

Sundgot-Borgen, C. (2025). En god kroppsøvingslærer og rollemodell i et kroppsfixsert samfunn: Evidensbasert kunnskap, etiske refleksjoner og praktiske anbefalinger for å fremme et positivt kroppsbylde og aktivitetsglede hos unge. I S. Loland & O. O. Sæle (Red.), *Å løpe en risiko: Etiske refleksjoner om å lede praksis i kroppsøving, idrett og friluftsliv* (s. 167–196). Fagbokforlaget. DOI: <https://doi.org/10.55669/oa610707>

Kapittel 7

En god kroppsøvingslærer og rollemodell i et kroppsfixsert samfunn

*Evidensbasert kunnskap, etiske refleksjoner og praktiske
anbefalinger for å fremme et positivt kroppsbylde og
aktivitetsglede hos unge*

Christine Sundgot-Borgen

Sammendrag: Fysisk aktivitet i ulike former og kontekster er viktig for den fysiske, mentale og sosiale utviklingen hos unge. Unge blir dessverre stadig eksponert for utseenderettet helse- og treningsfokus i ulike medier, samt idealisering av urealistiske atletiske kroppsidealer. Denne regelmessige eksponeringen utfordrer kroppsbildet og kan føre til en uheldig forståelse av, og et destruktivt forhold til, fysisk aktivitet. Det er behov for tiltak som styrker unges evne til å motstå uheldig press og tilegne seg helseinformasjon på en trygg måte. Skolen, og kroppsøvfaget spesielt, fremheves som naturlige arenaer for forebyggende og helsefremmende arbeid blant ungdom. Nasjonalt og internasjonalt har risikoforebyggende intervensjoner blant unge vist seg å kunne forebygge internalisering av uheldige kroppsidealer og destruktive holdninger, følelser og atferd knyttet til kropp, mat og trening. Nyere helsefremmende intervensjoner har også vist seg å kunne fremme et positivt kroppsbilde og helserelatert livskvalitet. Kroppsøvingslærere har en unik posisjon til å benytte evidensbasert kunnskap i undervisningen, legge til rette for positive kroppserfaringer og redusere idealisering av urealistiske og usunne kropper og livsstiler. Samtidig kan enkelte kroppsøvingslærere oppleve etiske dilemmaer når de skal kombinere rollen som gode rollemodeller og kunnskaps- og holdningsbærere med å være privatpersoner med egne holdninger og følelser rundt kropp, mat og trening. Dersom kroppsøvingslærere har kjennskap til evidensbasert kunnskap om forebygging og helsefremmende arbeid med unge knyttet til kroppsbilde, kan de gjennom konkrete tiltak navigere etiske dilemmaer og legge til rette for læringskontekster som ivaretar unges kroppsbilde og fasiliterer helsefremmende aktivitet og aktivitetsglede som varer livet ut.

Nøkkelord: kroppsøving, fysisk aktivitet, kroppsbilde, ungdom, lærere, forebygging, helsefremmende arbeid, etiske dilemmaer

Abstract: Physical activity in various forms and contexts plays a crucial role in the physical, mental, and social development of young people. Unfortunately, youth are increasingly exposed to appearance-focused health and fitness messages in different media, along with the idealization of unrealistic athletic body ideals. This ongoing exposure can challenge body image and lead to harmful understandings of, and relationships with, physical activity. There is a growing need for initiatives that strengthen young people's ability to resist harmful pressures and to acquire health information in a safe and constructive manner. School – particularly physical education – is highlighted as a natural setting for preventive and health-promoting efforts among youth. Both nationally and internationally, risk-prevention interventions targeting young people have been shown to reduce the internalization of harmful body ideals and destructive attitudes, emotions, and behaviors related to body, food, and exercise. More recent health promotion interventions have also demonstrated potential in fostering positive body image and improved health-related quality of life. Physical education teachers are uniquely positioned to apply evidence-based knowledge in their teaching, facilitate positive body experiences, and counter the idealization of unrealistic and unhealthy bodies and lifestyles. At the same time, some physical education teachers may encounter ethical dilemmas as they try to balance their roles as positive role models and knowledge carriers with their personal attitudes and feelings about body, food, and exercise. When physical education teachers are equipped with evidence-based knowledge on body image-related prevention and health promotion, they can implement concrete strategies to navigate ethical dilemmas and foster learning environments that support students' body image and encourage lifelong, health-promoting, and enjoyable physical activity.

Keywords: physical education, physical activity, body image, youth, teachers, prevention, health promotion, ethical dilemmas

Innledning

Fysisk aktivitet i ulike former og kontekster er avgjørende for barns og ungdoms fysiske, mentale og sosiale utvikling (van Sluijs mfl., 2021). Det er viktig at barn og unge etablerer og opprettholder et positivt forhold til fysisk aktivitet, slik at denne helsefremmende aktiviteten kan vare livet ut og forbli en ressurs for det utviklende mennesket (WHO, 2019). Dette forutsetter gode erfaringer med egen kropp, positive menneskelige relasjoner i settinger hvor fysisk aktivitet foregår, og at fokuset for aktiviteten handler om akutt og/eller langsiktig fysisk, mentalt eller sosialt velvære.

Dette kapittelet vil rette søkelyset mot kroppsøvlingslærerens rolle i å formidle et helsefremmende fokus på kropp og fysisk aktivitet. Kroppsøvlingslærerens rolle anses som særlig viktig, ettersom læringsmålene i kroppsøving både kan støtte utviklingen av et positivt kroppsbylde – gitt den dokumenterte sammenhengen mellom fysisk aktivitet og kroppsbylde (Bassett-Gunter mfl., 2017; Boelens mfl., 2022; Sabiston mfl., 2019) – og fordi faget gir mulighet til å vektlegge kroppens funksjon fremfor kroppens utseende (Council, 2017).

Kapittelet vil presentere en systematisk framstilling av evidens og forskningsbasert kunnskap om hvordan man kan fremme et positivt kroppsbylde hos ungdom, de etiske utfordringene og dilemmaene kroppsøvlingslærere kan møte i sin rolle, etterfulgt av konkrete, praktiske råd til kroppsøvlingslæreren.

Idealisering av den atletiske kroppen i dagens samfunn

I arbeidet med å formidle og videreføre et helsefremmende fokus på fysisk aktivitet og kropp, kan kroppsøvlingslærere oppleve å gå mot strømmen. I dagens samfunn og blant aktører som formidler fysisk aktivitet og trening, er det i stor grad et utseenderettet treningsfokus. Idealiseringsen av den tilsynelatende «sunne kroppen» – den fettfattige og markerte, muskuløse kroppen – utgjør en reell trussel for unges forhold til hva fysisk aktivitet og trening betyr for dem som individer (Cox mfl., 2023; Fioravanti mfl., 2023; Hurst mfl., 2017; Pilgrim & Bohnet-Joschko, 2019; Robinson mfl., 2017).

Eksposeringen for «idealkroppen» er konstant, og viktigheten av kroppens ytre formidles gjennom ulike sosiale kanaler som sosiale medier, venner og familie, samt det vi definerer som «viktige andre» (Thompson & Stice, 2001; Tiggemann, 2011). I hvilken grad de ulike sosiale kanalene legger vekt

på utseende, kan påvirke hvilken verdi ungdommen tillegger utseende, og hvilke holdninger, følelser og atferd ungdom utvikler i forhold til egen kropp (Thompson & Stice, 2001).

Kroppspress blant norske elever

Kroppspress har tidligere vært et mer folkelig begrep, men har de senere årene blitt kartlagt og definert blant forskere som «en opplevelse av at det er en forventning om å innfri en type kroppslig utseende» (Mathisen mfl., 2020). UngData viser at 42 prosent av gutter og jenter på ungdomstrinnet og i videregående skole opplever «en del til svært mye» press om å se bra ut eller ha en fin kropp (Bakken, 2022). En nyere undersøkelse blant gutter og jenter under 14 år på idrettsungdomsskole viser at rundt 40 prosent av både gutter og jenter opplever «en god del–svært mye» kroppspress, spesielt fra samfunnet generelt og fra sosiale medier (Sundgot-Borgen mfl., 2024). Forekomsten av opplevd kroppspress hos norske kvinnelige og mannlige studenter (alder 20–28 år) er sammenlignbar (Sundgot-Borgen mfl., 2021).

Kroppspress sees i sammenheng med økt grad av internalisering av kroppsideal, økt grad av sammenligning av kropp og utseende, redusert selvfølelse og redusert kroppsaksept blant studenter i Norge (Sundgot-Borgen mfl., 2021). Litteraturen viser at blant ungdom predikerer disse forholdene utvikling av forstyrret spiseatferd og spiseforstyrrelser (Culbert mfl., 2015), og utgjør en viktig årsak til redusert livskvalitet hos ungdom (Bakken, 2017).

For å ivareta unges helse må utseenderelatert fokus på fysisk aktivitet, idealisering av helseskadelige kroppsideal og opplevelse av kroppspress forebygges. For videre lesning er det nyttig å være bevisst på at litteraturen viser til flere dimensjoner av begrepet kroppsbylde. Kroppsbylde kan likevel benyttes som en paraplydefinisjon relatert til tanker, følelser, oppfatninger og affeksjoner knyttet til kroppen (Cash, 2004; Grogan, 2021; Yager, Diedrichs & Drummond, 2013).

