



Kropsarbejde - om at skabe sunde bevægelsesvaner

MICHAEL FRIEDRICH WALTER BLUME

Essayet introducerer en ny tilgang til kroppen og bevægelse, hvor begrebet kropsarbejde forstås som et dannelsesarbejde, der retter opmærksomheden mod kroppen med henblik på at udvikle sunde bevægelsesvaner. Med inspiration fra J.P. Müllers idé om regelmæssig træning argumenteres der for nødvendigheden af et styrket fokus på kroppen i en samtid præget af stigende teknologisering. Udviklingen af sunde bevægelsesvaner kræver en vedvarende, individuel indsats og kollektiv handling, hvor samfundet påtager sig et medansvar for, at kropslig dannelse integreres som et centralt tema allerede fra en tidlig alder.



MICHAEL FRIEDRICH WALTER BLUME

Lektor, Pædagoguddannelsen Ikast, VIA University College,
Forskningsmedarbejder i Forskningscenter for pædagogik
og deltagelse, Program for krop, idræt og bevægelse
mib@via.dk

INDLEDNING

Med begrebet kropsarbejde vil jeg præsentere en ny tilgang til krop og bevægelse. Jeg har sat kropsbegrebet sammen med arbejdsbegrebet og vil derigennem gøre opmærksom på, at regelmæssig og varieret fysisk aktivitet er ”den nye nødvendighed”. Vi skal bevæge os mere for kroppens skyld, og det skal forstås som et livslangt dannelsesarbejde.

Men hvorfor kropsarbejde? En begrundelse ligger i samfundets øgede teknologisering, der har mindsket vores daglige fysiske aktivitet. Maskiner og robotter overtager i stigende grad hårdt fysisk arbejde, styrer vores kommunikation og sørger for hurtig transport. Udviklingen har medført, at vi får en mere distanceret og instrumentaliseret forhold til kroppen (Bette, 2015). Vi sidder for meget foran skærme, bevæger os for lidt og anerkender sjældent kroppen som ressource for trivsel og sundhed (Rosa, 2021).

En kortlægning af danskernes bevægelsesvaner viser, at de fleste har et arbejde, der ikke er fysisk krævende (Ibsen, Høyer-Kruse & Elmoose-Østerlund, 2021). Dog giver vilkårene ikke anledning til mere fysisk aktivitet i fritiden. Kun 42 procent af befolkningen opfylder WHO’s anbefalinger for regelmæssig fysisk aktivitet (Sundhedsstyrelsen, 2022). Også på verdensplan er fysisk inaktivitet stigende (WHO, 2024). Heller ikke børn og unge bevæger sig tilstrækkeligt. Kun 27-33 procent lever op til WHO’s anbefalinger om, at de bør være fysisk aktive mindst én time om dagen (Christiansen et al., 2022). Og når de starter i skole, har 27 procent en del motoriske udfordringer (Pommerencke, Jørgensen & Pedersen, 2024).

En anden begrundelse for fysisk inaktivitet skjuler sig i den pædagogiske tilgang til bevægelse og idræt, som børn møder i dagtilbud og skole. Nutidens bevægelses- og idrætspædagogik bygger for det meste på bevægelsesglæde som fundament for

det aktive, sunde liv (Børne- og Undervisningsministeriet, 2019, s. 7; Børne- og Socialministeriet, 2018, s. 43).

En pædagogik, der udelukkende bygger på positive oplevelser med bevægelse og idræt, kan godt give anledning til gentænkning, når størstedelen af de danske børn og unge ikke er aktive nok trods gode muligheder for idræt. Måske burde glæden ikke italesættes som den eneste drivkraft. Den kan med fordel suppleres med en fortælling om bevægelsens nødvendighed. Selvom man ikke er glad for idræt, er man nødt til at træne sin krop, og det kræver arbejde. Et arbejde, som hverken har en begyndelse eller afslutning, men er livslangt.

