

Loland, S. (2025). Treningspillen: Hva gjør treneren når farmasien tar over?
I S. Loland & O. O. Sæle (Red.), *Å løpe en risiko: Etiske refleksjoner om å lede praksis i kroppsøving, idrett og friluftsliv* (s. 145–166). Fagbokforlaget. DOI: <https://doi.org/10.55669/oa610706>

Kapittel 6

Treningspillen

Hva gjør treneren når farmasien tar over?

Sigmund Loland

Sammendrag: Forskere utvikler en treningspille, et farmasøytisk medikament som etterligner positive helseeffekter av trening uten fysisk aktivitet. Treningspillen er ett eksempel på en voksende forbedringsindustri med prestasjons- og helsefremmende produkter. Treningsbransjen, som baserer seg på nyttelegitimering, står overfor en eksistensiell utfordring: Vil farmasøytiske produkter gjøre bransjen overflødig i fremtiden? Med utgangspunkt i et konkret eksempel og teoretiske og metodologiske perspektiver fra praktisk etikk, diskuterer jeg tre strategier for hvordan trenere kan møte utfordringen. Et nytteorientert syn på trening som helsefremmende aktivitet gir ingen prinsipiell grunn til å avvise pillen. Kroppen forstås som et mekanistisk system og pillen kan være kostnadseffektiv for individ og samfunn. Et fenomenologisk perspektiv vektlegger opplevelseskvaliteter i trening. Kroppen forstås som både subjekt og objekt, og trening har egenverdi som ikke kan erstattes av en pille. Et sosialkonstruktivistisk perspektiv kritiserer både mekanistiske og fenomenologiske forståelser, og undersøker de sosiale og kulturelle kreftene som former våre forestillinger om kropp og trening. Kritikere peker på at treningsindustrien kan fremme kroppslig fremmedgjøring, og at pillen kan være en vei ut, men også at det finnes muligheter i å fremme treningens egenverdi. Jeg konkluderer med at fitnesstrenere i møte med fremtidens biomedisin må være opplyste generalister med pedagogiske og didaktiske evner, og fremme meningsopplevelser i selve treningen.

Nøkkelord: treningspille, forbedringsindustri, praktisk etikk, nytteorientering, fenomenologi, sosialkonstruktivism, treningsbransjen, kropp, helse, fitnesstrenere

Abstract: Researchers are in the process of developing what is referred to as an exercise pill: a pharmaceutical drug that mimics the positive health effects of exercise without requiring physical activity. The exercise pill is just one example of a rapidly growing enhancement industry offering performance- and health-promoting products. The fitness industry, which relies on legitimization through utility, faces an existential challenge: Will pharmaceutical products make the industry obsolete in the future? Using a concrete example and theoretical and methodological perspectives from practical ethics, I discuss three strategies for how coaches can address this challenge. A utility-oriented view of exercise as a health-promoting activity offers no principled reason to reject the pill. This perspective views the body as a mechanistic system. If the pill produces the desired and measurable health benefits, its use could be cost-effective for both individuals and society. A phenomenological perspective emphasizes the experiential qualities of exercise. The body is understood as both subject and object. Exercise can involve effort, temporary discomfort, and pain, but it is also about mastery, community, and the joy of progress. From this perspective, exercise has intrinsic value, which a pill cannot replace. A social constructivist perspective critiques both mechanistic and phenomenological understandings of exercise. By taking a step back, the goal is to examine the social and cultural forces that shape our perceptions of the body and exercise. Critics argue that parts of the fitness industry can promote bodily alienation, and the pill could serve as an escape from this. However, this perspective also highlights opportunities to promote the intrinsic value of exercise. I conclude that, in facing the biomedical advancements of the future, fitness coaches must become informed generalists with pedagogical and didactic skills, emphasizing the meaningful experiences inherent in exercise itself.

Keywords: exercise pill, enhancement industry, practical ethics, utility orientation, phenomenology, social constructivism, fitness industry, body, health, fitness coaches

Innledning¹

Treningspillen er snart her. Forskere som Li og medarbeidere (2022) og Billon og medarbeidere (2023) arbeider med å utvikle en pille som imiterer noen av effektene av regelmessig fysisk aktivitet. Kroppen blir «lurt» til å tro at den trener metabolismen øker, og pillen skal ha prestasjonsfremmende effekt både på styrke og utholdenhet. Perspektivet er fysiologi og molekylærbiologi, med vekt på mekanistiske forklaringer av treningens effekt. Sosiale medier og ulike nettsteder slår opp nyheten.² Budskapet er at du nå kan få treningseffekt uten å trene!

Forskerne nyanserer. Studiene er gjennomført på mus. Det gjenstår å se hvordan virkningen er på mennesker. Treningspillen er heller ikke ment som en erstatning for trening. For mennesker som av ulike grunner ikke kan trene, som ved sykdom eller i skadeperioder, kan pillen likevel være en god erstatning.

Som med andre farmasøytiske produkter, vil treningspillen trolig bli brukt utover å gjenopprette normalfunksjoner. Filosofen Henrik von Wright (1983) snakker om «det teknologiske imperativ». Finnes det en teknologisk mulighet, vil det alltid være noen som realiserer den. Pillen inngår i en framvoksende forbedringsindustri med produkter som lover bedre utseende og prestasjon: slankemidler, dopingmidler og midler som skal begrense negative effekter av aldring (Le Fanu, 2012).

Forbedringsindustrien stiller oss overfor vanskelige valg (Murray, 2007). Dersom nye farmasøytiske midler ikke har problematiske bivirkninger, hvorfor skulle vi ikke ta dem i bruk? Hva er problemet dersom et medikament kan gi oss bedre og lengre liv?

Treningspillen er et konkret eksempel på slike dilemmaer. Et stort antall mennesker trener på egen hånd og har glede av det. Trening gir mening, som det heter. Men treningsbransjen er også avhengig av mennesker som ikke uten videre trener på eget initiativ og trenger andre grunner.

1 Kapitlet er en videreutvikling av Loland, S. (2017). The exercise pill: should we replace exercise with pharmaceutical means? *Sport, Ethics and Philosophy*, 11:1, 63–74, <https://doi.org/10.1080/17511321.2016.1272132>

2 Se for eksempel TV2s oppslag med overskriften «Treningspillen kan bli verdens mest solgte legemiddel». <https://www.tv2.no/nyheter/innenriks/treningspillen-kan-bli-verdens-mest-solgte-legemiddel/16195564/> (lastet ned 21.12, 2023).