Skolen som helsefremmende arena

Kroppsbyldeproblematikk er et folkehelseproblem (Bornioli mfl., 2019; Schuck mfl., 2018; Tatangelo & Ricciardelli, 2017), og fagpersoner er samstemte i at tiltak for å forebygge kroppsbylderelaterte utfordringer samt fremme

et positivt kroppsbilde må inn i skolen (Tylka & Piran, 2019; Wilksch, 2010, 2017; Yager, Diedrichs mfl., 2013). Skolen kan bidra til å skape et miljø som fremmer et positivt kroppsbilde, og styrke elevenes evne til å ta kloke valg for å trygge både sitt eget og andres kroppsbilde. Gjennom et forebyggende og helsefremmende perspektiv bør målet være å redusere negative kroppsopplevelser og dermed forebygge psykisk uhelse, som ofte forventes i løpet av tenårene (Lemoine mfl., 2018; Schaefer & Thompson, 2014; Sundgot-Borgen mfl., 2020, 2021).

Skolen er en arena hvor flertallet av barn og unge kan nås. I en skolesetting får alle mulighet til å bli positivt påvirket av tiltak, enten de er initiert i enkelte fag eller gjennom helhetlige satsinger på skolen. Tilgjengeligheten er uavhengig av sosioøkonomisk og sosiokulturell bakgrunn, og en skolebasert tilnærming kan speile det universelle behovet for motstandsdyktighet blant elever generelt (Guest mfl., 2019).

Flere elementer i skolens opplæringslov og fagspesifikke målbeskrivelser legger til rette for implementering av forebyggende og helsefremmende tiltak. I deler av opplæringslovens formålsparagraf (§ 1-1) fra Kunnskapsdepartementet (2017) står det at elever i skolen skal «utvikle kunnskap, ferdigheter og holdninger for å mestre livene sine ...» (side 3). Videre fremheves det at skolen skal gi innsikt i mangfold og lære elevene å tenke kritisk (Kunnskapsdepartementet, 2017). Med innføringen av det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring i 2020, ble det tydelig at skolen ønsket å styrke elevenes evne til å mestre eget liv. Kunnskapsdepartementet (2017) skriver videre at skolen «skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.» (side 14).

I tillegg til at skolen kan nå alle, og det allerede eksisterende fokuset i opplæringsloven, legger skolen naturlig til rette for kollektiv utvikling av sosiale normer og regler for holdninger og atferd (Kerner mfl., 2022). Den sosiale læringen, hvor elever lærer av hverandres holdninger og atferd (Jones & Crawford, 2006), kan benyttes strategisk i utviklingen av et helsefremmende og positivt fokus på kropp og livsstil. For at rammene for utvikling av kroppsbilde skal være trygge, er elevene avhengige av at de som jobber i skolen og tett på elevene, er enige om hvilke holdninger og atferd som er konstruktive. Dette blir omtalt senere i kapittelet.

Kroppsøvlingsfaget – arena for positive kroppserfaringer og konstruktiv holdningsbygging

Ifølge læringsmålene i kroppsøving skal faget bidra til å utvikle viktige verktøy for å ivareta og styrke kroppsbilde. Kroppsøving skal gi elevene kunnskap om hvordan fysisk aktivitet kan være en ressurs for den totale helsen, utvikle elevenes evne til å finne sin egen aktivitetsglede, og strategier for å vedlikeholde fysisk aktivitet i hverdagen (Utdanningsdirektoratet, 2020). Gjennom kroppsøving skal elevene også lære å tenke kritisk og vitenskapelig når de velger kilder til informasjon knyttet til livsstil. I læringsmålene for 10. klasse står det spesifikt at elevene skal kunne reflektere over hvordan ulike fremstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde (Utdanningsdirektoratet, 2020).

Kroppsøvlingslærere står derfor i en unik posisjon til å forme elevenes oppfatning av egen kropp, og kan legge til rette for positive kroppserfaringer samt redusere idealisering av urealistiske og usunne kropper og livsstiler (Azzarito & Katzew, 2010; Kerner mfl., 2018b). En av de mest åpenbare verktøyene kroppsøvlingslærere kan benytte for å fremme et positivt kroppsbilde hos elevene, er tilrettelegging av regelmessig fysisk aktivitet i skolehverdagen. Siden kroppsøving er et fag alle elever skal delta i gjennom hele grunnskolen, kan kroppsøvlingslærere anses som de nærmeste aktørene for å fremme et positivt kroppsbilde i de sårbare årene hvor unges kroppsbilde spesielt blir satt på prøve (Kerner mfl., 2022).

Fysisk aktivitet og kroppsbilde

Den positive sammenhengen mellom kroppsbilde og fysisk aktivitet er godt dokumentert (Bassett-Gunter mfl., 2017; Boelens mfl., 2022; Sabiston mfl., 2019), og det finnes flere teoretiske forklaringer på denne sammenhengen. En forklaring har vært den subjektive opplevelsen av forbedringer i fysisk form og muskulær styrke (Ginis mfl., 2005; Ginis mfl., 2014). Studier har videre spesielt trukket frem økt evne til relasjonsbygging, opplevelsen av fysisk mestring og kompetanse, samt sosial kompetanse, som viktige følger av fysisk aktivitet. Disse komponentene er igjen sentrale for ungdommers selvbilde og kroppsbilde (Boelens mfl., 2022).

Fysisk aktivitet- og selvfølelsesmodellen (Sonstroem mfl., 1994) brukes ofte for å forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet og kroppsbilde,

ettersom selvfølelse spiller en viktig rolle for en persons kroppsbilde. Fysisk aktivitet kan fremme fysisk kompetanse og mestringsevne, noe som igjen styrker den generelle selvfølelsen (Fernández-Bustos mfl., 2019). For eksempel fant en britisk studie, gjennomført blant ungdom i en kroppsovingstime, at økt fysisk kompetanse, både hos gutter og jenter, var assosiert med redusert nivå av kroppsmisnøye (Kerner mfl., 2018a).

Å fremme domener av selvfølelsen som ikke er utseenderelaterte, og som er mindre avhengige av ekstern evaluering, er viktig. Oppfatningen av det fysiske selvet er spesielt forsterket i ungdomsårene, og vil for mange naturlig prege den globale selvfølelsen i stor grad i denne perioden (Harter, 2015). Kroppsovingslærere bør derfor ha fokus på å fremme opplevelsen av fysisk form og fysisk kompetanse, legge til rette for relasjonsbygging og samhold i elevgruppen, og integrere dette i planene for gjennomføring av kroppsovingstimer. Dette diskuteres også senere i kapittelet.

I hvilken grad fysisk aktivitet bidrar til et positivt kroppsbilde, avhenger av motivene for og årsakene til deltakelse i fysisk aktivitet. Utseendemotivert fysisk aktivitet, hvor hensikten er å justere kroppens fasong, vekt eller sammensetning, er negativt assosiert med et positivt kroppsbilde (Homan & Tylka, 2014) og positivt assosiert med forstyrret spiseatferd (DiBartolo mfl., 2007; Gomes mfl., 2015; Gonçalves & Gomes, 2012). Dette må tas hensyn til ved planlegging og gjennomføring av kroppsovingstimer for å sikre et helsefremmende fokus.

Når fokuset ligger på kroppsfunksjon, og ungdommen opplever mestring med kroppen sin, resulterer fysisk aktivitet i sterkere positive tanker og følelser knyttet til kroppen, samt atferd som er mer konstruktiv for kroppsbilde (Abbott & Barber, 2011; Alleva mfl., 2019; Alleva mfl., 2015). Forskning har vist at jenter som deltar i idrett, i større grad enn de som ikke driver med idrett, rapporterer positive opplevelser rundt egen kroppsfunksjon (Abbott & Barber, 2011). Videre er det rapportert at jenter som opplever god kroppsfunksjonalitet, i mindre grad faller fra i idrett (Vani mfl., 2021).

Å fokusere på kroppsfunksjonalitet fremfor estetikk ved fysisk aktivitet, samt å fremme faktisk opplevelse av kroppsfunksjonalitet, bør derfor være sentralt i kroppsovingsfaget. Å konsekvent formidle dette fokuset kan være utfordrende for en kroppsovingslærer, da elever kan ta med seg motstridende holdninger inn i kroppsovingskonteksten, og læreren selv kan oppleve at egne holdninger må undertrykkes. Dette diskuteres senere i kapittelet.

Evidensbaserte tiltak for å forebygge kroppsbyldeproblematikk og fremme et positivt kroppsbylde blant ungdom

Det finnes ingen evidensbasert konsensus på hvordan kroppsøvlingsfaget best mulig kan fremme et positivt kroppsbylde og forebygge spiseforstyrrelser. På grunn av stor variasjon i studiers hensikt, innhold, gjennomføringsmetode og evalueringsmetode, er det utfordrende å sammenligne disse studiene (Kerner mfl., 2022).

Basert på eksisterende resultater, spesielt knyttet til intervensjoner i kroppsøvlingsfaget, foreslås det likevel at tiltak som fremmer fysisk aktivitet parallelt med å inkludere og oppfordre elever til kritisk å diskutere ulike aspekter ved kroppsbylde, antas å være verdifulle og mer konstruktive enn tiltak hvor hensikten kun er å fremme fysisk form, som utholdenhet og styrke, hos elevene (Kerner mfl., 2022).