Idéen til kropsarbejde har sin oprindelse i et forskningsprojekt om kropslig dannelse. I løbet af projektet måtte forskergruppen erkende, at dannelsens kropslige dimension fylder mere i aktuel idrætspædagogisk forskning end i det pædagogiske praksisfelt (Standal, 2018; Grinderslev, 2017; Blume & Lund, 2018). Derfor er et blik tilbage i tiden gavnligt, hvor man skrev om idræt som 'legemsøvelser' (Müller, 1905) og for første gang blev optaget af 'Körperbildung' (Villaume, 1787), begreber som er gået tabt i nutidens bevægelses- og idrætspædagogik.

Med afsæt i den danske idrætsmand J.P. Müllers (1905) skelnen mellem sport som adspredelse og gymnastik som arbejde, vil jeg fremhæve, at det afgørende for kropsarbejde ikke er et par ugentlige idrætsaktiviteter, men det regelmæssige arbejde med kroppen.

EN KORT OPSKRIFT TIL KROPSARBEJDE

"Brug frisk Luft og koldt Vand, lad Solen skinne paa Dig og lad ikke en Dag gaa hen uden at enhver Muskel, ethvert Organ i hele dit Legeme bliver sat i kraftig Bevægelse, om end kun i en kort Stund! Stilstand er her som i hele Naturen unormal, fører til Hensygnen og for tidlig Død."

Müller, 1905, s. 9

Citatet er fra Jørgen Peter Müller, der opnåede verdensberømmelse med sin bog 'Mit System'. Bogen udkom i 1904 og blev en enestående succes, oversat til 26 sprog og trykt i over halvanden million eksemplarer. Her samlede han sine erfaringer, sine træningsmetoder og den livsstil, der skulle føre til en kropskultur præget af sundhed og skønhed (Müller, 1905; Bonde, 2020). Citatet og bogen i sin helhed kan give anledning til at gentænke relationen mellem krop, bevægelse og natur i et kvalitativt perspektiv. Men ikke alene af den grund er hans arbejde interessant. Müller var en af de første, der gjorde opmærksom på, at man kan bedrive idræt på to forskellige måder, både som sport og som gymnastik. Han beskriver forskellen på følgende måde:

"Ved Sport forstaar jeg Bevægelser og Øvelser, som man udfører for at adsprede og more sig, For at blive i Stand til at overgaa andre paa specielle Omraader eller for at vinde Sejr i Konkurrencer. Ved Gymnastik forstaar jeg et Arbejde, der udføres med den bevidste Hensigt at fuldkommengøre Legemet og forøge Individets Sundhed, Styrke, Hurtighed, Udholdenhed, Smidighed, Adræthed o.s.v."

Müller, 1905, s.14

I bevægelses- og idrætspædagogikken er det første aspekt et velkendt fænomen. Det skal helst være 'sjovt' at bevæge sig. Bevægelsesglæde og konkurrence bliver ofte betragtet som motiverende og meningsdannende faktorer (Kissmeyer, 2017) eller set som udtryk for en eksistentiel værdi (Jensen, 2022).

Men det andet aspekt fortjener fornyet opmærksomhed. Bevægelse eller gymnastik kan også betragtes som et arbejde, der har kroppen i fokus og sigter mod kroppens alsidige udvikling, træning og 'fuldkommenhed'. Som Müller skriver, skal arbejdet udføres med en vis systematik, der sikrer, at man får arbejdet hele kroppen igennem. Men det er ikke nok, fordi succesen er afhængig af daglig øvelse og vanedannelse. Han formulerer sine erfaringer således:

"Det er den daglige Legemsøvelse, selv i et kort Tidsrum, der har saa udmærket en Virkning. Den bør derfor blive en Vanesag, en Nødvendighedsartikel, som en ordnet Husførelse lige saa lidt finder sig i at undvære som varm Mad til Middag eller Dug paa Bordet. Den daglige Øvelse kan aldeles ikke erstattes af f. Eks. 2 Timers ugentlig Aftensgymnastik eller Sportstræning, hvor udmærkede disse er til supplerings"

Müller, 1905, s. 85

Dermed foreslår Müller et afgørende fokusskifte. Afgørende for sundheden er ikke alene et par ugentlige idrætstimer, men det daglige arbejde med kroppen; et arbejde, som helst skal være vanedannende og en nødvendighed.

