

Upplevelser av fysisk aktivitet i ett slättlandskap



Ann Persson

Sammanfattning

Titel: Upplevelser av fysisk aktivitet i ett slättlandskap

Regelbunden fysisk aktivitet skyddar mot en rad olika kroniska sjukdomar och är en viktig friskfaktor ur hälsosynpunkt. Enligt folkhälsomålen bör samhällsplaneringen tillgodose behovet av rörelse för alla grupper i befolkningen, det bör vara enkelt att vara fysisk aktiv, också i rurala områden. Syftet med denna studie var att undersöka hur individer som bor i ett slättlandskap upplevde sina möjligheter till regelbunden fysisk aktivitet. Fyra intervjuer utfördes med fenomenologisk ansats. Vid analysen användes en fenomenologisk-hermeneutisk metod som resulterade i två huvudteman och nio underteman. Det första huvudtemat, *Det ömsesidiga förhållandet mellan fysisk aktivitet och landskapet*, visade att informanterna upplevde det enkelt att motionera i slättmiljön och att slättlandskapet gav goda möjligheter till utövning av regelbunden motion, men att det förutsatte motivation till motion. De kände sig inte begränsade av bilbehovet. Olika naturkaraktärer och estetiska värden upplevdes ge variation och stimulans. Motionen valdes att kombineras med naturupplevelser för en ökad känsla av välbefinnande. Personerna uttryckte behov av större tillgänglighet för motion på slätten, med fler stråk med anvisningar om framkomlighet och avstånd och gång- och cykelvägar, även ur trafiksäkerhetsynpunkt. Det andra huvudtemat, *Den egna livsfilosofin*, visade att personerna upplevde att deras uppväxtförhållanden och mentala inställning hade stor betydelse för deras motivation till motion. Sammanfattningsvis upplevde personerna att naturupplevelser, estetik, variation, stimulans, tillgänglighet, framkomlighet och trafiksäkerhet är angelägna aspekter för möjligheter till fysisk aktivitet i slättlandskapet. Det vore intressant att intervjua landsbygdsbor som är fysiskt aktiva i liten omfattning eller inte alls. Men särskilt intressant vore det att närmare studera eventuella synergieffekter för välbefinnandet, mellan fysisk aktivitet och naturmiljöer.

Nyckelord: fysisk aktivitet, motion, natur, naturupplevelse, landsbygd, slättlandskap, folkhälsa, fenomenologi, miljöpsykologi

Abstract

Title: Experiences of physical activity in a flat country

Regular physical activity provides many chronic diseases and is an important contributor to health promotion. According to Swedish goals for public health, community planning ought to provide opportunities for exercise in all groups of the population and exercise in daily life should be uncomplicated, even in rural areas. The purpose of this study was to explore how individuals living in a flat country experienced their opportunities for exercise on a regular basis. Four semi-structured interviews were carried out with a phenomenological approach and for the analysis a phenomenological-hermeneutic method was used, resulting in two main themes and nine sub themes. The first main theme “*The reciprocal relation between physical activity and the landscape*” showed that the informants experienced that they had good opportunities in the landscape for physical activity, it was easy to exercise on a regular basis, provided there was motivation. They did not feel that the exercise habits were restricted by the necessity of a car. The informants expressed that nature characteristics and aesthetics values gave variation and stimulation. They chose to combine physical activity with nature experiences to gain increased feeling of well-being. More trails in the landscape, together with instructions for usability and distance to improve accessibility were needed as well as walking- and bicycle paths for road safety. The second main theme “*My philosophy of life*” showed that the informants experienced their childhood and mental attitude as important reasons for being motivated to physical activity. To conclude the results, the informants experienced that different kinds of nature experiences, nature characteristics, aesthetics values, stimulation, accessibility, usability and road safety were important factors for the opportunity to exercise in a flat landscape. It would be interesting in future research to explore individuals who are less physically active or sedentary. It would be particularly interesting to study if there are synergistic benefits related to well-being when being physically active in green surroundings.

Keywords: physical activity, exercise, nature, nature experience, rural area, flat country, public health, phenomenology, environmental psychology

FÖRORD

En av de viktigaste faktorerna för fysisk aktivitet är att det skall vara kul! Det är fundamentalt. Det behöver finnas en rörelseglädje och en lustfylld känsla av att röra på sig. Men en annan lika viktig faktor är själva platsen för motionsutövandet. I en bra miljö stimuleras rörelselusten än mer, det är min fasta övertygelse. Den övertygelsen har vuxit sig starkare under detta eminenta magisterprogram i Natur, Hälsa och Trädgård. Miljöpsykologiska teorier och forskning, om hur vi människor interagerar med vår miljö, är spännande. Därför har den här examensuppgiften varit riktigt spännande, att själv få "forska" och ta del av vad människor, i det här fallet, motionärer i ett slättlandskap, hade för upplevelser om sin motion, i just sin miljö.

Jag vill rikta ett stort tack till min handledare Anna Bengtsson, som med engagemang, noggrannhet och klokheter erbjudit en professionell handledning. Jag vill också tacka två av mina kurskamrater, Britta-Lena Engström och Lise Nevstrup Andersen, som med sina goda och konstruktiva synpunkter bidragit till förbättringar i detta arbete. Jag vill också tacka Fredrika Mårtensson, fil.dr. och miljöpsykolog, som uppmuntrat mig till att studera landsbygdsförhållanden. Ett innerligt tack går också till min underbart uthålliga och stödjande familj; Allan, Anton och Alicia Persson.

Men ett alldeles särskilt tack vill jag rikta till de fyra personer som jag fått förmånen att intervjua för detta ämne. Utan er motionerande slättbor – ingen studie!
STORT TACK!

Handledare: Anna Bengtsson
Landskapsarkitekt MSc LAR/MSA,
adjunkt, Phd-student
Område Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

Examinator: Anna Peterson
Landskapsarkitekt, Phd
Område Landskapsarkitektur

Alnarp 29 maj 2007

Ann Persson
Leg. Sjukgymnast, MSc

INNEHÅLL

Sammanfattning

Abstract

Förord

INLEDNING	1
FYSISK AKTIVITET	1
Folkhälsoperspektiv	1
Vad fysisk aktivitet är och dess fördelar	2
Motionsvanor	2
NATURENS BETYDELSE FÖR MÄNNISKAN	3
Relationen människa och natur	3
NATURMILJÖERS BETYDELSE FÖR FYSISK AKTIVITET	4
Grönområdets och närmiljöns betydelse	4
PROBLEMFÖRMULERING OCH SYFTE	4
Syfte	5
METOD	5
Fenomenologi	5
Undersökningsgrupp	5
Tillvägagångssätt och datainsamling	6
Analysprocessen	6
Etiska aspekter	7
Trovärdighet	7
RESULTAT	7
DET ÖMSESIDIGA FÖRHÅLLET MELLAN FYSISK AKTIVITET OCH LANDSKAPET	7
Slätten som bas för sin motion	7
Den tysta och lugna skogen	8
Tillgång till motionsutbud som kräver bil	9
Motion och naturupplevelse kombineras	9
Behovet av variation	10
Upplevelser av risker med motion i landskapet	10
Anpassning till rådande förhållanden	11
DEN EGNA LIVSFILOSOFIN	11
Uppväxten som fostrare	11
”Vill man, så går det”	11
DISKUSSION	12
Metoddiskussion	12
Resultatdiskussion	12
Interaktion mellan motionsvanor och naturmiljöer	13
Ett sätt att leva	15
Slutord	16
REFERENSER	18

Bilagor

1. Intervjuguide ”Fysisk aktivitet på landsbygden”

2. Missiv ”Information angående forskningsstudie om fysisk aktivitet på landsbygden

INLEDNING

En god hälsa är en viktig dimension för att uppleva livskvalitet (WHO, 1986). Hälsa är ett positivt begrepp som betonar personliga och sociala resurser likaväl som fysiska förmågor och påverkas av sociala, kulturella, miljömässiga, beteendemässiga och biologiska faktorer men också ekonomiska och politiska. Enligt definitionen av hälsa från 1986 ses hälsa som en resurs i det vardagliga livet, inte som ett mål med livet. (ibid) I min yrkesutövning som sjukgymnast är det min uppgift att bidra till att förebygga ohälsa och behandla och rehabilitera människor till en god hälsa och livskvalitet i det vardagliga livet. Begreppet rörelsevetenskap är centralt, att motverka inaktivitet och påverka individen till rörelse och fysisk aktivitet. Det är ett förhållningssätt inom all typ av sjukgymnastik.

