. Problemet var just detta med obekvämheter med omklädningsrummen, men då inte i form av att hon själv skulle ha varit obekväm med att byta om. Istället var det hennes kvinnliga klasskamrater som inte var bekväma med att hon skulle byta om tillsammans med dem. Det hade nämligen kommit ut att hon är bisexuell – vilket tjejerna i klassen inte hade något emot, men på samma sätt som de inte ville duscha tillsammans med killar som skulle kunna bli sexuellt attraherade av dem så ville de inte heller duscha tillsammans med en tjej som skulle kunna bli sexuellt attraherad av dem.

Obekvämheter kring omklädningsrum kan ha många olika orsaker. Den sammanlagda effekten lyfter flera informanter fram som ett av de främsta skälen till att elever undviker idrottslektionerna, känner olust kring idrottslektionerna och/eller deltar i idrottslektionerna utan att duscha efteråt – något som i sin tur kan dels skapa olust kring idrottslektionerna och dels uppmuntra till att hålla sig passiv på idrottslektionerna.

6.4. Utrustningsbrist

Några av informanternas skolor har inte någon gymnastiksal, utan fick hyra in sig i andra lokaler. En av de skolor som har gymnastiksal hade större behov än vad denna kunde täcka och fick därför ändå hyra in en del idrottslektioner annorstädes. Samtidigt nämnde en av informanterna även en fara med att förlita sig på gymnastiksal, eftersom dessa lokaler har ett begränsat spektrum av aktiviteter som de lämpar sig för. Just hans skola försökte aktivt få ut eleverna på olika typer av idrottsaktiviteter. Flera informanter noterade att gymnastiksal tyvärr är den enda miljö för fysisk aktivitet som deras skola alls tillhandahåller sina elever, och eftersom denna lokal vanligtvis är upptagen med idrottslektioner så finns det mycket begränsade möjligheter för elever att använda lokalen under håltimmar. En av dem nämner att det inte går att hålla på med bollsporter eller dylikt på skolgården, eftersom det står bilar parkerade där. En av skolorna har dock byggt ett utomhusgym i ett avskilt hörn av skolgården. En annan skola planerar att också införa detta. En tredje skola har funderingar på att någon gång i framtiden införa någon form av aktivitetsrum. Angående elevers personliga tillgång till utrustning nämner en informant att för en del av eleverna finns det stora ekonomiska begränsningar i vad de själva eller deras föräldrar har utrymme att köpa åt dem. Skolsköterskor har dock visst utrymme att "skriva ut fysisk aktivitet på recept" t.ex för att ge tillgång till gym. Några av skolsköterskorna betonar också sina försök att hjälpa eleverna att få upp ögonen för träningsformer som inte kostar pengar.

”Jag möter ju elever som säger till mig att jag bor med min mamma som är arbetslös och med mina tre syskon. Vi har inte möjlighet till det här med träning, vi har inte den ekonomin. [...] Det är därför jag också säger att träning behöver inte alltid vara att man ska gå på gym regelbundet som kostar x antal hundralappar i månaden. Utan man kan även gå en rask promenad, gå ut på någon slinga i närheten där man bor. Eller så kan man ta cykeln.”

/En skolsköterska

6.5. Rörelseobekvämheter

Fysisk aktivitet blir i sig självt svårare av att vara otränad och/eller överviktig. Utöver detta fysiska hinder kommer även de sociala aspekterna. En del elever känner sig obekväma med att vara fysiskt aktiva inför andra. Även en elev som är nöjd med sin kropp kan känna sig blyg inför att visa upp den. Men ofta rör det sig om att känna sig tjock och/eller klumpig, eller helt enkelt en upplevelse av att få sin kropp och dess rörelser utvärderade på ett ofördelaktigt sätt. Här utgör lagsporter och betyg stora problem. Vid lagsporter är det ett välkänt problem att när eleverna själva får välja lag så blir detta i praktiken en social utstötningsmekanism där det kan vara pinsamt, skrämmande eller förnedrande att bli vald sist. Men även om just detta problem försvinner genom att använda andra urvalsmetoder så kvarstår fortfarande skammen över att inte vara en tillgång för laget, att genom sin egen bristande förmåga sänka sitt lags möjligheter att vinna.

”Många av idrottsgrenarna på skolan är ju av bollkaraktär, och vi vet att det är lättare för de tjejerna och killarna som har muskler och bollsinneläge – de som inte har det kommer i underläge. Det är av tradition många fler killar än tjejer som är trygga med boll, men vi har en hel del tjejer också. Men de flesta, både bland killar och tjejer, kommer i underläge.”

/En skolsköterska

”Idrottsämnet premierar fortfarande killar. Framförallt klassiskt med mycket bollspel och sådana saker. Alltså lite tuffa tag, där en lite mjukare person kanske inte riktigt känner sig hemma helt enkelt. För att hen blir utmanad på sätt som hen inte vill bli utmanad på.”

/En lärare i Idrott & Hälsa.

Även lärarens närvaro kan vara hämmande för elevernas mod att våga röra sig, just i och med att det ingår i lärarens uppdrag att sätta betyg: Det blir lätt så att det låser sig för eleven, att rädslan för att röra sig fel leder till att hen stelnar till och går i försvarsställning så att hen rör sig mer försiktigt eller inte alls. Det blir lätt att se idrottsläraren som en fiende som kommer att ge ett negativt betyg, snarare än som en resurs som kan inspirera till god hälsa. Den informant som är idrottslärare nämnde att å ena sidan så skulle detta kunna lösas genom att slopa idrottsbetygen, men å andra sidan så skulle ett sådant steg leda till att idrotten alltid blir bortprioriterad i konkurrensen med de betygsgrundande ämnena. En kompromisslösning som hen har funderat på är att komplettera de betygsgrundande idrottslektionerna med att även ha idrottslektioner som har obligatorisk närvaro men som inte är betygsgrundande. När lagsporter och tävlingsmoment genomförs på bra sätt kan de även ha en positiv effekt, där de uppmuntrar en del elever dels till att anstränga sig att göra sitt bästa och dels till att inspirera och ge ideal att sträva efter. Elever som verkligen inte klarar att träna med klassen får i vissa fall enskild undervisning i Idrott & Hälsa, men de går då miste om mycket av det som de gemensamma aktiviteterna kan ge.

6.6. Dåliga cirklar

Flera informanter tar upp att övervikt, brist på motion och brist på sömn inte bara samvarierar med varandra, utan även rent konkret förstärker varandra och i vissa fall skapar varandra från grunden. Den som inte motionerar ordentligt får dels svårare att sova och blir dels lättare överviktig. Den som inte sover ordentligt blir trött, vilket dels gör det svårare att orka motionera och dels gör det svårare att orka upprätthålla en bra kosthållning. Den som är överviktig får dels svårare att sova gott, och dels svårare att röra sig vilket i sin tur gör det

svårare att motionera. Till detta kommer att dessa personer i många fall får en negativ självbild, vilket i sin tur gör det svårare att motivera sig att ta hand om sin hälsa.

”Träningen ger oss energi och rätt kostvanor, träningen gör det lättare för oss att sova, och där har man vunnit jättemycket. Då orkar man ju gå och träna dagen efter också. Medan den som inte har tränat på kvällen... hon är inte hungrig på morgonen, hon hoppar över frukost. Magen skriker vid lunch, hon äter en kebab då, och sen blir hon trött och går hem och vilar... och vilar... och sen är det kväll. Hon har inte utvecklat något naturligt sätt att känna hunger, eller vad hennes kropp kan åstadkomma.”

/En skolsköterska

Övervikt, bristande kondition och sömnbrist gör det dels lättare att få negativa erfarenheter av idrott och motion, och dels svårare att få positiva erfarenheter av idrott och motion. Medan negativa erfarenheter kan hämma så kan positiva erfarenheter inspirera. För den som har mycket som hämmar och har lite eller inget som inspirerar så kan det bli oerhört svårt att motivera sig till att börja träna eller motionera. Det blir lätt att bygga en självbild av att ”jag är inte någon träningsmänniska”, och utifrån detta undvika att försöka hålla sig i form. När folk i omgivningen uttrycker sig nedlåtande om personens övervikt eller brist på kondition så förstärker och cementerar detta den negativa självbilden, samtidigt som det ökar känslan av olust och negativitet kring motion. Att försöka psyka någon till att börja motionera kan sålunda lätt få motsatt effekt. Då antingen genom att personen slår bakut direkt, eller genom att hen först tar det till sig alltför hårt och senare genomgår en motreaktion. Bantning och träning kan lätt gå för långt, så att det blir till anorexi eller träningsanorexi. Förutom att detta är destruktivt i sig så kan det även skapa antipati både hos personer som själva varit med om detta tidigare i livet och hos personer som på ett eller annat sätt sett andra råka ut för det. Det är lätt hänt att en sådan person slår över åt andra hållet, så att hen börjar ta avstånd från motion och kosthållning som sådant.