Idéen om at betragte arbejde som nødvendighed findes også hos den tysk-amerikanske filosof Hannah Arendt. Hun begrundet det med, at livet har en cyklisk struktur og således er underlagt vækst- og forfaldsprocesser, der kræver regelmæssigt arbejde (Arendt, 2008, s. 112). I hendes forståelse er arbejde en aktivitet, der retter sig mod at opretholde livsprocesser og værne om nedbrydende naturprocesser. I den forstand er arbejde underlagt naturens evigt tilbagevendende cyklus og har hverken begyndelse eller afslutning (Ahrendt, 2008).

OM BEGREBET KROPSARBEJDE

Ligesom alt andet levende er kroppen underkastet livets cyklus og er derfor underlagt vækst- og forfaldsprocesser. Den er under konstant forandring, og det medfører, at kropsarbejde aldrig bliver afsluttet, men løbende må tilpasse sig den aktuelle livssituation. Arbejdsindsatsen retter sig mod at udvikle og vedligeholde kroppens bevægelsesmæssige færdigheder og fysiske tilstand på den bedst mulige sundhedsfremmende måde. I barndommen er kroppen i rivende udvikling og under permanent forandring. Gennem kropsarbejde skal barnet få indgående kendskab til øvelser, der retter opmærksomheden mod kroppen og fremmer f.eks. kropsbevidsthed, styrke, smidighed, balance, afspænding eller mindfulness. Samtidig skal der inddrages legende og kreative tilgange med respekt for betydningen af børns indre bevægelse og iboende rytme, således at de kan lære deres krop at kende (Ahlmann, 2008).

I voksenalderen handler kropsarbejde med Müllers ord om at fuldkommengøre legemet. Til formålet anbefaler han øvelser, der *”virker til Individets Forbedring og Udvikling netop paa de Punkter, hvor det forholdsvis mest tiltrænges”* (Müller, 1905, s. 15). Han kalder det ”rationel gymnastik” og anbefaler øvelser, der kan forbedre *”Styrke, Hurtighed, Udholdenhed, Smidighed eller Adræthed”* (ibid. s. 14).

Når arbejdet retter sig mod den aldrende krop, gælder det først og fremmest om at bevare kroppens fysiske tilstand og modarbejde degenerering. Müller ser meget positiv på den aldrende krop og mener: *”Legemsøvelser er netop det eneste probate Middel til at vedligeholde ungdommelig Kraft, Rørighed og Spændstighed, baade fysisk og psykisk”* (Müller, 1905, s. 38). Samtidig fortæller han sine læsere, at det aldrig er for sent at begynde med alsidig motion (Müller, 1905, s. 38). Nyere forskning støtter op om hans positive fortællinger (Sundhedsstyrelsen, 2023b).

UDVIKLING AF SUNDE BEVÆGELSESVANER ER ET KOLLEKTIVT ANSVAR

Som Müller (1905) allerede erkendte i sin tid, ligger nøglen til vanedannelsen i det daglige arbejde med krop og bevægelse. Dog betragter han ansvaret for arbejdet som et individuelt eller familiært anliggende, og netop dér ligger muligvis grunden til, at det ikke lykkedes for ham at overbevise befolkningen om værdien af en daglig øvelsespraksis. Den indstilling har ikke ændret sig væsentligt indtil nu.

Sunde bevægelsesvaner skal helst dannes allerede i barndommen (Sundhedsstyrelsen, 2023a). Da barndommen i stigende grad er institutionaliseret, kan det ikke alene være forældrenes ansvar, men kræver kollektiv handling, hvor samfundet bærer sin del. Inspiration hertil kan man hente fra sundhedssektoren.

I Danmark har indførelsen af offentlig tandpleje i barneårene forbedret tandsundheden afgørende. En lovgivning fra 1971 har gjort tandeftersyn og tand-

pleje obligatorisk for børn med det resultat, at alle børn og unge op til 18 år nu får tilbudt gratis tandpleje (Petersen et al., 2019). Indsatsen har skabt gode tandhygiejniske vaner. De fleste voksne børster nu deres tænder mindst to gange dagligt, og det har medført, at danskernes tandsundhed nu er en af verdens bedste (Kjøller, Juel & Kamper-Jørgensen, 2007; Petersen et al. 2021). Succesen er kommet, fordi tandsundheden i barndommen er blevet et kollektivt ansvar.