När det gäller fysisk aktivitet ur ett folkhälsoperspektiv vet vi idag att vi inte rör oss tillräckligt i vardagen och på vår fritid, trots omfattande informationskampanjer om riskerna med fysisk inaktivitet (Statens Folkhälsoinstitut, 2006). En hel del forskning angående fysiska aktivitetsvanor har gjorts i främst urbana miljöer och det finns idag kunskap om att det är viktigt med tillgång till grönområden för fysisk aktivitet och rekreation nära sitt boende. Det bör göras enkelt och naturligt att vara fysiskt aktiv i det vardagliga livet. (ibid)

Hur ser då aktivitetsmönstren ut för den rurala befolkningen? Enligt Statens Folkhälsoinstitut (2006) är de allra mest stillasittande grupperna manliga företagare och lantbrukare och att det är mer än dubbelt så vanligt med en stillasittande fritid bland personer med arbetaryrke jämfört med tjänstemän. Förekomsten av fetma är betydligt högre bland män på landsbygden än i större städer (ibid). Forskning om fysisk aktivitet och motionsvanor i rurala miljöer förekommer inte i någon stor omfattning, än mindre kvalitativ forskning i ämnet. Jag har funnit två amerikanska kvalitativa studier, som båda studerat hur lågutbildade landsbygdsboende kvinnor ser på möjligheter och hinder för fysisk aktivitet i rural miljö (Dye & Wilcox, 2006; Sanderson, Littleton & Pulley, 2002). Studierna påvisar ett behov av ökad tillgänglighet med fler och säkra ytor och stråk. Uppväxtens betydelse för rörelsebeteendet i vuxen ålder framkommer och att självförtroende är en framträdande faktor för att regelbundet motionera. Båda studierna hävdar att ämnet är mångfacetterat och påverkas av individuella, fysiska, mentala, sociala och kulturella faktorer.

Även jag intresserar mig för hur landsbygdsbor upplever och ser på sina möjligheter till motionerande i just den rurala boendemiljön. I följande text söker jag belysa faktorer och understödjande teorier kring fysisk aktivitet, relationen människa och naturmiljöer samt slutligen anknyta till relationen naturmiljöer och fysisk aktivitet.

FYSISK AKTIVITET

Folkhälsoperspektiv

Folkhälsoperspektivet är särskilt intressant i denna studie på så vis att Statens Folkhälsoinstitut (2006) anser att en central kraft i samhällsplaneringen bör vara att tillgodose behovet av rörelse för *alla grupper i befolkningen*. Folkhälsa definieras som hela befolkningens hälsotillstånd med hänsyn till hälsoliv och hälsofördelning. Hälsan i befolkningen bör vara så god som möjligt och vara jämlikt fördelad. (ibid) Vi vet idag att bidragande skäl till fysisk inaktivitet beror bland annat på ett generellt ökat stillasittande och att stillasittandet ökar (Yancey et al, 2007; Statens Folkhälsoinstitut, 2006). Den ökade tilltron till teknologisk utveckling som till exempel fjärrkontroller, tvätt- och diskmaskiner, rulltrappor och hissar ökar riskerna för inaktivitet.

Nyckelkomponenter anses vara motoriserade transporter och underhållning från TV, video och dator. (ibid) Våra teknologiska landvinningar har gjort att vi inte behöver röra på oss lika mycket som förr, trots att vårt behov är lika stort. I detta ligger en paradox, vi har skapat oss en ökad bekvämlighet samtidigt som vår kunskap ökar om att vi behöver röra oss mer, för att minska de livsstilsrelaterade riskfaktorerna. (Ekblom & Nilsson, 2001) Fysisk aktivitet är idag en stor hälsofråga på kommunal, regional och nationell nivå. Från att ha varit en angelägen fråga för individen har det idag blivit en viktig samhällsfråga. Den ökade risken för olika typer av sjukdomar relaterade till fysisk inaktivitet kostar samhället miljardbelopp årligen för sjukvård och produktionsbortfall. (Statens Folkhälsoinstitut, 2006)

Fysisk aktivitet och dess fördelar

Fysisk aktivitet är all kroppsrörelse utförd av skelettmuskulaturen som resulterar i en ökad energiåtgång. En viss grad av fysisk aktivitet krävs för att uppnå hälsoeffekter och det är den totala energiförbrukningen som bestämmer hälsoeffekten. Senare tids forskning har visat att måttlig träning är tillräcklig för att nå tydliga hälsovinster. Måttlig fysisk aktivitet definieras som ”aktiviteter som kräver tre till sex gånger så mycket energi som energibehovet i vila”. (Raustorp, 2004) Det kan sägas vara analogt med cirka 30 minuters rask promenad dagligen eller 30 minuters träningspass med hög intensitet tre gånger per vecka. Det kan också vara att korta aktivitetsperioder under dagen ackumuleras eller att intensiteten är låg men istället utförs under en längre tidsperiod. Sammanfattningsvis ger måttlig, daglig och 30 minuters ackumulerad fysisk aktivitet positiva hälsovinster, det är idag också en svensk rekommendation. (Statens Folkhälsoinstitut, 2006; Raustorp, 2004; Ekblom & Nilsson, 2001)

Det är väl känt att regelbunden fysisk aktivitet har preventiva och terapeutiska fördelar. God fysisk kondition är viktig ur viktkontrollsynpunkt och skyddar mot fetma, benskörhet, vissa cancerformer och depressioner. Det skyddar också från för tidig död i hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes typ II. (Yancey et al, 2007; Statens Folkhälsoinstitut, 2006; Ekblom & Nilsson, 2001) Fysisk aktivitet förbättrar kondition, balans, koordination och muskelstyrka. Det motverkar också psykisk ohälsa och främjar självförtroende och kroppsuppfattning (Statens Folkhälsoinstitut, 2006) och är den enskilt starkaste friskfaktorn (Raustorp, 2004; Ekblom & Nilsson, 2001).