6.7. Hämmande normer och stereotyper

Sociala normer som får destruktiva effekter kan komma både från lokala sociala gemenskaper och från det omgivande samhället. En skolsköterska berättar om hur en del ungdomar försöker leva upp till helt omöjliga utseendeideal, och om hur misslyckandet med att nå upp till detta får det att låsa sig för dem så att de i slutändan ger upp helt. Hen berättar också att även själva normen att det är viktigt att träna kan slå fel: När en person tränar utifrån denna norm så blir det lätt träning för träningens egen skull, utan hänsyn till den egna personens egentliga behov. Det kan till exempel bli styrketräning där utövaren belastar fel, och därför skadar sig istället för att uppnå några positiva effekter. Det kan även handla om att fastna för fel träningsform och hålla fast vid denna tills hen ger upp idén med träning helt, istället för att byta träningsform och försöka hitta fram till en som passar den egna personen bättre. (Sistnämnda fenomen har för övrigt en gång i tiden drabbat mig som utförde intervjun. Efter att ha fått input från flera håll att jag borde börja jogga så testade jag detta ett par gånger, men det kändes alltid fel i kroppen. Långt senare insåg jag att eftersom mitt ena ben är kortare än det andra så bör jag absolut inte hålla på med jogging, utan istället satsa på cykling och simning.) En skolsköterska berättade också om hur det kan bli problem med press från idrott som eleverna utövar på fritiden, bland annat i form av kampsportare som missköter sin kost för att hålla matchvikten. Här handlar det om normer som konkreta regler snarare än om normer som ideal för hur en person bör vara: En sportutövare som väger för lite eller för mycket hamnar i fel viktklass, vilket kan leda till avstängning eller annan exkludering. Den

vikthållning som detta gäller handlar inte om någon långsiktig hälsofrämjande diet, utan om kortsiktig exakt vikt för att hamna i rätt viktklass inför matchen. Att dricka tre deciliter vatten innebär att gå upp tre hekto, så då kan det vara bättre att gå törstig.

Den informant som är idrottslärare berättade om två former av hämmande dynamik som ofta uppstår i en klass. Å ena sidan så har vi klassikern att det i klassen finns en norm att det gäller att vara bra på idrott, vilket får många av de som inte är bra på idrott att känna sig pinsamma och i många fall dra sig undan från allt vad fysiska aktiviteter heter. Å andra sidan har vi en motreaktion som även den blir hämmande. När elever som genom hela grundskolan lidit under nyss nämnda norm börjar på till exempel estetisk eller teknisk linje på gymnasiet så hamnar de plötsligt i en klass där det är ovanligt att vara bra på idrott. Då uppstår en ny social norm, där det anses coolt att avsky fysisk aktivitet i allmänhet och skolämnet idrott & hälsa i synnerhet. I en sådan klass kan det bli socialt stigmatiserat att försöka skaffa sig eller behålla en god nivå av fysisk kondition. En annan informant berättar om att motsvarande problematik kan finnas i elevernas hemmiljö, i de fall där eleven kommer från en familj där det inte är brukligt att motionera. Både när det gäller klasskamrater/kompisgäng och när det gäller hemmiljön så förefaller dock en avsaknad av positiv inspiration och påverkan vara mycket mer utbrett än direkt negativ påverkan så som stigmatisering eller förlöjligande. Att helt enkelt inte få någon som helst uppmuntran eller hjälp att komma igång.

Gruppträck kan slå åt båda håll, och kan vara såväl lågmält som subtilt. ”*Man umgås ju vanligen med någon som är lik en själv. Så om inte min kompis tränar så går inte jag och tränar heller. Utan då ses vi ute och bara hänger.*”, som en skolsköterska uttrycker det. Samtidigt ger den sociala normen att det är bra att träna ett visst mått av skydd för den som är ensam i sitt kompisgäng om att träna och som på ett eller annat sätt blir nedvärderad eller retad för detta av sina mer fysiskt passiva kompisar. Den nyss citerade skolsköterskan nämner även att ”*Den som är den i gänget som tränar, hen har ofta en självkänsla så hen vet att hen gör rätt. Så därför gör det inte så mycket om de andra trackar.*”

Båda de informanter som är rektorer tar upp vikten av att arbeta mot fördomar, trångsynthet och stereotyper. Genom att omfamna mångfald och lära sig acceptera sina medmänniskor som de är så blir det också lättare att acceptera sig själv, och därmed lättare att överkomma sina begränsningar.

”*Genom att ha ett öppet & nyfiket förhållningssätt till våra elever hoppas vi kunna skapa ett klimat som färgas av den typen av tankar vilket också ligger i linje med vår likabehandlingsplan. Vi vill skapa ett inbjudande klimat som öppnar upp för frågor, att våga fråga när man inte förstår. I förlängningen av det resonemanget skulle jag vilja hävda att om man är nyfiken på olikheter så skrämmer inte det & då drar man bort mattan för stereotyper som egentligen är motsatsen dvs mer att av samma & kanske också viss rädsla för det avvikande. Det här är applicerbart inom idrottande & fysisk aktivitet där idrottsämnet bör vara en inbjudande arena för alla elever att pröva allting oavsett förutsättningar & nivå.*”

/En rektor

6.8. Angående elitism

Under de senaste decennierna har skolans ämne idrott och hälsa (tidigare under namnet "idrott", eller ännu tidigare "gymnastik och lek") genomgått ett stort paradigmskifte. Förr handlade det mer om att få fram enskilda elitidrottare till landslagen, medan den majoritet av eleverna som inte hörde till eliten inte sågs som särskilt intressanta. Idag strävar man snarare efter att på ett inkluderande sätt uppmuntra till folkhälsa. "Vi kan inte alla bli elitidrottare, men däremot kan alla få ut något positivt av att idrotta", som en rektor uttrycker det. Detta förändrar även synen på tävlingsmoment, vilken har gått från att se tävling som odelat positivt till att se det som något som är på gott och ont och bör hanteras med försiktighet.

"Jag ser fördelar med både och. [Dvs både att ha tävlingar och att inte ha det]. Jag kan absolut se att det är en fördel att tävlingsmomentet kan trigga [i bemärkelsen få igång eleverna], men jag är också fullt medveten om att tävlingsmomentet kan stänga ute vissa elever som då känner att de inte vill vara med. Så vi hoppas ju kunna erbjuda både och."

/En rektor

En av informanterna nämner att fokus på ett relativt fåtal elitspelare idag bara hör hemma inom idrottsförbunden, och även dessa försöker bredda sig till att förutom sina elitlag även ha B-lag och korplag och så vidare så att så många som möjligt ska få vara med och utöva sporten aktivt. En av komponenterna i skolans paradigmskifte är att lärarna i idrott och hälsa allt oftare är lärare även i andra ämnen. Därmed blir det inte samma vattentäta skott som det förr brukade vara mellan idrotten och resten av skoltiden.

6.9. Angående speciella behov

En del psykiska/neuropsykiatriska funktionshinder kan bland annat medföra bristande kroppsuppfattning, motvilja mot fysisk kontakt, eller en social isolering som i sin tur leder till att sitta hemma mycket och därmed bli mer fysiskt passiv. Flera informanter betonar vikten av att se till den enskilda elevens personliga behov, och att inte haka upp sig på diagnoser: Den elev som behöver hjälp eller stöd ska kunna få detta även utan diagnos. Dels för att diagnosprocessen kan ta lång tid, och dels för att de som behöver hjälp inte ska bli pressade att låta sig skohornas in i någon diagnos som egentligen inte passar dem. Det enda som kräver diagnos är åtgärder som kan bli orättvisa för andra elever, såsom att få extra tid på proven. En skolsköterska på en skola som saknar egen gymnastiksal noterar att de ständiga lokalbytena gör idrottslektionerna jobbiga för elever som lever med autism och som därför behöver struktur och fasta rutiner. En skolsköterska noterar också att neuropsykiatriska diagnoser blivit mycket vanligare på gymnasieskolorna nuförtiden jämfört med förr:

"Man diagnosticerar mer idag än vad man gjorde om vi går tillbaka femton eller tjugo år i tiden. Det har ju också ökat med att man ska få en neuropsykiatrisk diagnos."

/En skolsköterska

När det gäller fysiska funktionshinder så skiljer sig informanternas skolor mycket från varandra. Några har god anpassning. Andra har mycket trösklar och trånga dörrar, men har åtminstone en rullstolsanpassad toalett. En informant från en mindre gymnasieskola säger att rullstolsburna personer inte kan gå i deras skola eftersom byggnaden som skolan befinner sig i inte har hiss.

7. Diskussion

Utifrån gällande policies och utifrån tidigare forskning bör det ses som självklart att alla bör ha praktisk tillgång till hälsofrämjande motion och att alla skolor bör uppmuntra detta för sina elever. Utifrån informanternas erfarenheter som kommit fram i denna studie är det också uppenbart att många skolelevers praktiska tillgång till hälsofrämjande motion är högst begränsad. Detta på grund av olika hinder som i praktiken står i vägen. Dessa hinder kan delas in i å ena sidan de som drabbar alla, och å andra sidan de som drabbar särskilt utsatta grupper. Sistnämnda kan i sin tur i första hand delas in i å ena sidan de hinder som drabbar personer som är överviktiga och/eller otränade, och å andra sidan de hinder som drabbar personer som av ett eller annat skäl inte vill visa sig nakna eller lättklädda inför andra.

7.1. Hinder som drabbar alla

Samtidigt som så gott som alla vet att motion är viktigt för hälsan så lider också alla skolor och deras elever av brist på tid och energi. När många olika aktiviteter och behov konkurrerar om den tid och energi som finns tillgänglig så måste något prioriteras bort, och då är det lätt hänt att det gång på gång blir motionen som får stryka på foten. Detta riskerar att skapa eller förstärka dåliga cirklar där det är lätt att bli otränad och/eller överviktig, och att därmed även riskera att drabbas av de hinder som detta kan innebära.