La oss se for oss et *hard case*: den motvillige mosjonisten som på legens anbefaling skal miste vekt og senke blodtrykket gjennom tilpasset trening på et treningssenter. I første møte med sin personlige trener forteller mosjonisten om pillealternativet. Vil det ikke være enklere å velge pillen? Hvordan skal treneren svare?

Trening og verdier: perspektivet fra praktisk etikk

Svar vil avhenge av trenerens syn på treningens verdier. Utfordringen handler om å forklare *hvilke verdier* det er snakk om, og *hvorfor de er viktige*. Slike spørsmål hører hjemme i den praktiske etikken. Praktisk etikk innebærer systematiske og kritiske analyser av verdidilemmaer og hvordan vi kan komme fram til velbegrunnede valg (Singer, 2011). Praktisk etikk innebærer *normative* øvelser der vi vurderer handlingsalternativer: hva som er riktig og galt, godt og dårlig. La meg se nærmere på teoretiske rammer og metodologiske grep.

Verdier

Verdier viser til noe godt, noe det er verdt å strebe etter. Ordboksdefinisjoner viser til flere former for verdi, blant annet materiell verdi som vekten av en diamant målt i karat, økonomisk verdi målt i penger, eller verdier som er vanskeligere å kvantifisere, som intellektuell, kunstnerisk eller moralsk verdi.³ Ethiske verdidilemmaer kan handle om alle disse verdiformene.

Diskusjoner om trening og verdier har gjerne et instrumentelt preg. Hvilke verdier kan aktiviteten gi oss? Treningen vurderes som et middel til noe annet og ut fra *nytteverdi*. Forskere og myndigheter viser til trening som et middel til forebygging av fedme, type 2-diabetes og hjerte- og karsykdommer. Trening kan forebygge depresjon, og treningsgrupper kan knytte bånd til andre på positivt vis.

3 <https://ordbokene.no/bm,nn/search?q=verdi&scope=ei> (lastet ned 21.12 2023) For en grundigere filosofisk diskusjon av verditeori, se Schroeder (2021).

Trening kan gi trivsel og velvære. Regelmessig trening er godt for folkehelsen.⁴ En annen nytteverdi kan være økonomisk. Styrker vi folkehelsen, reduserer vi sykefravær og styrker produktiviteten og samfunnsøkonomien.

Fra Aristoteles og fram til i dag har filosofer vært nøye med å påpeke at nytteverdier aldri kan gi en endelig legitimering av en aktivitet eller virksomhet. Nyttverdier leder per definisjon videre til noe annet. I det øyeblikket vi når de samme helsemål uten trening, for eksempel ved en pille, dukker spørsmålet opp: Hvorfor ikke? Fortsetter vi tankerekken, framstår også helsepolitikken – helse i biomedisinsk forstand og styrket samfunnsøkonomi – som midler i søken etter *endelige mål*, som gode samfunn der mennesker lever gode liv.

Endelige mål er knyttet til det vi kan kalle autoteliske verdier eller *egenverdier*. Et eksempel på en aktivitet med ren egenverdi er lek. Lek viser til frivillig og kreativ utfoldelse uten klart definerte nyttefunksjoner. Eksempler kan være en barnelek som sisten, et brettspill som sjakk eller en idrett som fotball. Ulike former for lek gir sterke og varierte opplevelseskvaliteter: spenningen i å gjemme seg, forsøket på å sette motstanderen i sjakk matt, eller utfordringen i å forsøke å skåre mål.

Egenverdiene i lek er ikke nødvendigvis moralske verdier. Gledesfylte aktiviteter kan være hedonistiske og kortvarige, og lek kan være moralsk problematisk. Den kan være både ekskluderende og diskriminerende, og likevel gi mening for dem som deltar. Samtidig påpeker leketeorikere som Huizinga (1950) at de fleste former for lek har et «ikke-alvorlig alvor» som utgjør en kjerne i alle kulturaktiviteter. I leken utforsker vi hvem vi er, hvem vi hører sammen med, hvordan vi kan forholde oss til hverandre, og hva vi kan få til. Leken har et viktig moralsk potensial.

Moralske verdier er egenverdier vi kan anse som nødvendige deler av det gode liv og det gode samfunn. Eksempler kan være rettferdighet, sannhet, frihet, lykke og kjærlighet. Etikken innebærer forsøk på å definere og begrunne slike verdier.⁵

4 Se Helsedirektoratets oversikt over helsemessige effekter av fysisk aktivitet og trening her: <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/> (lastet ned 21.12 2023).

5 Min oversikt over etisk teori er selektiv og skisseaktig og skal først og fremst vise til ulike måter å legitimere aktiviteter som trening og idrett på. For en innføring til etikk på norsk, se Vetlesen (2013). For gode framstillinger av utilitarisme, kantiansk etikk og dydsetikk, se *Stanford Encyclopedia of Philosophy*: <https://plato.stanford.edu/index.html>.

De etiske teoriene definerer kriterier for hvordan vi bør handle for å fremme verdiene, og peker på hva som er riktig og galt, godt og dårlig. Kriteriene innebærer samtidig en framgangsmåte i analysene – en metodologi. La meg skissere mulighetene og begrensningene i de tre dominerende etiske teoriene.

Etisk teori og metode

En standard etisk tilnærming, med den såkalte utilitarismen som en dominerende teori, handler om å vurdere konsekvenser av våre valg. Utilitarismen ble utviklet av filosofer som Jeremy Bentham og J. S. Mill i det 19. århundret, i en fase preget av sekularisering og økt tro på vitenskap og rasjonalitet (Driver, 2022). Premisset er at et lykkelig liv er et liv der vi minimaliserer lidelse og smerte. Den eneste reelle moralske egenverdi er velvære, eller lykke. I et verdidilemma skal vi velge den handlingen som minimaliserer lidelse og smerte og maksimerer velvære. Og det handler ikke bare om velvære og lykke for meg selv. Utilitarismen er universalistisk. Metodologisk handler det om å analysere handlingsalternativer med utvidede beregninger av lidelse/smerte-velvære der alle som blir berørt, skal telle med.