Motionsvanor

Med motion menas en medveten fysisk aktivitet med en viss avsikt, till exempel ett ökat välbefinnande, sociala kontakter eller en förbättrad fysisk kapacitet (Ekblom & Nilsson, 2001). Graden av en individs fysiska aktivitet är beroende av individens egna inre faktorer som exempelvis intressen, motivation, kunskap, kön, ålder och livsstil. Det beror också på en mängd yttre faktorer som stimulerar och underlättar respektive utgör hinder för fysisk aktivitet. Motionsspår och cykelvägar är yttre faktorer som kan utgöra stimulans, tvärt emot buller eller luftföroreningar. Tidsåtgång, tillgång till tid, tillgänglighet och närhet till platser och anläggningar för fysisk aktivitet är andra exempel på yttre faktorer. (Schantz, 2002) Bland medelålders personer är utbildningsnivå, boendeort och vänners motionsövning starkt relaterat till benägenhet att motionera. Andelen stadsbor med eftergymnasial utbildning, och med många vänner som motionerar, utövar regelbundet motionsaktiviteter i större omfattning jämfört med landsbygdsbor med lägre utbildningsnivå, och med få vänner som motionerar. (Statens Folkhälsoinstitut, 2006)

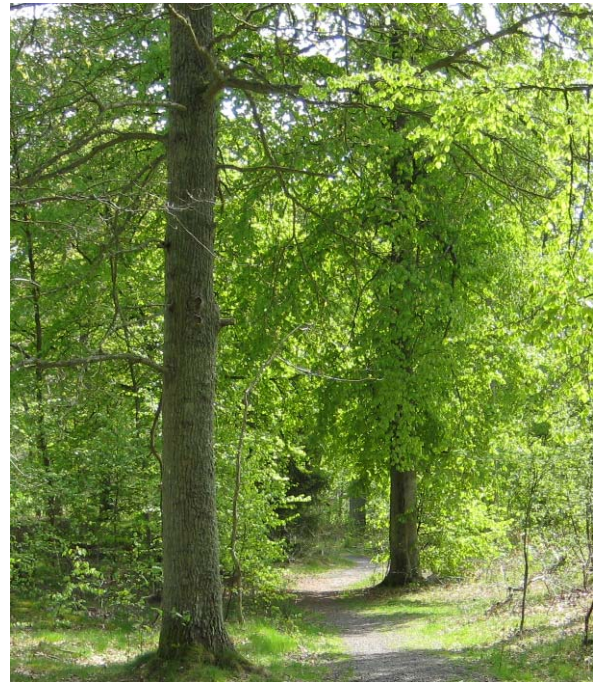
NATURENS BETYDELSE FÖR MÄNNISKAN

Relationen människa och natur

Vi vet att sambandet mellan människan och hennes miljö är basen för ett socioekologiskt närmande till hälsa, det finns ett ömsesidigt behov mellan människan och naturen (WHO, 1986). En ansevärd mängd forskningsresultat indikerar att naturplatser och aktiviteter i naturmiljöer är särskilt effektiva för att erhålla en restorativ, det vill säga, en återhämtande effekt (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998). Det ger både en mental och fysisk effekt samtidigt. Naturmiljöer med restorativ effekt behöver enligt Kaplan, Kaplan & Ryan (1998) erbjuda aspekter som de definierar som *being away*, *extent*, *fascination* och *compatibility*. *Being away* kan förstås som behovet av att behöva omväxling, att besöka en annan plats och se något nytt. *Extent* innebär behovet av att befinna sig i en "helt annan värld" i en annan och annorlunda miljö än den vardagliga. *Fascination* är ett tillstånd som tillåter våra tankar att reflektera och fundera. Naturen erbjuder objekt av fascination med sin flora och fauna, vatten och ljusspel. Tankarna kan vandra iväg, absorberade av vad som ses. Många naturmiljöer kan stimulera till fascination med vegetation, ljud, rörelser, färger och former liksom olika aktiviteter som utförs. När det gäller *compatibility* behöver platsen kunna erbjuda det som individen eftersöker, det behöver finnas en överensstämmelse mellan individens behov och miljöns förutsättningar. (ibid)

Människan har också, enligt miljöpsykologiska teorier en genetisk disposition evolutionärt, en biologiskt förberedd kapacitet, att uppsöka platser i naturen som inger en restorativ effekt (Ulrich, 1993). Positiva naturmiljöupplevelser kan förbättra det emotionella tillståndet hos betraktaren, och blockera eller reducera oroande tankar och påverka fysiologiska förändringar fördelaktigt. Flera studier har kunnat påvisa minskade stressindikatorer som reducerat blodtryck och hjärtfrekvens, hudkonduktans, muskelspänning, och minskade halter av stresshormoner hos individer som vistats i restorativa naturmiljöer. (ibid)

Det är väl känt att vistelser i naturmiljöer förbättrar vår koncentrationsförmåga och möjliggör återhämtning från mental påfrestning (Ulrich, 1999; Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan, Kaplan & Ryan 1998). En förklaring är Kaplan & Kaplans (1989) egen teori, sedermera kallad *Attention Restoration Theory* (ART), som utgår ifrån att människan har två typer av uppmärksamhet. En av dem är *soft fascination* som kan uppstå när något tilltalar eller intresserar oss och väcker en känsla av lust och spänning. Det är en spontan och ofta kravlös uppmärksamhet som inte kräver vår ansträngning. Motsatsen, *directed attention*, kräver istället en hög grad av vår ansträngning när vi behöver agera kompetenta, kooperabla och effektiva. Det är en koncentrerad uppmärksamhet som behövs i vårt arbetsliv eller i andra sammanhang när vi skall prestera, ta beslut och vara alerta. *Directed attention* kräver också att vi prioriterar och utestänger andra stimuli för att vi inte ska distraheras av de uppgifter som kräver denna uppmärksamhet. Totalt sett innebär det att mycket koncentration förbrukas. Efter perioder med koncentrerad uppmärksamhet behöver vi återhämtning. Ett sätt är att tillbringa tid i naturmiljöer, som stimulerar *soft fascination*, med upplevelser som ställer låga eller inga krav på vår



rationalitet. En nyckelkomponent är därför att få balans mellan dessa uppmärksamheter för att minska risken att utsättas för varaktig mental påfrestning. (ibid)

NATURMILJÖERS BETYDELSE FÖR FYSISK AKTIVITET

Grönområdets och närmiljöns betydelse

Studier har visat att svensken högt värderar kontakten med naturen för utövning av fysisk aktivitet och vill ut i naturen för att motionera. Vi svenskar uppfattar särskilt naturbaserade fritidsaktiviteter som viktiga för vår hälsa och föredrar promenader, vandringar och joggning men också cykelturer. (Schantz, 2002) Grönområden har en positiv roll för en stor del av befolkningen, av båda könen och i olika åldrar, genom att stimulera och underlätta för fysisk aktivitet men också genom naturmötet i sig (ibid). Grahn (1991) har i sin forskning om parkers betydelse kunna påvisa åtta olika baskaraktärer hos grönområden som särskilt efterfrågas av individen. Ju fler av dessa baskaraktärer som finns representerade i ett parkområde nära bostaden desto oftare besöks parken eller grönområdet. (ibid)

Samtidigt visar både en stor svensk (Grahn & Stigsdotter, 2003) och dansk studie (Hansen & Nielsen, 2005) att ju närmare bostaden ett grönområde ligger, helst inom 100 meter, desto mer frekvent används området för fysisk aktivitet, motion eller rekreation. Statens Folkhälsoinstitut (2006) sanktionerar angelägenheten att det skall finnas möjligheter för alla att få tillgång till grön- och naturområden inom 5-10 minuters gångavstånd från bostaden. Myndigheten fastslår att förutsättningarna för ökad fysisk aktivitet behöver förbättras genom att ”bevara och utveckla grön- och naturområden för friluftsliv och rörelse”. Även av regeringens proposition om de nationella folkhälsomålen 2002/03:35 (Socialdepartementet, 2002), framgår att vistelse i natur, parker och grönområden är en viktig del av människors rekreation. Enligt folkhälsomålet bör det göras enkelt och naturligt att vara fysiskt aktiv i det vardagliga livet (Statens Folkhälsoinstitut 2006).