Två centrala problem som hotar möjligheterna till motion är å ena sidan att motionen som sådan inte är integrerad i vardagen, och å andra sidan brist på möjligheter till övergång mellan motion och andra aktiviteter. På fyra av de fem skolor som ingick i studien fanns det inte några egentliga möjligheter att motionera under skoltid utanför de fåtaliga särskilda lektionerna i just Idrott & Hälsa, och även på dessa lektioner verkar det vara långtifrån alltid som varje elev får utrymme att motionera på sin egen nivå. På den femte skolan finns ett utomhusgym som eleverna kan använda på raster, men för den elev som vill använda detta utomhusgym intensivt finns inga praktiska möjligheter till ombyte eller dusch. Avsaknaden av praktiska möjligheter till ombyte och dusch vid andra tillfällen än i samband med idrottslektioner förefaller också vara en viktig faktor bakom varför det är sällsynt att elever cyklar eller joggar till skolan.

Ett tredje problem är svårigheterna med att se skillnad mellan å ena sidan korrekta fakta och konstruktiva idéer, och å andra sidan myter och dåliga råd. Så gott som alla svenska ungdomar har god tillgång till all information som de behöver, men de har också tillgång till en massa myter och destruktiva idéer. Här behövs det mer hjälp med att lära sig att tänka kritiskt och att sortera information.

7.2. Hinder som särskilt drabbar överviktiga och otränade

Två grupper av elever som har särskilt behov av hälsofrämjande motion är de som är otränade respektive de som är överviktiga. Utifrån detta vore det önskvärt om dessa elever hade extra lite hinder i vägen för att komma igång och träna. Så är dock enligt informanternas samlade erfarenhet inte fallet. Tvärtom står extra mycket hinder i vägen för de elever som är otränade och/eller överviktiga. Dessa hinder är till sina naturer inre fysiska, inre psykosociala och yttre psykosociala, medan intervjuerna däremot inte visade några tecken på yttre fysiska hinder som särskilt drabbar de elever som är otränade och/eller överviktiga. En stor del av problematiken tycks bestå av dikotomism mellan att antingen träna eller inte träna, en dikotomism som uppmuntrar till att ”välja sida” snarare än att hitta en hälsosam balans.

Hinder som särskilt drabbar elever som är överviktiga och/eller otränade	
Inre fysiska	<ul style="list-style-type: none"> • Svårare att röra sig - mer ansträngande och mer slitsamt • Sämre uthållighet för att orka fortsätta röra sig • Svårare att få positiva fysiska upplevelser
Inre psykosociala	<ul style="list-style-type: none"> • Brist på motivation, skapad eller förstärkt av de inre fysiska och yttre psykosociala hindren • Rädsla att göra bort sig • Självbild/identitet där det ingår att inte vara fysiskt aktiv
Yttre psykosociala	<ul style="list-style-type: none"> • Fatshaming och ableism (alltså kategorism mot personer som av sig själva och/eller av omgivningen blir sedda som överviktiga respektive som att de lever med funktionshinder) direkt och aktiv – till exempel i form av mobbing och utfrysning. • Fatshaming och ableism passiv och indirekt – till exempel i form av negativa förväntningar och att outtalade negativa värdeomdömen ”ligger i luften”. Ett passivt socialt tryck i form av att känna sig ovälkommen i sportiga sammanhang. • Socialt tryck från familj och umgängeskrets som inte motionerar – aktivt genom avståndstagande från motion och från försök att motionera, eller passivt i form av brist på uppmuntran.

Den sista av de ovanstående nio punkterna har mycket intressanta implikationer för synen på kategorism inriktad på kroppsstorlek och fitnessnivå. De tre punkterna under ”yttre psykosociala hinder” indikerar tillsammans att kategorism med dessa inriktningar i första hand slår mot människor utifrån att dessa anses vara för tjocka eller för passiva, men att det även finns problem med kategorism som drabbar personer utifrån att de anses vara för smala eller att de anses träna för mycket. Till detta lägger den tredje punkten en indikation på att kategorism mot de som ses som alltför smala och/eller alltför vältränade i hög utsträckning drabbar personer som utifrån samhällets mainstream snarare är överviktiga och otränade. Dynamiken här är att en person som lever upp till mainstreamsamhällets ideal för fitness och smalhet tenderar att röra sig i kretsar där detta är norm, och få uppmuntran därifrån. Medan en person som är förhållandevis överviktig och otränad riskerar att i första hand röra sig i kretsar där den lokala gruppens norm är passivitet och fetma. Dessa personer drabbas då av ett mellanförskap där de å ena sidan blir sedda som tjocka och otränade i mainstreamsamhället, men å andra sidan hör till de smalaste och mest vältränade i sin egen sociala krets och då får skit för detta i denna miljö. Här kan vi också se ett fenomen som vi preliminärt kan kalla för ”ingruppsfällan”: Att människor som har en social gemenskap i en viss social miljö riskerar att begränsa sina liv till vad som än är social norm i just denna sociala miljö.

7.3. Hinder som drabbar personer som inte vill visa sig nakna inför andra

De flesta gymnastiksalar, badhus med mera har endast två omklädningsrum: Å ena sidan ett för män/pojkar, och å andra sidan ett för flickor/kvinnor. Denna uppdelning bygger helt uppenbart på premisen att alla som ska använda omklädningsrummen är cispersoner, vilket i sig självt utgör en indirekt-passiv form av transfobi. Detta problem är tämligen välkänt, och omnämndes av flera av informanterna.

Uppdelningen bygger även på en annan underförstådd norm, vilken kan vara betydligt svårare att prata om. De flesta gymnastiksalar, badhus med mera har endast två omklädningsrum: Å

ena sidan ett där alla pojkar/män förväntas vara bekväma med att byta om med varandra, och å andra sidan ett där alla flickor/kvinnor förväntas vara bekväma med att byta om med varandra. I denna sociala förväntan ingår även att pojkar/män och flickor/kvinnor förväntas vara obekväma med att byta om tillsammans med varandra, underförstått utifrån ett antagande om att det då skulle kunna uppstå sexuell attraktion. Detta antagande bygger i sin tur på premissen att alla som ska använda omklädningsrummen är heterosexuella, en normatuniversalisering vilken i sig själv utgör en indirekt-passiv form av homofobi. Detta homofobi blir oerhört svårt att prata om på ett konstruktivt sätt om vi inte gör dels en tydlig uppdelning i mentala strukturer på individnivå versus sociala strukturer på samhällsnivå, och dels tydliga uppdelningar mellan aktiv och passiv homofobi respektive mellan direkt och indirekt homofobi. När skolelever blir obekväma med att byta om tillsammans med någon som de tror är homo- eller bisexuell så vore det mycket orättvist att konstruera problemet som en fråga om att dessa elever personligen skulle vara homofober, i och med att hela systemet med skilda omklädningsrum bygger just på en social norm om att vi förväntas bli obekväma över att byta om tillsammans med personer som skulle kunna tänkas bli sexuellt attraherade av oss.

Sett ur ett naivindividualistiskt perspektiv vore det rimligt att se problemet med homofobi i omklädningsrummen som en fråga om homosexuella med flera. Att HBTQ-personerna skulle vara de som har problem, och sålunda vara de som behöver åtgärdas. Till exempel genom att låta HBTQ-personer slippa delta i lektionerna i Idrott & Hälsa, alternativt hänvisa dem till ett särskilt omklädningsrum för HBTQ-personer - never mind att personer som är HBTQ kanske inte heller vill vara nakna inför varandra, och kanske inte vill peka ut sig själva som HBTQ genom att gå till ett särskilt HBTQ-omklädningsrum. Ett sådant försök till lösning riskerar att bli en del av problemet. Ett system där homosexualitet problematiseras medan heterosexualitet osynliggörs på ett sätt som cementerar heterosexualitet som självklar/underförstådd norm. Att reproducera en ordning där heterosexuella görs till normater, medan homosexuella görs till antinormater, och övriga sexualiteter görs till utomnormater. Dessa effekter kan särskilda HBTQ-omklädningsrum tänkas få oavsett om dessa omklädningsrum skulle bli använda eller inte. Därtill kommer frågan i vilken mån enskilda elever skulle bli stigmatiserade av att använda ett sådant särskilt omklädningsrum, och/eller av att få på sig sociala förväntningar om att hen borde använda detta särskilda omklädningsrum i stället för att använda något av de ordinarie. Att i stället utgå från Youngs förtryckansiktsperspektiv flyttar fokus från själva de grupper som blir utsatta till att istället fokusera på hur de blir utsatta. Detta ökar chansen att se att problemet handlar om de som utsätter snarare än om de som utsätts, men riskerar i praktiken lätt att landa i samma slutsats. Att istället utgå från kategorikonfliktsperspektivet skulle lösa just detta problem, men i gengäld skapa nya. Eftersom det då skulle ingå i själva premissen för analysen att det är de heterosexuella som utgör problemet så skulle det inte bli lika frestande att försöka bygga sina lösningar på en heteronormativ grund - men i gengäld skulle det bli frestande att göra syndabocker av heterosexuella elever & lärare snarare än att leta efter konstruktiva lösningar. Istället behöver vi försöka se bortom kategorierna, genom kategorismutövningsperspektivet.

