



Egenskaper i utomhusmiljön som skapar förutsättningar för fysisk aktivitet hos barn

Annika Billstam

Kandidatexamensarbete vid institutionen för stad och land

Landskapsarkitektprogrammet

Sveriges Lantbruksuniversitet, Uppsala, 2012

SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet

NL-fakulteten, Institutionen för stad och land i Uppsala, LA- avdelningen

© Annika Billstam

Titel: Egenskaper i utomhusmiljön som skapar förutsättningar för fysisk aktivitet hos barn

Title: Properties in outdoor environment which creates conditions for physical activity in children

Nyckelord: Utomhusmiljö, fysisk aktivitet, barn, spontanidrott

Handledare: Petter Åkerblom, institutionen för stad och land

Examinator: Malin Eriksson, institutionen för stad och land

Kurstitel: EX0529 Projekt i landskapsarkitektur, 15hp, Grundnivå G2E

Utgivningsort: Uppsala

Utgivningsår: 2012

Introduktion

Den byggda utomhusmiljön påverkar vårt rörelsemönster vilket i sin tur sätter förutsättningarna för vardaglig fysisk aktivitet. Med bakgrund av detta har denna undersökning i syfte att studera vilka egenskaper dessa utomhusmiljöer bör innehålla för att skapa förutsättningar att främja barns fysiska aktivitet.

Bakgrund

Fysisk aktivitet hos barn har visat sig ha en lång rad positiva effekter på deras hälsa och utveckling. Fysisk aktivitet ökar bland annat deras kondition och muskelstyrka, ger förbättrad självuppfattning samt motverkar oro. Förutsättningarna för barns fysiska aktivitet har generellt försämrats i dagens samhälle. Samtidigt har det skett en dramatisk ökning av övervikt och fetma bland barn, som en följd av en mer inaktiv livsstil med fler stillasittande aktiviteter. (Faskunger 2008)

Orsakerna till denna utveckling kan delvis förklaras av att färre barn går eller cyklar till målpunkter, ett ökat bilåkande och bilskjutsande, allmänt minskad rörelsefrihet för barn i samhället, ökat avstånd mellan dagliga destinationer, minskad utevistelse, minskat spontanidrottande samt ökad mediekonsumtion (Faskunger 2008). Flera av dessa faktorer har stark koppling till egenskaper i utomhusmiljön.

Vad är det som gör utomhusmiljön attraktiv och utmanande för barnen så att den främjar fysisk aktivitet? Egenskaperna skulle kunna fungera som ett verktyg och underlag, i kombination med de kriterier och lagar som rör barn och planering, med syfte att skapa förutsättningar för fysisk aktivitet hos barn. Ett barn har enligt FN:s barnkonvention rätt till en säker och trygg miljö och bli lyssnat till för att kunna påverka utformningen av sin egen närmiljö.

Frågeställning

Vilka egenskaper i den byggda utomhusmiljön är det som skapar förutsättningar och stimulerar till fysisk aktivitet hos barn samt på vilket sätt kan en landskapsarkitekt bidra till att skapa dessa miljöer?

Begreppsförklaring

Fysisk aktivitet: Rörelse som ger en ökad energiomsättning, vilket är förutsättningen för att de positiva hälsoeffekterna ska uppstå (Faskunger 2007). En stor del av barns fysiska aktivitet är i form av lek eller spontanidrott.

Lek: Fri, spontan och självvald aktivitet. När ordet lek används i detta arbete avses endast lek i rörelse.

Spontanidrott: Idrott som utövas i egen regi. I detta arbete används spontanidrott synonymt med fysisk aktivitet.

Barn: Personer mellan 0-18 år i enlighet med FN:s barnkonvention.

Avgränsning

Med utgångspunkt från Faskungers indelning av utomhusmiljöer har jag valt att inrikta mig på dem som han anser vara extra viktiga för barns fysiska aktivitet vilka är lekplatser, förskole- och skolgårdar samt bostadsgårdar. Det är på dessa platser barnen tillbringar mest del av sin tid utomhus. (Faskunger 2007). Jag har också valt att inkludera spontanidrottsplatser för att belysa graden av deras betydelse för barns fysiska aktivitet.

De egenskaper som jag vill ta reda är de som är relevanta för landskapsarkitekten att känna till vid planering ovanstående miljöer i syfte att stimulera fysisk aktivitet. Det är både egenskaper i fråga om utformning och design men också med aspekter såsom tillgänglighet till dessa platser.