Hvad der virker for munden, kan ligeledes udvides til hele kroppen. Der findes et bredt forskningsmæssigt grundlag for, at fysisk aktivitet forebygger sygdom og fremmer den sunde, aktive livsstil (Sundhedsstyrelsen, 2018, 2023a, 2023b; WHO, 2022). Derfor kan man argumentere for, at indsatser med fysisk aktivitet har en stor samfundsmæssig interesse og burde fremmes kollektivt. Interventioner, der implementerer dagligt kropsarbejde i vuggestue, børnehave og skole, kan være et nyt og innovativt tiltag, der indeholder et stort potentiale til at skabe sunde bevægelsesvaner, der på længere sigt kan fremme folkesundheden. Men hvordan skabes sunde bevægelsesvaner?

OM VANEDANNELSE

Den tyske filosof Peter Sloterdijk (2012) betegner vanedannelse i pædagogiske kontekster som en veritabel kunst, især når det handler om implementering af gode vaner. Det gælder om at tage hånd om vanerne i statu nascendi, dér hvor barnet ikke er vanebesat, og hvor man kommer tæt på roden af menneskelig konditionering. Dagligt kropsarbejde, der begynder i vuggestuen, kan være habitualiserende og har et potentiale for at sedimentere sig som kropsliggjorte vaner og inkorporerede værdier gennem barndommen (Sloterdijk, 2012).

Ifølge Sloterdijk (2012) findes der også en anden, mere aktiv form for vanedannelse. Vaner kan ligeledes indøves bevidst. Den form for vanedannelse har en lang tradition under det samlende begreb asketisk praksis. For Sloterdijk er askese et grundlæggende princip, som er gældende for alle øvelses- og træningsaktiviteter, hvis man først har rensset begrebet for religiøse eller indoktrinerende afskygninger. Tilbage står derefter princippet om menneskelig styrkelse og forhøjelse (Aggerholm, 2016). I den forstand forstår Sloterdijk ved askese en sammensætning og variation af øvelser og disciplinerende regler, som et menneske frivilligt underkaster sig for at kunne yde sit bedste og nå sit optimum. Forstået på denne måde, bliver asketisk øvelse eller træning et arbejdsredskab, som gør mennesker mere succesfulde, kraftige kroppe kraftigere og sunde mennesker sundere (Sloterdijk, 2012, s. 61–63).

Med Sloterdijks hjælp kan man således skelne mellem to former for vanedannelse (Aggerholm, 2016). Den første er en forholdsvis passiv inkorporering af en øvelsespraksis, der baserer sig på samfundets normer og værdier for arbejde og

den sunde, aktive livsstil. Den anden baserer sig på den asketiske indsigt, at træningsarbejdet kræver disciplin. Den er ikke påtvunget af ydre rammer eller underlagt pligter, men baserer sig på frivillighed og kan derfor karakteriseres som selvdisciplin. Mennesket tilegner sig selv sunde vaner og former kroppen efter eget ønske og behov.

En sådan tilgang synes at appellere til unge og voksne, som vægter deres kropslige fremtræden og er villige til at underkaste sig den nødvendige selvdisciplin. Den veltrænede krop i Müllers ånd kan i dette perspektiv ses som et symbol på sundhed, selvdisciplin og selvkontrol, der sender et signal ud i verdenen, som nyder bred anerkendelse i samfundet og for mange unge bliver ophøjet til et kropsideal (Pedersen & Dahl, 2020; Sex & Samfund, 2017 og 2024). Den form for selvdisciplin findes i fitness- og styrketræningsmiljøer og er ofte motiveret af ønsket om at optimere kroppens udseende (Pedersen & Dahl, 2020). Dog har implementeringen af sunde bevægelsesvaner et mere alsidigt formål og bør forstås som en dannelsesopgave.