8. Idéer angående lösningar och vidare forskning

Denna studie har synliggjort och analyserat vissa problem. Därmed kan den också ge ledtrådar till hur dessa problem skulle kunna lösas, men däremot innehåller den inte något underlag för att utvärdera i vilken mån dessa lösningar skulle vara bra på det stora hela. Detta får istället bli frågor för vidare forskning. Rent allmänt behöver vi forska vidare dels kring möjligheter att göra motion mer integrerat i våra vardagsliv, och dels kring möjligheter att hjälpa människor att överkomma skeva trosföreställningar och hämmande rigida tankemönster såsom dikotomism och kategorism. Här finns det många olika fält att forska kring, både sådana som direkt berör motion och sådana som inte gör det. Inte minst när det gäller den komplexa relationen mellan å ena sidan psykosociala faktorer (såsom självbild och umgänge) och å andra sidan motion och kosthållning så finns det mycket att forska på. Till exempel kring de destruktiva mönster som studien indikerar angående att bygga en moralisk hierarki mellan överviktiga och smala - att denna destruktivitet infinner sig både när dikotomin görs genom att konstruera överviktiga som den sämre kategorin (t.ex. i bemärkelsen att vara lata) och när den görs genom att konstruera smala som den sämre kategorin (t.ex. i bemärkelsen att vara förtryckare). Att bygga mer konstruktiva diskurser är en långsiktig process. Det vore även intressant att studera möjligheterna att (på det sätt som diskuteras i Appendix B) vidareutveckla demokratin bort från dikotomism: Så kallade decivotes eller centivotes, att låta varje medborgare fördela sin röst mellan valfritt antal partier istället för att behöva svartvitt välja sida.

För att återvända till den nu föreliggande studien om hälsofrämjande motion för elever så skulle den kunna vara av intresse att vidareutveckla med en vidare grupp informanter. Att inhämta erfarenheter från hela landet och kanske även från andra länder. Att studera enskilda elevers egna erfarenheter skulle också kunna vara oerhört värdefullt.

Studien pekar även mot att närmare undersöka sju konkreta idéer om förbättringar. Dessa är införande av coacher, fri tillgång till dusch, omorganisering av dusch & omklädning, stöd till cykling, stöd till simning, förbättrad tillgång till gym, samt integrerad livskunskap.

8.1. Coacher

När den informant som är idrottslärare nämnde att den betygsättande läraren lätt blir sedd om en fiende, och föreslog att införa lektioner som inte är betygsgrundande, så svarade jag spontant att när jag nu skriver examensuppsats så tycker jag att det är jätteskönt att min handledare och min examinator är två separata personer vars roller är mycket olika varandra – kanske skulle vi kunna införa något motsvarande inom Idrott och Hälsa? Tänk att varje klass får två lärare i Idrott och hälsa: Å ena sidan en som fyller den traditionella lärarrollen, och å andra sidan en som fungerar mer som coach och personlig tränare med fokus på att kravlöst möta varje elev på hans egna villkor. Därmed inte sagt hur detta skulle finansieras eller mer i detalj utformas, men det kan vara en tanke värd att studera närmare.

8.2. Fri tillgång till dusch & omklädning

Varje skola (och varje större arbetsplats också, för den delen¹) bör vara utformad så att alla har utrymme att på ett bekvämt och enkelt sätt duscha och byta kläder. Vi lever i ett samhälle där det inte är socialt önskvärt att vara svettig, vilket i kombination med begränsad tillgång till dusch pressar folk att avstå från fysisk ansträngning. Att cykla eller jogga till och från

1 När jag berättade om den här idén för min flickvän så svarade hon med att berätta att ett annat kontor inom den organisation som hon arbetar för har infört just detta, med gott resultat: På detta andra kontor är det nu mycket vanligare att gå eller cykla till jobbet, jämfört med hur det är på hennes eget kontor och jämfört med hur det var på det andra kontoret innan de införde lättillgängliga duschar.

skolan/jobbet skulle bli mycket lättare om det vore enkelt och smidigt att duscha och byta till sina skolkläder/arbetskläder på själva skolan/arbetsplatsen. Vi kan även behöva göra upp med dikotomin att det som gäller är antingen dusch eller inget. Mer om detta i nästa punkt.

8.3. Omorganisering av dusch & omklädning

Kanske ha ett gemensamt område för skåp och speglar med mera, kombinerat med dels privata bås för de som vill duscha och byta om enskilt och dels ett större område för de som vill duscha och byta om gemensamt? I den mån förekomst av enskilda bås leder till oro för att någon ska bli indragen i ett sådant mot sin vilja, kanske komplettera med elektroniska röstaktiverade larm? De enskilda utrymmen som idag finns tillgängliga på alla skolor utgörs av toaletter, vilket inte utgör någon miljö som inspirerar till att byta om och snygga till sig. Ett bra komplement skulle kunna vara att införa enskilda små rum som tillhandahåller klädhängare, sittplats och handfat med spegel. Gärna även en hög med små tyghanddukar som efter användning kan slängas direkt i tvättkorgen, för att underlätta att snabbt fräscha upp sig.

8.4. Stöd till cykling

Ställ eller bås för att minska stöldrisker är en start. Kanske även erbjuda skolelever subventionerade cyklar och/eller cykelreparationer?

8.5. Stöd till simning

Kanske gratis årskort på simhall till alla elever? Simning är en trängingsform som passar de flesta, och som automatiskt överkommer många av de fysiska hinder som fetma eller vissa fysiska funktionsvariationer kan innebära när det gäller till exempel jogging. Att ge simkort enbart till enskilda särskilt behövande elever skulle vara billigare och skulle kunna vara bättre än inget, men skulle också kunna ha stora nackdelar jämfört med att ge till alla. Simkortet skulle också kunna kombineras med andra insatser för att uppmuntra och underlätta simning.

8.6. Förbättrad tillgång till gym

Fler skolor skulle kunna ha egna gym, eller på andra sätt erbjuda fri tillgång till gymutrustning.

8.7. Integrerad livskunskap

Ungdomar möter en uppsjö av råd kring träning och hälsa, och behöver lära sig verktyg för att analysera och utvärdera dessa olika råd. De behöver även lära sig att förstå sina biologiska och psykosociala reaktioner och interaktioner, så att de får bättre förutsättningar att bygga goda cirklar och att bryta dåliga cirklar. Det är inte rimligt att ansvaret för all denna viktiga kunskap ska ligga på ämnet Idrott & Hälsa. En del kan läggas på biologi, psykologi och sociologi, men dessa ämnen har också mycket som ska hinnas med och är i vilket fall nästan aldrig obligatoriska. Kanske skulle det på lång sikt kunna vara en bra idé för gymnasiet (och eventuellt även för grundskolan) att införa ett integrerat ämne där eleverna får lära sig om hur de själva och andra medmänniskor fungerar, såväl fysiskt som mentalt och socialt.

Referenser

- Badham, J. (1983). *Wargames*. [Film.]
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2015). *Interviews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing. Third Edition*. Los Angeles: Sage.
- Bromseth, J. & Darj, F. (2010). *Normkritisk pedagogik - Makt, lärande och strategier för förändring*. Uppsala: Studentlitteratur AB.
- Brun Sundblad, Engström m.fl. (2008). Skola – idrott – hälsa (SIH-projektet) – en sexårsuppföljning. *Svensk idrottsförening*, 4, 4-7.
- Burr, V. (2007). *Social Constructionism*. New York, USA: Routledge.
- Celander, M. (2016). Bunkefloprojektet - till vilken nytta? *Lokaltidningen Malmö 20 feb 2016*. <http://malmo.lokaltidningen.se/nyheter/2016-02-20/-Bunkefloprojektet-till-vilken-nytta-301389.html>
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum*: 139-167. Tillgänglig online: <http://web.calstatela.edu/faculty/tbetch/Crenshaw%20Demarginalizing%20Intersection%20Race%20Sex.pdf>
- Cronström Beskow, X. (2014). *Categorization of Human Beings Versus The Universality of Human Rights*. Masteruppsats i mänskliga rättigheter, vid Göteborgs universitet. Finns på <http://www.categorism.com>
- Cronström Beskow, X. (2016). Kritiskt tänkande, normkritik och HBTQ+ . *Folkvett 2016:3-4*.
- Cronström Beskow, X. (2017). Hur Pluto slutade vara en planet. *Folkvett 2017:3*.
- Cronström Beskow, X. (2018B). *Bön utan tro Bönens funktion för personer som ber till högre makt utan att tro på högre makt*. Kandidatuppsats i religionsvetenskap, vid Göteborgs universitet. Finns på www.categorism.com
- Cronström Beskow, X. (2018A). Från protovetenskap till pseudovetenskap: Frenologi på 1700- och 1900-talet. *Folkvett 2018:3*. Tillgänglig online: http://www.vof.se/wp-content/content/uploads/2018/09/Fran_protovetenskap_2018_3.pdf
- Dalen, M. (2007). *Intervju som metod*. Oslo, Norge: Universitetsförlaget.
- Dawkins, R. (1976). *The Selfish Gene*. UK: Oxford University Press.
- Dawkins, R. (2010). *Så Gick Det Till*. Stockholm: Leopard Forlag.
- Dencker, M. (2007). *Daily physical activity, body fat and aerobic fitness in children*. Doktorsavhandling. Lund: Lunds Universitet.
- DiAngelo, R. (2012). *What does it mean to be white?* Bern, Switzerland: Peter Lang Publishing Inc
- Ekblom-Bak, E. & Börjesson, M. (2015). "Svenskar rör sig för lite". *Svensk Idrottsforskning 2-2015*. Tillgänglig online: <https://centrumforidrottsforskning.se/article/svenskar-ror-sig-for-lite/>
- Engström, L-M. (1990). *Idrottsvanor i förändring*. Rapport från idrottens forskningsråd. Stockholm: Sveriges Riksidrottsförbund.
- Ericsson, I. (2008). To measure and improve motor skills in practice. *International Journal of Pediatric Obesity*, 3 (1), 21-27.
- Ericsson, I. (2013). *Hälsofrämjande fysisk aktivitet för barn och unga*. Kapitel i antologi. Bramhagen, A. & Carlsson, A. (2013). *Hälsofrämjande arbete för barn och ungdomar*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Eriksson, L. T. (2018). *Kritiskt tänkande*. Stockholm: Liber
- Europaparlamentet (2007). *Role of sport in education*. 2007/2086(INI) – 13/11/2007.
- FN. (1948). *Universal Declaration of Human Rights*. Tillgänglig Online. <https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/>
- FN. (1989). *Barnkonventionen*. <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten#full>