Hva er utilitaristens vurdering av trening? Svaret er enkelt: Slår trening positivt ut på velværekalkylen for alle berørte parter, bør vi trene. Svaret på spørsmålet om treningspillen følger samme logikk. Kan vi realisere høyere grad av velvære ved å bruke pillen, bør vi ikke trene, men bruke pillen.

Utilitaristene gir få argumenter til treneren som skal overbevise den motvillige mosjonisten med å vise til treningens egenverdi. Kan det være mer å hente fra den alternative, *deontologiske* eller *kantianske* tradisjonen i etikk? Metodologisk kan kantianeren være enig i at vi trenger kost-nytte-analyse, men analysen må i tillegg inkludere intensjonen bak handlingen, eller den gode viljen, ikke bare handlingens konsekvenser. Det grunnleggende premisset er ideen om enkeltmenneskets ukrenkelige verdi og krav på respekt. Intet menneske skal under noen omstendighet behandles bare som et middel. Vi har en plikt til alltid å behandle alle mennesker som mål i seg selv. Den kantianske etikken er grunnlaget for formuleringen av menneskerettighetene og også for standard rettferdighetsteori.

Kan det kantianske perspektivet være til hjelp i treningspillediskusjonen? Tja. Tilgang til å trene eller drive idrett etter egne ønsker og forutsetninger er faktisk definert som en kulturell rettighet (UNESCO, 2015). Men det er

ikke her det kniper i eksemplet med den motvillige mosjonisten. Mosjonisten benytter sin rett til fritt valg og til å velge pillen i stedet for trening. Som det konsekvensetiske perspektivet gir heller ikke kantianeren mye bakgrunn for å diskutere treningens egenverdi.

Et tredje perspektiv har røtter fra antikken og Aristoteles' syn på velvære og lykke, eller det gode liv (*eudaimonia*). Som utilitaristene vil en aristoteliker si at vi bør velge de handlingene som bidrar mer til lykke enn alternativene. Men visjonen om lykke er annerledes. Det gode liv handler ikke om en tilstand av velvære, men om et aktivt liv der mennesket realiserer sine iboende muligheter på en moralsk beundringsverdig måte. Et godt liv bygges på handlinger i henhold til de klassiske dydene: intellektuelle dyder som å søke etter sannhet, moralske dyder som å opptre rettferdig og respektere medmennesker, og utøvende dyder som mot og selvkontroll. Dyder er internaliserte disposisjoner for riktig handling som vi lærer gjennom en god oppdragelse.

Filosofen Alastair MacIntyre (2004) har revitalisert den aristoteliske etikken gjennom sin *dydsetikk*. Mennesker er sosiale vesener og tilbringer store deler av livet i sosialt regulerte praksiser: ulike former for arbeid, politikk eller frivillige aktiviteter som idrett. Sosiale praksiser har sine *interne kvalitetsstandarder* som deltakerne deler. Håndverkslaugene forvalter kvalitet innenfor sine områder, forskningen har sine standarder, og idretten sine. MacIntyre hevder at når en praksis realiseres i tråd med sine kvalitetsstandarder, vil deltakerne oppnå *interne goder*. Interne goder er egenverdier, som den spesielle tilfredsstillelsen ved å utføre et håndverk, gleden over ny innsikt i forskning eller en vellykket prestasjon i idrett. Disse interne godene er kun tilgjengelige innenfor praksisen og kan ikke realiseres utenfor.

Hvilken moralsk status har disse godene? MacIntyre svarer med støtte fra Aristoteles. Litt forenklet kan vi si at dersom en praksis bidrar til å kultivere allmenne dyder som rettferdighet, ærlighet og motstandsdyktighet, har praksisen moralsk relevans og kan spille en viktig rolle i et godt liv og et godt samfunn.

Her kan treneren hente mer. Metodologisk informeres dydsetikken av en rekke fag, som historie, sosiologi og antropologi. Dydsetikeren må, med støtte i forskning og erfaringskunnskap, definere de spesielle godene som kjenneegner praksisen. Noen former for trening, som aerobics, yoga og pilates, er organiserte treningsformer med kvalitetsstandarder som deltakerne deler og ligger nær det MacIntyre kaller en sosial praksis. Disse treningsformene kan

realisere spesifikke interne goder, for eksempel opplevelsen av rytme i aerobics, meditative sider i yoga, og kombinasjonen av fleksibilitet og styrke i pilates.

Imidlertid er det ikke slike treningsformer som er aktuelle for den motvillige mosjonisten. Introduksjon til trening er som regel individualisert og ikke regelstyrt. Det kan dreie seg om gradvis tilvenning til å gå på tredemølle og trene styrke. Her vil mosjonisten neppe oppleve egenverdi, i alle fall ikke i en slitsom og til dels ukomfortabel første fase. Men – inspirert av dydsetisk tenkning – kan mosjonisten gjennom aktivitetene gradvis utvikle forståelse og sans for treningens egenverdi, der anstrengelse og følelsen av å bli sliten kan knyttes til opplevelser av framgang og mestring.

Dilemmaet med treningspillen viser behovet for å kunne legitimere trening verdimesig. Perspektivene fra etikken gir flere muligheter. Dydsetikken synes å ligge nærmest trenerens behov. Likevel er det neppe den beste strategien å argumentere i generelle, filosofiske termer. Hvordan kan treneren best synliggjøre treningens goder på en konkret måte? Her trengs praktisk argumentasjon (Wallace, 2020) og tilrettelegging av trening i praksis. La meg illustrere ved å kombinere etikkperspektivene med tre ulike måter å forstå trening på.⁶

Trening som mekanistisk system

Den tradisjonelle legitimeringen av trening er å vise til effekt på kroppen. Det dominerende perspektivet i treningslæren er naturvitenskapelig, med innslag av anatomi, fysiologi og biomekanikk. Å trene er å utnytte organismens plastisitet slik den er formet gjennom evolusjonen. Trening handler om å påvirke kroppen *som natur*.

Forestillingen om kroppen som natur har dype, historiske røtter. Den bygger på skillet mellom kropp og bevissthet, der bevisstheten kontrollerer kroppen (Robinson, 2012). Den såkalte kartesianske dualismen ble utformet

6 Diskusjonen av de tre måtene å forstå trening på bygger på Loland (2000). Se også Sæle (2021) for en grundig historisk gjennomgang av ulike vestlige kroppsforståelser og deres konsekvenser.

av den franske 1600-tallsfilosofen Descartes, som skilte mellom *res extensa*: utstrakt substans eller materie, og *res cogito*: tenkende substans, eller bevissthet. Mennesker har del i begge substanser. Kroppen tilhører materien. Den har en mekanistisk natur som er underlagt årsak-virkning-lover. Bevisstheten er ikke-utstrakt, tenkende substans og uavhengig av natur. I den tenkende substansen finner vi kreativitet, rasjonalitet og refleksjon – egenskaper som skiller mennesker fra den rene naturen.