PROBLEMFÖRMULERING OCH SYFTE

Men hur ser det då ut för landsbygdsbon? Jag valde att studera ett typiskt Skånskt slättlandskap med stora åkerarealer som landsbygdsmiljö. Enligt Länsstyrelsen (2006) består stora delar av slätterna i Skåne av ett låglänt landskap som generellt domineras av en flackhet med tydlig karaktär av kontinuerligt brukande över lång tid. Normalt saknas skarpa lutningar eller skiftande terräng men det kan förekomma gränzoner till andra landskapstyper, ofta med en mjuk och gradvis övergång. Det kan även förekomma dalgångar, sänkor och andra landskapselement men dessa ”avvikelser” utgör mindre än 10 % av den totala ytan och anses rymmas inom den generella beskrivningen. (ibid)



Sett ur landsbygdsperspektiv har jordbruken de senaste 30 åren blivit alltmer specialiserade och utvecklats från mångfald och variation till enfald, med ett effektiviserat och specialiserat jordbruk (Brügge, Glantz & Sandell, 2002). Landskapsförändringen har skett parallellt med industrialisering och inflyttning till städerna. Öppna diken, åkerholmar och beteshagar har minskat i omfattning. Det ses som hinder och begränsar lönsamheten. Denna specialisering av landskapet leder till att själva tillgängligheten begränsas, både för människor och djur. Gränzoner smalnar av och/eller försvinner, det blir en slags landskapsutarmning som utgör ett hot mot vår livsmiljö. (ibid)

Val av bostad har stor betydelse för vår livsstil (Gärting, 2005). Behovet av bil i landsbygdsmiljö är känt sedan tidigare. Vi vet att ett starkt bidrag till bilbehov är boende på landsbygd (ibid) som i sin tur kan ge effekter på frekvensen av fysisk aktivitet hos befolkningen i dessa områden (Statens Folkhälsoinstitut, 2006).

Med detta för ögonen, att det bör göras enkelt att vara fysiskt aktiv i det vardagliga livet, att behovet av rörelse för alla i befolkningen bör tillgodoses, att landsbygdsbor är påverkade av den specialiserade landskapsförändringen och med ett starkt behov av bil närmar vi oss forskningsfrågan. Vad har landsbygdsbor, som själva är vana motionärer, för upplevelser och erfarenheter av sin fysiska aktivitet i sin landskapsmiljö.

Syfte

Syftet var att undersöka hur personer på landsbygden som bor i ett slättlandskap, upplevde sina möjligheter att utöva regelbunden fysisk aktivitet i relation till landskapets karaktär och förutsättningar.

METOD

Metodvalet vid denna kvalitativa studie har i huvudsak varit fenomenologisk. Insamling av material har genomförts med ett fenomenologiskt förhållningssätt och för bearbetning och analys har en fenomenologisk-hermeneutisk ansats tillämpats.

Fenomenologi

Fenomenologin fokuserar på själva upplevelsen av ett fenomen och söker svar på frågorna "vad" och "hur" ett fenomen är. Metoden söker efter mening och är intresserad av att finna meningsstrukturer av fenomenen. Forskaren strävar efter att vara öppen till sina data och så fri från förutfattade meningar som möjligt, för att möjliggöra upptäckter av vad "som finns där". (Karlsson, 1993) Det fenomenologiska förhållningssättet grundar sig på att söka förstå fenomen utifrån individens eget perspektiv, att beskriva världen såsom den upplevs av människan och hur hon uppfattar verkligheten. Dess strävan är att söka förklara den mening som den intervjuade upplever i sin livsvärld. Begreppet livsvärld kan förstås som det vardagliga livets händelser. (Kvale, 1997)

Undersökningsgrupp

Inklusionskriterier för deltagande var att personerna skulle ha erfarenhet av att vara fysiskt aktiva, därför valdes kriteriet; regelbunden fysisk aktivitet i minst måttlig omfattning (Raustorp,

2004) och att personerna skulle bo i ett slättlandskap. Fyra personer intervjuades, två kvinnor och två män. Samtliga hade minst 10 års erfarenhet av regelbunden fysisk aktivitet.

En kvinna var 59 år med arbetaryrke. Hon bodde på Österlenslätten, i en by med över 500 invånare. Kvinnan hade bott i sitt hus i 31 år. Hon hade cirka fem kilometer till närmaste skog, rekreationsområde, strand eller tätort/stad. Motionen utfördes på slätten, i skogen eller i ett rekreationsområde och i tätort/stad, både enskilt eller i grupp. De fysiska aktiviteter som utfördes var gång/promenad, stavgång, cykling, motionscykling, joggning/löpning, styrketräning på gym.

En man var 54 år och tjänsteman. Han bodde på Kristianstadslätten i en by med över 1500 invånare och hade bott i sitt hus i 28 år. Mannen hade cirka tre kilometer till närmaste skog, cirka tre mil till strand samt över en mil till tätort/stad. Motionen utfördes på slätten, i skogen eller i ett rekreationsområde och i tätort/stad, både enskilt eller i grupp. De fysiska aktiviteter som utfördes var gång/promenad, cykling, spinning, joggning/löpning, styrketräning på gym och arbete med hus, tomt och trädgård.

En kvinna var 44 år och tjänsteman. Hon bodde på Österlenslätten i en by med ett femtiotal invånare och hade bott i sitt hus i 16 år. Kvinnan bodde på gångavstånd, cirka en kilometer, till skog och strand, och hade cirka två mil till närmaste tätort/stad. Motionen utfördes på slätten, i skogen eller i ett rekreationsområde, på stranden och i tätort/stad, både enskilt eller i grupp. De fysiska aktiviteter som utfördes var gång/promenad, cykling, löpning och motionsgymnastik.

En man var 58 år med arbetaryrke. Han bodde på Österlenslätten, ute i åkerlandskapet och hade bott i sitt hus i 30 år. Mannen hade cirka fem kilometer till närmaste skog, rekreationsområde, strand eller tätort/stad. Motionen utfördes på slätten, i skogen eller i ett rekreationsområde och i tätort/stad, både enskilt eller i grupp. De fysiska aktiviteter som utfördes var promenad/vandring, cykling, motionscykling, simning och arbete med hus, tomt och trädgård.

Tillvägagångssätt och datainsamling

Två av personerna, som jag hade kännedom om som vana motionärer, tillfrågades om deltagande. En av dessa gav i sin tur förslag på ytterligare en person och en person blev jag tipsad om. Två av personerna tillfrågades via telefonkontakt och en via direktkontakt med mig. En person tillfrågades via sin livspartner. Vid dessa tillfällen gav samtliga personer sitt muntliga samtycke till att bli intervjuade.

Intervjuernas som samtliga inspelades på band, ägde rum i mars-april månad 2007 och tog mellan 45-55 minuter. För varje intervju har jag sedan gjort en ordagrann transkribering. Två intervjuer skedde i personernas hem och två på respektive persons arbetsplats. Intervjuerna som utfördes med ett fenomenologisk förhållningssätt, var semistrukturerade med frågor som berörde upplevelser och erfarenheter av fysisk aktivitet i slättlandskapet, således inte endast i den direkta närmiljön. En intervjuguide med frågeteman användes (se bilaga 1) som minnesstöd men följdes inte i kronologisk ordning. Vid intervjuandet söktes också Trosts (2006) och Kvaales (1997) rekommendationer för intervjuteknik tillämpas.

Analysprocessen

För analysen av textmaterialet, som skett utan datorstöd, valde jag att utgå från meningskoncentrering (Kvale, 1997). Det innebär att inledningsvis genomläsa hela materialet, för att bilda sig en helhetsbild. Därefter, från textens meningsbärande enheter koncentreras

enheternas olika innebörder. För varje koncentrerad innebörd görs en så enkel och fördomsfri tematisering som möjligt. Därefter undersöks huruvida de olika teman som bildats överensstämmer med forskningsfrågan. Slutligen koncentreras innebörderna ytterligare samman, och olika huvudteman kan bildas, med hänsyn till helheten. Innan textanalyserna påbörjades genomlyssnade jag varje inspelning vid sammanlagt två tillfällen efter transkriberingen, för att få en uppfattning om materialet.

