

Ur Mikael Börjesson, et al. (eds.),
*Fältanteckningar. Utbildnings- och
kultursociologiska texter tillägnade
Donald Broady*, Skeptronserien, SEC,
Uppsala universitet, 2006, 435p.

Motion som social markör

Lars-Magnus Engström

Inledningsvis vill jag framhålla att det var Donald Broadys förtjänst att jag för ca 15 år sedan fick en påtaglig anledning att fördjupa mina insikter inom det kultursociologiska området. Jag utsågs till ledamot i betygsnämnden vid Donalds disputation 1990 och blev då "tvungen" att läsa hans synnerligen intressanta avhandling *Sociologi och epistemologi. Om Pierre Bourdieus författarskap och den historiska epistemologin*. Några år senare var jag sakkunnig vid bedömningen av hans docentur, vilket medförde ett koncentrerat läsande av ett antal spännande och för mig nya texter. Där ser man vad sakkunniguppdrag kan medföra. Jag är Donald mycket tacksam för detta. Läsandet gav mig inspiration att analysera mitt eget forskningsområde, kroppsövningskulturen, från nya infallsvinklar. Jag ska i det följande utveckla dessa tankegångar, men vill först ta utgångspunkt i något som kan tyckas ligga långt från kultursociologiska aspekter, nämligen fysisk aktivitet.

Minskad fysisk aktivitet

Det råder ingen tvekan om att vi i Sverige rör oss allt mindre i vårt dagliga liv. Den nya tekniken har gjort det möjligt att undvika fysisk ansträngning. Vi tar i allt högre grad hjälp av datorer, maskiner, robotar och diverse hushållsmaskiner. Att använda bilen eller något annat samfärdsmedel när man ska förflytta sig någon kilometer uppfattas av många som självklart. Centralt placerade hissar och rulltrappor framstår som det givna och bekväma alternativet för förflyttning. Till detta kommer att de dagliga arbetsuppgifterna numera inte alls ställer samma krav på muskelkraft och fysisk ansträngning som tidigare. Om en vuxen person idag skulle utföra samma kroppsarbete som en person i samma ålder normalt gjorde för 100 år sedan skulle detta utan tvivel uppfattas som en enorm fysisk bedrift. Trafikmiljön, och andra förmenta hot i miljön, gör också att barnen inte ges samma möjligheter till daglig utomhusaktivitet som i tidigare generationer. Många skjutsas i bil till skolan och uteleken har minskat till förmån för "skärmbundna" aktiviteter inomhus.

En sådan stillasittande livsföring är dock inte utan problem. Människokroppen behöver rörelse för att fungera optimalt. Att under en längre tid undvika kropps rörelse och fysisk ansträngning får till följd att den fysiska funktionsförmågan, kapaciteten i muskler, leder och skelett, försämras. Det råder också vetenskaplig konsensus om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsotillståndet. Flera vanliga folksjukdomar, som hjärt-/kärlsjukdomar, åldersdiabetes, benskörhet, högt blodtryck m fl, är tydligt relaterade till fysisk inaktivitet.

Man kan därför påstå att den uppkomna situationen blivit paradoxal. Ju säkrare kunskaper vi får om att fysisk inaktivitet utgör en hälsorisk desto mindre rör vi oss i våra dagliga liv. Den fysiska aktiviteten har reducerats i arbetsliv och vardagssysslor och förflyttats till fritidens domän. Här bildas skilda kroppsövningskulturer, som människor förhåller sig till på olika sätt. Med andra ord måste motionsutövning därigenom förstås som en kulturyttring och inte som ett biologiskt svar på en utebliven fysisk aktivitet även om stillasittandet i högsta grad får biologiska, och i detta fall hälsomässiga, konsekvenser.

Vilka är det då som ägnar sig åt motionsutövning, och som därmed får ett hälsomässigt försteg, och vad uppfattas som det meningsbärande med verksamheten? Som teoretisk plattform för en analys av medelålders kvinnors och mäns livsstilar, som de kommer till uttryck i val av och smak för olika idrotter, motionsformer och friluftaktiviteter, har jag tagit utgångspunkt i Pierre Bourdieus teoretiska referensram och begreppsapparat. Jag har särskilt inspirerats av hans analys av människors smak för olika fritidsaktiviteter i den numera välkända boken *Distinction* från 1984.