Den oppsummerende litteraturen om kroppsbyldeintervensjoner i kroppsøvlingsfaget viser i stor grad til den generelle forskningen på tiltak for å ivareta ungdoms kroppsbylde. Derfor vil det følgende avsnittet fokusere på tiltak i skolen generelt.

De mest effektive forebyggende og helsefremmende tiltakene for barn og ungdom kjennetegnes ved at de er gjennomført i en skolesetting (Tylka & Piran, 2019; Wilksch, 2010, 2017; Yager, Diedrichs, mfl., 2013). Det teoretiske innholdet og gjennomføringsmetodene i slike skoleintervensjoner er avgjørende for effekten av tiltakene. Denne evidensbaserte kunnskapen bør naturlig kunne implementeres i kroppsøvlingsfaget, og hvordan kroppsøvlingslærere i praksis kan nyttiggjøre seg av denne kunnskapen, presenteres senere i kapitlet.

Type program

Forskning viser at tilnærminger som inkluderer bruk av kognitiv dissonans knyttet til utseendeidealer, mediekunnskap og medieferdigheter, samt selvfølelse, er spesielt effektive (Kusina & Exline, 2019). Dissonansbaserte tilnærminger har som hensikt å utfordre det gjeldende kroppsbyldeidealet, og målet er å redusere internalisering av usunne kroppsbyldeidealer gjennom oppgaver som oppfordrer elevene til å argumentere mot disse idealene og/eller livsstilstrenger som idealiseres. Et eksempel på en slik oppgave kan være å la

elevene skrive et brev til en yngre versjon av seg selv, der de forklarer hvorfor det å etterstrebe et ideal ikke er konstruktivt. En annen oppgave kan innebære at en elev argumenterer for å benytte ekstreme metoder – for eksempel å bruke mye penger på muskelfremmende tilskudd eller ha et for lavt energiinntak – for å oppnå et ønsket utseende, mens en eller flere andre elever motargumenterer og forklarer hvilke uheldige konsekvenser (fysiske, mentale og sosiale) disse metodene kan medføre på ulike arenaer i elevens liv. Disse øvelsene skal fremkalle kognitiv dissonans, som igjen skal redusere ønsket om å etterstrebe usunne idealer, og heller styrke aksept for egen kropp samt atferd som ivaretar en sunn kropp (Ciao mfl., 2015; Halliwell & Diedrichs, 2014; Richardson & Paxton, 2010).

Effektive tiltak inkluderer også interaktiv undervisning om mediekunnskap og medieferdigheter – ofte omtalt som «media literacy» i litteraturen – hvor formålet er å styrke elevenes evne til kritisk vurdering av hvordan idealer og livsstiler fremstilles i media, samt evnen til kritisk å velge informasjonskilder for lettere å finne trygge kilder (Wilksch, 2019). Eksempel på oppgave presenteres senere under «Råd til kroppsøvingslærere».

En mer stabil selvfølelse kan redusere behovet for negativ sammenligning, negativ selvevaluering og et opplevd behov for å endre på seg selv (Sundgot-Borgen mfl., 2020). Programmer som inkluderer komponenter av selvfølelse benytter ulike metoder for å oppmuntre elever til å identifisere egne styrker og særegenheter, og til å utvide repertoaret for hva de selv opplever gir dem verdi som person, utover utseende. Dette er personlighetstrekk som er mer stabile over tid, og som kan styrke domener av selvfølelsen som ikke er avhengig av ekstern validering for å vedlikeholdes (Atkinson & Wade, 2015; Johnson mfl., 2016). Et eksempel på en oppgave kan være å be elevene fortelle om tre egenskaper de verdsetter hos noen de er glade i. Dette gjøres for at elevene skal erfare at egenskaper de selv legger vekt på hos andre, svært sjelden handler om utseende og prestasjoner, og at dette mest sannsynlig også gjelder for hva andre synes om dem selv. Som en progresjon kan elevene bli bedt om å skrive ned egenskaper de selv anerkjenner ved seg selv.

Metoder for gjennomføring

Alle forebyggende programmer som har vist effekt, har vært interaktive, og elevene har blitt engasjert i tematikken gjennom ulike oppgaver og dis-

kusjonsmetoder. Å sette fokus på de ulike temaene kun gjennom didaktisk undervisning gir ingen effekt på kroppsbilderelaterte utfallsmål (Kusina & Exline, 2019). Dette innebærer at kroppsøvingslærere må engasjere elevene aktivt i tiltakene de setter i gang i undervisningen, for eksempel ved at elevene diskuterer, reflekterer og eksemplifiserer basert på egne erfaringer, og ikke bare får temaet presentert for seg.

Majoriteten av effektive programmer varer over flere uker med gjentatt eksponering for programinnhold. Dette er viktig å merke seg, ettersom mange skoler naturlig nok ønsker en enkel og lite tidkrevende implementering av kroppsildetematikk i skolekalenderen, da de allerede har mye annet faglig som skal ivaretas i løpet av et skoleår. Forebygging av kroppsildeproblematikk og fremming av et positivt kroppsbylde må derfor prioriteres, men kan med fordel integreres i undervisningen og representere flere fag og punkter i læreplanen, slik det er nevnt i tidligere avsnitt. Eksisterende læringsmål i kroppsøvingsfaget legger allerede til rette for denne prioriteringen (Utdanningsdirektoratet, 2020).

Videre vil fag med fokus på kultur, språk, media, kommunikasjon, biologi, samt mat og helse, med fordel kunne trekke inn den tematikken som er nevnt ovenfor. Dette kan legge til rette for settinger hvor ungdom utvikler evnen til å reflektere og diskutere på områder de kan relatere seg til.

Det finnes ingen konsensus om hvorvidt det er fordelaktig å dele på kjønn når man gjennomfører tiltak med fokus på kroppsbylde. De fleste studier har enten delt på kjønn eller gjennomført programmer med alle kjønn samlet (Kusina & Exline, 2019). En studie har imidlertid vist en sterkere effekt av sin intervensjon når gutter og jenter fikk intervensjon samlet, sammenlignet med kun jenter alene (Agam-Bitton mfl., 2018). Dette kan indikere at det å samle elevene uavhengig av kjønn i større grad kan fremme positiv interaksjon og kommunikasjon mellom kjønnene, og at de muligens trenger å endre holdninger sammen for at det sosiale miljøet skal endres til det bedre (Weigel mfl., 2015).

Samtidig hevder enkelte forskere at programmer som utfordrer elevene til å dele opplevelser, erfaringer og følelser rundt sensitive temaer, spesielt i tenårene, kan skape en tryggere ramme dersom jenter og gutter får diskutere hver for seg, og at dette bør vurderes der det er aktuelt (Jovanovic, 2024; Sundgot-Borgen mfl., 2024). Denne anerkjennelsen av at det finnes fordeler og ulemper ved kjønnsdelt undervisning er også rapportert blant norske kroppsøvingslærere (Jovanovic, 2024).

Siden evidensen for deling av kjønn ikke er entydig, er det naturlig å anbefale kroppsøvingslærere å selv vurdere dette basert på den kjennskapen de har til elevgruppen de skal undervise, i lys av det planlagte innholdet i undervisningsopplegget. Erfaringer og god dialog med elevene underveis bør også påvirke videre gjennomføring og legge til rette for trygge settinger for diskusjon.

Tiltak i elevens daglige miljø

I ungdomsårene er innflytelsen fra venner og medelever langt sterkere enn den innflytelsen vi som fagpersoner har på de unge (Jones & Crawford, 2006). Peer-influence-modellen peker på hvordan endringer i holdning mest effektivt skjer når det skjer innenfor en sosial læringskontekst (Jones & Crawford, 2006). Den sosiale kognitive teorien antyder også at menneskelig atferd utvikler seg gjennom observasjonslæring og sosial erfaring, der mennesker både påvirkes av og aktivt påvirker sine omgivelser (Bandura, 1986).

Kollektive diskusjoner av utfordringene ved usunne holdninger, trender og idealisering i klassen, eller i grupper i klassen, har dermed potensial til å påvirke individuelle elever. Dette skjer ved å transformere klasserommet til et sunnere sosialt miljø. Slike diskusjoner og refleksjoner bør derfor oppmuntres regelmessig av en lærer.

Basert på intervjuer med norske kroppsøvingslærere trenger ikke slike diskusjoner alltid å være planlagte, men kan være like verdifulle når de tas spontant, når situasjoner eller settinger tilsier at tematikken bør adresseres – for eksempel observerte samtaler i garderoben, samtaler om idealer og trender, eller kommentarer på andres livsstil eller kropp blant elevene (Pallesen, 2022). Dette gjør, som tidligere nevnt, skolen og klasseromsettingen til en effektiv arena for tiltak som har til hensikt å endre sosiale normer og holdninger innad i et miljø.

Forsker eller lærerstyrt tiltak?