Under processens gång har jag parallellt med meningskoncentreringen växlat mellan textmaterialets helhet och delar enligt den hermeneutiska cirkeln, för att tränga djupare och försöka ge rättvisa åt intervjupersonernas utsagor. Den hermeneutiska disciplinen enligt Kvale (1997) karaktäriseras av den hermeneutiska cirkeln där tolkningen av en text sker genom en process av ständig växling mellan delar och helhet för att erhålla en djupare förståelse. De enskilda delarnas mening tolkas av textens mening som helhet och vice versa. (ibid)

Kvalitativa data är en produkt av en tolkningsprocess, det innebär att forskarens identitet, värderingar och övertygelser inte helt kan elimineras i analysprocessen, hon/han själv utgör en viktig del av tolkning och analys (Larsson, 1994). För min del har jag som sjukgymnast ett yrkesspecifikt förhållande till fysisk aktivitet. Jag bor också i ett slättlandskap, är själv regelbunden motionär och väl förtrogen med slättens förutsättningar för fysisk aktivitet. Under analysarbetet har jag försökt förhålla mig till min förförståelse parallellt med intentionen att vara så neutral och fördomsfri som möjligt för att frambringa intervjupersonernas egna upplevelser av fenomenet i deras livsvärld.

Etiska aspekter

Samtliga intervjupersoner fick själva avgöra tid och plats för intervjun. Innan intervjun inleddes informerades intervjupersonerna muntligt om att de när som helst kunde avbryta intervjun och att de inte behövde svara på alla frågor. Muntligen informerades de också om att jag som intervjuare/forskare innehar tystnadsplikt (Trost, 2006). Ett missiv (se bilaga 2) utdelades vid intervjutillfället. I missivet har jag medvetet använt ordet *anonymitet*, det vill säga att namn och andra igenkänningstecken inte röjs. Jag valde att inte använda ordet *konfidentialitet*, med betydelse att det som sägs inte kommer att föras vidare (Trost, 2006). Jag ansåg ordet vara svårförståeligt. Men med den muntliga informationen tillsammans med missivet, kan kriterierna sägas uppfyllas för ett konfidentiellt förhållningssätt. Intervjupersonernas utsagor har avidentifierats och för citaten har gjorts semantiska förändringar från tal- till skriftspråk med respekt för intervjupersonernas personliga integritet, och för en förenklad läsbarhet.

Trovärdighet

Enligt Kvale (1997) bör validitet råda genom hela forskningsprocessen. Det är också en hermeneutisk tankegång (Larsson, 1994) att kvalitet är graden av harmoni mellan del och helhet genom hela arbetets gång. Jag har genom min beskrivning av analysprocess, mitt sätt att förstå fenomenologi och den hermeneutiska cirkeln, redovisning av min förförståelse (Larsson, 1994) och de etiska aspekterna (Trost, 2006) sökt påvisa arbetsgångens trovärdighet.

RESULTAT

Vid analysen framträdde två huvudteman med nio underteman. Första huvudtemat ”Det ömsesidiga förhållandet mellan fysisk aktivitet och landskapet” innehar sju underteman; *Slätten*

som bas för motion, Den tysta och lugna skogen, Tillgång till motionsutbud som kräver bil, Motion och naturupplevelse kombineras, Behovet av variation, Upplevelser av risker med motion i landskapet och Anpassning till rådande förhållanden. Det andra huvudtemat "Den egna livsfilosofin" innehar två underteman; Uppväxten som fostrare och "Vill man, så går det".

DET ÖMSESIDIGA FÖRHÅLLET MELLAN FYSISK AKTIVITET OCH LANDSKAPET

Slätten som bas för sin motion

Landskapsmiljön uttrycks av intervjupersonerna i positiva ordalag, den upplevs vara lugnare och med bättre luft, mindre trafik och större trygghet jämfört med stadsmiljön. De föredrar det öppna landskapet med de fria vidderna, och havet. Med den fria sikten fås en känsla av att kunna ha överblick över området och situationen. De tycker också att det är stimulerande att följa grödornas tillväxt. Intervjupersonerna upplever att de bor i en varierad naturkaraktär med både slätt, skog och strand. Några har tillgång till moss-, kärr-, hag- och betesmarker i sin närmiljö. De berättar att de är nöjda med att motionera på slätten och tycker att det finnas goda möjligheter till fysisk aktivitet i sin boendemiljö. På slätten finns många stråk med mark-, grus- och småvägar att gå, springa eller cykla på, *"det finns en oändlig massa möjligheter", "det är ju bara att bestämma hur lång runda du vill gå och sedan väljer du väg efter det"*. De tycker det är lätt att ta sig fram och med den goda sikten och överblicken uppfattas risken för att gå vilse som liten. Intervjupersonerna berättar att korta och snabba rundor går bra att göra i den direkta närmiljö, vissa längre rundor kräver bilkörning. Ibland tycker de inte det inte finns behov av att åka någon annanstans för sin motion. Då väljer de gärna att gå på markvägar ute i fälten, det spar tid. Intervjupersonerna menar att det går att följa markvägar och dikes- och åkerkanter utan att riskera att förstöra något, förutsatt att kunskaper finns om Allemansrätten. De tycker därför att olika rundor på slätten kunde markeras för att informera om var det går att ta sig fram. Upplevda nackdelar med slättlandskapet kan, enligt intervjupersonerna vara dess flackhet med liten tillgång till kuperad terräng med backar. Även den fria sikten kan utgöra hinder för fysisk aktivitet, särskilt för de, menar intervjupersonerna, som är ovana vid landskapet *"i och med att man ser så långt, så ser man hur långt det är, då tycker man att det är för långt att gå"*. De tycker att avståndsförhållanden kunde anges för olika rundor som ett sätt att minska risken för inaktivitet.

Samtidigt som intervjupersonerna tycker att förbättringar kunde göras i landskapet, till fördel för fysisk aktivitet, ger de uttryck för att en åtskillnad mellan staden och landet bör finnas. Trots att de anser staden erhåller, och också innehar mer resurser än landsbygden så bör det inte göras drastiska förändringar på slätten menar de, *"landet ska vara landet, det får inte bli lika, staden för sig och landet för sig // landsbygdsmiljön behöver behålla sin karaktär och får inte efterlikna staden"*.

Den tysta och lugna skogen

Skogen berörs ofta av intervjupersonerna. Den upplevs av dem som en plats för den totala avkopplingen, där är lugnt, fritt från trafik och framförallt tyst. Skogen läar för vinden och de tycker att den utgör ett bra vindskydd de dagar det blåser hårt eller kallt ute på slätten, motionen kan då förläggas dit istället. Intervjupersonerna tycker att andra fördelar med skogen är möjligheten att motionera i terräng. Tillgången till stigar och olika långa motionsspår med mjuka och preparerade underlag tycker de är viktig, bland annat för att minska risken för att skada främst fotlederna, *"jag vet när den /rundan/ tar slut och hur långt det är // skönt underlag också, det är preparerat, och det är bra"*. De upplever det som positivt att avstånden i skogen delas upp

i ”etapper”, som motsats till slättens fria sikt, vilket gör att rundan/slingan inte upplevs som så lång, ”*det blir många korta /etapper/ istället.....det man ser som en lång /etapp på slätten/....*”.

Intervjupersonerna tycker att skötseln i stort sett fungerar bra i deras närmaste skog eller rekreationsområde, men i ett skogsområde behövs uppröjning efter stormfällda träd. De uttrycker ett behov av fler bänkar och bord, för vila och matintag, som ett sätt att öka tillgängligheten och att också locka fler till rekreationsområden.