- Folkhälsomyndigheten (2018) *Daglig fysisk aktivitet kan minska hälsoriskerna med stillasittande*. Artikelnummer: 18051. Tillgänglig online: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/d/daglig-fysisk-aktivitet-kan-minska-halsoriskerna-med-stillasittande/>
- Foucault, M. (2008). *Diskursernas Kamp*. Stockholm: Brutus Ostlings Bokforlag.
- Gens, I. (2007). *Myten om det motsatta könet : från förskolepedagogiken vid Tittmyran och Björntomten till det maskulina samhällets undergång*. Stockholm: Idéimperiet KHL
- Goldstone, J. (1988). *Earth Star Voyager*. [Film.]
- Harari, Y. N. (2012). *Sapiens*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Hassmén, P. (2008). "Hinder och möjligheter till motion". *Svensk Idrottsforskning 3-2008*. Tillgänglig online: <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Hinder-mojligheter-motion.pdf>
- Hobbes, M. (2018). Everything You Know About Obesity Is Wrong. *Huffington Post, September 19*. Tillgänglig online, på originalsiten: <https://highline.huffingtonpost.com/articles /en/everything-you-know-about-obesity-is-wrong/>
respective arkiverad: <https://web.archive.org/web/20180919183121/https://highline.huffingtonpost.com/articles/en/everything-you-know-about-obesity-is-wrong/>
- Ingils, D. & Thorpe, C. (2019). *An invitation to social theory*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Karlsson, M., Fritz, J., m.fl. (2019). Daglig fysisk aktivitet på schemat: bättre skolresultat hos pojkar. *Läkartidningen. 2019;116:FEP3*. Tillgänglig online: <http://www.lakartidningen.se/Klinik-och-vetenskap/Klinisk-oversikt/2019/01/Daglig-fysisk-aktivitet-pa-schemat-battre-skolresultat-hos-pojkar/>
- Karlsson, M, Lathi, A., m.fl. (2019). Daglig skolidrott ger ökad benmassa och successivt minskad frakturrisik. *Läkartidningen. 2019;116:FHP7*. Tillgänglig online: <http://lakartidningen.se/Klinik-och-vetenskap/Klinisk-oversikt/2019/03/Daglig-skolidrott-ger-okad-benmassa-och-successivt-minskad-frakturrisik/>
- Kasdan, J. (2017). *Jumanji: Welcome to the Jungle*. [Film.]
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lindfors, P. (2019). *Det kulturella djuret: Om människans evolution och tänkandets utveckling*. Stockholm: Ordfront Förlag.
- Markey, C. (2018). Everything You Know About Obesity Is Not Wrong. *U.S. News, Health. September 26*. Tillgänglig online: <https://health.usnews.com/health-news/blogs/eat-run/articles/2018-09-26/everything-you-know-about-obesity-is-not-wrong>
- Mellor, D. m.fl. (2018). Scientists discuss the widely shared Huffington Post article "Everything You Know About Obesity Is Wrong". Healthfeedback.org. Webbresurs. <https://healthfeedback.org/evaluation/scientists-discuss-widely-shared-huffington-post-article-everything-you-know-obesity-wrong-michael-hobbes/>
- Okely, A. D., m.fl. (2004). Relationship between body composition and fundamental movement skills among children and adolescents. *Research quarterly Exercise and Sport, 75* (3), 238-247.
- Roberts, S. (2005). Homophobia is Alive in Men's Locker Rooms. *The New York Times 28 October 2005*.
- Sen, A. (2007). *Identity & Violence: The illusion of Destiny*. London, UK: Penguin Books.
- Severin, R. (2002). *Dom vet vad dom talar om: En intervjustudie om elevers uppfattningar av begreppen makt och samhällsförändring*. Doktorsavhandling vid Göteborgs Universitet.
- Shih, M. ,Pittinsky, T.L. , Ambady, N. (1999). Stereotype susceptibility: Identity salience and shifts in quantitative performance. *Psychological Science, 10*, 80–83.

- Short, D. (2007). "The Informal Regulation of Gender: Fear and Loathing in the Locker Room." *Journal of Gender Studies* 16.2 (2007): 183-86.
- Spivak, G. (2002). Kan den subaltern tala? I *Postkoloniala Studier*. Stockholm:Raster Förlag
- Stier, J. (2003) *Identitet – människans gåtfulla porträtt*. Lund: Studentlitteratur.
- Sveriges Regering. (2011). Läroplanen. Tillgänglig online:
<https://www.skolverket.se/a-o/landningssidor-a-o/laroplan>
- Sveriges Riksdag. (2010). Skollagen. Tillgängligt online.
<https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/skollagen-och-forordningar>
- Tanaka, G. & Cruz, C. (1998) The locker room : Eroticism and exoticism in a polyphonic text, *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 11:1, 137-153, DOI: 10.1080/095183998236935
- Thornberg, R. (2013.). *Det sociala livet i skolan socialpsykologi för lärare*. Stockholm:Liber
- Thurber, R. M. (2004). *Dodgeball: A true underdog story*. [film]
- Utbildningsdepartementet. (2010A). *Biologiska faktorer och könsskillnader i skolresultat*. SOU 2010:52. Tillgänglig Online: <https://www.regeringen.se/49b719/contentassets/01904bc2d1aa46d5b9412f8eb66a4b41/biologiska-faktorer-och-konsskillnader-i-skolresultat-sou-201052>
- Utbildningsdepartementet. (2010B). *Könsskillnader i skolprestationer - idéer om orsaker*. SOU 2010:51. Tillgänglig Online: <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2010/07/sou-201051/>
- Vygotskij, L.S. (2001) *Tänkande och språk*. Stockholm: Daidalos
- Vårdguiden (2015) Webresurs. *Version arkiverad 1:a april 2019*:
<https://web.archive.org/web/20190401003920/https://www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/rorelse-ar-livsviktigt/>
Originalsidan i nu aktuell version:
<https://www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/rorelse-ar-livsviktigt/>
- Vårdguiden (2018) Webresurs. *Version arkiverad 5:a maj 2019*:
<https://web.archive.org/web/20190505122803/https://www.1177.se/liv--halsa/sunda-vanor/sa-bedomer-du-din-vikt/>
Originalsidan i nu aktuell version:
<https://www.1177.se/liv--halsa/sunda-vanor/sa-bedomer-du-din-vikt/>
- WHO (2010). *School policy on diet and physical activity*. Geneva: World Health Organization.
- WHO (2012). *Physical activity and young people. Recommended levels of physical activity for children aged 5-17*. Geneva: World Health Organization.
- Winther Jorgensen, M. & Phillips, L. (2000). *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Young, I. M. (1990). *Throwing Like a Girl and Other Essays in Feminist Philosophy and Social Theory*. USA: Indiana University Press.

Appendix A: Intervjumall

Semistrukturerade intervjuer: Ett fritt samtal där nedanstående vävs in under samtalets gång.

Övergripande

Få med alla fyra av de grundläggande frågeställningarna:

- * att identifiera exempel på potentiella yttre fysiska hinder för elevers tillgång till motion
- * att identifiera exempel på potentiella inre fysiska hinder för elevers tillgång till motion
- * att identifiera exempel på potentiella yttre psykosociala hinder för elevers tillgång till motion
- * att identifiera exempel på potentiella inre psykosociala hinder för elevers tillgång till motion

Mer specifikt...

Yttre fysiska hinder

- * I vilken mån och på vilka sätt ger skolan utrymme för fysisk rörlighet?
- * Har skolan fast tillgång till gymnastiksal? Om inte, hur löser de detta?
- * Hur tänker skolan kring omklädningsrum? Möjligheter att klä om och duscha enskilt eller gemensamt? Fördelar och nackdelar med olika alternativ?

inre fysiska hinder

Erfarenheter kring funktionshinder, funktionsvariationer, olika nivåer av kondition och kroppsvikt och så vidare?

yttre psykosociala hinder

Erfarenheter kring sociala hierarkier, utanförskap, mellanförskap, mobbning et cetera?

inre psykosociala hinder

Erfarenheter kring självbild, identitet et cetera?