Metod

Som huvudlitteratur för denna litteraturstudie har jag använt mig av rapporterna *Barns miljöer för fysisk aktivitet*, *Den byggda miljös påverkan på fysisk aktivitet* samt *Aktivt liv i byggda miljöer* av Johan Faskunger (2008, 2007, 2010) från Statens folkhälsoinstitut. Dessa är framtagna inom regeringsuppdraget ”Byggda miljöer och fysisk aktivitet” med syfte att visa praktiska exempel på stöd i kommunal fysisk planering. För att ge landskapsarkitektonisk tyngd har jag använt mig av boken *Lek äger rum* av Anna Lenninger och Titti Olsson (2006) samt examensarbetet *Landskap för spontanidrott* av Thomas Jansson (2006).

För att få ytterligare perspektiv på frågeställningen vände jag mig till landskapsarkitekten och författaren Anna Lenninger samt Johan Faskunger, fil. Dr. inom fysisk aktivitet och hälsovetenskap. Den elektroniska sökningen har begränsats till databaserna Libris och Epsilon samt sökmotorn Google.

Disposition

Arbetets resultatdel består av tre avsnitt. Den första delen redovisar faktorer som främjar barns fysiska aktivitet i ett makroperspektiv i fråga om tillgänglighet och säkerhet. I andra avsnittet behandlas egenskaper vid utformning av spontanidrottsplatser, lekplatser, förskole- och skolgårdar samt bostadsgårdar. Utformning i syfte att öka barns fysiska aktivitet i ett mikroperspektiv. Därefter redovisas på vilket sätt landskapsarkitektens kan bidra för att skapa miljöer som stimulerar till fysisk aktivitet hos barn. Arbetet avslutas med slutsats och diskussion av redovisat resultat.

Resultat

Säkerhet och tillgänglighet

Säkerhet och tillgänglighet är aspekter som spelar roll när barnet skall ta sig till utomhusmiljöer i form av bostadsgård, förskola, skolgård, lekplats eller spontanidrottsplats. Det är idag välkänt att barn rör sig mer när de vistas utomhus än inomhus, men att de tillbringar allt mindre tid utomhus. För att öka tiden de vistas utomhus krävs bland annat en trygg och säker närmiljö nära hemmet. (Faskunger 2010)

Säkerhet och tillgänglighet

Trafikerade miljöer påverkar barns aktivitetsmönster negativt genom att den krymper deras lekrevir och skapar barriärer. Skador och dödsfall i trafiken där barn är inblandade har minskat men minskningen beror på att det är barnens rörelsefrihet som har inskränkts snarare än att miljön blivit säkrare. Det finns behov för att utöka mängden trafikseparerade gång- och cykelbanor och andra åtgärder som sänker trafikhastigheterna kring förskolor, skolor och bostadsgårdar som kan göra skolvägen säkrare och skapa ett positivt aktivitetsmönster hos barnen. (Faskunger 2007, 2008, Jansson 2006).

Studier visar att god tillgång till anläggningar för rekreation, lekplatser, parker och andra grönytor ökar fysisk aktivitet hos både yngre och äldre barn. En trend i många kommuner i Sverige idag är dock att ta bort vissa lekplatser till förmån för färre rejält utrustade sådana, vilket riskerar att förlänga avstånden och försämra tillgängligheten för barn. Närhet till lekplatser och förutsättningar för att på egen hand kunna utforska sitt bostadsområde är mycket viktigt för barns rörelsevanor. (Faskunger 2008, 2009).

Faskunger (2010) framhåller aspekter att ta hänsyn till vid planering av utomhusmiljö i syfte att främja fysisk aktivitet hos barn. Dessa är att planera fardämpare i bostadsområden för ökad säkerhet, planera gångfartsområden för att uppmuntra lek i bostadens omedelbara närhet och verka för att barn ska ha nära till en grönyta som möjliggör lek samt göra vägen till en idrottsplats trygg och tillgänglig.

Faskunger skriver i e-brevkorrespondensen att ett av de viktigaste budskapen för att främja fysisk aktivitet hos barn är att rörelsebehovet inte uppfylls av tillgång till en enstaka plats såsom en lekplats eller skolgård. Barn behöver och har rätt enligt Barnkonventionen att kunna upptäcka och röra sig i sin omgivning. Med stigande ålder ska de kunna ta del av sin ort eller stad, och flera platser, utan alltid behöva ha sina föräldrar med sig.