Kroppsövningskulturens praktiker

Varje idrottslig aktivitet går att beskriva utifrån dess inneboende principer för handling och meningsskapande. Detta återspeglas i deltagarnas kollektiva medvetenhet om vilka värderingar och beteenden som gäller och som uppfattas som självklara. Ett par exempel på detta ska ges. Den som deltar i ett gympass måste finna det meningsfullt, eller åtminstone acceptabelt, att delta på givna premisser, bland annat att fysisk träning är det centrala innehållet och skall uppfattas som väsentligt. Är man mer inställd på att finna utmaningar eller att lära sig någon färdighet, så har man inte hamnat rätt. Det är uppenbart att det finns skilda praktiker inom idrottskulturen. I en stor skidanläggning för utförsåkning kan man på liknande sätt finna att skilda praktiker är i full gång samtidigt. Här kan pågå en arrangerad tävling där rangordningsprincipen dominerar, samtidigt som andra finner nöje i att bara glida utför och njuta av farten och den fina snön. Vissa söker utmaningar i djupsnön bland björkstammarna medan andra försöker lära sig utförsåkningens svåra konst genom att gå i skidskola. Trots att det är utförsåkning så är det olika aktiviteter och attraherar därmed

olika individer. För vissa är det möjligt att växla mellan några av dessa aktiviteter, medan det för andra är helt otänkbart. Om exempelvis alla i backen via högtalare skulle uppfordras till och endast tillåtas att åka under förutsättning att de ställde upp i en tävling så skulle antagligen en stor del försvinna därifrån.

Den praktik som är i fokus i denna artikel har jag givit beteckningen fysisk träning vilket ungefär är synonymt med begreppet motion. Denna form av kroppsövning domineras av ett innehåll vars syfte är att utveckla kroppens fysiska funktionsförmåga och/eller apparition, det vill säga man söker med hjälp av systematisk träning påverka sin prestationsförmåga, kondition, styrka, rörlighet och smidighet och/eller sitt utseende. Gemensamt för denna praktik är ett mycket påtagligt inslag av investeringstänkande. Aktivitetens mening ligger inte den aktuella upplevelsen utan i att aktiviteten ska ge någon form av effekt. Genom att utsätta kroppen för regelbunden ansträngning kommer man att få belöning senare, ibland långt senare. Aktiviteten karaktäriseras vidare av att kroppen betraktas som ett objekt, som skall tränas rationellt. Härigenom uppstår av nödvändighet att rika möjligheter måste finnas att individuellt anpassa svårighets- och ansträngningsgrad, även när den genomförs tillsammans med andra samt också hur lång tid, och när, träningen skall genomföras. I annat fall kan insatserna bli verkningslösa. Till bilden hör också att utvärderingen av tränings-effekten är viktig. Det är resultatet av träningen som ger verksamheten dess verkliga mening. Utvärderingen kan ske med hjälp av tidtagning på given sträcka, i trötthetsupplevelse, i viktreduktion, i styrkeutveckling, i uppmätt syrepptagningsförmåga etcetera, men också i den förment kroppsliga förändring som går att iakttä i spegeln, i den prestationsutveckling som förhoppningsvis kan noteras eller i bättre rörlighet eller minskad stress.

Den som ägnar sig åt fysisk träning kan träna helt ensam, t ex att jogga, träna ensam bland andra, t ex på ett gym eller på en idrottsplats, eller tillsammans med andra, t ex aerobics. Det bör dock observeras att fysisk träning sällan bedrivs som en lagidrott i den meningen att den egna insatsen eller framgången påverkar andras och vice versa. Investeringen i tid kan vara betydande medan investeringen i färdighetsträning inte behöver vara särskilt omfattande. I tankefiguren inryms att kroppens utseende och funktion går att påverka och förändra. Verksamheten legitimeras av läkare, idrottlärare, forskare och andra experter och argumentationen hämtar sin näring i en medicinsk-naturvetenskaplig diskurs.

Vem motionerar?

Utgångspunkt för nedanstående resonemang tas i en uppföljningsstudie av ca 2000 personer, som var i 15-årsåldern när jag startade studien 1968. Vid den senaste datainsamlingen, då hela undersökningsgruppen kontaktades, var deltagarna 41 år gamla. En fjärdedel av denna grupp, boende i Skåne län, har dess-

utom undersökts sex år senare vid ca 47 års ålder. Vilka är det då som ägnar sig åt motion? Kriteriet för motion sattes i denna studie till minst en gång i veckan på en ansträngningsnivå som minst motsvarade snabb promenadtakt. Andelen aktiva med motion, definierat på detta sätt, sjönk mycket kraftigt under tonåren. Andelen motionsutövande kvinnor ökade mellan 25 och 30 års ålder för att sedan vara lika stor som 47 års ålder. I denna ålder var det ungefär lika hög andel kvinnor som män som var aktiva, det vill säga cirka 40 procent.