Effekten av programmene ser ut til å være uavhengig av om de ledes av forsker eller fagperson sammenlignet med lærerstyrt gjennomføring (Kusina & Exline, 2019). Imidlertid viste én studie at et lærerstyrt program var mest effektivt (Diedrichs mfl., 2015). Dette innebærer at ressurser innad i skolen, for

eksempel at en kroppsøvlingslærer inkluderer tematikken i sin undervisning, kan benyttes til å gjennomføre tiltak som har til hensikt å fremme et positivt kroppsbylde (Kusina & Exline, 2019).

Eksemplifisering og erfaring fra norske studier

Vi har to eksempler på evidensbaserte skoleintervensjoner i Norge, som begge har hatt som mål å forebygge spiseforstyrrelser og fremme et positivt kroppsbylde blant gutter og jenter i tenårene. Resultater og erfaringer fra de gjennomførte intervensjonene, som presenteres nedenfor, vil senere i kapitlet kunne ut i praktiske råd til kroppsøvlingslærere.

Sunn kroppsopplevelse

På bakgrunn av debatter i samfunnet, rapporter om kroppspress blant elever og etterspørsel etter forebyggende tiltak (Eriksen mfl., 2017), utviklet og gjennomførte vi i 2016–2017 Sunn kroppsopplevelse. Dette var en klusterbasert, randomisert kontrollert studie som inkluderte 30 videregående skoler i Oslo og Akershus. Gutter og jenter i Vg2-klasser på offentlige og private videregående skoler deltok. Halvparten av skolene mottok intervensjonsprogrammet, mens de resterende skolene fungerte som kontrollskoler og mottok ingen intervensjon.

Intervensjonen besto av fysiske møter i elevenes klasserom, tre ganger 90 minutter, over en tremåneders periode. Gutter og jenter var samlet i sin opprinnelige klasse (omtrent 25 elever) og mottok interaktiv undervisning med de overordnede temaene: 1. kroppsbylde og idealer, 2. sosiale medier og 3. livsstil. Elevene fikk hjemmeoppgaver mellom hvert møte for å jobbe videre med temaene som var diskutert i klassen. En mer detaljert beskrivelse av metode og innhold finnes i publiserte artikler (Sundgot-Borgen mfl., 2019; Sundgot-Borgen mfl., 2020).

Overordnet fant vi at deltakelse i programmet Sunn kroppsopplevelse bidro til økt positivt kroppsbylde, helse relatert livskvalitet og selvfølelse, samt reduserte risikofaktorer for spiseforstyrrelser hos både gutter og jenter. I tillegg

ble det registrert redusert bruk av muskelbyggende kosttilskudd hos gutter. Intervensjonens effekt økte over tid hos jentene (12 måneders oppfølging), og effekten var totalt sett større blant jentene enn blant guttene (Sundgot-Borgen mfl., 2019; Sundgot-Borgen mfl., 2020; Svantorp-Tveiten mfl., 2022; Svantorp-Tveiten mfl., 2021).

The Young Athlete Body Project

I takt med politisk anerkjennelse av idrettens utfordringer med kroppspress og spiseforstyrrelser (Kristensen mfl., 2022), samt personlige henvendelser til forskningsgruppen, ble The Young Athlete Body Project utviklet og pilotert i 2022–2023. Studien hadde som mål å evaluere en tilpasset versjon av det veldokumenterte forebyggingsprogrammet Body Project. Det originale programmet har vist seg å redusere kroppsmisnøye, internalisering av kroppsidealer og forebygge nye tilfeller av spiseforstyrrelser blant kvinner som selv opplever etablert kroppsmisnøye (Eric Stice mfl., 2008).

Hensikten var nå å evaluere aksept for og effekt av intervensjonen på yngre ungdom (14 år), slik at vi kunne komme inn og forebygge utvikling av kroppsmisnøye og spiseforstyrrelser før den alderen hvor man typisk ser at symptomer blomstrer (15–16 år) (Weigel mfl., 2015). Manualen ble tilpasset ungdom (14 år), idrettsutøvere, både gutter og jenter, og skulle kunne brukes i en skolesetting. Intervensjonen besto i å møte elevene i små grupper (maksimalt 10 deltakere). På grunn av deres unge alder og fokus på personlig deling rundt sensitive temaer og erfaringer, ble gruppene delt etter kjønn.

Hvert av de totalt seks møtene varte i 60 minutter. To av møtene var interaktiv undervisning med hele klassen, mens de fire siste ble definert som workshops med mindre samtalegrupper. Pubertet og utvikling, ernæring for den utviklende og aktive ungdommen, sosiale medier, kroppsidealer, sammenligning og selvfølelse var overordnede temaer. Alle temaene belyste både livet utenfor og i idretten, for å gjøre det relevant for utøverne. Etter hver workshop fikk elevene oppgaver knyttet til foregående workshop for å bearbeide innholdet ytterligere. For mer informasjon om programmet, se publisert artikkel (Sundgot-Borgen mfl., 2024).

I evalueringen av The Young Athlete Body Project inviterte vi elever til gruppeintervju. Overordnet fant vi at elevene satte pris på innholdet og ønsket å anbefale andre idrettsskoler å innføre det samme. De opplevde å ha gjort

konkrete, personlige endringer i måten de brukte sosiale medier på, og erfarte at dette på en gunstig måte påvirket den totale belastningen av eksponering for det perfekte liv og den perfekte kropp. Elevene kjente på en større aksept for sin naturlige og utviklende kropp, og la vekt på at det å snakke med medelever om temaer som kroppspress og sammenligning var befriende. De små gruppene ble trukket frem som et viktig trygghetsmoment for å kunne åpne seg (Sundgot-Borgen mfl., 2024).

Målinger av kroppsaksept og symptomer på spiseforstyrrelser ble gjennomført før, rett etter og seks måneder etter intervensjonen. Resultatene viste en stabilisering av variabler over tid, samt en reduksjon i kroppspress og internalisering av kroppsideal blant både gutter og jenter. Videre diskusjoner drøftes mer i detalj i publisert artikkel (Sundgot-Borgen mfl., 2024).

Etiske dilemma som kroppsøvlingslærer

Å bistå i forebyggende og helsefremmende initiativ i skolen ved å være en god rollemodell, samt en kunnskaps- og holdningsbærer, vil for mange kroppsøvlingslærere være en naturlig oppgave. For enkelte kan dette imidlertid skape etiske dilemmaer. Denne delen av kapitlet presenterer eksempler på hvilke utfordringer kroppsøvlingslærere kan oppleve parallelt med sin jobb. Hvordan disse utfordringene kan håndteres, diskuteres under *Råd til kroppsøvlingslærere*.

Idealisering av kropp blant kroppsøvlingslærere

Elever trenger stødige voksenpersoner som formidler trygge og bærekraftige holdninger og kunnskap om fysisk aktivitet og trening. Dessverre må vi anerkjenne at det i samfunnets digitale og ikke-digitale diskurser dannes et tydelig signal om at fysisk aktivitet, helst som fysisk trening, i stor grad blir fremstilt som et verktøy for å fremme en estetisk bra nok kropp. Det er i tillegg mangelfullt fokus på en funksjonell kropp.

Internasjonale studier viser at kroppsøvlingslærere ofte opplever det som viktig å etterstrebe en idealkropp, som gjennom sitt visuelle uttrykk spiller

personlige egenskaper, holdninger og verdier i tråd med samfunnets definisjon av vellykkethet; et menneske som tar vare på seg selv, er disiplinert og har selvkontroll (Ferrari mfl., 2013; O'Brien & Hunter, 2006; Olson mfl., 2009).

En idealisering av den atletiske kroppen, med tilhørende ekstreme trenings- og kostholdsregimer, påvirker enkeltindividets oppfatning av hva som er normalen og hva som er akseptabelt for å bli definert som bra nok. En slik idealisering tilrettelegger for en definisjon av «riktig» og «feil» både med tanke på hvordan man skal leve og hvordan man skal se ut (González-Calvo mfl., 2022).

Dette kan ha en uheldig innvirkning på hvilke naturlige standarder kroppsøvlingslærere setter, og dermed hvilke mål de har for undervisning og elevoppfølging, hvilke aktiviteter de initierer, og hvilke kropper som antas å speile «korrekte» holdninger og en «sunn nok livsstil». Dette øker også risikoen for stigmatisering av elever og kollegaer som ikke faller innenfor de snevre rammene idealet representerer (González-Calvo, Varea & Martínez-Álvarez, 2019; Varea & Tinning, 2016).

I slike tilfeller kan det oppstå uheldige erfaringer og opplevelser knyttet til aktivitet blant dem som ledes av den det gjelder, og som ikke opplever å strekke til i den aktuelle settingen (Kerner mfl., 2018b).

En kroppsøvlingslærers kroppsilde kan påvirke formidling

Det er viktig å understreke at det å være opptatt av å ta vare på egen kropp, og ønske å være i aktivitet og spise i tråd med god helse, er en positiv egenskap hos en kroppsøvlingslærer. Kroppsøvlingslærere som tydelig tar vare på kroppen sin på en helsefremmende måte, vil være gode rollemodeller for elevene.

Det etiske dilemmaet oppstår derimot i de tilfellene hvor kroppsøvlingslæreren skal formidle tematikk knyttet til kropp, trening og mat, men selv har usunne verdier og meninger rundt disse ulike komponentene.