Appendix B: Konkretiserande exempel till teorikapitlet

Kapitlet ”teoretiska modeller och begrepp” är till sin natur mycket teoretiskt. Att diskutera hypotetiska exempel skulle å ena sidan kunna illustrera och begripliggöra principerna, men skulle å andra sidan också ta uppmärksamhet från det principiella och bidra till att kapitlet blev ännu större och spretigare. Sålunda presenteras ett par sådana exempel, men presenteras här i Appendix istället för att ges utrymme i själva kapitlet.

Dikotomism

Ta till exempel idén att verkligheten existerar oberoende av oss människor, respektive idén att verkligheten skapas av våra medvetanden – ibland kallat för ontologisk realism respektive för ontologisk idealism. Så länge som vi ser att tillvaron är komplex och verkligheten sammansatt så är dessa båda idéer kompatibla med varandra: De utgör olika perspektiv, vilka fyller olika funktioner – ontologisk realism är en rimligare utgångspunkt för naturvetenskaplig forskning, medan ontologisk idealism är en rimligare utgångspunkt för samhällsvetenskap och humaniora. Det är rimligt att se båda modellerna som sanna, om än för olika typer av verklighet: Å ena sidan ontologisk realism för den externa verkligheten, och å andra sidan ontologisk idealism för de mentala, sociala och upplevda verkligheterna. Om vi istället ska fastna i dikotomin och ”välja sida”, då låser vi oss antingen till en förment realism som gör det omöjligt att förstå människor eller till en idealism som gör det omöjligt att förstå världen - och därmed även omöjligt att förstå stora delar av människornas livsvillkor.

Idéer om att vi alltid måste välja sida så att det blir antingen det ena eller det andra är också djupt rotat till exempel i hur vårt statskick fungerar. Nog för att detta är etter värre i länder med tvåpartisystem, men även i de demokratier vars konstitution ger utrymme för att ha flera riksdagspartier kvarstår principen att varje väljare måste välja ett enda parti. Vad skulle det få för effekter om vi lät varje medborgare dela upp sin röst i tiondelar eller hundradelar? Decivotes och centivotes, om en så vill. Att varje väljare har en röst, men kan fördela denna enda röst på flera olika partier.

Låt till exempel säga att en specifik enskild väljare ska rösta i ett specifikt val, och i detta val ser stora fördelar med Piratpartiet, Vänsterpartiet, Socialdemokraterna, Miljöpartiet, Liberalerna och Centern, men däremot tar avstånd från Moderaterna, Kristdemokraterna och Sverigedemokraterna. Låt även säga att Piratpartiet ligger för lågt i opinionsmätningarna för att ha någon realistisk chans att komma in, medan Liberalerna ligger strax under spärren för att komma med.

Med dagens system av odelbara röster så måste denna väljare välja ett enda parti. Att lägga den på Piratpartiet kan vara en principiell markering, men är i övrigt bortkastat. Att lägga den på Liberalerna är en strategisk avvägning som kan bära frukt men som även kan bli bortkastat. Att lägga den på något av de andra partierna är en frustrerande lösning i och med att hen egentligen inte vill ställa sig helhjärtat bakom något enskilt parti på bekostnad av de andra.

Låt säga att systemet tillät att dela upp sin röst, och att om ett parti inte klarar spärren så går dessa röster istället till de andra partier som respektive väljare också röstade på. Personen i exemplet skulle då kunna ge till exempel halva sin röst till Piratpartiet, och en tiondels röst vardera till Vänsterpartiet, Socialdemokraterna, Miljöpartiet, Liberalerna och Centern. Om alla partierna kommer in så blir detta de andelar de får från denna väljare. Om Piratpartiet inte kommer in så fördelas denna halva röst mellan de andra fem partierna, så att de i slutändan får varsin femtedels röst. Om det istället skulle bli så att Piratpartiet kommer in men Liberalerna

inte kommer in, då får Piratpartiet cirka 55% av en röst (det vill säga hälften av en röst i första rundan, plus hälften av en tiondel röst i andra rundan), medan de återstående fyra partierna får cirka 11% av en röst vardera (det vill säga en tiondel av en röst i första rundan, plus en tiondel av en tiondel i andra rundan).

Vad skulle ett sådant system få för effekter? Skulle det uppmuntra väljarna att tänka mer nyanserat istället för att svartvitt välja sida? Skulle det göra att fler vågar rösta utifrån vad de vill istället för bara utifrån vad de tror är möjligt för stunden? Skulle det uppmuntra partierna att föra mer sansade dialoger och försöka vinna så brett stöd som möjligt hos folket i dess helhet, på bekostnad av "oss mot dem"-retorik och tendenser att specialisera sig på ett förhållandevis smalt spektrum av kärnväljargrupper och att strunta i alla de väljare som ändå inte skulle vara beredda att lägga sin enda odelade röst på just deras parti? Här vore det intressant dels att forska på en teoretisk nivå angående indikationer på sannolika effekter, och dels att forska empiriskt i en global kontext på i vilken mån experiment eller lagstiftningar i denna riktning redan har gjorts och hur dessa i så fall har fallit ut.

Motsvarande gäller för vårt socialförsäkringssystem, med dess bakomliggande normer att varje medborgare dels är antingen arbetsförmögen eller arbetsoförmögen ska och dels ska jobba antingen minst åtta timmar om dagen (aka heltid) eller inte jobba alls. På sina håll har det dock börjat göras experiment med så kallad basinkomst eller medborgarlön, vilket utgör en mycket intressant utveckling.

Universalism

Ett exempel på avståndstagande från termen universalism är DiAngelo (2012), som konstruerar termen universalism till att bli ett fult ord som symboliserar de rasistiska motiv hon tillskriver vita personer som hon pratar med. Denna diskurs underminerar dock varje diskurs som förespråkar universella mänskliga rättigheter. Eftersom DiAngelo samtidigt säger sig värna om universalism i bemärkelsen universella mänskliga rättigheter så bör hennes lösning att omdefiniera ordet universalism till att betyda rasism ses som ett misslyckande. En betydligt bättre lösning torde vara att istället förtydliga begreppet genom att göra en distinktion mellan "universalism" och "falsk universalism". Anspråk på universalism innebär här en förpliktelse att i möjligaste mån undvika exkludering och osynliggörande, så att varje ärligt misslyckande eller oärligt bortdribblande av detta innebär att ens universalism i någon mån har inslag av falsk universalism. DiAngelo nyss nämnda bok bygger för övrigt i hög utsträckning på en sådan komponent av falsk universalism. Bokens projekt bygger på en dikotomi vilken den presenterar som att dess båda poler skulle vara "vita" respektive "people of color", när dess båda poler i själva verket utgörs av "vita amerikaner" respektive "afroamerikaner". I denna dikotomi mellan vita normater och svarta antinormater blir alla världens europeer, afrikaner och asiater till utomnormater. Vita amerikaners respektive afroamerikaners historiska bakgrund och kontext presenteras genomgående som om de vore allmängiltiga för alla ljushyade respektive mörkhyade människor i hela världen. Bokens själva titel är "What it means to be white", samtidigt som dess innehåll på sin höjd behandlar "What it means to be white in contemporary USA".

Kategorism

För att tydliggöra den första uppdelningen mellan direkt och indirekt, tänk dig att Anna och Bertil håller på att inleda en relation med varandra. Båda är svenska medborgare och uppväxta i Sverige, men Anna är född utomlands medan Bertil är född i Sverige. Tänk dig nu att Bertil hamnar i en diskussion med Carl, som är emot invandring. När Carl hävdar att ”du är inte svensk om du inte har svenska förfäder” så kontrar Bertil med ”om du är född i Sverige så är du svensk”. Då blir Anna jätteledsen – inte för att Carl bygger en diskurs som direkt syftar till att exkludera personer som henne, utan för att den diskurs som Bertil kontrar med indirekt exkluderar henne den med. Visst förstår hon att det inte var avsiktligt från Bertils sida, men en diskurs som bortdefinierar henne från samhället gör ändå ont att höra från någon som hon bryr sig om.

För att tydliggöra den andra uppdelningen mellan direkt och indirekt, aktiv och passiv, tänk dig nu att Anna försöker prata med sina föräldrar om situationen med Bertil och Calle men att föräldrarna bara viftar bort det hela som en fråga om att Anna skulle vara överkänslig. Nästa gång något liknande händer försöker Anna inte prata med sina föräldrar eftersom hon vet att det inte är lönt. För att inte visa missaktning för Bertil så pratar hon inte heller med honom eller någon kompis. Situationen blir efter hand allt mer kvävande för henne. Bertil och Carl byggde aktivt en kategoristisk diskurs (en rasistisk diskurs utifrån föreställningar om hudfärg och biologisk stamtavla, alternativt en apartweltstisk diskurs utifrån geografisk bakgrund) vilken exkluderade Anna. Medan Carl direkt byggde denna diskurs så bidrog Bertil till den indirekt, men i båda fallen förhöll de sig aktivt till den. Föräldrarna och i slutändan Anna förhåller sig istället passivt till den kategoristiska diskursen. I föräldrarnas fall direkt och passivt, i Annas fall indirekt och passivt. Förutom detta så kan hennes tystnad även vara ett exempel på hur destruktivt det kan vara att sitta fast i en dikotomistisk diskurs där du i din syn på dina medmänniskor måste välja sida mellan å ena sidan att se dem som rasister eller dylikt och att å andra sidan se det som att deras sätt att prata om saker aldrig skulle kunna vara någon del av en rasistisk diskurs eller motsvarande. Det kan vara rimligare att kombinera ställningstagandet att titeln ”rasist” bara är applicerbar på de som har en starkt rasistisk identitet eller människosyn med ställningstagandet att alla människor ibland råkar delta i att reproducera eller rättfärdiga rasistiska diskurser - vilket de bör uppmärksamma och motverka, men som en fråga om att bete sig juste och om att bygga vettiga diskurser snarare än som någon fråga om skuld eller om att placera in människor i olika fack.