Jansson (2006) studerade hur utemiljöns utformning kan stimulera till ökad spontanidrott och menar att även spontanidrottsplats ska vara integrerad i den lokala närmiljön. Det ska vara grundläggande att man kan ta sig till platsen till fots eller på cykel, en spontanidrottsplats skall ligga i vägen. Han menar vidare att en utspridning av staden, med idrottsanläggningar i stadens ytterområden, är negativt då det minskar tillgängligheten och försvårar spontanidrott. Vi bör istället integrera spontanidrotten i människors närmiljö.

Utformning

Lekplatsen, förskole- och skolgården samt bostadsgården

Barn tillbringar mycket av sin tid i förskolan samt skolan och det finns starka vetenskapliga bevis att dessa platser är effektiva arenor för att öka fysisk aktivitet hos barn. Väl utformade förskole- och skolgårdar är således en mycket viktig del för att främja barns fysiska aktivitet, utomhusvistelse och lek. (Faskunger 2008)

Fredrika Mårtensson, miljöpsykolog och forskare vid institutionen för landskapsplanering SLU Alnarp, har genom studier funnit kriterier för utemiljöer vilka ger barn högre nivåer av fysisk aktivitet. Ett av dessa är storleken på lekytan, att utrymme ökar fysisk aktivitet. I Plan- och bygglagen (1987) anges även att det ska finnas en tillräckligt stor friyta som är lämplig för lek och utevistelse på tomter som är bebyggda med exempelvis skola eller förskola, men det saknas information om krav på detaljutformning av dessa platser i lagen. I Boldemanns m.fl.(2006) studie fann man att barn som vistades på förskolegårdar med relativt stora ytor, samt som innehöll buskar och träd, ojämn och oregelbunden terräng var mer 21 procent mer fysiskt aktiva jämfört med barn på gårdar som var sämre ur rörelsesynpunkt. I Grahns m.fl.(1997) studie från Sveriges Lantbruksuniversitet visas att barn på en förskolegård med inslag av natur och där barnen var ute en stor del av dagen hade bättre motorik, koncentrationsförmåga samt lägre sjukfrånvaro än barn vid en förskola med endast byggda inslag. Studien undersökte inte barnens totala rörelsemönster men Grahns menar att det är troligt att barnen rörde sig mer på den med naturinslag utformade förskolegården.

I internationella studier har man visat att ett förbättrat utbud av utrustning på skolgården med exempelvis basketkorgar, fotbollsmål och tennisplan, kraftigt kunnat öka elevernas fysiska aktivitet på rasterna. Yngre skolbarns rörelsemönster kan också ökas genom att skolgården till exempel utformas med mönster, figurer och slingor i marken. Upprustning av förskole- och skolgårdar har ökat den fysiska aktiviteten hos barn, men studierna är få där man mätt fysisk aktivitet på ett jämförbart sätt. Det finns ett stort antal studier där man har undersökt utformning av förskole- och skolgårdar och dess betydelse för barns fysiska, mentala, kognitiva och sociala utveckling. Det visar på att det kan vara svårt att isolera fysisk aktivitet från andra faktorer. (Faskunger 2009)

Barn har ett stort behov av att upptäcka sitt bostadsområde och bostadsgator är exempelvis uppskattade platser för fysisk aktivitet och lek efter skoldagens slut. Vissa egenskaper i miljön är mer intressanta och kan stimulera till lek. Förutom gatans yta i sig kan det vara trottoarkanter, brunnslock, träd, verandor och låga murar. Man skall komma ihåg att barns fysiska aktiviteter ofta är ostrukturerade och äger rum spontant på många platser och på många olika sätt. (Faskunger 2007, 2008)

Mårtensson menar att om man bara ser till enskilda platser är det lätt att man fastnar i tankar om funktion. Till exempel att "här gungar man", "här gräver man". Det avgörande är istället att skapa en dynamik mellan de olika platserna, så att det bildas ett "landskap" istället för en "miljö" av isolerade funktioner. En miljö med variation av öppna ytor, vegetation och lekmiljöer. Barnen stimuleras då att röra sig då mellan dessa och skapa fartfyllda lekar där de jagar, kanar och springer. (Lenninger & Olsson 2006)