I internasjonale studier har kroppsøvlingslærere gitt uttrykk for å ha et snevert syn på hva en «sunn» og «trent» kropp betyr (Varea & Tinning, 2016; Welch & Wright, 2011). Dette har vi ingen belegg for å si om norske kroppsøvlingslærere. Det er likevel naturlig å anta at det kroppsfokuserte mange kroppsøvlingslærere eksponeres for daglig, kan gjøre det utfordrende å ikke la seg påvirke av slike holdninger.

Dersom en kroppsøvlingslærer selv har feilaktige oppfatninger av hvordan en «sunn kropp» må se ut, og hva som skal til for å utvikle en slik kropp,

vil det å problematisere idealisering av kropp og selv vise kritisk vurdering av samfunnets normer bli vanskelig (Feiman-Nemser, 2001). Tidligere erfaringer knyttet til eget kroppsbylde og personlig idealisering av kropp kan nemlig påvirke læreres holdninger, meninger og praksis i undervisningen (González-Calvo & Fernández-Balboa, 2018; González-Calvo mfl., 2014; Virta mfl., 2019).

Egenerfaring i møte med- og håndtering av elevene

En lærers forhold til egen kropp og til fysisk aktivitet kan påvirke måten undervisningen gjennomføres på. Dette kan handle om innholdet i timene, valg av aktivitetstype og vanskelighetsgrad, noe som igjen kan påvirke elevenes muligheter for gode aktivitetserfaringer, mestringsfølelse, fysisk kompetanse og sosial anerkjennelse i aktivitet.

Videre kan det tenkes at håndteringen av situasjoner relatert til kroppsøvingstimen, som dusjing, klesskift i garderoben og aktiviteter som naturlig innebærer mindre eller mer tettsittende beklledning (for eksempel svømming), påvirkes av lærerens egne erfaringer og kroppsbylde. Norske kroppsøvlingslærere formidler at disse situasjonene er utfordrende, særlig med tanke på hvor mye de skal presse elever til å delta til tross for elevenes engstelse for å vise egen kropp.

Noen lærere mener at elever som får beskjed om å dusje og gjør dette over tid, venner seg til situasjonen og takler det godt. Andre tillater at elever med spesielle utfordringer får individuell tilpasning, som egne rom med dusj eller omkleddingsrom, eller alenetid i dusj og garderobe, noe som kan gjøre overgangen til å delta i dusjrutiner lettere (Pallesen, 2022).

Det å dusje med medelever gir elevene mulighet til å se at variasjon er naturlig, og at de retusjerte «perfekte» kroppene ikke representerer den gjennomsnittlige ungdomskroppen. Det finnes ingen konsensus om hvordan dusjing og omkledding bør håndteres. Lærerens erfaring og holdninger kan likevel påvirke evnen til å skape trygge løsninger i samarbeid med elevene.

Det er fortsatt usikkert i hvilken grad en lærer som ikke anerkjenner kroppspress som en utfordring, eller selv vektlegger kroppens estetikk, er i stand til å håndtere sensitive situasjoner med forståelse og empati (González-Calvo, Hortigüela-Alcalá & Fernández-Balboa, 2019; Wrench & Garrett, 2015).

Kroppslige rollemodeller

Det har vært sagt at kroppene til personlige trenere er som visittkort, eller som vandrende reklameplakater for hvilken kompetanse, kunnskap, holdninger og verdier en personlig trener står inne for og kan tilby (Frew & McGillivray, 2005). Denne oppfatningen kan også være gjeldende blant kroppsøvingslærere selv, eller i elevers holdninger til sine kroppsøvingslærere. En nyere norsk studie som kartla kroppsbygge og kroppspress blant idrettsfaglige studenter, viste at majoriteten av studentene mente at det å ha «idealkroppen» økte sjansen for ansettelse etter studiene og for å få jobb innenfor trenings- og helserelaterte yrker (Sundgot-Borgen mfl., 2021). Dette sier noe om holdninger til hva en kropp symboliserer, og den antatte viktigheten av å ha en slik kropp blant kommende trenings- og helseformidlere.

Fordi kroppsøvingslærere har en rolle som aktører innen fysisk aktivitet og trening, og for elevene representerer noen som kan mye om kropp, trening og livsstil, vil mange kroppsøvingslærere være viktige rollemodeller både når det gjelder fysisk kompetanse og den estetiske kroppen (Varea & Tinning, 2016; Webb mfl., 2008). Hvordan en kroppsøvingslærer kommuniserer holdninger om sammenhengen mellom kroppens utseende, personlig verdi og kompetanse, kan ifølge den sosiokulturelle modellen smitte over på eleven (Thompson & Stice, 2001). Det å være en god kroppsøvingslærer er selvsagt ikke knyttet til det å ha en fettfri, muskuløs og definert kropp. Det blir en viktig oppgave for kroppsøvingslærere å være bevisste slike holdninger og tilbakevise denne antatte sammenhengen.

Det er relevant å påpeke at det å kombinere yrket som kroppsøvingslærer med andre roller der profitt er basert på markedsføring av produkter og tjenester knyttet til kropp (Boerner mfl., 2021; Hutson, 2013; Melton mfl., 2011), er spesielt krevende. Å lede undervisning som har som mål å fremme elevenes medieferdigheter og styrke deres kritiske sans, kan oppleves ubehagelig og anses som dobbeltmoralisk. Det kan være utfordrende for en lærer å formidle budskapet om å unngå profiler som fremmer kroppsfokus, dersom læreren selv eksponerer egen kropp på lignende vis. Elevene kan oppfatte dette som selvmotsigende, noe som svekker lærerens troverdighet.

Råd til kroppsøvingslærere

Kroppsøvingslærere har en mulighet til å styrke elevenes evne til å adressere og kritisk vurdere utfordringer knyttet til holdninger og atferd rundt

kropp og trening, som ikke er forenlig med helse eller trivsel (Kirk, 2019). Kroppsøvingslærere bør derfor utvikle kompetanse og trygghet i å diskutere slike temaer med elevene. Som kroppsøvingslærer er det viktig å være kritisk til etablerte normer om kroppsøving og hva som definerer en «sunn» eller «dyktig» kropp. Samtidig må man være bevisst på etiske dilemmaer som kan oppstå i yrkesrollen. Dette er avgjørende for at flest mulig elever skal oppleve trivsel i kroppsøvingstimene, og for å skape en følelse av inkludering, egenverdi og mestring. Dette kan igjen øke sannsynligheten for at flere barn og unge får et positivt forhold til fysisk aktivitet resten av livet.

Basert på evidensbasert kunnskap og erfaringer fra møte med elever, er det ønskelig å gi praktiske råd om hvordan forebygging av kroppsbyldeproblematikk og fremming av et positivt kroppsbylde kan implementeres i hverdagen til en kroppsøvingslærer.

Å fremme positive aktivitetserfaringer

Med utgangspunkt i teorier om hvorfor fysisk aktivitet og trening kan fremme et positivt kroppsbylde blant ungdom, anbefales det at kroppsøvingslærere sørger for at undervisningsplanen legger til rette for opplevelser av fysisk kompetanse, sosial kompetanse, tilhørighet og en følelse av økt fysisk funksjon over tid hos hver elev (Boelens mfl., 2022; Fernández-Bustos mfl., 2019; Ginis mfl., 2005; Ginis mfl., 2014). Dette kan implementeres både gjennom innholdet i timene (variasjon i tema, øvelser og tilrettelegging for individualiserte målsetninger), ved å legge til rette for elevmedvirkning, ved å fokusere på interaksjonen mellom medelever (bruk av samarbeidsøvelser), og gjennom kommunikasjonen læreren har med hver enkelt elev.

Mye av den treningsrelaterte informasjonen ungdom eksponeres for eller selv oppsøker, har et overveldende fokus på at trening skal bidra til en mer estetisk kropp, fremfor å vektlegge kroppens funksjon og det psykiske og sosiale velværet trening kan gi (Pilgrim & Bohnet-Joschko, 2019). Gi elevene muligheten til personlig å erfare hva fysisk aktivitet kan bidra med av gode fysiske, mentale og sosiale opplevelser, da dette kan utløse en mer langvarig og helsefremmende motivasjon for fysisk aktivitet (DiBartolo mfl., 2007), og

vil være en viktig motvekt til de vekt- og utseendebaserte motivene samfunnet ellers formidler. Selv om elevene forhåpentligvis vil kunne erfare dette selv, kan det ha en forsterkende effekt å diskutere elevenes erfaringer i plenum.

Utfordre elevenes kritiske sans

Selv om det er velkjent at sosiale medier presenterer urealistiske og ofte uekte idealer, er det ikke nødvendigvis noe elevene reflekterer mye over (Wilksch, 2019). Å bevisstgjøre dem om hvor lett utseende og kropper retusjeres i apper og nettbaserte programmer, har vist seg å være effektivt for å vekke den kritiske sansen hos ungdom og øke forståelsen for at «den perfekte kropp» ikke er oppnåelig. Dette kan for eksempel gjøres ved å vise filmer som trinn for trinn tydeliggjør hvordan en naturlig kropp digitalt justeres for å fremstilles mer i tråd med en tenkt idealkropp (Wilksch, 2019).