För att tydliggöra den tredje uppdelningen mellan direkt och indirekt, den angående vem som angrips, tänk dig att Carl trappar upp konflikten genom att börja anklaga Bertil för att vara rasförrädare, landsförrädare, kulturmarxist, eller dylikt för att han intetar tydligt avstånd från Anna. Bertil är vit svensk, och utsätts här för rasism – men den rasism som han utsätts för är inte rasism mot vita och/eller mot svenskar, utan en rasism som i sig själv är mot mörkhyade eller dylikt: Att Bertil drabbas av den gör den till indirekt rasism - inte till något annat än rasism, och inte till rasism mot vita.

Appendix C: Kategoriseringar utifrån kön, aktivitetsnivå och vikt

Människors tänkande och sociala interaktion bygger på diskurser som i sin tur bygger på begrepp och därmed på kategorier – vilka i sin tur ofta konstrueras genom att två begrepp definieras mot varandra som en dikotomi. När vi bygger en idé om en klyfta mellan två grupper så kan vi bygga våra kategorier och vår diskurs kring denna kategorisering utifrån (minst) två väldigt olika perspektiv. Å ena sidan kan vi utgå från empiri om individer som vi delar in i kategorier vilka vi skapar och efter hand justerar utifrån vad som passar ihop med empirin, och å andra sidan kan vi utgå från en berättelse med narrativa roller som vi bygger våra kategorier kring. En berättelse behöver inte vara sann eller ge någon rimlig bild av tillvaron för att vara underhållande, men i den mån sådana berättelser bidrar till att forma människors självbild och människosyn så kan detta lätt bli ett problem.

Nedan följer en närmare titt på tre dikotoma konstruktioner som kan vara av särskild relevans för elevers identitet och identifiering i frågor som berör motion, vilket i sin tur gör dessa kategoriseringar särskilt intressanta för denna studie. Dessa tre dikotomier är: Man versus kvinna, aktiv versus passiv, samt smal versus överviktig. Dessa kategoriseringar kommer här att problematiseras, och även expanderas till mer komplexa uppdelningar.

Kön: Könsidentitet och Fysiskt kön

När vi delar in människor i en dikotomi mellan män/pojkar och kvinnor/flickor, vad är det då vi baserar denna uppdelning på? Är det kromosomer? Hormonhalter? Kroppens form? Könsorganens form? Könsidentitet? Könsuttryck (i form av klädstil, beteendemönster, et cetera)? Juridiskt kön? Kanske är det allt ovanstående, men för att förenkla det hela en smula så kan vi dela upp de ovan nämnda faktorerna i två sorter: Å ena sidan fysiskt kön, och å andra sidan psykosocialt kön. ”Fysiskt” kön avses de första fyra av de sju nämnda faktorerna, medan ”psykosocialt” avser de tre sista. Dessa båda kategorier kan sedan delas upp i var sin glidande skala mellan en idé om manlighet och en idé om kvinnlighet, med en mellankategori på vardera skalan för de som inte passar in i en dikotom uppdelning. De vars fysiska kön inte är lättkategoriserat brukar kallas för intersexuella, och de som inte vill kategorisera sig som varken män eller kvinnor kallar sig i en del fall för ickebinära. De vars psykosociala kön är samma som deras fysiska brukar kallas för cispersoner, och de vars fysiska kön är motsatt mot deras psykosociala brukar kallas för transpersoner. En transperson som har genomgått kirurgi och hormonbehandling blir i många fall fortfarande sedd som transperson av omgivningen oavsett huruvida hen själv ser sig som en transperson eller som en cisperson med transbakgrund.

Fysiskt / Psykosocialt	Man	-	Kvinna
Man	Cisman	Ickebinär, e.dyl	Transman
-	Intersexuell, e.dyl	Intersex. & ickebinär	Intersexuell, e.dyl
Kvinna	Transkvinna	Ickebinär, e.dyl	Ciskvinna

Det finns många olika idéer om ”hur män är” och ”hur kvinnor är”. Personer som blir sedda som män/pojkar respektive om kvinnor/flickor blir ofta systemiskt olika bemötta, även av personer som tror att de inte gör skillnad på människor utifrån kön. Ett klassiskt exempel är Ingemar Gens (2007) klassiska studie där han intervjuade förskolepersonal och filmade dem med barnen: Samtidigt som personalen trodde sig behandla barnen lika så gav de i själva verket mycket mer närhet och kommunikation till flickorna.

Det finns också statistiska skillnader mellan de fysiska egenskaperna hos människor med olika fysiska könstillhörigheter: De människor som kategoriseras som män är i genomsnitt större och starkare än de personer som kategoriseras som kvinnor. Detta medför att nästan all elitidrott är könsuppdelad, och att män i genomsnitt har ett övertag i sportaktiviteter som inte är könsuppdelade. Samtidigt är skillnaden mellan olika individer mycket större än den statistiska skillnaden mellan de båda kategorierna. Utbildningsdepartementet (2010A) noterar att idrott är det enda ämne som killar har bättre genomsnittsbetyg i än vad tjejer har, och framför en hypotes dels om att idrotten är mer tävlingsinriktad än andra ämnen och dels att denna tävlingsmentalitet i sin tur gynnar killarna. Oavsett huruvida detta stämmer eller ej så bör här betonas att huruvida något är bra för en grupp i jämförelse med en annan grupp är något helt annat än huruvida detta något är bra för flertalet av de individer som ingår i den jämförelsevis ”gynnade” gruppen.

Utbildningsdepartementet (2010B) konstaterar att vilka egenskaper som förknippas med manlighet eller med kvinnlighet förändras över tid, och att detta får konsekvenser för elevers beteende och därmed även för deras betyg: Att pojkar idag har lägre snittbetyg än flickor i alla ämnen utom idrott bedöms bero på en kombination av två faktorer - å ena sidan en machokultur som pressar killar till att vara ”coola” och till att undvika sådant som anses ”omanligt”, och å andra sidan en antipluggkultur där det ses som coolt att inte plugga och inte bry sig. Detta jämfört med hur det var förr, då det ansågs vara manligt med ”ordning och reda, logik och förnuft, driftskontroll och självdisciplin” - på den tiden var det också så att den genomsnittliga pojken gjorde bättre ifrån sig i skolan än vad den genomsnittliga flickan gjorde.

Aktivitetsnivå: generell, eller uppdelad i mental versus fysisk

Vissa människor är mer aktiva än andra, men dessa aktivitetsnivåer kan diskursivt konstrueras på flera olika sätt. Från ett par populärkulturella filmer kan vi finna exempel på två sådana olika diskurser, vilka vi kan kalla för ”vinnare versus förlorare” respektive jocks versus nerds”. Den första utgör en generell uppdelning i å ena sidan vinnare som är aktiva såväl fysiskt som mentalt och socialt, och å andra sidan förlorare som är förhållandevis passiva såväl fysiskt som mentalt och socialt. Den andra utgör en något mer komplex uppdelning som gör skillnad mellan å ena sidan att vara fysiskt aktiv men mentalt passiv, och å andra sidan att vara fysiskt passiv men mentalt aktiv.

Uppdelningen i vinnare och förlorare kan vi se till exempel i filmen ”Dodgeball” (Thurber 2004). Genom merparten av filmen är dess skurk mer vältränad och socialt populär än huvudpersonerna, och förutsätts därför vara en given vinnare i den idrottstävling som filmen kretsar kring. När huvudpersonerna ändå besegrar skurkens lag i slutstriden så drar han sig tillbaka i vanära. Filmen slutar med att den bjuder in tittarna till att hånskratta åt att skurken en tid senare har blivit otränad, överviktig, bitter och socialt isolerad.