Asbjörn Flemmen, försteamanuens i idrott och biologi vid Högskolan i Volda, Norge, menar att det är viktigt att sätta fokus på barns spontana rörelser. Flemmen förespråkar att anläggningarna ska rymma många barn och att det ska finnas många olika attraktiva föremål för olika aktiviteter,

men i hela miljöer. Det kan till exempel vara en vägg med många basketkorgar på olika nivå, bollplank med baksida för klättring samt volträcken och barrar på olika höjd. (Flemmen 2009)

Många av dagens lekplatser och lekparker i Sverige, platser för fysisk aktivitet och lek, är slitna och i ett stort behov av att rustas upp. En negativ trend är att lekplatserna blir färre och mindre när nya bostadsområden byggs. (Faskunger 2007,2008)

Spontanidrottsplatsen

I Norge har man sedan tidigt 1900-tal byggt mer än 1400 spontanidrottsplatser, där kallat närmiljöanläggningar, och idén fick sedan fotfäste även i Sverige. Dock har inte någon kvalitativ vetenskaplig forskning genomförts på folkhälsoeffekter av dessa platser, men punktinriktade studier visar på betydande ökat intresse för fysisk aktivitet. (Olofsson m.fl. 2007).

Jansson har i sitt examensarbete i landskapsarkitektur studerat hur utemiljöns utformning kan stimulera till ökad spontanidrott, samt hur landskapsarkitektur kan bidra till att öka denna. Spontanidrott definierar han som idrott som utövas i egen regi eller tillsammans med kompisar. Spontanidrott kännetecknas av att den ställer mindre krav på den fysiska miljön än organiserad idrott. Spontanidrottsplatsen karaktäriseras även av att den är öppen för alla dygnet runt och att det inte är någon inträdesavgift. Den innehåller många och varierande aktivitetsmöjligheter i slitstarka material och platsen fungerar ofta en lokal samlingspunkt. (Jansson 2006, Olofsson m.fl. 2007) Riksidrottsförbundet definition av begreppet spontanidrottsplats är att platsen ska vara öppen för alla oavsett ålder, den ska finnas inom bostadsområdet eller i anslutning till skolan och vara lätt att nå. Den ska vara slitstark, kunna användas obehindrat utan tidsbokning samt inte vara anpassad för organiserad tävlingsverksamhet. (Riksidrottsförbundet 2007)

I sitt arbete har Jansson lyft fram inspirerande exempel från Sverige och utomlandet på spontanidrottsplatser. De slutsatser han gjort genom att studera olika anläggningar är att spontanidrott främjas av platser som inte är ”färdiga” för en viss typ av användning utan öppnar upp för egna initiativ, liksom att fantasifullt utformade anläggningar borde vara en extra stimulans för att få barn och ungdomar att röra sig mer. De olika exemplen visar också att spontanidrottsplatser kan se mycket olika ut och att det därför är vanskligt att formulera generella kriterier för vad som utgör en god spontanidrottsplats. Platser som inte ursprungligen utformats med syfte att vara en idrottsanläggning, blir ofta spontanidrottens anläggning. Exempelvis kan det vara en garageport, en gräsplätt eller en basketkorg uppsatt på en husvägg. (Jansson 2006)

Innan man bygger en spontanidrottsplats är det därför viktigt att ta reda på vilka sporter och aktiviteter som är efterfrågade av lokalbefolkningen på den specifika platsen för att den skall bli attraktiv (Jansson 2006, Olofsson m.fl. 2007). I planeringsfasen är det viktigt att unga får komma med åsikter och kan påverka utformningen (Book 2007). Olofsson m.fl. (2007) ger exempel på lämpliga baskomponenter på spontanidrottsplatsen;

- Bingen (inhägnad multi-plan för bollsport)
- Aktivitetsytan
- Lekanordning
- Vilplatser
- Regnskydd
- Vindskydd

Som riktlinje bör 4-6 basaktiviteter finnas på platsen. Basaktiviteterna kan kombineras så länge man håller fast vid spontanidrottsplatsens grundidé.

Andra aktivitetsenheter att komplettera med kan vara; bollvägg, delanläggning för friidrott, klättervägg, bangolf, orienteringskarta, närgolf, skateboard och inlines, cykelcross, frisbee-golf, skidlek och utomhusbordtennis. Book (2007) fann i sin rapportsammanställning att en miljö med variation stimulerar till mer aktivitet än en miljö men endast en funktion.

