


# TØSER GIDER IKKE FOR FLOVT AT SVEDE MOTION

Unge piger bevæger sig mindre end teenagedrenge. De ser motion som en tidsluger i forhold til at pudse og pleje deres venindeforhold

Tekst: Berit Viuf Foto: Benjamin Kürstein





»Prøv lige at se den vildeste nederdel, jeg købte i går!« lyder det inde fra pigeværrelset. Her sidder den feminine udgave af en teenager sammen med sine veninder. Og ve dig, hvis du formaster dig til så meget som at røre ved dørhåndtaget, medmindre du har banket grundigt på og fået både adgangstilladelse og backstagepas.

Pigen, der for blot få år siden kunne ses flere gange om ugen på fodboldbanen, i dansesalen eller svømmehallen, kan nu ikke drømme om at foretage sig noget, der kan skabe uorden i hår og makeup – medmindre altså, at det foregår fredag aften på dansegul-

vet.

Hendes bror – som ligeledes går under betegnelsen teenager – har selvfølgelig også sine særheder. Men til forskel fra sin søster mødes han jævnligt med vennerne til en gang spontan fodbold og spiller gerne bordtennis henne i klubben.

Scenen er ikke tilfældig. Det er nemlig i høj grad teenagepiger, der dropper motionen.

»Piger prioriterer deres netværk højere end individuelle præstationer. Hvor drenge ser sport som en måde at være sammen på og netop opnå sociale relationer, ser piger det som en tidsluger i forhold til at pudse og pleje deres venindeforhold,« siger Laila Ottesen, lektor på Institut for Idræt på Københavns Universitet, som forsker i befolkningens idrætsdeltagelse.

For pigerne er det samtalen, der skaber de stærke relationer, og samtidig er det vigtigt at fremstå tjekket for at opnå en høj plads i hierarkiet i pigegruppen. Det harmonerer sjældent med at løbe rundt og svede.

**DE DÅRLIGE VANER HOLDER LIVET IGENNEM.** Hver anden teenagepige i femtenårsalderen dyrker ifølge Sundhedsstyrelsen for lidt motion, og hver femte får stort set aldrig sved på panden. For voksne kvinder holder den tendens sig. Kvinder er generelt mindre fysisk aktive end mænd, og den

kedelige hang til at spare på energien begynder altså ofte i teenageårene.

»Det er desværre sådan, at de vaner, vi har som børn, tager vi med ind i voksenlivet. Det gælder især på området inaktivitet,« fortæller Just Bech Justesen, akademisk medarbejder i Sundhedsstyrelsen.

»Derfor er det en stor og vigtig udfordring at sikre fornuftige vaner omkring fysisk aktivitet tidligt i livet, især fordi vi kan se, at der er en tendens til, at børn og unge bevæger sig mindre, end de gjorde tidligere.«

Sundhedsstyrelsen har den lange pegefinger fremme og anbefaler minimum en halv times daglig motion. Og det er vel at mærke, hvis vi vover at placere teenagepigen i voksenkategorien. Kalder vi hende barn, må hun op på en hel time, hvis hun skal sikres et stærkt helbred og et længere liv.

Det er vigtigt, at pigerne holder fast i motionen. Stopper de først i teenageårene, er det mindre sandsynligt, at de kommer i gang igen, end hvis de har bibeholdt vanen med at motionere.

**START TIDLIGT.** Det gælder altså om at starte tidligt og fastholde vanen. Børn har, uanset køn, en spontan indgang til det at bevæge sig, indtil de når en alder af omkring otte år. Motion er leg, og leg er motion. Men allerede i 9-10-års alderen bliver bevægeligheden i legen nedtonet. En undersøgelse foretaget på Odense Universitet sammenlignede niårige børns fysiske form i 1985 og 1997. For pigernes vedkommende var der kommet et markant større spænd imellem de piger, der var i bedst og i dårligst fysisk form. En nylig sammenlignelig undersøgelse har vist, at i løbet af perioden 1997 til 2003 er niårige pigers fysiske form i gennemsnit faldet med to-tre procent.