Dualismen er ikke bare en filosofisk konstruksjon, men har formet vestlig kultur og er tydelig til stede i språket og i måten vi forstår verden på (Stricker, 1970; Sæle, 2021). Vi setter opp skiller mellom fakta og verdi, praksis og teori, kroppsarbeid og intellektuelt arbeid. Begrepet «fysisk aktivitet», som står i motsetning til «teoretisk» eller «intellektuell» aktivitet, er enda et eksempel.

Å forstå den trenende kroppen som et mekanistisk system av årsak-virkning-relasjoner har mange styrker. Innen idrettsmedisin er forskere opptatt av å beskrive og forklare det optimale forholdet mellom trening og helse. Forskning viser for eksempel at dødeligheten blant mennesker som ikke trener, er dobbelt så høy som for fysisk aktive mennesker,⁷ og at et minimum på 150 minutter med moderat til intens trening per uke er nødvendig for å oppnå positiv innvirkning på en rekke helsevariabler.⁸ For klassisk treningslære utgjør mekanistiske forklaringer og prediksjon selve eksistensgrunnlaget. Målet er å finne mekanismer og kvantifisere effekten av ulike treningsregimer så nøyaktig som mulig, for slik å kunne forutsi effekten av framtidig trening. Enkelt sagt: Gitt et bestemt sett randbetingelser – alder, kjønn, fysisk form ved starttidspunkt og så videre – og et bestemt treningsregime, kan trenere forutsi effekten med relativt stor sikkerhet.

Kan den dualistiske forståelsen være til hjelp i mosjonistens valg mellom trening eller en pille? Ved første øyekast ser perspektivet ut til å ha lite å tilby. Vi går rett inn i utilitaristenes konsekvenstenkning. Antall steg på tredemøllen måles i kalorier, styrketreningen handler om opptelling av antall kilo, repetisjoner og serier. Alt skjer med tanke på målbar effekt på helse og prestasjon. Her ser vi noen av svakhetene ved det mekanistiske perspektivet. Bevissthet og opplevelse utelates fra regnestykket. Faktisk framstår normative føringer og

7 Se <https://www.exerciseismedicine.org/> (lastet ned 21.12, 2023).

8 Se <https://www.helsedirektoratet.no/tema/fysisk-aktivitet> (lastet ned 21.12, 2023).

variasjon i menneskers opplevelser som feilkilder som forstyrrer beskrivelsen av kausalkjedene. For den motvillige mosjonisten vil hensyn til tid, penger og skaderisiko gjøre pillealternativet relevant.

Samtidig er kritikken overflatisk. Mekanistisk forskning kan også belyse det biologiske grunnlaget for opplevelse. For eksempel vet vi at trening frigjør peptidet endorfin, som kan gi opplevelser av velvære og reduksjon av smerte og stress (Thorén mfl., 1990). Anaerobt arbeid – av kort varighet, men med høy intensitet – gir opplevelse av ubehag, mens jevn aerob aktivitet – av lengre varighet og med lavere intensitet – kan gi opplevelser av flyt og mestring.

Forskning innebærer nødvendigvis en reduksjon av kompleksitet. Vi skiller mellom naturvitenskapelig forskning og samfunnsvitenskap og humaniora. Der samfunnsvitere og filosofer er opptatt av hvordan vi opplever verden og former våre oppfatninger, bygger klassisk treningsvitenskap på en arbeidshypotese om kroppen som et mekanistisk system.

Den dyktige treneren vet godt at treningslæren ikke omfatter hele mennesket. Treneren kan også mer: Han eller hun velger flere perspektiver for mosjonisten, både i språk og praksis. Den pedagogisk og didaktisk begavede treneren kan formidle treningslæren fordi han eller hun forstår treningens *livsverden* og alle dens opplevelseskvaliteter. En dyktig trener kjenner *trenings fenomenologi*.

Trening som opplevelse

Et fenomenologisk perspektiv innebærer å se den trenende kroppen som et sansende og opplevende «jag». La meg gi et eksempel. Den første bakken på en løpetur kan være slitsom. Du gisper etter luft, musklene balanserer på grensen til anaerobt energiforbruk, du strever. Men etter en oppvarmingsfase flyter løpingen lettere. Fokuset endres fra kroppslig ubehag til andre områder. Du kan bli fascinert av et vakkert landskap, musikken på øret sammenfaller med løperytmen, eller du løser intellektuelle problemer i en hjerne med god tilførsel av oksygen. Tradisjonelle skiller mellom kropp, bevissthet og omgivelser glir vekk og erstattes av oppmerksomhet på løpingen, landskapet, melodien eller ditt intellektuelle problem.

Fenomenologi er studiet av bevissthet.⁹ Et nøkkelbegrep er intensjonalitet. Bevisstheten vår er alltid intensjonal den forstand at den er rettet mot fenomener og objekter i verden. Vi deltar i verden på en meningssøkende og meningsskapende måte. Et fenomenologisk perspektiv innebærer en forståelse fra et førsteperson entall-perspektiv: et «jeg». Fenomenologen forsøker å komme bakenfor den kritiske og reflekterte vitenskapen og beskrive hvordan vi opplever verden i sin umiddelbarhet. Fenomenologer er opptatt av «levd erfaring», av livsverden (*Lebenswelt*).

Hvordan kan en fenomenologisk tilnærming være til hjelp i utforskningen av verdien i trening? Eksemplet med løping viser tydelig forskjellen fra den mekanistiske tilnærmingen. Fenomenologen er opptatt av opplevelsen her og nå, av egenverdier, og ikke av kroppens kausalkjeder. Opplevelseskvaliteter kan være velvære, glede og mestring, men også ubehag, utmattelse og det å mislykkes. Eksemplet ovenfor viser at trening kan ha egenverdi av mange slag, og på sitt beste faktisk oppfylle Huizingas klassiske definisjon av lek som ren egenverdi. Psykologisk terminologi peker mot det samme. Maslow (1964) snakker om *peak experiences*, og Csikszentmihalyi (1975) peker på *deep flow*-opplevelser der det er en optimal balanse mellom utfordring og mestring. En vanlig referanse i trening er *runner's high* – en slags endorfinindusert opplevelse av velvære.