En annan aspekt att ta hänsyn till vid utformningen är att spontanidrottsplatsen fungerar för året-runt bruk och att den innehåller enheter som kan brukas på olika tidpunkter under året. Spontanidrottsplatsen bör också förses med belysning. Man ska också i planeringsskedet ta hänsyn till att flera ska kunna bruka anläggningen samtidigt utan att hindra, eller vara en fara för varandra. (Olofsson m.fl. 2007). Ytterligare faktorer för att främja fysisk aktivitet är attraktiva, rena och trygga miljöer på spontanidrottsplatserna. (Book 2007).

Planering av byggda miljöer för fysisk aktivitet

Faskunger menar att även om intresset för den omgivande miljöns påverkan på fysisk aktivitet ökat markant de senaste åren så finns ett fortsatt stort behov av att få ökad förståelse för detta. Det finns även ett behov av barnkonsekvensanalyser i kommunerna och barn bör aktivt involveras i planeringen. Faskunger betonar att flera yrkesgrupper har en viktig roll i arbetet att skapa fler stödjande miljöer för fysisk aktivitet, där inkluderas landskapsarkitekter. Ingen enskild aktör har expertisen och kunnandet som den här mångsidiga uppgiften omfattar. (Faskunger 2007)

Enligt Plan- och bygglagen har alla rätt att ge sin åsikt på översiktsplaner samt detaljplaner, och när det handlar om planering för barn så handlar det ofta om att argumentera utifrån mätbara och funktionella aspekter. Svårigheten ligger i att barn sällan beskriver sin upplevelse av den fysiska miljön genom funktioner eller karaktärsord. Deras beskrivningar är ofta mer kvalitativa och svåröversatta till planerarspråk. (Lenninger & Olsson 2006).

I detaljplaneskedet bör barnens behov av tillräckliga ytor säkerställas enligt Plan-och bygglag (1987). Sammanhanget mellan bostad, lekmiljö och lekmöjligheter på parkmark måste också bli till en fungerande helhet. Det finns behov av ett helhetsperspektiv i samhällsplaneringen för att åstadkomma sammanhängande barnvänliga miljöer som stimulerar barns fysiska utveckling där landskaparkitekten spelar en viktig roll. Barns behov av fysisk aktivitet går inte helt att tillgodose endast genom skolan, förskolan, lekplatsen och bostadsgården. Faskunger fann exempelvis att skolvägen är ett av de viktigaste beteendesammanhangen för fysisk aktivitet hos barn (Faskunger 2007).

Speciellt viktigt är att tillräckliga ytor för lek säkras menar landskapsarkitekten Anna Lenninger, och landskapsarkitekten har en viktig roll att bevaka detta intresse. Landskapsarkitekten är också den yrkesgrupp som kan växter och mark och har kunskapen om de material som är de bästa för att gynna lek och fysisk aktivitet, fortsätter Lenninger. Hon menar att vi idag har en tendens att övervärdera installationer och lekredskap men att de kan fylla en viktig funktion i och med att de flaggar ”att här är en mötesplats”. Lekredskap ”signalerar” också att vuxna bryr sig om barnens lekmiljöer och investerar i dessa. (Lenninger, pers. meddm, 2010)

Användbara verktyg

Närhet och tillgänglighet till en plats är inte speciellt betydelsefullt om inte platsen i sig är attraktiv eller användbar för fysisk aktivitet. Ett verktyg för att bedöma användbarhet och kvalitet för förskolegårdar, skolgårdar och lekplatser är OPEC (Outdoor Play Environment Categories). Verktöget håller på att testas och utvärderas och de resultat som man funnit hittills är att på förskolegårdar med hög kvalitet på OPEC så är barnen mer fysiskt aktiva. (Faskunger 2010). OPEC användes exempelvis som instrument vid Boldemann m.fl. studie (2006).