De ser det som en nackdel att bil krävs för att ta sig till skogen, men de tycker det är viktigare att tillgången till skogen finns och inom ett rimligt avstånd från hemmet.

Tillgång till motionsutbud som kräver bil

Intervjupersonerna berättar att tillgången till ett visst utbud av fysisk aktivitet inte finns tillgängligt med mindre än att köra bil. De ser bilen som en självklarhet i vardagen, det är ett val som görs när man som individ väljer att bo på landet, säger de. Som landsbygdsbo sker en anpassning till behovet av bil ”*bor man på landsbygden så har man bil, det har ju alla i stort sett // bilen i sig är en nödvändighet*”. Bilen upplevs av intervjupersonerna både som en tillgång och ett hinder. Den ses som en tillgång för att den sparar tid, det går till exempel fortare att köra in till tätorten och motionera än att cykla eller gå in. Bilen innebär också en möjlighet till olika former av fysisk aktivitet, på olika platser och med olika slags naturupplevelser. Men bilen upplevs också som ett hinder. Intervjupersonerna menar att den ofta står på bekvämt avstånd från bostaden, dess lättillgänglighet kan vara en risk för stillasittande, att bilen används istället för cykeln eller promenaden. Bilbehovet innebär också att vissa motionsaktiviteter inte kan utföras i den utsträckning som önskas. Det tar även extra tid, menar de, att motionera om samtidig biltransport krävs. Intervjupersonerna upplever inte att bilbehovet haft någon betydelse för graden av deras fysiska aktivitet.

Skillnaderna mellan stadens och landets utbud för fysisk aktivitet gör sig mer påmind under den mörkare delen av året, tycker intervjupersonerna. Då saknar de en närhet och lättillgänglighet till vissa aktiviteter, exempelvis stadens större utbud av simhall, tennisstadion eller olika gymnastikföreningar, ”*att man har större utbud av sådana arrangerade aktiviteter*”. Samtidigt ger intervjupersonerna uttryck för att de föredrar landsbygds miljön framför stadsmiljön, och slättmiljön upplevs som ”bra”, det är inte för långt till skog och rekreationsområden.

Motion och naturupplevelse kombineras

Intervjupersonerna tycker att de bor i ett vackert och naturskönt område och de upplever att det är njutningsfullt och skönt att motionera i naturen. De menar att en positiv effekt erhålls både av själva motionerandet och den samtidiga naturupplevelsen ”*att promenera är inte bara en promenad för motionens skull, så att säga, utan promenera är en upplevelse*”. Skogen ger betydelsefulla naturupplevelser liksom stranden, havet och den fria sikten. De beskriver det som ett sätt att må bra och bättre, det är kul, det ger mer ork, koncentrationen förbättras och det ger ett inre lugn, ett sätt att ”*ladda batterierna*”. De upplever naturen starkare på mindre vägar och längs mark- och grusvägar. Ibland upplevs det också skönt att ge sig ut i vinden på slätten. Möjligheten att ta sig till ett naturområde längre bort för att vandra och cykla, är också ett sätt att få eller förstärka naturupplevelser. Adjektivet ”avkopplande” återkommer i dessa resonemang, ”*det är inte bara att springa det fortaste man kan och sedan hem igen utan verkligen ta in vad man ser och njuta av stunden, koppla av*”.

Behovet av variation

Önskemålet om variation av naturmiljöer är något som intervjupersonerna ger uttryck för, det möjliggör att förlägga motionsrundor både över slätten, skogen eller stranden eller välja en biotop i taget, både för kortare och längre rundor. De menar att med variation kan också motionsvalet alterneras och se olika ut med gång, löpning, cykling och kombination med cykel- och vandringstur. Variation upplever de ger stimulans, särskilt variationen mellan det öppna landskapet och närheten till skogen. Slätten upplevs som en positiv kontrast till tystnaden inne i en skog, Intervjupersonerna tycker att det borde finnas rundor som sträcker sig *både* över slätt och skog, som stimulans till omväxling och variation. Det uppskattas också att transportera sin cykel med bil för en längre runda i annan trakt, det upplevs som kul att upptäcka andra platser och få nya upplevelser. Intervjupersonerna tycker ibland att det blir tråkigt att alltid göra samma runda. Slätten kan upplevas som monoton med sin flackhet, särskilt på vintern när det är snö och fruset, *”då händer det inte så mycket”*. Då upplevs skogen ge mer variation genom djuren och fåglarna. Sett ur ett större perspektiv tycker intervjupersonerna att det finns många olika naturmiljöer att upptäcka i Skåne. De menar att inom en timmes körning, åt olika väderstreck, finns spännande variation med både öppen landsbygd och mycket skog och kuperad terräng.

Upplevelser av risker med motion i landskapet

Intervjupersonerna upplever riskerna i samband med trafiken som ganska stora, både på slättens stora och små vägar. Det innebär otrygghet och osäkerhet. De upplever att det är obehagligt att ha trafik bakom sig och framför sig och att ständigt bli omkörd vid gång, löpning eller cykling. De störande ljuden från trafiken men också rädslan för att bli påkörd gör det är svårt att slappna av, tycker de, vid motionsutövningen. Större vägar upplevs mer riskabla och undviks därför i stor utsträckning framför mindre vägar som de upplever som säkrare att motionera på, *”man kan liksom inte slappna av på samma vis /på större vägar/ för man måste hela tiden...det är ju lätt att ta ett feltramp när man springer på vägkanten och då är det lättare springa på mindre grusvägar, och få en naturupplevelse på samma gång”*. Men även smala vägar kan upplevas obehagliga av utrymmesskäl, trafiken kommer så nära inpå. Reflexväst används ibland under den mörka årstiden som en säkerhet för att synas. Intervjupersonerna uttrycker behov av att göra landskapet mer tillgängligt och mer säkert med gångvägar och/eller trottoarer och cykelbanor parallellt med vissa vägar. Smala vägar kunde också breddas så att även cykel- och gångtrafik får plats. De tycker också att tillgängligheten till exempelvis intilliggande rekreationsområden kunde förbättras med gångviadukter för att tryggt och säkert kunna ta sig områden utan bil.

Risker för att ramla, halka och skada sig är något intervjupersonerna tänker på. Särskilt risken att vid löpning eller gång på ojämna markvägar eller smala skogsstigar, snubbla eller *”vricka fötterna när man springer på markvägar”*. Överfall upplever de som en risk, att ha *”otur att träffa fel människa på ett ödsligt ställe”* liksom mörker eller att bli påsprungen av ett vildsvin eller annat vilt. De upplever det tryggt att motionera i grupp och tryggare i rekreationsområden.

Dock tycker intervjupersonerna att landsbygden är en tryggare motionsmiljö än staden. De har inte upplevt sig vara rädda eller oroliga vid motionerande på slätten, men har en medvetenhet, säger de, om eventuella risker. De berättar att de ibland tar med sig mobiltelefonen på motionsrundan. Den upplevs som en trygghet om något skulle hända, både för egen del men också för familjemedlemmarna, Ibland informerar de sin familj om var och när motionen sker.