»Flere undersøgelser viser, at drenge er i bedre fysisk form

og bevæger sig mere end piger. Drengene er bare generelt mere fysisk aktive, og den tendens holder gennem hele livet. Forskellen mellem drenge og pigers fysiske form bliver endnu mere udtalt i teenageårene, men skyldes for en stor del også, at andre faktorer sætter ind på grund af hormonelle forandringer», siger ph.d-studerende Niels Christian Møller, Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitetscenter, der forsker i udviklingen af fysisk form, fysisk aktivitet og fedme hos børn.

Der kan være mange gode grunde til, at summen af bevægelser er for lille. Måske er skolevejen for farlig, eller måske er der for lidt plads til fysiske lege i hjemmet. Konklusionen er dog uanset hvad, at bevægelse i højere grad bliver en organiseret ting, som skal prioriteres.

Og så kommer teenageårene. Her er det, at pigebarnet, der gennem de sidste fire-fem år stille og roligt har udviklet sig til bevægelsesøkonom, lukker helt ned for blusset. Der er så meget andet vigtigt at koncentrere sig om i den alder. Det falder hende ikke ind, at motion kan gøre hende til et gladere menneske, og det er meget abstrakt at tale om sygdomme, som måske først vil opstå om 40 år.

**KLUBIDRÆT OG FLEKSIBILITET.** De unge damer ved det ofte godt. De er blevet punktet gennem hele skolesystemet med gode råd om korrekt ernæring og vigtig sport. Når de alligevel vælger sportsklubben fra til fordel for pigeværelset, har det flere årsager. En af dem er ambitionsniveauet.

Mange idrætsklubber oplever nemlig, at medlemmerne falder fra, når de kommer lidt op i teenageårene. Det gælder begge køn, men især pigerne. Ifølge Laila Ottesen er en af grundene, at idrætsforeningerne stiller for store krav til tidsforbrug og indsats. Mens drengene i højere grad trives med at blive målt på deres præstationer, bliver pigerne mere sårbare. Hvis klubbens ambition udelukkende er at træne til opvisning eller mesterskaber, taber den især de piger, som egentlig bare kommer for at røre sig og have det sjovt så længe.

»Der skal gives plads til, at pigerne kan pleje de sociale relationer i idrætten. Idrætsforeningerne bør tænke lidt mere i andre tilbud,« mener Laila Ottesen.

»De kunne komme pigerne i møde ved også at have nogle mere fleksible tilbud, der ikke er så forpligtende. Man kunne måske forestille sig en form for mødetid, hvor de unge vidste, at der foregik noget, og hvor man kunne benytte en form for klippekortsordning, i stedet for at de absolut skal tilmelde sig et fast forløb.«

En anden ting, som Laila Ottesen mener har betydning, når de unge piger fravælger organiseret motion, er, at klubberne som oftest deler de unge op i hold alt efter evner og talent. Men når man har travlt med identitetsdannelse og med at pleje sine relationer, så vil man altså godt være sammen med dem, man selv har valgt.

**DEN KROPSLIGE BARRIERE.** I teenageårene sker der også nye ting med kroppen, og det skaber en naturlig generthed. For mange piger kan det f.eks. være en barriere at skulle klæde om til idræt i skolen. De vil helst ikke udstille, hvor langt de er nået i udviklingen, og det er heller ikke rart, at det kan ses, at de f.eks. har menstruation. Fællesbadet efter motion i fritiden er heller ikke så populært. En ting er at klæde om. En anden ting er, at pigerne er i en alder, hvor de har meget travlt med at lege med identiteten. Det er vigtigt ikke at fremstå som latterlig eller falde uden for normen. Mange piger føler, de mister værdigheden, når de skal lave fysiske øvelser, som de måske ikke mestrer helt. Det er for flovt. Det er derfor vigtigt, at idrætten optræder i trygge rum, hvor man har lov at dumme sig og ikke føler sig udstillet over for andre.