For at ungdom i større grad skal relatere til diskusjonene om hvor lite konstruktivt det er å jage «det perfekte», vil det være nyttig å la dem selv reflektere og diskutere seg imellom potensielle konsekvenser (kroppslige/fysiske, mentale, sosiale, skoleprestasjoner) de selv kan oppleve dersom de kaster seg på spise- og treningstrender som er antatt å bidra til en endret kroppsfasong. Gjennom dissonans kan slike diskusjoner skape en avstand fra ønsket om å etterstrebe idealene, da elevene erfarer ulempene dette kan medføre på ulike arenaer i livene deres (E. Stice mfl., 2008; Sundgot-Borgen mfl., 2024).

I tillegg til dette bør elevene, både individuelt og i samarbeid, få i oppgave å kritisk vurdere typiske informasjonskilder de selv velger hver dag. Gi elevene noen punkter de kan bruke for å vurdere kildens troverdighet, som for eksempel: 1. Hvilken faglig kompetanse ligger til grunn for rådene og tipsene kilden gir? 2. I hvilken grad samsvarer kildens anbefalinger med veldokumenterte anbefalinger? 3. Hvilken intensjon har kilden med innlegget? 4. Hvilke holdninger formidles? 5. Er innholdet ren informasjon, eller kan informasjonen og rådene være preget av at kilden markedsfører eller selger produkter som tjener på at leseren eller følgeren mottar denne informasjonen? Ved at elevene regelmessig oppfordres til å stille seg selv disse spørsmålene, øker sjansen for at de klarer å luke bort uheldige informasjonskilder (Wilksch, 2019).

I prosjektet The Young Athlete Body Project benyttet vi en øvelse der vi ba elevene evaluere hvordan ulikt innhold og ulike profiler påvirket humør, følelser og atferd. Vi eksemplifiserte med spørsmål de kunne stille seg selv:

Opplevde de for eksempel at de så seg mer i speilet etter å ha fulgt en viss profil? Justerte de på en konstruktiv eller destruktiv måte hvordan de spiste og trente? Erfarte de at innholdet de eksponerte seg for gjorde dem nedstemte, eller fikk de gode tanker og følelser? Deretter ba vi elevene velge med omhu hvem de lot påvirke seg. Vi minnet dem på at de selv kunne ta stor kontroll over hvilken eksponering de utsetter seg for. Elevene uttrykte at denne bevisstgjøringen førte til at de tok tydelige valg i hvem de fulgte, hva de «liket» og hva de delte. De erfarte at feeden i de ulike appene ble langt mer positiv og «mindre slit-som» å sveipe seg gjennom, og at det følte godt (Sundgot-Borgen mfl., 2024).

Hvordan hver enkelt reagerer på ulikt innhold vil variere, og denne oppgaven kan med fordel gjøres individuelt, men gjerne med en felles diskusjon dersom elevene ønsker å dele sine erfaringer.

Regelmessig oppfordring til kritisk bruk av sosiale medier blant elevene, helst etterfulgt av en felles diskusjon rundt destruktivt og konstruktivt innhold i ulike sosiale medieplattformer, vil være en viktig oppgave å benytte (Barker mfl., 2020). I slike diskusjoner er det viktig å være enige om at vi alle ønsker å få mest mulig positivt ut av sosiale medier, som også kan bidra til god mental og sosial helse hos elevene dersom det brukes med omhu (Weinstein, 2018; Ziv & Kiasi, 2016). Et slikt perspektiv er lurt å ta med seg inn i planleggingen av slike diskusjoner for å øke sjansen for engasjement blant elevene.

Diskuter hvorfor idealkroppen er urealistisk for ungdom spesielt

Det er skremmende å erfare hvordan mange elever antar at alle kan utvikle en bestemt kropp «bare de jobber hardt nok for det» (Sundgot-Borgen mfl., 2024). Å diskutere sannheten i slike utsagn, hvorfor det å følge ekstreme trenings- og kostholdsregimer er uheldig, og hvordan det ikke er helsefremmende eller bærekraftig med et slikt fokus på kropp og trening for ungdom spesielt, er viktig.

Slike diskusjoner bør trekke inn hvordan vi mennesker har genetisk ulikt utgangspunkt uavhengig av alder, og uansett hvor hardt man jobber mot en viss kroppstype, vil det for mange være i strid med naturen å klare å oppnå en slik kropp. Videre har vi erfart at elever generelt ikke har nok kunnskap om hvordan puberteten påvirker kroppen hos gutter og jenter. Guttene har ofte urealistiske forventninger om muskelvekst, og jentene er ikke klar over at økt vekt og fettprosent er en naturlig del av utviklingen.

For få er også innforstått med den enorme variasjonen i hvordan og hvor fort elever på samme trinn utvikler seg, og for eksempel responderer på trening og hvordan de spiser. Den manglende kunnskapen, kombinert med at flere streber etter å utvikle en voksen idealkropp, kan skape utfordringer for ungdommen. Å fremme samtaler med elevene rundt dette anbefales som et viktig tiltak i kroppsøvingstimen for å ivareta ungdoms kroppsbilde (Kerner mfl., 2022).

Vær bevisst effekten av daglig kommunikasjon

Daglig kommunikasjon – samtaletemaer, kommentarer, kroppsspråk, kommunikasjon på sosiale medier, omtale av andre og selvsnakk – påvirker hvilket fokus kropp og trening får i et miljø (Miller mfl., 2019; Salk & Engeln-Maddox, 2012). Som kroppsøvingslærer vil du i større grad enn andre lærere omgås elever i situasjoner der samtaler og kommentarer om kropp, trening og kosthold naturlig forekommer oftere enn i andre sammenhenger. Det anbefales at kroppsøvingslærere tør å ta på seg rollen som «fokus-politi» i garderobesituasjoner, da dette spesielt er en arena for fysisk sammenligning og kommunikasjon om kropp (Ntoumanis mfl., 2004).

Under garderobesamtaler, kommunikasjon under aktivitet og i fagrelaterte oppgaver bør du som lærer aktivt gripe inn og fange opp fokus, holdninger og atferd som bør endres. Eksempler på dette kan være elever som åpent diskuterer andres kropper, sammenligner sin egen kropp med andres, kommer med negative kommentarer om egen kropp (noe som lett smitter over på andre), snakker om eller oppfordrer til bruk av kosttilskudd, fremmer skadelig kostholdsrelatert atferd, eller diskuterer kroppslige målsetninger som er uoppnåelige og kanskje usunne. Å vise at du har observert, være nysgjerrig på opphavet til det som skjer, og deretter uttrykke eventuell bekymring, kombinert med interaktiv kunnskapsformidling, vil være verdifullt for det videre fokuset i miljøet elevene ferdes i (Sundgot-Borgen mfl., 2019).

Kroppsøvingslærerenes eget kroppsbilde kan påvirke både pedagogisk tilnærming og kommunikasjon med elevene, og det er derfor viktig å være bevisst sitt eget forhold til kropp. Slik bevissthet kan forbedre eventuelle utfordringer knyttet til formidling og kommunikasjon (Öhman mfl., 2014). Eksempler på manglende bevissthet kan være at en lærer følger dietter som ekskluderer enkelte matvaregrupper, har rigide kostholds- eller treningsregi-

mer, setter seg mål om å endre kroppssammensetning, og lar denne atferden prege formidlingen til elevene.

Et annet eksempel er hentet fra skoler der lærere har leid inn foredragsholdere som blant annet snakker om faste, lavkarbodiett og bruk av kosttilskudd, som enten ikke er evidensbasert eller faktisk har vist seg å være ugunstig for ungdom å etterfølge.

Vær også bevisst på hvordan du som kroppsøvingslærer og dine kollegaer kommuniserer om kropp, mat og trening – både med tanke på hvordan du snakker om deg selv, hva du sier om andre, og hva du formidler gjennom kroppsspråk i samspill med elever og andre ansatte foran elevene. Dersom du som lærer har en helse- eller treningsprofil på sosiale medier, husk at fokuset du formidler til elevene bør samsvare med det du viser gjennom video, tekst, bilder og eventuelle samarbeidspartnere på sosiale medier. Still deg gjerne spørsmålet: «Hvordan kan mine følgere oppfatte min profil?».

Skap et godt miljø sammen

Det er viktig at kroppsøvingslærere, sammen med andre ansatte på skolen, tydelig formidler at det å skape et trygt klasse- og skolemiljø er et felles prosjekt. Forebygging av kroppsmisnøye er ikke kun relevant for den enkelte som har personlige erfaringer med dette. Kroppsøvingslærere oppfordres til å bevisstgjøre både elever og kollegaer om egne holdninger og atferd, både på og utenfor digitale plattformer, for å ivareta sine medmennesker. Dersom det kollektive ansvaret ikke tydeliggjøres, kan mange elever stille seg uforstående eller negative til å bidra i undervisning som tar opp kroppsbilderelatert tematikk.

Uavhengig av hvor kompetent du opplever deg selv på kroppsbilde-relaterte temaer, er det aller viktigste du kan bidra med – som i all annen undervisning – at elevene opplever å bli sett, inkludert, at de opplever deg som en trygg voksenperson de kan snakke med, og at du tør å spørre elevene om de har det bra.