Ett annat verktyg för att identifiera attraktiva platser för barns och ungas fysiska aktivitet är barnkartor i geografiska informationssystem(GIS). Det är en datorbaserad metod för barns medverkan i planering av närmiljö och har använts exempelvis i syfte att verka för säkrare skolvägar för barn. (Faskunger 2010). GIS saknar dock ofta information på detaljnivå, exempelvis en trottoars kvalitet eller en parks attraktivitet. För att man ska uppnå potentialen av GIS krävs sannolikt komplettering med observationer. (Faskunger 2007)

Sammanfattning

De slutsatser som kan dras av redovisat resultat i fråga om vilka egenskaper i den byggda utomhusmiljön som skapar förutsättningar och stimulerar till fysisk aktivitet hos barn är i ett makroperspektiv är ledord såsom *tillgänglighet* och *säkerhet*. Dessa är av betydelse då det handlar om att transportera sig till utomhusmiljöer i form av bostadsgård, förskola, skola, lekplats och spontanidrottsplats.

Avseende innehåll och utformning av förskole-, skol- och bostadsgårdar samt lekparker framkom några mer konkreta exempel som främjade barns fysiska aktivitet. Speciellt framhölls vikten av utrymme och att storleken på området var av betydelse. Andra egenskaper som främjade fysisk aktivitet var *mönster, figurer och slingor på marken, ökat utbud av utrustning* samt *naturinslag och ojämn, oregelbunden terräng*. Vikten av att skapa *hela, sammanhängande miljöer* framkom också, exempelvis med variation av öppna ytor och vegetation. Landskapsarkitekten kan här bidra med sina specifika kunskaper i växt- och marklära.

I form av designegenskaper på spontanidrottsplatsen var dessa oprecist formulerade. Det framkom att val av *slitstarka material* var viktigt, liksom *belysning*. Spontanidrottsplatsen ska öppna upp för egna initiativ, exempelvis med *fantasifullt utformade* anläggningar och vara *attraktiva*. För att veta vad som anses attraktivt ska målgruppen tillfrågas om innehållet. *Variation* och *riktlinje på 4-6 basaktiviteter* var också egenskaper i fråga om utformning hos spontanidrottsplatsen som framkom i litteraturen.

Landskapsarkitekten medverkar till att skapa dessa miljöer genom att skaffa sig en *ökad förståelse* för vilka faktorer och egenskaper det är som främjar barns fysiska aktivitet i utomhusmiljön och vad som gör den attraktiv och utmanande. Verktyg som landskapsarkitekten kan använda sig av för att ta reda på detta är *OPEC* och *GIS*. Det är också av betydelse att landskapsarkitekten är medveten om ett *helhetsperspektiv* i samhällsplaneringen och hur miljöerna som främjar barns fysiska aktivitet lokaliseras i förhållande tillvarandra. Litteraturen visar också att *barn* bör *involveras* i planeringsskedet.

Diskussion

Att reda ut vilka egenskaper det är i den byggda utomhusmiljön som skapar förutsättningar och stimulerar till fysisk aktivitet hos barn var en mer komplicerad fråga än jag hade förväntat mig.

Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet visade sig vara ett relativt nytt forskningsområde och litterurmängden har varit begränsad. Kunskapen om sambandet mellan barns utevistelse och hälsa är mycket större idag än för bara ett tiotal år sedan men hur man ska handskas med kunskapsflödet, och hur man omsätter kunskapen i praktiken genom planering verkar det än så länge inte finnas några självklara svar på. Jag trodde att jag skulle finna mer konkreta detaljer ifråga om gestaltning och design av barns utomhusmiljöer men fann mer generella riktlinjer.

I flera studier användes begreppet trygghet som en egenskap att skapa förutsättningar för fysisk aktivitet i utemiljö. Detta vore intressant att studera vidare då det i en gestaltungsfråga kan innebära olika lösningar. Det skulle exempelvis kunna vara utformningen av trafikseparerade miljöer eller placering och val av belysning. I de flesta studier var nämndes trygghet i samband med trafikmiljö.

Fysisk aktivitet visade sig också ofta vara studerat i samband med faktorer såsom mental, kognitiv och social utveckling och kan vara svår att isolera ifrån dessa. I litteraturen finns också en hel del forskning kring faktorer som främjar fysisk aktivitet för befolkningen generellt, och inte specifikt för barn, exempel på en sådan faktor var estetiskt tilltalande miljöer. Kan vi anta att barn tilltalas samma faktorer vad det gäller estetik, som vuxna?