Anpassning till rådande förhållanden

Intervjupersonerna anpassar sin motion efter olika förhållanden som väderlek, årstid, avstånd och tidsaspekt. De upplever inte vädret som ett hinder men kombinationen regn och blåst ses ofta som besvärlig. Bra väder tycker de, är allt utom snöstorm och när det är blåsigt, ruggigt och mörkt. Men ibland kan det vara det motsatta, *"det är en förtjusning att vara ute när det är grått och disigt, om man är rätt klädd förstås"*. Vinden kommenteras ofta spontant av intervjupersonerna och de tycker att de har stor vana vid vinden. Vinden kallas ibland för *"den här Skånevinden"* och de uttrycker att *"den behöver hanteras"*. De berättar att de anpassar sin klädsel, sitt val av motionsaktivitet och val av plats för motionen efter rådande förhållanden. Det kan exempelvis vara minskat cyklande på slätten på vintern på grund av kylan, framför skogen som kanske hellre väljs vid den årstiden. Det kan vara att löpträning och cykling sker mer under sommaren då det är ljusare, eller att promenaderna helst sker på fälten sommartid för att kunna följa grödornas tillväxt. Intervjupersonerna planerar också sin motion efter hur vinden blåser, med motvind "ut" och medvind i ryggen hem. Det förekommer också att de har en "back-up" av andra motionsaktiviteter, om vädret inte tillåter det som var planerat, *"nu när det har varit snöstorm // men då har jag faktiskt en motionscykel i källaren, så då åker den fram // då blir det någon liten runda på den"*. De berättar att den fysiska aktiviteten planeras med tanke på bilresorna, det vill säga, på vägen till eller ifrån en tätort eller en stad "passas det på att motioneras". De kalkylerar också med en tidsvinst, huruvida det är "lönt" med en bilresa, *"för då begränsar jag mig till det att /springa hemma/, det tar dock den halvtimmen längre om jag först skall köra in och sedan springa och sedan köra hem igen"*.

DEN EGNA LIVSFILOSOFIN

Uppväxten som fostrare

Fysisk aktivitet upplever intervjupersonerna som en självklarhet och ett naturligt behov. De nämner betydelsen av sin uppväxt för sin inställning till fysisk aktivitet senare i livet. De säger att de danades till att röra på sig, *"så tror jag faktiskt att uppväxten spelar roll, de vanor man får hemifrån //...tror jag kan spela roll för ens framtida fysiska utövande"*. Under uppväxten var det för dem naturligt att cykla eller gå, till bussen och skolan eller andra aktiviteter, och att hjälpa till med olika arbeten hemma. Intervjupersonerna poängterar att föräldrar och andra vuxna uppmuntrade till fysisk aktivitet, det sågs heller inte som ett tvång utan som något naturligt. De tycker att det är angeläget att öka utelivsintresse och intresse för fysisk aktivitet bland dagens barn, att *"bygga upp det från början"*, och menar att lärare och föreningar har ett ansvar för att stimulera barn till motion och rörelse.

"Vill man, så går det"

Enligt intervjupersonerna måste individen själv ha och ta ansvaret över sin fysiska aktivitet, oavsett var boendet finns. Viljan är central säger de, och avgörande för att det skall kunna fungera, *"egentligen så tror jag att det handlar om att bestämma själv"*. På landet finns i regel inga rekreationsområden på gångavstånd och de menar att det därför krävs ett sökande av alternativ på hemmaplan. Intervjupersonerna upplever att de själva aktivt har letat, med en slags envishet, för att hitta sina olika rundor på slätten och i bygden, och sökt sig till småvägar, mark- och grusvägar, *"det är inte så lätt om man inte vet var de finns men man får leta sig fram i början //...vill man så kan man...."*. De tror att om inte tid ges till detta letande, finns risk för att den fysiska aktiviteten förpassas till de stora vägarna med mycket trafik, vilket i sin tur kan ge en minskad stimulans för motion. Intervjupersonerna berättar också att de prioriterar sin fysiska aktivitet, trots tid och annat den tar i anspråk. De ger uttryck för att det är en livsstil, *"Det är en*

livsfilosofi. Det är en viktig ingrediens till ens tillvaro, och jag tycker att det har ett starkt samband mellan detta att man är aktiv, att det påverkar en fysiskt och mentalt //...det går hand i hand med hur man mår och vad man gör”.

DISKUSSION

METODDISKUSSION

Personerna i denna studie var väldigt motiverade till regelbunden fysisk aktivitet. Avsikten var visserligen att rekrytera intervjupersoner som hade rik erfarenhet av motion i ett slättlandskap, därav kriteriekravet på måttlig fysisk aktivitet, men jag hade inte förväntat mig ett sådant engagemang. Just därför ser jag det som särskilt intressant att motionsmotiverade slättbor fått träda fram med sina upplevelser. Det kan bidra med kunskap om att olika förhållningssätt, både positiva och negativa, råder när det gäller motionsvanor i landsbygdsområden. Deras upplevelser kan dessutom också vara till gagn för att stimulera och uppmuntra inaktiva till motion. Med tanke på intervjupersonernas ålder, samtliga var över 40 år, hade det varit intressant att även undersöka yngre personers upplevelser om ämnet.

Intervju med fenomenologisk ansats, är enligt mitt förmenande, en fördelaktig metod att använda inom detta ämnesområde. Det kan ge möjlighet till en ökad, fördjupad men också ny förståelse för individers relation till motion i sin vardagliga närmiljö. Det tycker jag att denna studie är ett exempel på.

Jag valde att behandla analysresultatet med själva upplevelserna av fenomenet som utgångspunkt, och har därför inte angett vad respektive intervjuperson upplevt eller hur många som upplevt vad. Meningskoncentreringen som utförts speglar således intervjupersonernas sammantagna upplevelser.

Vid tolkning av andra personers upplevelser och uppfattningar är det viktigt, ur trovärdighets-hänseende, att vara medveten om sin egen förförståelse och sitt eget förhållningssätt vid insamling och bearbetning av material (Larsson, 1994; Kvale, 1997). Enligt Kvale (1997) går det inte att bortse ifrån att en forskningsintervju är en mellanmännisklig situation, ett samspel och ömsesidigt utbyte mellan två människor. Jag vill därför understryka att det inte kan uteslutas att jag, med min identitet, bakgrund och mina värderingar, påverkat analysresultatet i denna studie.

För tematisering och indelning av teman har jag erhållit hjälp av min handledare, men trovärdigheten hade sannolikt ytterligare kunnat påverkas med en eller fler oberoende granskare av hela analysprocessen.

RESULTATDISKUSSION

Resultatet av den här studien visar att det i slättlandskapet upplevs vara enkelt att motionera och att miljön ger goda möjligheter till regelbunden fysisk aktivitet, trots landskapets specialisering och behovet av bil. Men resultatet visar samtidigt att det krävs vilja och motivation till fysisk aktivitet i miljön. Det finns också behov av förbättringar i slättmiljön för att ytterligare underlätta och stimulera till regelbunden motion.

I kommande text belyses och tolkas det första huvudtemat ”*Det ömsesidiga förhållandet mellan fysisk aktivitet och landskapet*” som en essens av en ”Interaktion mellan motionsvanor och naturmiljöer”. Det andra huvudtemat som diskuteras, ”*Den egna livsfilosofin*” belyser att fysisk aktivitet i slättnmiljön kan tolkas som ”Ett sätt att leva”. Diskussionen avslutas under ”Slutord”.

Interaktion mellan motionsvanor och naturmiljöer

Intervjupersonerna i den här studien visar oss med sina upplevelser, hur den vardagliga slättnmiljön interagerar med deras motionsbeteende. De vet vilka möjligheter landskapet erbjuder, de känner sitt landskap väl och vet hur de kan förhålla sin motion till miljön. Det pekar på vilken betydelse platsens möjligheter har för en individs agerande och kan liknas vid *affordances*, det vill säga vilken miljömöjlighet en plats har. Vad miljön kan erbjuda individen är viktigt för individens beteende och mående men också att individen vet hur använda miljön (Bell, Greene, Fischer & Baum, 2001).

