

Idretten, helse og det gode liv

Åpningstale av Pål Augestad på Telemarkskonferansen 2010

Jeg heter Pål Augestad, og er instituttleder ved IFIF, og jeg har fått det ærefulle oppdraget å holde en liten åpningstale på årets Telemarkskonferanse. Aller først må jeg si at jeg er svært stolt og mektig imponert over de flotte studentene ved idrettsadministrasjon som helt alene arrangerer denne store konferansen. Jeg gleder meg til årets konferanse og jeg er spent på hva som skal komme fra de mange foredragsholderne. I år har Telemarkskonferansen valgt følgende problemstilling: ”hvilken rolle skal NIF og den organiserte idretten ha i det nasjonale arbeidet for bedre folkehelse”. Jeg er blitt spurt om si noe om perspektiver på helse og helsepolitikk. Men er litt usikker om jeg vil være helt tro mot oppgaven. Jeg skal advare mot det jeg kaller et snevert helsebegrep og en instrumentell bruk av idretten. Og jeg skal si noe om den gode idretten og det gode liv.

Et snevert helsebegrep

Her i Bø har vi ulike studier innenfor friluftsliv og idrett – og studentene kan utdanne seg til lærere, trenere, veiledere, guider, administratorer, ledere osv. – alt sammen med utgangspunkt i omfattende praktisk og teoretisk kunnskap om idrett og friluftsliv. Og når diskusjonen om folkehelse kommer opp vender man ofte blikket mot miljøer som oss som er såkalte ”eksperter” på ulike bevegelseskulturer. Implisitt i denne henvendelsen ligger det en tanke om at det er en positiv sammenheng mellom bevegelse og helse: **Jo mer bevegelse, jo bedre helse.** Er det uinteressant hva slags bevegelser, når man beveger seg, hvor ofte, i hvilken sammenheng osv.? Og hva er helse? Er det fravær av sykdom, er det oksygenopptak, er det fravær av fedme? Og hva er koplinga mellom bevegelse og helse?

På mandag – denne uka - var jeg på et såkalt fitness-senter og kjørte 4 ganger 4 minutter på en tredemølle. Ingen god opplevelse, men allikevel deilig å kjenne at jeg greide å bryte ned all indre motstand og klarte å fullføre treningsprogrammet. Og belønning er, dersom jeg kjører 4 x 4 to ganger i uka, at oksygenopptaket vil øke med 1 prosentpoeng hver uke. Og da vil jeg orke mer både av det ene og det andre... Her er altså fokuset på fysiologiske parametre (oksygenopptak) og å finne fram til en treningsform som maksimerer effekten på disse. Prosjektet er så å si å maksimere den fysiologiske gevinsten; hva slags bevegelser og hvor ofte for å få en maksimal kroppslig virkning. Og slik kan vi fortsette fokus på kroppslige

virksomheter av livsstil: Restitusjonstid, hvile, kosthold osv. osv. Er det slik vi bør tenke helse? I så fall er det vel en fare for at menneskelivet nærmest reduseres til en serie av fysiologiske eksperimenter. Og at trening oppleves som meningsløst arbeid...

La meg ta et annet eksempel, denne gangen med utgangspunkt i Jens Marcussens masteroppgave. Han skrev om et slankesenter som brukte friluftsliv og toppturer som virkemiddel for å forbruke kalorier og dermed for å oppnå vektreduksjon. Igjen handler det om treningsform/treningsregime og kroppslig effekt. Problemet med dette fokuset på helse, mat og kalorier er at folk får en negativ opplevelse av friluftsliv, av aktivitet og av naturen. Toppturer blir forbundet med slit, svette og vekttap. Ja bare man hører ordet topptur, får man lyst til å spy. Er dette helsegivende? Og er det slik vi skal tenke fysisk aktivitet og helse?

Idretten og friluftsliv som instrument til...

I begge disse eksemplene opererer man med et snevert helsebegrep (og en snever kropps- og menneskeforståelse), og ulike bevegelsesformer blir brukt som instrumenter for å oppnå kroppslige effekter: Bedre kondisjon og vekttap. Og bakom synger sykdom og penger, mange penger. De som er i dårlig form og som er overvektige, har større sjanse for å utvikle diverse sykdommer. Og dette vil igjen belaste de offentlige budsjettene med millioner av kroner hvert år.

Vi trenger med andre ord en politikk for hva vi gjør med kroppene våre. Kroppen skal ikke være et privat anliggende. Risikoen for å dø av hjerte- og kar sykdommer er for eksempel dobbelt så høy hos inaktive som hos aktive". I tillegg har fysisk aktivitet "en dokumentert positiv virkning på den mentale helsen"(SEF 2/2000). Denne satsingen på å forbygge sykdommer har selvfølgelig også økonomiske implikasjoner. Man har regnet seg fram til at økt fysisk aktivitet vil kunne bety en innsparing på flere milliarder kroner. For eksempel hevder man at "moderat fysisk aktivitet" vil kunne redusere antall tilfeller av diabetes 2 med 25 %. Og at "Dette vil gi en årlig gevinst på ca. 1 milliard kroner" (SEF 2/2000). I et forbyggingsperspektiv kan det meste synes relevant, og mulighetsfeltet for politiske tiltak synes nærmest uendelig. Alt som direkte eller indirekte kan påvirke folks handlinger, ferdigheter og holdninger er relevant innenfor en slik logikk. Forebygging er uttrykk for en politisk strategi der det offentlige ikke lengre nøyer seg med å diagnostisere og behandle ulike

sykdommer, men hvor man ønsker å omforme borgernes holdninger og livsstil på en slik måte at de blir mindre syke.