Ett för de flesta något överraskande resultat var att idrottslig aktivitet i 15-årsåldern hade lågt samband med motionsutövning i medelåldern. De som ägnade sig åt idrott under ungdomsåren var knappast mer aktiva med motion senare i livet än de som inte ägnade sig åt idrott som unga. Att ha varit aktiv i ungdomsåren utgör således långt ifrån någon garanti för att tillhöra motionskulturen som vuxen. Det var snarare så att de faktorer, som i 15-årsåldern kunde förutsäga levnadsvillkoren i medelåldern, hade ett mycket högre prognosvärde för motionsutövning. Betyget i gymnastik, som var dåtidens benämning på ämnet, det genomsnittliga betyget i teoretiska ämnen och faderns socialgrupp hade t ex mycket högre samband med motionsvanor i vuxen ålder än idrottsvanor och medlemskap i idrottsförening. 70 procent av dem som kom från hög socialgrupp och därtill hade höga betyg i idrott och teoretiska ämnen i grundskolan ägnade sig åt motion i medelåldern, jämfört med bara en fjärdedel av dem som kom från låg socialgrupp och hade låga betyg i idrott och teoretiska ämnen.

Valet att motionera eller ej visade sig i medelåldern också vara mycket tydligt relaterat till social position och då särskilt om den uttrycks i utbildningsnivå, vilket indikerar att motionsutövning är knutet till individernas kulturella kapital. Motionsvanorna är mest utbredda bland högskoleutbildade i stadsmiljö, där flera i vänskapskretsen har samma intresse och minst utbredda bland lågutbildade som bor i glesbygd med få vänner som motionerar. Skillnaderna är iögonfallande. Detta gällde i allra högsta grad också valet av aktivitet, där dessutom differenserna mellan kvinnor och män blev tydliga.

Mer än var tredje kvinna som hade högskoleutbildning ägnade sig åt någon form av motionsgymnastik, friskis och svettis-gympa etcetera, men endast några få procent av de lågutbildade kvinnorna. Bland männen visade sig joggning vara den motionsform som tydligast kunde avläsas socialt. Nästan varannan man med högskoleutbildning, men endast var sjätte man med grundskola som högsta utbildning ägnade sig åt denna aktivitet. Vid en jämförelse mellan endast dem som var motionsaktiva, men som hade olika utbildningsbakgrund, framkommer andra tydliga skillnader. De med högre utbildning prioriterade i mycket högre utsträckning motions- och friluftsbetonade aktiviteter där rekreativa värden och färdighetsträning var centrala inslag som t ex skid- och skridskoåkning, långpromenader och golf. De med lägre utbildning ägnade sig också åt dessa aktiviteter men här fanns klara skillnader jämfört med de högutbildade i angivna motiv för verksamheten. De med lägre utbildning framhöll oftare

motiv som förbättrad självdisciplin och psykisk uthållighet, medan de med högre utbildning oftare angav motiv som förbättrad hälsa och fysisk kapacitet samt förbättrat utseende.

Habitus och smak för motion

Skillnader i smak för olika idrotter, sporter och friluftaktiviteter mellan olika sociala grupper blir än mer uttalade när jämförelsen görs med avseende på vad man skulle vilja ägna sig åt och vad man gärna tittar på i TV. Alla vinteridrotter jämte golf och segling väckte större intresse bland högutbildade än bland lågutbildade, vars intressen riktades mot ishockey och för männen motorsport samt trav och galopp. När det gällde vissa sporter var könsskillnaderna betydligt större än skillnaderna mellan sociala grupper. När det gällde frågan om vilka aktiviteter man tyckte om att ägna sig åt rapporterade en femtedel av kvinnorna att de ville ägna sig åt aerobics och liknande aktiviteter men bara några få procent av männen. Betydligt fler kvinnor än män önskade också ägna sig åt cykelturer och långpromenader medan det omvända gällde för innebandy och fiske.