Referanser

- Abbott, B. D. & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 333–342.
- Agam-Bitton, R., Ahmad, W. A. & Golan, M. (2018). Girls-only vs. mixed-gender groups in the delivery of a universal wellness programme among adolescents: A cluster-randomized controlled trial. *PLoS One*, 13(6), e0198872.
- Alleva, J. M., Gattario, K. H., Martijn, C. & Lunde, C. (2019). What can my body do vs. how does it look?: A qualitative analysis of young women and men's descriptions of their body functionality or physical appearance. *Body Image*, 31, 71–80.
- Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J., Jansen, A. & Karos, K. (2015). Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body Image*, 15, 81–89.
- Atkinson, M. J. & Wade, T. D. (2015). Mindfulness-based prevention for eating disorders: A school-based cluster randomized controlled study. *International Journal of Eating Disorders*, 48(7).
- Azzarito, L. & Katzew, A. (2010). Performing identities in physical education: (En) gendering fluid selves. *Research quarterly for exercise and sport*, 81(1), 25–37.
- Bakken, A. (2017). *Ungdata. Nasjonale resultater 2017, NOVA Rapport 10/17*.
- Bakken, A. (2022). *Ungdata 2022. Nasjonale resultater*.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action – A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Barker, D., Quennerstedt, M., Johansson, A. & Korp, P. (2020). Physical education teachers and competing obesity discourses: An examination of emerging professional identities. *Journal of teaching in physical education*, 40(4), 642–651.
- Bassett-Gunter, R., McEwan, D. & Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image*, 22, 114–128.
- Boelens, M., Smit, M. S., Raat, H., Bramer, W. M. & Jansen, W. (2022). Impact of organized activities on mental health in children and adolescents: An umbrella review. *Preventive medicine reports*, 25, 101687.
- Boerner, P. R., Polasek, K. M., True, L., Lind, E. & Hendrick, J. L. (2021). Is what you see what you get? Perceptions of personal trainers' competence, knowledge, and preferred sex of personal trainer relative to physique. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35(7), 1949–1955.
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Smith, A., Slater, A. & Bray, I. (2019). Adolescent body dissatisfaction and disordered eating: Predictors of later risky health behaviours. *Social Science & Medicine*, 238, 112458.
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1(1). [https://doi.org/10.1016/s1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/s1740-1445(03)00011-1)
- Ciao, A. C., Latner, J. D., Brown, K. E., Ebnetter, D. S. & Becker, C. B. (2015). Effectiveness of a peer-delivered dissonance-based program in reducing eating disorder risk factors in high school girls. *International Journal of Eating Disorders*, 48(6).

- British Youth Council. (2017). *A body confident future*. Hentet 28. november 2021 fra www.parliament.uk
- Cox, L., Gibbs, N. & Turnock, L. A. (2023). Emerging anabolic androgenic steroid markets; the prominence of social media. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 1–14.
- Culbert, K. M., Racine, S. E. & Klump, K. L. (2015). Research review: What we have learned about the causes of eating disorders – a synthesis of sociocultural, psychological, and biological research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(11).
- DiBartolo, P. M., Lin, L., Montoya, S., Neal, H. & Shaffer, C. (2007). Are there «healthy» and «unhealthy» reasons for exercise? Examining individual differences in exercise motivations using the function of exercise scale. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(2), 93–120.
- Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Steer, R. J., Garbett, K. M., Rumsey, N. & Halliwell, E. (2015). Effectiveness of a brief school-based body image intervention ‘Dove Confident Me: Single Session’ when delivered by teachers and researchers: Results from a cluster randomised controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 74, 94–104.
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A. & Von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*. Oslo Metropolitan University-OsloMet: NOVA.
- Feiman-Nemser, S. (2001). From preparation to practice: Designing a continuum to strengthen and sustain teaching. *Teachers college record*, 103(6), 1013–1055.
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R. & Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: Theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1537.
- Ferrari, E. P., Petroski, E. L. & Silva, D. A. S. (2013). Prevalence of body image dissatisfaction and associated factors among physical education students. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 35, 119–127.
- Fioravanti, G., Svicher, A., Ceragioli, G., Bruni, V. & Casale, S. (2023). Examining the impact of daily exposure to body-positive and fitpiration Instagram content on young women’s mood and body image: An intensive longitudinal study. *New Media & Society*, 25(12), 3266–3288.
- Frew, M. & McGillivray, D. (2005). Health clubs and body politics: Aesthetics and the quest for physical capital. *Leisure studies*, 24(2), 161–175.
- Ginis, K. A. M., Eng, J. J., Arbour, K. P., Hartman, J. W. & Phillips, S. M. (2005). Mind over muscle?: Sex differences in the relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12-week strength-training program. *Body Image*, 2(4), 363–372.
- Ginis, K. A. M., Strong, H. A., Arent, S. M., Bray, S. R. & Bassett-Gunter, R. L. (2014). The effects of aerobic-versus strength-training on body image among young women with pre-existing body image concerns. *Body Image*, 11(3), 219–227.
- Gomes, R., Gonçalves, S. & Costa, J. (2015). Exercise, eating disordered behaviors and psychological well-being: a study with Portuguese adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 66–74.

- Gonçalves, S. F. & Gomes, A. R. (2012). Exercising for weight and shape reasons vs. health control reasons: The impact on eating disturbance and psychological functioning. *Eating behaviors*, 13(2), 127–130.
- González-Calvo, G. & Fernández-Balboa, J.-M. (2018). A qualitative analysis of the factors determining the quality of relations between a novice physical education teacher and his students' families: implications for the development of professional identity. *Sport, Education and Society*, 23(5), 491–504.
- González-Calvo, G., Gallego-Lema, V., Gerdin, G. & Bores-García, D. (2022). Body image (s): Problematizing future physical education teachers' beliefs about the body and physical activity through visual imagery. *European Physical Education Review*, 28(2), 552–572.
- González-Calvo, G., Hortigüela-Alcalá, D. & Fernández-Balboa, J.-M. (2019). Foci and factors that contribute to physical educators' construction of their professional body subjectivities: a qualitative study. *Sport, Education and Society*.
- González-Calvo, G., I Barbero-González, J., Bores-Calle, N. & Martínez-Álvarez, L. (2014). (Re) construction of a Teacher ' s Professional Identity from his Initial Training: Auto-biographical Narration. *The Open Sports Sciences Journal*, 7(1).
- González-Calvo, G., Varea, V. & Martínez-Álvarez, L. (2019). Health and body tensions and expectations for pre-service physical education teachers in Spain. *Sport, Education and Society*, 24(2), 158–167.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Guest, E., Costa, B., Williamson, H., Meyrick, J., Halliwell, E. & Harcourt, D. (2019). The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review. *Body Image*, 30, 10–25.
- Halliwell, E. & Diedrichs, P. C. (2014). Testing a dissonance body image intervention among young girls. *Health Psychology*, 33(2), 201.
- Harter, S. (2015). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford Publications.
- Homan, K. J. & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11(2), 101–108.
- Hurst, M., Dittmar, H., Banerjee, R. & Bond, R. (2017). «I just feel so guilty»: The role of introjected regulation in linking appearance goals for exercise with women's body image. *Body Image*, 20, 120–129.
- Hutson, D. J. (2013). «Your body is your business card»: Bodily capital and health authority in the fitness industry. *Social Science & Medicine*, 90, 63–71.
- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S. & Wade, T. (2016). Effectiveness of a school-based mindfulness program for transdiagnostic prevention in young adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 81, 1–11.
- Jones, D. C. & Crawford, J. K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 243.
- Jovanovic, V. (2024). *Forebygging av kroppspress gjennom kroppspøving* [Masteroppgave, Universitetet i Stavanger].

- Kerner, C., Haerens, L. & Kirk, D. (2018a). Body dissatisfaction, perceptions of competence, and lesson content in physical education. *Journal of School Health*, 88(8), 576–582.
- Kerner, C., Haerens, L. & Kirk, D. (2018b). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review*, 24(2), 255–265.
- Kerner, C., Prescott, A., Smith, R. & Owen, M. (2022). A systematic review exploring body image programmes and interventions in physical education. *European Physical Education Review*, 28(4), 942–967.
- Kirk, D. (2019). *Precarity, critical pedagogy and physical education*. Routledge.
- Kristensen, T., Pettersen, T., Trøen, T. W., Bruflot, S. & Jønnes, K.-A. (2022). *Representantforslag 71 S (8:71 S)*. <https://www.stortinget.no/globalassets/pdf/representantforslag/2021-2022/dok8-202122-071s.pdf>
- Kunnskapsdepartementet. (2017). Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen. *Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet*, 2020.
- Kusina, J. R. & Exline, J. J. (2019). Beyond body image: A systematic review of classroom-based interventions targeting body image of adolescents. *Adolescent Research Review*, 4, 293–311.
- Lemoine, J., Konradsen, H., Jensen, A. L., Roland-Lévy, C., Ny, P., Khalaf, A. & Torres, S. (2018). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 among adolescents and young adults in Danish, Portuguese, and Swedish. *Body Image*, 26, 1–9.
- Mathisen, T. F., Aamodt, J., Bratland-Sanda, S., Sundgot-Borgen, C., Svantorp-Tveiten, K. M. E. & Sundgot-Borgen, J. (2020). Body figure idealisation and body appearance pressure in fitness instructors. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.585901>
- Melton, D., Dail, T. K., Katula, J. A. & Mustian, K. M. (2011). Women's perspectives of personal trainers: A qualitative study. *The sport journal*, 14(1).
- Miller, K., Kelly, A. & Stephen, E. (2019). Exposure to body focused and non-body focused others over a week: A preliminary investigation of their unique contributions to college women's eating and body image. *Body Image*, 28, 44–52.
- Ntoumanis, N., Pensgaard, A.-M., Martin, C. & Pipe, K. (2004). An idiographic analysis of amotivation in compulsory school physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 197–214.
- O'Brien, K. & Hunter, J. (2006). Body esteem and eating behaviours in female physical education students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 11, e57–e60.
- Olson, M. S., Esco, M. R. & Williford, H. (2009). Body image concerns in college-aged male physical education students: A descriptive inquiry. *Physical Educator*, 66(1), 45.
- Pallesen, S. M. (2022). *En kvalitativ studie om hvordan kroppsøvlingslærere arbeider didaktisk med kroppspressproblematikk på mellomtrinnet* [Masteroppgave, Høgskulen på Vestlandet].
- Pilgrim, K. & Bohnet-Joschko, S. (2019). Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research. *BMC Public Health*, 19(1), 1054.