**STARTHJÆLP.** Er din teenagedatter allerede begyndt at vende øjnene mod himlen, når du nævner ordet motion, kan det være svært at tage emnet om de sunde vaner op. Pigerne kender godt til alle de gode råd, og det er heller ikke altid, at forældrene er de store rollemodeller selv.

Men holder du stædigt fast i, at du gerne ser pigebarnet i bevægelse bare en gang imellem, gælder det om at pirre hendes nysgerrighed.

Din teenager er sikkert ikke indstillet på at ro kajak sammen med mor og far, men hele gruppen af veninder kunne jo introduceres for nogle forskellige muligheder. Hjælp dem med at finde et sted, hvor de kan danse hiphop, eller forær dem en prøvetime i klatre-, fægte- eller volleyballklubben.

Vis, at samvær godt kan foregå over fysisk aktivitet et sted, hvor de kan have deres fælles feminine rum i fred. Det behøver ikke handle om præstationer, og de behøver ikke bekymre sig om, at nogen ser deres mindre flatterende fysiske egenskaber, såsom det faktum, at de er i stand til at svede.

Og ja. Det hjælper også at være et godt eksempel. Kan du demonstrere begejstring over egne kropsudfoldelser, har du faktisk hjulpet hende et godt stykke hen ad vejen.

Uden overhovedet at komme med trusler eller formaninger. →

## NINJATRICKS OG TØSESNAK

Salen er kølig. I et hjørne står fire spinkle piger med bare arme og skutter sig. De er sat i stævne på Østerbro Stadion for at sætte ord på deres tanker om idræt. Men først skal muskler og stemning varmes op med en portion motion. Jesper Marius Als, der har over 15 års erfaring med kampsport, skal give dem en smagsprøve på taekwondo.

»I må godt sætte lyd på. Bare råb, det er lige meget hvad. Kom, prøv engang. Indtag kampstilling og...«

Ikke en lyd fra pigerne!

»Hov, hvorfor blev der så stille?« spørger Jesper. »Fem arm-bøjninger til hver.«

Pigerne måber, men adlyder lidt kejtet. Inden længe er både kampråb og spark på plads. Selv om de bryder fnisende

Isabel: »Jeg har ikke tid til sport. Jeg har rigtig mange lektier, og min far arbejder rigtig meget, så jeg passer mine søskende og henter dem nogle gange efter skole. Jeg er også i elevrådet, hvor der er mange møder. Og så har jeg et arbejde, og jeg kan blive ved.«

Maria: »Jeg arbejder jo også, og jeg har også mange lektier for. Jeg vil bare rigtig gerne danse. Det er noget, der betyder rigtig meget i mit liv, så jeg har bare valgt at bruge meget af min tid på det.«

Isabel: »Jamen, jeg gik til fodbold, indtil jeg gik i 7. Tre gange om ugen og havde kampe og alt muligt. Men det tog bare så meget tid. Så begyndte jeg at gå til yoga en gang om ugen i stedet for. Men pludselig kom der så meget andet, så jeg stoppede.«

Tid er en faktor, som pigerne er enige om, spiller ind. Men interessen er naturligt nok det vigtigste incitament – ikke pligten. Og mangler interessen, så mangler motivationen sjovt nok også.

Kirstine: »Jeg går ikke til noget, fordi der ikke er noget motion, der interesserer mig. Ud over fodbold måske. Men jeg har aldrig rigtig fået taget mig sammen til at starte til det.«

Selv om pigerne selv mener, at de generelt er ret aktive, kender de alle til perioder, hvor det at bevæge sig ikke lige har højeste prioritet. Ligesom de føler sig friskere efter at have rørt sig lidt, kan de også mærke, at de bliver mere sløve,



sammen undervejs, er de på under resten af seancen, hvor Jesper fortæller om kampsport, disciplin og kontrol.