Filosofen Maurice Merleau-Ponty (2005) tilbyr et radikalt alternativ til en mekanistisk forståelse av kroppen. For Merleau-Ponty er vår umiddelbare, kroppslige persepsjon primær. Den kommer forut for og danner grunnlaget for intellektuell refleksjon og tolkning av mening. Vi er kroppsliggjorte subjekter; vi er våre kroppar i en grunnleggende forstand (Marcel, 1979). Å ekskludere opplevelser av å være sliten, av anaerobe og aerobe tilstander, av å teste ut hva vi kan klare alene eller sammen med andre fordi en pille kan gi nytteverdier, vil være å eliminere kroppsliggjorte opplevelser av eksistensielle dimensjoner.

Nozicks (1974, s. 42–45) tankeeksperiment om opplevelsesmaskinen, egentlig utviklet som et argument mot at nytelse og velvære er det høyeste gode (hedonisme), utdyper poenget. Forestill deg at nevroforskere kan lage en maskin som simulerer den beste velvære og nytelse vi kan tenke oss. I populære fram-

9 For en innføring i fenomenologi, se Smith (2018).

stillinger kan vi se mennesker flyte i en saltvannstank med elektroder koblet til hodet. Hvorfor skulle vi søke etter erfaringer som krever anstrengende, kroppslig praksis hvis maskinen kan tilby all velvære vi kan forestille oss?

Nozicks svar er at det finnes andre og viktige verdier enn nytelse og velvære. Opplevelsesmaskinen undergraver vår status som personer som er aktive og handlende individer i verden. Mening, sier Nozick, avhenger av kontakt med virkeligheten. Vår opplevelse av verden bør stå i samsvar med hvordan verden virkelig er. Nozick hevder også at mennesker finner mening i å handle, og ikke bare passivt oppleve. Maskinen undergraver *autentisitet*: hvem vi 'egentlig' er og handler. Nozicks argument ser ut til å samsvare med allmenne synspunkter. Empiriske studier viser at mennesker responderer som Nozick når de i ulike surveyscenarier får tilbud om en opplevelsesmaskin (Hindriks & Douven, 2018).

Behovet for autentiske opplevelser kan forstås i en større sammenheng. I dydsetikken er et godt liv et liv der vi kan utforske og utvikle våre talenter og interesser. Rawls formulerer det han kaller det aristoteliske prinsipp slik:

... other things equal, human beings enjoy the exercise of their realized capacities (their innate or trained abilities), and this enjoyment increases the more the capacity is realized, or the greater its complexity. (1971, s. 427)

Ulike aktiviteter bidrar på forskjellige måter. Jakten på akademisk kunnskap bygger på utvikling av vår kritiske sans og evne til å forklare og forstå. Kunst og litteratur bidrar til kreativitet og fantasi. I lek og spill skaper vi alternative verdener fordi de gir interessante og gode opplevelser. I trening og idrett utfolder vi oss som kroppsvesener; vi prøver ut hvem vi er, hva vi kan få til, og hvem vi hører sammen med.

Poenget er at mange og varierte opplevelseskvaliteter gir grunnleggende innsikt i hva det vil si å være menneske. I olympisk ideologi omtales gleden i anstrengelsen, eller *la joie de l'effort*, for å bruke ordene til den franske opphavsmannen baron Pierre de Coubertin (Loland, 2012). Eller, i mer høytidelige former: I kroppsutfoldelsen kan vi uttrykke viktige dimensjoner av vår menneskelighet (Anderson, 2012). Opplevelseskvaliteter i trening kan ha moralsk relevans. Trening kan gi mening.

Hvordan kan et fenomenologisk perspektiv være til hjelp for treneren i møtet med den motvillige mosjonisten? Her kommer det utfyllende svar til det dualistiske perspektivet. Som i MacIntyres etikk søker vi aktivitetenes interne goder, deres egenart og kvaliteter. Bruk av en pille som gjør treningen overflødig, utelukker disse verdiene. Derfor er pillen ingen erstatning for trening. Treneren kan med hånden på hjertet love at treningen vil gi endring og åpne for nye opplevelser og nye former for mening. Men løfter er selvsagt ikke tilstrekkelig. Interne goder realiseres i praksis, i selve aktiviteten. Trenerens utfordring er å gi mening til mosjonistens ubehag og strev, å motivere og oppmuntre, å velge de rette øvelsene og legge til rette for nye forståelser av det mosjonisten i utgangspunktet forsøker å unngå. Den pedagogiske og didaktiske utfordringen er betydelig. Treneren som mestrer denne kunsten, har fenomenologisk teft og innsikt, og evnen til å se treningen med den motvillige mosjonistens øyne.

Vil mosjonisten la seg overbevise? Ikke nødvendigvis. Som med dualismen har det fenomenologiske perspektivet sine kritikere. Blant annet kan analysene fremstå som idealistiske. Beskrivelser av førstepersonserfaringer innebærer at sosiale og kulturelle maktstrukturer tones ned. Og uten forståelse for mosjonistens sosiale og kulturelle kontekst kan treneren komme til kort. Vi trenger derfor enda et perspektiv.

Trening som sosial konstruksjon

Det fenomenologiske perspektivet gir innsikt i hva det betyr å være både kropps- subjekt og kroppsobjekt. Vi kan finne et konkret eksempel i Merleau-Pontys (2005) tolkning av handlingen å gripe. Prøv dette: Grip omkring ditt venstre håndledd! I ett øyeblikk ser du kroppen din utenfra for å identifisere venstre håndledd, for så umiddelbart å gripe rundt håndleddet. Vi ser en del av kroppen som et objekt (venstre håndledd) og lever samtidig som intensjonalt kropps- subjekt: «Jeg griper». Vi er på én og samme tid kroppsobjekt og kroppssubjekt.