- Richardson, S. M. & Paxton, S. J. (2010). An evaluation of a body image intervention based on risk factors for body dissatisfaction: a controlled study with adolescent girls. *Int J Eat Disord*, 43(2), 112–122. <https://doi.org/10.1002/eat.20682>
- Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M. & Tigge-
mann, M. (2017). Idealised media images: The effect of fitspiration imagery on body
satisfaction and exercise behaviour. *Body Image*, 22, 65–71. [https://doi.org/10.1016/j.
bodyim.2017.06.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.001)
- Sabiston, C., Pila, E., Vani, M. & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical
activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48–57.
- Salk, R. H. & Engeln-Maddox, R. (2012). Fat talk among college women is both contagious
and harmful. *Sex roles*, 66, 636–645.
- Schaefer, L. M. & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the Physical
Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). *Eat Behav*, 15(2), 209–217. [https://
doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001](https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001)
- Schuck, K., Munsch, S. & Schneider, S. (2018). Body image perceptions and symptoms of
disturbed eating behavior among children and adolescents in Germany. *Child and Ado-
lescent Psychiatry and Mental Health*, 12, 1–11.
- Sonstroem, R. J., Harlow, L. L. & Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of
model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise psychology*,
16(1), 29–42.
- Stice, E., Marti, C. N., Spoor, S., Presnell, K. & Shaw, H. (2008). Dissonance and healthy
weight eating disorder prevention programs: long-term effects from a randomized ef-
ficacy trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(2), 329.
- Stice, E., Shaw, H., Becker, C. B. & Rohde, P. (2008). Dissonance-based Interventions for the
prevention of eating disorders: using persuasion principles to promote health. *Prev Sci*,
9(2), 114–128. <https://doi.org/10.1007/s11121-008-0093-x>
- Sundgot-Borgen, C., Friberg, O., Kolle, E., Engen, K. M. E., Sundgot-Borgen, J., Rosenvinge,
J. H., Pettersen, G., Torstveit, M. K., Piran, N. & Bratland-Sanda, S. (2019). The healthy
body image (HBI) intervention: Effects of a school-based cluster-randomized controlled
trial with 12-months follow-up. *Body Image*, 29, 122–131.
- Sundgot-Borgen, C., Stenling, A., Rosenvinge, J. H., Pettersen, G., Friberg, O., Sundgot-
Borgen, J., Kolle, E., Torstveit, M. K., Svantorp-Tveiten, K. M. & Bratland-Sanda, S.
(2020). The Norwegian healthy body image intervention promotes positive embodiment
through improved self-esteem. *Body Image*, 35, 84–95.
- Sundgot-Borgen, C., Sundgot-Borgen, J., Bratland-Sanda, S., Kolle, E., Torstveit, M. K.,
Svantorp-Tveiten, K. M. E. & Mathisen, T. F. (2021). Body appreciation and body appear-
ance pressure in Norwegian university students comparing exercise science students
and other students. *BMC Public Health*, 21(1), 532. [https://doi.org/10.1186/s12889-021-
10550-0](https://doi.org/10.1186/s12889-021-10550-0)
- Sundgot-Borgen, C., Wisting, L., Sundgot-Borgen, J., Steenbuch, K., Skrede, J. V., Nilsen,
K., Stice, E. & Mathisen, T. F. (2024). The «Young Athlete Body Project» – A pilot study
evaluating the acceptability of and results from an eating disorder prevention program
for adolescent athletes. *International Journal of Eating Disorders*, n/a(n/a). [https://doi.
org/https://doi.org/10.1002/eat.24140](https://doi.org/https://doi.org/10.1002/eat.24140)

- Svantorp-Tveiten, K. M. E., Ivarsson, A., Torstveit, M. K., Sundgot-Borgen, C., Mathisen, T. F., Bratland-Sanda, S., Rosenvinge, J. H., Friborg, O., Pettersen, G. & Sundgot-Borgen, J. (2022). The Healthy Body Image intervention and reduction in eating disorder symptomatology and muscle building supplement use in high school students: a study of mediating factors. *Frontiers in Psychology, 13*, 803654.
- Svantorp-Tveiten, K. M. E., Torstveit, M. K., Rosenvinge, J. H., Sundgot-Borgen, C., Friborg, O., Bratland-Sanda, S., Pettersen, G. & Sundgot-Borgen, J. (2021). Effect of A Healthy Body Image intervention on risk-and protective factors for eating disorders: A cluster randomized controlled trial. *Mental Health & Prevention, 24*, 200225.
- Tatangelo, G. L. & Ricciardelli, L. A. (2017). Children's body image and social comparisons with peers and the media. *Journal of health psychology, 22*(6), 776–787.
- Thompson, J. K. & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current directions in psychological science, 10*(5), 181–183.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. I T. F. Cash & L. Smolak (Red.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (s. 12–19). Guilford Press.
- Tylka, T. L. & Piran, N. (2019). *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions*. Oxford University Press.
- Utdanningsdirektoratet. (2020). *Læreplan i kroppsøving*. <https://www.udir.no/lk20/KRO01-05>
- van Sluijs, E. M., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyemi, A. L., Ding, D. & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The lancet, 398*(10298), 429–442.
- Vani, M. F., Pila, E., deJonge, M., Solomon-Krakus, S. & Sabiston, C. M. (2021). ‘Can you move your fat ass off the baseline?’ Exploring the sport experiences of adolescent girls with body image concerns. *Qualitative research in sport, exercise and health, 13*(4), 671–689.
- Varea, V. & Tinning, R. (2016). Coming to know about the body in Human Movement Studies programmes. *Sport, education and society, 21*(7), 1003–1017.
- Virta, J., Hökkä, P., Eteläpelto, A. & Rasku-Puttonen, H. (2019). Professional identity among student teachers of physical education: The role of physicality. *European journal of teacher education, 42*(2), 192–210.
- Webb, L., Quennerstedt, M. & Öhman, M. (2008). Healthy bodies: Construction of the body and health in physical education. *Sport, education and society, 13*(4), 353–372.
- Weigel, A., Gumz, A., Uhlenbusch, N., Wegscheider, K., Romer, G. & Löwe, B. (2015). Preventing eating disorders with an interactive gender-adapted intervention program in schools: Study protocol of a randomized controlled trial. *BMC psychiatry, 15*(1), 1–9.
- Weinstein, E. (2018). The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being. *New media & society, 20*(10), 3597–3623.
- Welch, R. & Wright, J. (2011). Tracing discourses of health and the body: Exploring pre-service primary teachers' constructions of 'healthy' bodies. *Asia-Pacific journal of teacher education, 39*(3), 199–210.

- WHO. (2019). *Why invest in adolescent health?* WHO. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/why-invest/en/
- Wilksch, S. (2019). Media literacy interventions to facilitate positive body image and embodiment. *Handbook of positive body image and embodiment*, 374–384.
- Wilksch, S. M. (2010). Universal school-based eating disorder prevention: Benefits to both high- and low-risk participants on the core cognitive feature of eating disorders. *Clinical psychologist*, 14(2), 62.
- Wilksch, S. M. (2017). How can we improve dissemination of universal eating disorder risk reduction programs? *Eating behaviors*, 25, 58–61. <https://doi.org/10.1016/j.eat-beh.2016.03.036>
- Wrench, A. & Garrett, R. (2015). PE: It's just me: physically active and healthy teacher bodies. *International journal of qualitative studies in education*, 28(1), 72–91.
- Yager, Z., Diedrichs, P. C. & Drummond, M. (2013). Understanding the role of gender in body image research settings: Participant gender preferences for researchers and co-participants in interviews, focus groups and interventions. *Body image*, 10(4), 574–582.
- Yager, Z., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A. & Halliwell, E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body image*, 10(3), 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.04.001>
- Ziv, I. & Kiasi, M. (2016). Facebook's contribution to well-being among adolescent and young adults as a function of mental resilience. *The Journal of Psychology*, 150(4), 527–541.
- Öhman, M., Almqvist, J., Meckbach, J. & Quennerstedt, M. (2014). Competing for ideal bodies: A study of exergames used as teaching aids in schools. *Critical Public Health*, 24(2), 196–209.