Pigerne sætter sig veloplagte ned med blussende kinder, og snart går snakken. Det er kun Nanna og Maria, der dyrker organiseret idræt – og begge temmelig meget. Nanna på 13 år går til fodbold 2 gange om ugen og har som regel kampe i weekenderne. Det har hun gjort siden 4. klasse. Maria på 15 år går til dans 3-4 gange om ugen. Hun begyndte, da hun var 9 år. Isabel på 15 og Kirstine på 13 dyrker ikke motion fast.





**Maria, 15 år:**  
 »Jeg arbejder jo også, og jeg har også mange lektier for«

når de ikke har. Og de kender også alle sammen nogen, der i hvert fald ikke er særlig vilde med at røre sig.

Maria: »Man kan godt mærke, at dem, der ikke er så aktive, er lidt mere sløve. De orker ikke så meget, som andre gør. De står bare og hænger.«

Isabel: »Der er faktisk rigtig mange af dem, der ikke dyrker motion, som går hjem efter skole og sover. Det er dem, der går meget i byen og sådan. Jeg ved faktisk ikke, hvad de laver ellers. De hænger nok bare ud og sidder hjemme hos hinanden.«

Det er godt at komme ud og prøve noget nyt, er de enige om. Der er heller ikke tvivl om, at dagens taekwondotime morede pigerne. Nogle gange havde de faktisk svært ved at gennemføre øvelserne af bar fniseri. Var det udelukkende sjov, eller kan det være pinligt at dyrke motion?

Nanna: »Altså i dag...det er nok, fordi man ser lidt åndssvag ud, når man skal stå og sparke og råbe hinanden ind i hovedet. Det kan godt være lidt pinligt, når man nu ikke er vant til det.«

Kirstine: »Men det var også, fordi det var sjovt. Når man nu er veninder. Så kan man grine ad sig selv.«

De af pigerne, der dyrker organiseret sport, går på rene pigehold. De er ikke bange for at have idræt med drengene, for de har selvtillid og ved, de er gode til det, de gør. Men de kan godt sætte sig ind i følelsen af ikke at turde være med, når det bliver fysisk.

Isabel: »Der er mange piger, der står i et hjørne og siger: Åh, jeg tør ikke, jeg kan ikke finde ud af det. Fordi det måske er lidt pinligt at være sammen med drengene, eller hvad det nu er.«

Nanna: »Det bliver sjovere, når man kan lidt mere. Dem, der ikke dyrker så meget, det betyder også, at de ikke kan så meget. Det er måske lidt sværere for dem at komme i gang.«

Under hele samtalen er det især to ting, som pigerne peger på, når de skal definere, hvorfor det med motion kan være svært for nogle. Det er tiden, og det er interessen. Især kan det være svært at finde motivation til at starte til noget nyt, hvis man ikke føler sig så god. Diskussionen af, hvilke konkrete tiltag der skal til, giver ikke noget endegyldigt svar i denne omgang. Motionscentret bliver nævnt som et bud, især fordi det er op til én selv, hvornår man skal komme der. Men det store spørgsmål er selvfølgelig, om medlemskabet vil blive brugt lige så regelmæssigt, som det var meningen. For som Kirstine ærligt formulerer det:

»Hvis jeg skulle dyrke mere sport, skal jeg tage mig sammen. Eller måske skal mine forældre gøre et eller andet. Sige det til mig: Nu skal du tage dig sammen og gå derhen.«

Og det med at tage sig sammen er jo ikke anderledes, end hvad mange voksne slås med. Hvilket slår fast, at det gælder om at finde motivationen og indarbejde de gode vaner så tidligt som muligt. ■



**Isabel, 15 år:**  
 »Der er mange piger, der står i et hjørne og siger: Åh, jeg tør ikke, jeg kan ikke finde ud af det«