KROPSARBEJDE SOM DANNELSESOPGAVER

Hver krop er unik og kan derfor ikke presses ind i standardiserede øvelsesprogrammer. Derfor skal arbejdet med kroppen forstås som dannelsesprocesser, der bygger på autoplastisk handlen (Sloterdijk, 2012). Med begrebet mener Sloterdijk, at alle handlinger virker tilbage og sætter sit præg på den handlende. Og hvad der virker tilbage, virker også forud. Handling skaber den handlende, refleksion den reflekterende og disciplin den disciplinerende. Når opmærksomheden gentagende gange rettes mod kroppen, virker arbejdet tilbage og kan med tiden gøre den øvende til den 'krops-opmærksomme' eller 'kropsbevidste'. Den vekselvirkning bag gentagne handlinger betragter Sloterdijk som basis for selvdannelse (ibid., s. 501-502).

Det kan ikke undgås, at velvarende øvelsesaktivitet forandrer forholdet til kroppen. Selvet bliver mere sensibelt over for, hvordan øvelserne fornemmes i og gennem kroppen. De mange gentagelser gør, at man kan fornemme forskelle i den måde, hvordan man udøver den samme øvelse på. En sådan øget sensibilisering kan bidrage til, at kroppen kan blive genstand for '*refleksiv selv-opmærksomhed*' (Hilkøb & Ravn, 2020).

I den forstand kan vedligeholdelsen af kroppen forstås som en form for omsorgsarbejde og ikke som en ny form for instrumentalisering. Det handler ikke om at få mere magt og kontrol over kroppen ved at underkaste den ensformige øvelsesprogrammer, som bl.a. Foucault (1994; 2002) udførlig har beskrevet. Det handler mere om selvets aktivering end kroppens disciplinering. I et dannelsesperspektiv indeholder kropsarbejde underforstået en vedvarende *opfordring til selvaktivitet*. Bag begrebet står den centrale pædagogiske idé om selvdannelse, der tager afsæt

i spørgsmålet om, hvordan man kan fremme børn og unges egen aktivitet og selvstændighed i læringskontekster (Benner, 2001).

I vores kontekst drejer spørgsmålene sig først og fremmest om, hvordan man kan tilskynde børn og voksne til at være opmærksomme på deres kroppe, og hvilken viden og hvilke indsigter der er nødvendige for at gøre dem i stand til løbende at udvikle *deres egen form for* kropsarbejde. På metaforisk vis har Müller givet sit bud på spørgsmålene. Han anskuer legemet som *”den jordbund, hvor al Spirekraft har sit sæde”* (Müller, 1905, s.87) og minder sine læsere om:

”Du skal derfor ikke som hensynsløse Forpagter udpine dit Legeme, men som en klog Ejermænd gøre det til Genstand for ordentlig Pasning og omhyggelig Kultur, vel vidende, at det er en Indsats, der giver gode Renter.”

Ibid.

KROPSARBEJDE KRÆVER OMTANKE

Implementering af kropsarbejde kræver omtanke. På den ene side har samfundets gennemgribende teknologisering medført, at vi effektiviserer, rationaliserer og accelererer arbejde, kommunikation og transport (Rosa, 2014). I den proces har kroppen mistet sin oprindelige funktion og værdi, fordi den ren fysisk er blevet for langsom og for skrøbelig (Bette, 2015). I lyset af stigende inaktivitet (WHO, 2024) fremstår nødvendigheden af kropsarbejde som indlysende. Dog forudsætter overgangen fra ord til handling en del strukturelle forandringer og en ny værdsættelse af fysisk aktivitet som kropslig dannelse (Aggerholm & Askildsen, 2025). Daglige bevægelsesaktiviteter – hvad enten det er på arbejdspladsen eller i samfundets institutioner og uddannelsessystemer – kan frigøre kroppen fra pålagt eller tilegnet inaktivitet og bør derfor betragtes som lovende investering i folkesundheden. Her må samfundet tage sit ansvar.