I trening veksler vi mellom kroppsobjekt- og kroppssubjektopplevelser. Via teknologi som smartklokker kan løperen følge med på objektive fakta om kroppsfunksjoner som puls og kaloriforbruk. Samtidig lever og handler løpe- ren som kroppsliggjort intensjonalitet: som kroppssubjekt. Etter noen minutter,

i en aerobisk *steady state*-fase, flyter tankene og personen løper av vane. Rytmen, pusten og forbindelsen til omgivelsene oppleves som en helhet. Kroppsobjektet i vitenskapen eksisterer i objektivt rom, mens den subjektive kroppen eksisterer i et pre-refleksivt og umiddelbart rom: i livsverden.

Samfunnsvitere kan være skeptiske til den filosofiske fenomenologiens forestillinger om livsverden. Analysen av umiddelbare opplevelser må ikke gå på bekostning av kritiske analyser. Opplevelser av trening blir formet og utviklet i den sosialpsykologiske og sosiokulturelle konteksten vi er en del av. Plutselig passerer løperen et speilglassvindu og blir oppmerksom på sitt eget speilbilde. Perspektivet skifter til kroppen som objekt – perspektivet til *de andre*. Utseendet utsettes for kritisk granskning med sosiokulturelle kriterier for utseende og bevegelse. Den forfengelige løperen kan være opptatt av utseendet og moteideal. Den ambisiøse løperen ser etter god løpsteknikk: kneløftet og tyngdepunktslinjen.

Hva former de kritiske kriteriene? Studier av sosiologer og idehistorikere som Norbert Elias og Michel Foucault har gitt opphav til en egen kroppssosiologi der kroppen forstås som en sosial konstruksjon.¹⁰ Kroppen som biologi er råmateriale som utvikles og formes av kultur og samfunn. Alle kjente samfunn har hatt mer eller mindre strenge normer for kroppens funksjon og utseende. Med hjelp av teknologisk medieutvikling har vår kultur et spesielt sterkt visuelt preg. Historiker Martin Jay omtaler at vår kultur har tatt «a visual turn».¹¹ Antakelig blir vi eksponert for flere budskap om kroppens ideelle utseende enn i noen annen fase av menneskets historie (Belting, 2011).

Forbedringsindustrien, med motebransjen, den kosmetiske industrien og fitness- og helsebransjen, spiller en avgjørende rolle i utformingen av budskapet (Caulfield, 2012). Sosiologene Beck og Beck-Gernsheim (2002) peker på drivet etter individuell og særegen identitet som et sterkt sosiokulturelt ideal. En vellykket person skal skape et unikt uttrykk for seg selv og sitt liv, og kroppen blir det tydeligste uttrykket. I kroppen finner vi følelser, intuisjoner, begjær og glede – sterke krefter i menneskelig atferd som forbedringsindustrien utnytter så godt den kan. Kroppen blir et sosialt symbol og et middel i konstruksjonen av identitet, av hvem jeg «er».

10 For en første, samlet oversikt, se Featherstone, Hepworth & Turner (1991). For en oppdatert oversikt, se Mason & Boero (2020).

11 Se <http://faculty.georgetown.edu/irvinem/theory/Jay-VisualTurn-JVC-2002.pdf>

Trening har fått en nøkkelfunksjon i denne prosessen. De fysiologiske effektene av trening samsvarer med det sosialt attraktive: en slank, ung, dynamisk og veltrent kropp (Andreasson & Johansson, 2014). Allerede for over tre tiår siden pekte Grupe (1990) på hvordan idretts- og treningsverdier kolonialiserte populærkulturen. Kulturen er ikke mindre *sportifisert* i dag. Fitness og et sporty utseende signaliserer energi, mobilitet, vitalitet og initiativ – sentrale verdier i et individualistisk, markedsorientert samfunn.

Forbedringsindustriens kroppsideal har problematiske implikasjoner (Caulfield, 2012). For mange innebærer idealene en undertrykkende objektifisering av kroppen. Det er ikke avgjørende å handle som kroppssubjekt; å granske kroppen i lys av sosiokulturelle idealverdier blir malen. Forestillingen om kroppen som uttrykk for individualisme blir utfordrende. I virkeligheten er kroppsuttrykk og utseende underlagt strenge idealnormer. Forbedringsindustrien skaper det Johansson (1998) kaller *misnöyets logik*, der det alltid finnes muligheter for forbedring. Kroppen kan endres, manipuleres, ombygges og farges. Markula (2014) knytter industrien til en nyliberal biopolitikk, der kroppen blir en salgsvare og gjenstand for profittjag.

Slik kan livet bli en konstant kamp mot biologiske prosesser. Undersøkelser viser at misnøye med kroppsutseende og vekt kan oppstå tidlig i livet, og de fleste undersøkelser viser at kvinner er mer misfornøyde enn menn (Bucchianeri mfl., 2013). Idrett og trening utgjør et risikofelt for utvikling av spiseforstyrrelser (Bratland-Sanda mfl., 2013). En kropp som ikke møter idealene, forbindes med følelser av skam (Bailey mfl., 2016). Sosiale medier forsterker effektene. Forskerne Fardouly og Vartanian (2016, s. 9) konkluderer tydelig: *Social media use is consistently and positively associated with negative body image.*

Forbedringsindustrien samvirker med en omfattende *medikalisering* av det moderne samfunnet (Conrad, 2007). Stadig flere livsområder blir gjenstand for diskusjoner om bedre helse og farmasøytisk forbedring av kroppen. Noen produkter skal gi mer energi og fokus på jobb, andre skal styrke seksuallevnen, atter andre forme kropp og utseende. Treningspillen er en del av medikaliseringen og kan føre til økende kroppsobjektifisering og fremmedgjøring.

De sosialkonstruktive perspektivene så langt er dystre. Den motvillige mosjonisten ønsker ikke å trene, men vil heller ikke være et offer for forbedringsindustrien. Står valget mellom pest og kolera? Det finnes en alternativ vinkling. Dersom trening blir utelukkende instrumentell og på forbedringsin-

dustriens premisser, kan treningspillen være *en vei ut*. Pillen sikrer effektene av trening uten kroppsobjektifisering. Teknologioptimister vil hevde at nye biomedisinske teknologier ikke bør møtes med skepsis, men med interesse. Så lenge teknologien ikke blir markedsstyrt og det sikres trygg tilgang for alle, argumenterer bioetikere som Savulescu og Boström (2009) for at de kan gi frigjøring fra biologiske begrensninger og muligheter for bedre og lengre liv.¹² I så fall er ikke pillebruken bare et alternativ, men kan være en anbefaling.