De olika klassernas och könens habitus harmonierar olika väl med det rådande utbudet på idrottens område. Den som är uppvuxen i arbetarklass, och också som vuxen kommit att tillhöra denna klass, tilltalas uppenbarligen inte av det aktuella utbudet och har därför svårt att vid dryga 40 års ålder (dock inte som ung, vilket bör observeras) finna någon form av idrott/motion som känns rätt. I kontrast till detta tilltalas medelklassens kvinnor och män lättare av det utbud av aktiviteter som erbjuds. Dessa aktiviteter präglas också av att åldersförändringar inte blir särskilt märkbara för utövandet. För denna medelklass har "pensionsåldern" inom idrottsområdet förskjutits betydligt. Golf kan tas som exempel. Denna sport förlänar utövaren nästan större prestige ju äldre han eller hon är. Golf är också ett utmärkt exempel på att aktiviteter har skilda distinktionsvärden i den meningen att verksamheten tilltalar, och blir utmärkande för, en viss social kategori och därmed ointressant eller motbjudande för en annan. Det särskiljande är här bland annat att det finns ett kontrollerat socialt utbyte, ingen kroppskontakt tillåts, skrik och bråk är bannlysta, mycket strikta formella och informella regler gäller bland annat beträffande klädseln. Att tillhöra golfkulturen kräver stora investeringar (inlärningsmässigt och ekonomiskt). En aktivitet som golf är definitivt inte heller lika känslig för åldersförändringar som mer fysiskt krävande idrotter, som t ex fotboll.

Ur detta perspektiv kan det tyckas svårare att förklara varför jogging bland män har ett tydligt distinktionsvärde med betydligt fler högutbildade utövare än lågutbildade. Det utmärkande för jogging, och som ger verksamheten en särskild innebörd, är att det är en individuell fysisk träning, med ett hälso- och

utseendemässigt syfte. Detta appellerar inte till de lägre sociala skikten i samma utsträckning som till den växande medelklassen.

Jag menar att min empiri tydligt stöder Bourdieus tes att smaken för idrott och sport går att avläsa socialt. Valet mellan att idrotta/motionera eller ej liksom valet av idrottsgren/motionsform är, enligt de ovan redovisade utgångspunkterna, inte i första hand en fråga om fysisk kapacitet eller lämplighet. Det är heller inte en fråga om ett fritt val bland ett stort antal aktiviteter. Valmöjligheterna begränsas och styrs av den kulturella och sociala miljö man vuxit upp i och som man för närvarande tillhör. Preferenserna, smaken, för olika praktiker inom kroppsövningsområdet kan tydligt ses som kulturella uttryck.

Man skulle kanske kunna invända att valet att ägna sig åt motion har med insikten om dess nyttobringande effekter att göra och att de med högre utbildning är mer insiktsfulla än de med lägre utbildning. Detta resonemang håller inte. Det visade sig nämligen att bland dem som genomfört en så kallad klassresa, det vill säga vuxit upp i den lägsta av tre socialgrupper och i vuxen ålder nått den högsta, återfanns inte lika många motionsutövare som bland dem som vuxit upp i och sedan behållit sin höga klasstillhörighet, men fler än bland dem som hela tiden befunnit sig i den lägsta klassen. Det blir svårt att hävda att de som, trots en lägre klassbakgrund, genom höga betyg tagit sig in på och klarat av en högskoleutbildning inte skulle vara lika insiktsfulla som övriga högskoleutbildade. Till yttermera visso uppvisade de olika sociala kategorierna stora skillnader i smak för olika idrotter och motionsaktiviteter. Även här återfanns klassresenärerna i en mellangrupp och låg i dessa avseenden närmare sin ursprungsklass än den de genom sin utbildningskarriär nått, vilket indikerar att både uppväxtmiljön, som präglat individens habitus, och den aktuella sociala kontexten är av betydelse.

Smaken för idrott, motion och friluftsliv kan i den generation som jag studerat (födda 1953) definitivt avläsas socialt och ses som en markör för social position. Det mönster av smaker som tar sig uttryck i valet att motionera eller ej, i val av praktik och i intresse för olika idrotter, sporter, motionsformer och friluftaktiviteter, kan läggas som en grovt skisserad karta över den sociala strukturen. I mötet mellan praktikernas logik och tidigare förkroppsligade idrottsliga erfarenheter avgörs om man tilltalas av praktiken eller inte. Den som ägnar sig åt motion har med andra ord en habitus som korresponderar med det som uppfattas som meningsbärande i denna livsstil. Motionsutövning tjänstgör på detta vis som en social markör.