Min upplevelse är att det genomförs många projekt i Sverige idag med syfte att främja fysisk aktivitet hos barn och förbättra deras hälsa, men att det är få av dessa som utvärderas på ett tillräckligt bra sätt. Det är också få projekt som redovisats eller publicerats. Landskapsarkitekten som planerat lekplatsen, förskole-, bostadsgården eller spontanidrottsplatsen borde ge sig tid att följa upp resultaten för att utvärdera och lära sig vilka egenskaper i miljön som fungerar bra för att främja den fysiska aktiviteten och fylla på kunskapsbanken.

Ett annat bristområde verkar vara mätmetodiken. Vi vet inte särskilt mycket om fysisk aktivitet hos barn på grund av att vi inte har verktyg för att mäta den. Barn kan ha svårt att svara på exempelvis enkäter som handlar om abstrakta saker såsom fysisk aktivitet. Det kommer att ta tid att hitta bra och fler verktyg, som validerats, för att få ytterligare kunskap vad det gäller kopplingen byggd utomhusmiljö och fysisk aktivitet.

Förslag till andra perspektiv och vidare studier på hur vi främjar barns fysiska aktivitet genom utformning av utomhusmiljöer är att studera våra grannländer ytterligare, exempelvis Danmark med sina idrottslekplatser och Norge med närmiljöanläggningar. Ett annat intressant perspektiv är att studera vilka skillnaderna är i vad som främjar fysisk aktivitet hos barn beroende av ålder och kön. Detta fanns inte utrymme att studera i det här arbetet men kom upp som en faktor, som jag eventuellt borde ha tagit hänsyn till, under arbetes gång.

Då detta är ett arbete varit tid- och storleksbegränsat har litterurmängden hållits ned, vilket sannolikt medfört att det saknas källor som skulle kunna vara av betydelse för resultatet. Eventuellt skulle konkreta exempel eller en analys av en befintlig förskole- skol-, bostadsgård, lekplats eller spontanidrottsplats tillfört arbetet ytterligare substans.

Jag hoppas att jag genom detta arbete dock belyst frågeställningen och medvetandegjort att vi som landskaparkitekter kan påverka barns fysiska aktivitet genom planering av attraktiva och stödjande utomhusmiljöer som kan konkurrera med det ökade utbudet av passiviserande aktiviteter såsom exempelvis data- och tv-spel. Min övertygelse är att det är viktigt att vidareutveckla förståelsen för hur den byggda miljön påverkar fysisk aktivitet, eftersom många miljöer är beständiga och tar lång tid att förändra när de väl är på plats. Vi får inte heller glömma att involvera barnen i processen om tanken är att de ska vara med och använda den.

Jag skulle vilja avsluta med ett citat av Asbjørn Flemmen,
(Flemmen, 2009)

”Ikke skyld på barna hvis det er for liten aktivitet. Gjør noe med miljøet!”

Referenser

Elektroniska källor

Flemmen, Asbjørn, 2009: Flemmen21april09 2010-12-10
<http://www.movium.slu.se/kurser/dokument/flemmen21april09.pdf>

Riksidrottsförbundet, 2007: Näridrottsplats 2010-12-10
<http://www.rf.se/Vi-arbetar-med/Anlaggningar/Naridrottsplats/>

Tryckta källor

Boldemann, C. m.fl., 2006: *Impact of preschool environments upon children's physical activity and sun exposure*. *Prev Med Apr*; 42(4):301-8.

Book, K., 2007: *Arenors lokalisering, betydelse och användning*. Handslagsrapport nr 2. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Fahlén J., 2007: *Näridrottsplatser och spontanidrott*. Handslagsrapport nr 9. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Faskunger, J., 2010: *Aktivt liv i byggda miljöer*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Faskunger, J., 2008: *Barns miljöer för fysisk aktivitet*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Faskunger, J., 2007: *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Grahn, P., m.fl., 1997: *Ute på dagis*. Stad och Land nr 145. Alnarp: Movium.

Jansson, T., 2006: *Landskap för spontanidrott*. Alnarp: Examensarbete.

Lenninger, A., 2008: *Barns plats i staden*. Stad och Land nr 174. Alnarp: Movium.

Lenninger, A., Olsson, T., 2006: *Lek äger rum*. Stockholm: Formas.

Olofsson, J. m.fl., 2007: *Näridrottsplats –för fysisk aktivitet i boendemiljö*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

SFS. *Plan- och bygglag*. 1987

Muntliga källor

Lenninger, Anna, 2010: möte 2010-12-06

E-brevkorrespondens

Faskunger, Johan, 2010: E-post 2010-11-15