På den anden side har evolutionen udstyret os med en fysiologi som langdistanceløber. Vi er født med en krop, der gerne vil præstere og er disponeret for udholdenhed (Bramble & Liebermann, 2004). Denne funktion forudsætter tid og *”ordentlig pasning”* (Müller, 1905). Det kan være udfordrende for den enkelte at acceptere kroppens fysiologiske vilkår og at give kroppens pasning den nødvendige tid i hverdagen. Det kræver både prioritering og selvdisciplin. Her må individet tage sit ansvar. Kombinationen af kollektivt og individuelt ansvar kan muligvis skabe den rette grobund for udviklingen af sunde bevægelsesvaner og et balanceret forhold til kroppen. *An die Arbeit!*

REFERENCER

- Aggerholm, K. (2016) On practising in sport: towards an ascetological understanding of sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 43:3, 350-364, <https://doi.org/10.1080/00948705.2016.1159917>
- Aggerholm, K. & Carl-Emil Marstrander Askildsen; C-E.M. (2025): Hannah Arendt in the gym: Physical education as bodily Bildung , *Educational Philosophy and Theory*, 1-15, <https://doi.org/10.1080/00131857.2025.2552765>
- Ahrendt, H. (2008). *Menneskets vilkår*. København: Gyldendal.
- Ahlmann, L. (2008). *Bevægelse og udvikling*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Benner, D. (2001). *Allgemeine Pädagogik*. Weinheim und München: Juventa.
- Bette, K.-H. (2015). *Körperspuren: zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit*. (KörperKulturen). Bielefeld: transcript Verlag. <https://doi.org/10.14361/9783839404232>
- Bonde, H. (2020). *Sundhedsapostlen J.P. Müller. Bind 1: Det kropsligt moderne gennembrud 1864-1904*. Odense: Syddansk Universitetsforlag.
- Bourdieu, Pierre og Wacquant, Loïc J.D. (1996). *Refleksiv sociologi: mål og midler*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Bramble, D.M. & Liebermann, D.E. (2004). Endurance running and the evolution of Homo. *NATURE*, vol. 432, 345-352. DOI:10.1038/nature03052
- Børne- og Socialministeriet. (2018). Den styrkede pædagogiske læreplan, Rammer og indhold. www.emu.dk/omraade/dagtilbud.
- Børne- og Undervisningsministeriet. (2019). *Idræt – Fælles Mål*. www.emu.dk
- Christiansen, L. B., Toftager, M., Kristensen, P. L., Møller, N. C., Larsen, M. N., Schipperijn, J., Høyer-Kruse, J., Skovgaard, T., Rask, S., Baagø-Rasmussen, T., Rasmussen, M., Have Nielsen, J., Ninn Sandfeld Melcher, J., & Præstholm, S. (2022). *ACTIVE HEALTHY KIDS - DENMARK 2022 - SHORT FORM*. FIIBL. <https://fiibl.dk/wp-content/uploads/2022/10/Active-HealthyKids-Denmark-2022.pdf>
- Foucault, M. (1994). *Viljen til viden: Seksualitetens historie 1*. Frederiksberg: Det lille Forlag
- Foucault, M. (2002). *Overvågning og straf: fængslets fødsel*. Frederiksberg: Det lille Forlag.
- Grinderslev, N. (2017). Idræt og bevægelse i folkeskolen – tid til et nyt perspektiv? I: *Forum for Idræt*, 32. årgang, 82 – 91.
- Hilkøb, N.M. & Ravn, S. (2020). Pilates og projektet ”Danish Wounded Warriors”. *Træning af kropslig opmærksomhed*. I: *Forum for idræt*, 35. årgang, 19-36.
- Ibsen, B., Høyer-Kruse, J & Elmoose-Østerlund, K. (2021). *Danskernes bevægelsesvaner og motiver for bevægelse. Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner*. Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund Institut for Idræt og Biomekanik
- Jensen, J-O (2020). *Bevægelsesglæde. Et fysisk, metafysisk, traditionsbundet og forplig-*