Hva forteller det sosialkonstruktivistiske perspektivet til treneren som skal håndtere den motvillige mosjonisten? Etter mitt syn: vesentlige ting. Uten evne til å forstå og anerkjenne skepsisen til trening hos en overvektig person i dårlig form, og uten å forstå hvordan treningskulturen kan legge sten til byrden, har treneren liten mulighet til å nå fram. Den gode trenerens førsteprioritet er å legge til rette for meningsfulle opplevelser. Både fysiologien og fenomenologien viser at tilgangen til egenverdi er for alle. Igjen blir treneren utfordret på fenomenologisk teft og pedagogiske og didaktiske evner. Treningsprogram som fokuserer på utvikling og mestring kan være en motkraft mot presset fra forbedringsindustrien.

Konklusjon

Utgangspunktet mitt har vært nyheten om treningspillen som imiterer mange av de fysiologiske effektene av trening. Hva blir konsekvensene dersom en slik pille kommer på markedet? Hvordan forholder aktive og trenere i treningsbransjen seg til denne nyheten?

Jeg har gjort spørsmålet spesifikt og satt opp en *hard case* for å synliggjøre et profesjonsdilemma. Hvordan skal en trener forholde seg til en motvillig mosjonist som kun oppsøker treningssenteret av instrumentelle grunner, som å bli slankere, sunnere og se bedre ut? Finnes det gode grunner for mosjonisten til å la være å velge treningspillen?

12 For en oversikt over forskjellige syn på forbedring innenfor og utenfor idrett, se Savulescu (2007) og Murray (2007).

Spørsmålet utfordrer forestillinger om treningens verdi. Jeg har pekt på ulike verdiforståelser. For den klassiske utilitaristen handler alt om hvorvidt en aktivitet kan bidra til lykke, forstått som velvære. For en kantianer er det et spørsmål om rettigheter og plikter. Disse perspektivene fanger ikke det særegne ved trening og treningens egenverdi. Her er ny-aristotelisk etikk mer relevant. Et grunnlag for vurderingene er i hvilken grad aktivitetene tilbyr opplevelsesverdier som gir menneskelig vekst og utvikling.

Jeg har koblet etikkperspektivet med tre måter å forstå trening på og diskutert hvilken forståelse som kan gi treneren de beste svarene. Tradisjonell treningslære er typisk dualistisk. Trening blir forstått mekanistisk, i form av fysiologiske årsaks- og virkningsforhold. Hvorfor skal den motvillige mosjonisten velge trening dersom pillen gir de samme effektene?

Fra et fenomenologisk synspunkt blir trening forstått fra et førstepersonsperspektiv, med fokus på opplevelseskvalitet. Trening kan gi negative opplevelser, men også tilby unike egenverdier: mestringsfølelse, overskridelse av tradisjonelle skiller mellom kropp, tanke og omgivelser, og utforskning av våre kroppslige muligheter i tid og rom. Opplevelsene kan ha eksistensiell og moralsk relevans. Budskapet til treneren som skal overbevise om treningens verdi er tydelig: Legg vekt på egenverdien av aktiviteten. Trening må gi mening. Om den motvillige mosjonisten lar seg overbevise, blir pillen valgt bort.

Samtidig kan legitimeringen med egenverdi bli idylliserende. Et kritisk, sosialkonstruktivistisk perspektiv viser hvordan det sosio-kulturelle trykket på sunnhet og utseende kan føre til en objektivisering og fremmedgjøring av kroppen. Ikke alle treningsentre fremmer velvære; noen fremmer skam og selvforakt. Da kan faktisk en treningspille være et godt alternativ.

Her ligger et tydelig budskap til framtidens trenere. Nøkkelpåkompetansen er å være en opplyst generalist som kan kontekstualisere kunnskap, og som med pedagogisk og didaktisk teft kan trekke på treningslære, fenomenologi og kritisk sosialkonstruktivismen der det er relevant (Loland, 2010). Målet om å fremme helse står seg fortsatt godt. Men helse er et produkt av trening og kan i framtiden nås med andre midler. Trening på sitt beste gir sitt spesifikke bidrag i utforskningen av hvem vi er og hvem vi kan bli. Ved å prioritere opplevelser av mening og egenverdi vil den gode treneren kunne ivareta motvillige mosjonister også i et høyteknologisk framtidssamfunn.

Referanser

- Anderson, D. R. (2012). Recovering humanity. Movement, sport and nature. *Journal of the Philosophy of Sport*, 28(2), 140–150. <https://doi.org/10.1080/00948705.2001.9714609>
- Andreasson, J. & Johansson, T. (2014). The fitness revolution. Historical transformations in the global gym and fitness culture. *Sport Science Review*, 23(3-4), 91–111. <https://doi.org/10.2478/ssr-2014-0006>
- Bailey, K., Lamarch, L., Gammage, K. & Sullivan, P. (2016). Self-objectification and the use of body image coping strategies: The role of shame in highly physically active women. *The American Journal of Psychology*, 129(1), 81–90. <https://doi.org/10.5406/amerj-psyc.129.1.0081>
- Balchin, R., Linde, J. D., Blackhurst, H. G., Rauch, L. & Schönbächler, L. (2016). Sweating away depression? The impact of intensive exercise on depression. *Journal of Affective Disorder*, 200, 218–221. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.04.030>
- Beck, U. & Beck-Gernshiem, E. (2002). *Individualization*. Sage.
- Belting, H. (2011). *An anthropology of images*. Princeton University Press.
- Billon, C., Schoepke, E., Avdagic, A., Chatterjee, A., Butler, A. A., Elgendy, B., Walker, J. K. & Burris, T. P. (2023). A synthetic ERR agonist alleviates metabolic syndrome. *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*. <https://doi.org/10.1124/jpet.123.001733>
- Bratland-Sanda, S. & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 499–508. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.740504>
- Bucchianer, M. M., Arikianb, A. J., Hannana, P. J., Eisenberg, M. E. & Neumark-Sztainera, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>
- Caulfield, T. (2012). *The cure for everything: Untangling twisted messages about health, fitness and happiness*. Beacon Press.
- Conrad, P. (2007). *The medicalization of society. On the transformation of human conditions into treatable conditions*. Johns Hopkins University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. Jossey-Bass.
- Driver, J. (2022). The history of utilitarianism. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2022 Edition), E. N. Zalta & U. Nodelman (Red.), <https://plato.stanford.edu/archives/win2022/entries/utilitarianism-history/>
- Fardouly, J. & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Featherstone, M., Hepworth, M. & Turner, B. S. (Red.). (1991). *The body. Social process and cultural theory*. Sage.
- Grupe, O. (1990). The sport culture and the sportization of culture. I Landry, F., Landry, M. & Yerles, M. (Red.), *Sport – the third millennium* (s. 133–145). Les Presses de l'Université Laval.