Problemet med denne tankefiguren er at vi i iveren etter å produsere helse står i fare for å objektgjøre kroppen. Dette betyr at kroppen blir et redskap som står til våres disposisjon, en gjenstand vi kan mishandle eller noe vi kan ha omsorg for. Kroppen blir noe formbart, noe utenfor oss selv. Og i den offentlige debatten om helse er det ofte fokuset på kroppslige virkninger som kondisjon og vekttap som dominerer. Vi hører tren mer og spis sunt. Idretten er instrumentet og kroppen er objektet som skal manipuleres. Idretten er et verktøy for å behandle den syke, feite og usunne kroppen. Vil idretten være med på dette?

Homo ludens og den gode idretten

Men dersom idrett reduseres til kondisjonsøkning og kaloritap forsvinner idrettens viktigste elementer ut av syne, nemlig leken og mestringsen. Johan Huizinga hevdet at idrett er en form or lek. Ifølge Huizinga kjennetegnes leken ved en **"dyptgående selvstendighet" fra andre livsformer**. Leken har en særegen form eller struktur. For det første er leken en frivillig handling, lek på kommando er ikke lek. Den er verken en oppgave eller en nødvendighet. Det andre kjennetegnet ved leken, ifølge Huizinga, er at **den ikke er en del av det vanlige liv**, men utgjør et aktivitetsområde med sine egne lover. Leken *"skyver seg imellom det alminnelige liv, som et tidsbestemt handlingsforløp, som er avsluttet i seg selv og motivert i den tilfredsstillende som selve handlingen fører med seg"*. Leken er altså noen annet enn arbeid, studier, eller andre dagligdagse aktiviteter, den utgjør et eget univers med sine egne lover. Denne særstillingen kommer til uttrykk ved at leken foregår innenfor konkrete romlige og tidsmessige grenser (det tredje kjennetegnet ved leken). Dette spillrommet kan være konkret eller symbolsk avgrenset. Leken og spillet er en symbolsk orden, man adlyder konvensjoner og regler som ikke har noe feste eller mening utenfor leken. Lek er en slags virtuell realitet, hvor våre fortolkninger og handlinger styres innenfor spillets horisont/perspektiv.

Vi driver med idrett fordi det gir oss rikere opplevelser og annerledes opplevelser, dette er aktiviteter som gjør at vi erfarer oss selv, andre mennesker og våre omgivelser på nye måter. På samme måte som det å lære seg et språk gir tilgang til andre mennesker, og gir oss

muligheter for å uttrykke våre tanker og følelser. Så vil det å føres inn i en bevegelseskultur gjøre at vi opplever verden på en ny måte: Vi opplever kroppen og elementene helt annerledes enn før. Den som behersker kunsten å fjellklatre vil ikke oppleve den bratte fjellveggen som en uoverstigelig fysisk barriere, men en kilde til spennende fysiske utfordringer. Og han eller henne vil ikke oppleve kroppen som klosset og tung, men som en smidig hjelper som overskrider fysiske hindringer.

Kroppen som sådan er ubeskrivelig, og hvordan vi fortolker og bruker kroppen vil bestemmes av egenskaper ved prosjektet. Kunstmaleren, legen og idrettsutøveren vil forstå og forholde seg til kroppen på ulike måter. Idrettspraksisen gjør at vi opplever kroppen vår på en annen måte enn forskeren, samtidig som idretten forandrer våre kroppslige egenskaper. Den samtidige overskridelse og underkastelse av kroppens "lover" særkjenner idretten. Når man faller, blir utslitt og blir svett, vil man oppleve sine egne kroppslige begrensninger. Idretten gjør at man opplever seg sjøl som et vesen av kjøtt og blod. Men samtidig handler idrett om at man gjennom trening overskrider disse begrensningene: Man kan gå milevis uten å kjenne seg sliten, og man kan renne ned de bratteste bakker uten å falle. Man opplever at man er herre over seg sjøl og de fysiske utfordringene i omgivelsene. Idrett handler om drømmen om å sveve over vannene, bestige de høyeste fjell og ta syvmilssteg uten syvmilsstøvler. Mens religion handler om dialektikken mellom det hinsidige og det dennesidige, mellom ånd og materie, handler idretten om dialektikken mellom kroppen som begrensning og kroppen som mulighet. Og når prosjektet om å overskride sine kroppslige begrensninger knyttes til et ønske om å utfordre og beseire andre, da kalles det idrett.

Det gode liv

Ved å lære neste generasjon volleyball, fotball, ski, slalåm og isklating - så tror jeg ikke helsegevinsten primært vil bestå i å produsere spreke kropper og gode O2 målinger, men først og fremst så tror jeg helsegevinsten vil bestå i å skape grunnlag for et rikere liv. Ved å innføres i en bevegelseskultur, åpner vi for opplevelser som individet ellers ville vært stengt ute fra. På samme måte som man lærer å produsere musikk gjennom å lære noter og spillteknikker, lærer man å skape gode kroppslige og mentale opplevelser ved å øke menneskets repertoar av kroppslige bevegelser – ved å gi individet et større kroppsregister. Dette er mitt folkehelseperspektiv på idrett og friluftsliv.

Mitt budskap er at HiT skal fortsatt å utdanne trenere, lærere, veiledere osv. som kan brukes for å gi folk et rikere liv ved å åpne for en annerledes tilgang til kroppen og elementene. Og mitt håp er at vi kan diskutere helse og idrett uten å redusere idrett til fysisk aktivitet for å påvirke utvalgte fysiske parametre. Det er ikke slik at vi bare har en kropp, men vi er i en kropp.

Da gjenstår det bare for meg å ønske arrangører, foredragsholdere og tilhørere en riktig god konferanse. Og jeg håper naturligvis på knakende gode innlegg på konferansen. Bidrag som kan belyse, avdekke og provosere.