- tende fænomen. I. Lund, O. & Jensen, J-O. (red.). Sans for bevægelse. Livsnerven i pædagogisk arbejde. København: Hans Reitzels Forlag, 205-223.
- Kamp, A., Hansen, A. M., Krøjer, J., & Tanggaard Andersen, P. (2016). Arbejde, krop og sundhed. Tidsskrift for Arbejdsliv, 18(2), 5-7. <https://doi.org/10.7146/tfa.v18i2.110864>.
- Kissmeyer, L. (2009). Jagten på glæden - og det bedste talentliv. Odense: Syddansk Universitetsforlag.
- Kjøller, M. Juel, K. & Kamper-Jørgensen, F. (2007). Folkesundhedsrapporten, Danmark 2007. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Müller, J.P. (1905). Mit System. 15 Minutters dagligt Arbejde for Sundhedens skyld. København: Forlaget af Tillge's Boghandel.
- Pedersen, P. V. & Dahl, A. (2020). Unges kropsarbejde. Perspektiver på træning, kost, brug af præstationsfremmende midler og den personlige træners rolle blandt unge i fitness- og styrketræningsmiljøet. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- Petersen, J.F. (2024). Ændringer i danskernes idrætsvaner over tid. Danskernes motions- og sportsvaner: Et nationalt panel. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut. www.idan.dk
- Petersen, P.E., Davidsen, M., Ekholm, O. & Christensen, A.I. (2019). Tandsundhed. Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2017. København: Statens Institut for Folkesundhed
- Petersen, P.E., Davidsen, M., Jensen, R. H., Ekholm, O. & Christensen, A.I. (2021). Trends in dentate status and preventive dental visits of the adult population in Denmark over 30 years (1987–2017). The European Journal of Oral Sciences, 129, 5. <https://doi.org/10.1111/eos.12809>
- Pommerencke LM, Jørgensen SE & Pedersen TP. Sundhedsprofil for børn og unge ind- og udskolingsundersøgt i skoleåret 2022/23. Samarbejdet Databasen Børns Sundhed. København. Samarbejdet Databasen Børns Sundhed.
- Rask, S., Petersen, F., Hansen, K. & Eske, M. (2022). Danskernes motions- og sportsvaner 2020. Idrættens Analyseinstitut
- Rosa, H. (2014). Fremmedgørelse og acceleration. København: Hans Reitzels Forlag.
- Rosa, H. (2021). Resonans. En sociologi om forholdet til verden. Frederiksberg: Eksistensen.
- Sex & Samfund (2017). Unges syn på krop og kropsidealer. En undersøgelse fra Sex & Samfund. www.sexogsamfund.dk
- Sex & Samfund (2024). Unges forhold til kropsidealer og sammenligningskultur på sociale medier. www.sexogsamfund.dk
- Sloterdijk, P. (2012). Du mußt dein Leben ändern. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Standal, Ø. F. (2018). Kropslig dannelse – ”Bevægelsesliteracy” som pædagogisk model. I. Jensen, J.-O., Jørgensen & H. T. & Volshøj, E. (red.). Motion og bevægelse i skolen. København: Hans Reitzels Forlag.
- Statens Institut for Folkesundhed. (2024). Danskernes sundhed 2023. www.sdu/sif.

Sundhedsstyrelsen. (2018). Fysisk træning som behandling – 31 lidelser og risikotilstande. www.sst.dk.

Sundhedsstyrelsen. (2022). Den Nationale Sundhedsprofil 2021. www.sst.dk.

Sundhedsstyrelsen. (2023a). Fysisk aktivitet for børn og unge (5-17 år). Viden om sundhed og forebyggelse. www.sst.dk.

Sundhedsstyrelsen. (2023b). Fysisk aktivitet for ældre (65+ år). Viden om sundhed og forebyggelse. www.sst.dk.

Villaume, P. (1787). Von der Bildung des Körpers in Rücksicht auf die Vollkommenheit und Glückseligkeit der Menschen, oder über die physische Erziehung insonderheit. I: Schwarze, M. & Limpert, W. (red.). Quellenbücher der Leibesübungen. Dresden: Wilhelm Limpert Verlag.

World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. Geneva. CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

World Health Organization. (2024). Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030. Geneva. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/>