- Hindriks, F. & Douven, I. (2018). Nozick's experience machine: An empirical study. *Philosophical Psychology*, 31(2), 278–298. <https://doi.org/10.1080/09515089.2017.1406600>
- Hoffman, N. J., Parker, B. L., Chaudhuri, R., Fisher-Wellman, K. H., Kleinert, M., Humphrey, S. J., Yang, P., Holliday, M., Trefely, S., Fazakerley, D. J., Stöckli, J., Burchfield, J. G., Jensen, T. E., Jothi, R., Kiens, B., Wojtaszewski, J. F. P., Richter, E. A. & James, D. E. (2015). Global phosphoproteomic analysis of human skeletal muscle reveals a network of exercise-regulated kinases and AMPK substrates. *Cell Metabolism*, 22(5), 922–935. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2015.09.001>
- Huizinga, J. (1950). *Homo ludens: a study of the play element in culture*. Beacon Press.
- Johansson, T. (1998). *Den skulpterade kroppen. Gymkultur, friskvård och estetik*. Carlsson.
- Le Fanu, J. (2012). *The rise and fall of modern medicine*. Basic Books.
- Li, V. L., He, Y., Contrepois, K., Liu, H., Kim, J. T., Wiggernhorn, A. L., Tanzo, J. T., Tung, A. S. H., Lyu, X., Zushin, P. J. H., Jansen, R. S., Michael, B., Loh, K. Y., Yang, A. C., Carl, C. S., Voldstedlund, C. T., Wei, W., Terrell, S. M., Moeller, B. C. ... Long, J. Z. (2022). An exercise-inducible metabolite that suppresses feeding and obesity. *Nature*, 606(7914), 785–790. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04828-5>
- Loland, S. (2000). Kroppssyn, idrett og mosjon. *Tidsskrift for den norske Lægeforening*, 120, 2919–21. <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/kroppssyn-idrett-og-mosjon>
- Loland, S. (2010). The normative aims of coaching: The good coach as an enlightened generalist. I Hardman, A. og C. Jones (Red.) *The ethics of good coaching*. Routledge.
- Loland, S. (2012). A well balanced life based on 'The Joy of Effort': Olympic hype or a meaningful ideal? *Sport, Ethics and Philosophy*, 6(2), 155–165. <https://doi.org/10.1080/17511321.2012.666990>
- Loland, S. (2017). *The exercise pill: should we replace exercise with pharmaceutical means?* *Sport, Ethics and Philosophy*, 11:1, 63–74, <https://doi.org/10.1080/17511321.2016.1272132>
- Loland, S., Ettema, G., & Sandbakk, Ø. (2023). The study of movement skills in sports: Toward an integrative approach. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1252201>
- MacIntyre, A. (2007). *After virtue*. University of Notre Dame Press.
- Marcel, G. (1979). I am my body. I Gerber, E. W. og W. J. Morgan (Red.) *Sport and the body: A philosophical symposium* (s. 181–187). Lea and Febiger.
- Markula, P. (2014). The moving body and social change. *Cultural Studies ↔ Critical Methodologies*, 14, 483–495. <https://doi.org/10.1177/1532708614541892>
- Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak experiences*. Penguin Books Limited.
- Mason, K. og Boero, N. (Red.) (2020). *The Oxford Handbook of the Sociology of Body and Embodiment*. Oxford University Press.
- McNamee, M. (1994). Valuing leisure practices: Towards a theoretical framework. *Leisure Studies*, 13(1), 288–309. <https://doi.org/10.1080/02614369409510677>
- McNamee, M. (2008). *Sport, virtues and vices: Morality plays*. Routledge.
- Merleau-Ponty, M. (2005). *Phenomenology of perception*. Routledge.
- Murray, T. H. (2007). Enhancement. I Steinbock, B. (Red.) *The Oxford Handbook of Bioethics* (s. 491–515). Oxford University Press.
- Nozick, R. (1974). *Anarchy, state, and utopia*. Blackwell.

- Rawls, J. (1971). *A theory of justice*. Harvard University Press.
- Robinson, H. (2012). Dualism. I Zalta, E. N. (Red.) *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/archives/spr2023/entries/dualism/>
- Savulescu, J. (2007). Genetic interventions and the ethics of enhancement of human beings. I Steinbock, B. (Red.) *The Oxford Handbook of Bioethics* (s. 516–535). Oxford University Press.
- Savulescu, J. og Bostrom, N. (Red.) (2009). *Human enhancement*. Oxford University Press.
- Schroeder, M. (2021). Value theory. I Zalta, E. N. (Red.) *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2021/entries/value-theory/>
- Shilling, C. (2012). *The body and social theory* (3. utg.). Sage.
- Singer, P. (2011). *Practical ethics* (3. utg.). Cambridge University Press.
- Smith, D. W. (2018). Phenomenology. I Zalta, E. N. (Red.) *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/archives/sum2018/entries/phenomenology/>
- Stricker, S. F. (Red.) (1970). *The philosophy of the body: Rejections of Cartesian dualism*. Quadrangle.
- Synnott, A. (1993). *The body social. Symbolism, self, and society*. Routledge.
- Sæle, O. O. (2021). *Kroppssyn gjennom historien – om vår tids kroppsideal og kroppsfokus*. Gyldendal.
- Thorén, P., Hoffmann, P. & Floras, J. S. (1990). Endorphins and exercise: Physiological mechanisms and clinical implications. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 22(4), 417–428.
- UNESCO. (2015). *International charter of physical education, physical activity and sport*.
- Vetlesen, A. J. (2013). *Hva er etikk?* Cappelen.
- Wallace, R. J. (2020). Practical reason. I Zalta, E. N. (Red.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2020 Edition). <https://plato.stanford.edu/archives/spr2020/entries/practical-reason/>
- Wright, H. von. (1983). Technology and the legitimation crisis of industrial society. *Epistemologia*, 6, 17–27.