För en tittare som finner det osympatiskt och/eller ointressant med en uppdelning mellan vinnare som har allt och förlorare som har inget så finns det gott om berättelser som istället använder en mer balanserad uppdelning mellan karaktärerna: En uppdelning där karaktärerna får specialisera sig på att antingen vara fysiska eller vara intellektuella. Jocks respektive nerds, om en så vill. Ta till exempel filmerna ”Wargames” (Badham 1983), ”Earth Star Voyager” (Goldstone 1988), och ”Jumanji: Welcome to the Jungle” (Kasdan 2017). I Wargames är huvudpersonen David en supersmart men fysiskt otränad och passiv datanörd. I skarp kontrast mot honom är hans flickvän Jennifer sportig och i motsats till honom själv bra på att simma,

men bra betyg i teoretiska ämnen får hon bara genom att David hackar skolans datorsystem och förfalskar betyget åt henne. I *Earth Star Voyager* är huvudpersonerna unga genier på ett rymdskepp. De besöker gymmet högst motvilligt: Den enda på skeppet som gillar fysisk träning är tränaren själv, och honom avfärdar hjältarna snabbt med en syrlig kommentar om att eftersom han är muskulös så måste han vara dum i huvudet. Senare i filmen visar det sig att tränaren inte enbart är korkad, utan även är en förrädare och mördare. I *Jumanji* är huvudpersonerna till en början en fysiskt passiv men smart och snäll nördkille, en elak sportig kille, samt två fysisk passiva tjejer varav den ena framställs som charmig nörd och den andra som fånigt utseendefixerad. Killarna får kvarsittning för att de blivit påkomna med att den tanige nördkillen gjort den sportiga killens inlämningsuppgift åt honom. Samma dag håller den charmiga nördtjejen en utläggning om hur meningslöst och värdelöst hon anser att det är med gymnastik och idrott, samt vilket patetiskt yrke hon anser gymnastiklärare vara. Som resultat så vinner hon den smarta nördkillens hjärta, samtidigt som en gymnastiklärare (som uppenbarligen saknar motargument i sakfrågan) ger även henne kvarsittning. Sedan tar den egentliga storyn sin början, efter att även den fjärde huvudpersonen har fått kvarsittning och de fyra blivit beordrade att städa upp en gammal lokal tillsammans.

Dessa fyra filmer är bara exempel i mängden. För den som är otränad och lever ett fysiskt passivt liv så finns det en uppsjö av inspirationskällor för att ta till sig synsättet att det finns två sorters människor i världen, varav de människor som är av den bra sorten håller sig borta från motion och träning. Och även en hel del inspirationskällor för synsättet att om du inte redan är tämligen vältränad så är det heller inte någon idé att försöka eftersom du är den sortens människa som är en förlorare. Att ta till sig och internalisera något av detta narrativ kan bli hämmande eller direkt destruktivt. Däremot har en sådan människosyn inte något stöd i empirisk forskning. I verkligheten finns det en oändlig mångfald angående hur människor fungerar, och många människor kan även förändra sig över tid och i hög utsträckning komma över sina svagheter.

Kroppsvikt: Hög versus låg, respektive fett versus muskler

Frågan om kroppsvikt bör hållas separat från frågan om aktivitetsnivå, eftersom varje människokropp innehåller både fett och muskler. En person man ha mycket muskler och mycket fett, lite muskler och mycket fett, mycket muskler och lite fett, eller lite muskler och lite fett. En person som tränar mycket och äter tillräckligt tenderar att ha mycket muskler, medan en person som äter fler kalorier än vad hen gör av med tenderar att ha mycket fett. Dessa båda faktorer behöver inte samvariera, även om de förvisso i många fall gör det. (Detta utgör för övrigt ett av huvudskälen till varför BMI-systemet är problematiskt, se kapitlet "tidigare forskning" ovan.) Samtidigt så finns det gott om stereotyper om överviktiga människor, och en del av dessa kan vara väldigt hämmande för överviktiga personers sociala utrymme för att vara fysiskt aktiva: När det ses som pinsamt eller patetiskt att överviktiga personer motionerar så torde denna attityd uppmuntra dåliga cirklar där övervikt leder till ökad fysisk passivitet samtidigt som fysisk passivitet leder till övervikt.

Appendix D: Summary in English

This study is about the factors which may hinder youths from getting the exercise their bodies need. Such factors can be divided into internal and external as well as into physical and psychosocial: All four resulting categories are intertwined with each other as well as being distinct from each other, so we need to see how each of them affect people's lives as well as how they affect each other. The study combines past research and theoretical models together with interviews with nine experienced professionals: six school nurses, two headmasters and one gym teacher.

Expanded conceptualizations of categorism and social structure

This study builds on the previous studies "Categorization of Human Beings versus the Universality of Human Rights" and "Prayer Without Belief", by the same author. It also expands the understanding of categorism and social structure used in those studies.

Social structure is now divided into three kinds of levels of structure: Levels of context and levels of hegemony, as well as into different kinds of structure.

Levels of context is a sliding scale: ranging from on one hand what's going on within a single individual mind, to on the other hand what's going on within the entire culosphere. The term "culosphere" refers to the sum of all cultures and all social life, just like the term "biosphere" refers to the sum of all biotopes and all biological life.

Levels of hegemony is also a sliding scale: ranging from on one hand a certain norm or other structure have almost complete hegemony within the context, to on the other hand the norm or other structure being very alternative or repressed.

Different kinds of structure includes for example discourses, socioeconomic structures (such as distribution of wealth), formal structures (such as laws) and social norms. When it comes to social norms, we should distinguish between prescriptive norms for how people ought to be, descriptive norms for how people are assumed to be, and mixed norms such as norms for what kinds of behavior (and from whom) we should view as "unfortunate but unavoidable".

Categorism is prejudice, bigotry and discrimination (at any level of structure), based on a categorization of people. This has two core parts: Expressions and targetings. The expressions of categorism is the ways in which the categorism is done. Expressions such as stigmatization, demonization, exploitation, and so on: These are expressions of categorism when they (at any level of structure) are expressions of prejudice, bigotry and/or discrimination. The targetings of categorism are what categorization or category of people is being targeted: We call the categorism racism when it's based on categorization of skin color, we call it sexism when it's based on a categorization of sex or gender, we call it homophobia when it targets gays and bisexuals, and so on. Categorism against overweight people is sometimes called fatshaming, and could also be called fatparanoia.

Targetings that doesn't involve a clearly defined category of people are now handled as unclear targetings, based on how the ones who are doing the categorism interpret the targets: Targeting those who are in a general sense considered to be for example alien (xenophobia), abnormal (normopathy), immoral (moralism) or unclean (puritanism). The categorism is also in three different ways more or less direct or indirect. These three divisions can be called focus, involvement and target-persons.

Focus is how the category itself is being targeted. Direct focus goes directly for the target, while indirect focus undermines it indirectly. For example: It is direct focus homophobia to make the claim that same sex relationships are not real love. It is indirect focus homophobia to make the claim that real love is between a man and a woman. Both cases build a discourse where heterosexuals are constructed as normats (the normative category of people) while homosexuals are constructed as antinormats (the supposed “deviation” through which the norm is defined). The second case also build a normat-universalization: something which poses as being a universal truth/inclusion, when it is actually a construction of a normat category as being supposedly universal.

Involvement is how a person doing the categorism is handling it. Direct involvement is to actively take a position, while indirect involvement is to passively uphold a discourse or norm or other structure. Passive action through inaction, if you will. For example: It is direct involvement homophobia to personally take either of the two positions mentioned under “focus” above. It is indirect involvement homophobia to implicitly accept such claims to dismiss demands for recognition of same sex relationships.

Target is a matter of what persons are being targeted by categorism against a certain category of people. Direct target is to go after the persons who belong, or seem to belong, to the targeted category. Indirect target is to go after the people who associate with the direct targets or who simply refuse to join campaigns against them. For example: It is direct target homophobia to go after a gay person for being gay. It is indirect target homophobia to go after anyone who refuse to denounce that same gay person or to denounce gay people in general.

Good or bad circles, encouragement or bullying

The study highlights the importance of creating positive circles as well as breaking negative circles: Since more health tend to lead to more health while more unhealth tend to lead to more unhealth, we need to find ways to encourage the former kind of development while also finding ways to stop the other kind.

Five factors that seem to feed each other are exercise, fitness, weight, sleeping patterns and eating patterns. When some of the five are good, the others becomes easier to handle. When some of the five are bad, the others becomes harder to handle.

While bullying is a problem, low intensity discouragement and undermining is a much more widespread problem. In both cases, it goes in both directions: In one direction, we have thin-normativity and categorism against people who are considered to be too overweight and too unfit. In the other direction, we have fat-normativity and categorism against people who are considered to be too thin and exercises too much. Interestingly, the study indicates that BOTH these directions will primarily target people who are more overweight and less fit than mainstream society’s norm. Thin-normativity and categorism against people who are considered to be too overweight and too unfit happens in mainstream society and in many local contexts. Fat-normativity and categorism against people who are considered to be too thin and exercises too much happens only in local contexts where the local social norm is to be overweight and/or to avoid exercise. These local norms rarely harm people who are truly fit and of balanced weight, although it does happen in some cases. The truly vulnerable group are those who are caught in the middle so they suffer from midclusion: Being considered to be too overweight and/or unfit in mainstream society, while also being considered to be too thin/fit/sporty in their family or gang or subculture.

Immobility inherent in the system

Another problem is how our schools and workplaces are typically designed for people to sit still all day. There are no times for physical activities integrated into everyday life, there are no easily available physical places for physical activity, and there are no easily available physical places for freshening up and changing clothes. Locker rooms are typically only for gym class, and they typically come with two built-in dichotomisms. One is between men and women (where everyone are assumed to be heterosexual and cisgendered as well as be comfortable with being naked among other within the same gender category. The other is between either taking a whole shower or not freshening up at all.

The two problems of exercise not being integrated into everyday life and of lacking easy access to freshening up are sometimes interconnected. For example, people could get healthy exercise while saving money and also decreasing their climate footprint by taking the bike instead of bus or car to school or to work. For some people it would be much easier to do this if there were easily available rooms for washing oneself a bit and changing clothes.