Behovet av variation var en viktig aspekt för motionerandet. Fysisk aktivitet i olika typer av naturkaraktärer gav stimulans, det gav också möjlighet till olika motionsformer. Särskilt ofta nämndes skogen, och sågs som en självklar del i slättnlandskapet. Det bekräftas också av Länsstyrelsens (2006) definition av Skånes slättnmiljöer, att det kan förekomma gränzoner till andra landskapstyper. Det intressanta anser jag, är intervjupersonernas positiva beskrivning av slättnlandskapet som med sin egen karaktär och sin nära tillgång till andra naturkaraktärer, ofta inom rimliga avstånd, gav utrymme för variation av både miljö och motionsform. Det visar att landskapskaraktären har en potential vi mer bör uppmärksamma och lyfta fram, att påvisa slättnlandskapets faktiska fördelar och möjligheter till rörelse.

Bilen utgjorde inget större hinder i den här studien för fysisk aktivitet utan kunde rentav vara en tillgång för olika motionsalternativ. Intervjupersonerna hade också en pragmatisk hållning till bilen, ”*det är en nödlösning att behöva ta sig till ett rekreationsområde om man tycker det är för blåsigt eller öppet på slätten men det är ju bättre att ta bilen än att inte träna alls*”. Gärling (2005) menar att bilen kan vara ett medel för att uppnå olika mål och blir ett sätt att tillfredsställa biologiska behov och personliga önskemål. Dessutom, om bilresor förhindras kan det leda till lägre subjektivt välbefinnande och kanske stressreaktioner. (ibid) Därför får, enligt min mening bilen ses som komplementär, som *en* möjlighet bland fler, att vara fysiskt aktiv i slättnmiljön. Eftersom bilen ingår i landsbygdsbon livsstil, bör vi hellre se *möjligheterna* för fysisk aktivitet tack vare bilen än tvärtom.

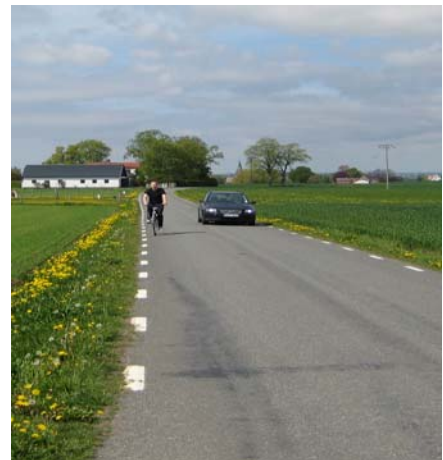
Statens Folkhälsoinstitut (2006) hävdar vikten av goda och trygga förutsättningar för cykling och promenader med god framkomlighet, trygga förhållanden fria från trafik och hastighetsreducerande åtgärder. Intervjupersonerna i den här studien upplevde risker i landskapet i samband med motionsutövning, särskilt på trafikerade vägar. Trafiken kan tänkas utgöra en miljöstress, en process då fysiska miljövillkor hotar en individs välbefinnande och väcker stressreaktioner (Björklid, 2005). Det i sin tur kan bli en riskfaktor för inaktivitet. Intervjupersonerna menade att, med försiktiga ingrepp i landskapet, kunde gång- och cykelvägar skapas längs större vägar för att underlätta framkomlighet men också öka trafiksäkerheten. Även vissa smala vägar kunde breddas för ökad säkerhet eller förses med trottoarer.

Med tanke på intervjupersonernas engagemang i ämnet kommenterade de ganska ofta även andras förhållande till motion i slättnmiljön. De hade, enligt min mening, många goda synpunkter på hur fysisk aktivitet kunde stimuleras för de som inte var aktiva. Kommentarererna har inte analyserats eftersom det låg utanför forskningsfrågan. Synpunkter som framkom var att slättnkommunerna och Svenska Kyrkan bättre kunde informera om möjligheterna till fysisk

aktivitet, och ordna fler olika "jippon" som till exempel motionslopp. Kommunerna kunde också marknadsföra uthyrning av tomma lokaler, lämpliga för fysisk aktivitet, ute i byarna. Idrottsföreningar och byalag ansågs behöva förbättra sina verksamheter och bättra se till allas intressen. Men även media, via televisionen, ansågs kunna informera mer om vikten av fysisk aktivitet i naturmiljöer.

Det framkommer i den här studien att intervjupersonerna tycker det är angeläget att ytterligare underlätta framkomlighet för motion i slättlandskapet. Ett sätt de föreslår för ökad lokalkännedom, är att utöka informationen om Allemansrätten, i syfte att underlätta och stimulera till fysisk aktivitet. Även Brügge, Glantz, & Sandell (2002) menar att mycket av Allemansrättens styrka ligger i att det är landskapet som berättar för nyttjaren om möjligheter och begränsningar. Intervjupersonerna efterfrågade också avståndsmarkerade stråk. Ett förslag vore därför för slättkommuner, tillsammans med markägarna och även med hjälp av byalagen, att markera ett antal olika stråks framkomlighet och avståndsförhållanden, motsvarande det som görs i rekreationsområden, och samtidigt synkronisera information om Allemansrätten.

Ett annat intressant förslag för ökad framkomlighet är att skapa så kallade mellanfältsytor som föreslagits av Axelsson-Lindgren (2002), framkomliga "vägar" genom åkerarealer. De skulle kunna bli en tillgång för motion och rekreation och också inkörspport till ökat naturintresse (ibid). En amerikansk studie (Brownson et al, 2000) har påvisat att gångvägar främjar och också marknadsför fysisk aktivitet i rurala områden för de som löper stor risk för inaktivitet. Mellanfältsytor är således ett intressant förslag som skulle kunna adderas till avståndsmarkerade stråk och information om Allemansrätten.



Alla intervjupersoner uppfattades ha en särskild medvetenhet om naturomgivningarna i samband med motion. De hade ett slags förhållande mellan sin fysiska aktivitet och landskapets karaktär. De planerade sin motion för att samtidigt erhålla naturupplevelser. "Avkoppling" var ett centralt ord i samband med fysisk aktivitet i de beskrivna utomhusmiljöerna. Andra adjektiv som beskrevs var "njutningsfull", "skön", "lugn", "tyst", "de fria vidderna" eller "synen av havet". Beskrivningarna kan kännas igen för Kaplan, Kaplan & Ryans (1998) teorier om *being away*, *extent* och *fascination* men också för Ulrichs (1993) teori om vår biologiskt förberedda kapacitet att uppsöka restaurativa platser. Intervjupersonerna gav också uttryck för att motionen i landskapet gav mer ork och förbättrade koncentrationen. Det gav också ett inre lugn och var ett sätt att "ladda batterierna". Det skulle kunna stämma väl överens med Kaplan & Kaplans (1989) ART-teori men också med fysisk aktivitet som enskild effekt (Yancey et al, 2007; Statens

Folkhälsoinstitutet, 2006; Ekblom & Nilsson, 2001). Även naturmiljöernas estetiska komponenter framträder i denna studie, bland annat på det sätt intervjupersonerna beskriver sina omgivningar men också själva naturupplevelserna under motionsutövandet. Estetiska naturmiljöer har visat sig appellera till en ökad fysisk aktivitet, enligt en reviewstudie (Owen, Humpel, Leslie, Bauman & Sallis, 2004), och var ett av de viktigaste skälen till att lockas besöka ett naturområde för motion.

En intressant fråga som dyker upp i sammanhanget är, huruvida de som utövar sin motion i en landskapsmiljö erhåller additiv effekt, en synergieffekt till en ökad känsla av välbefinnande, på grund av kombinationen mellan motion och naturupplevelse. Även om detta inte är studerat i denna studie väcks ändå frågan, med tanke på intervjupersonernas beskrivningar. Lite är studerat när det gäller ett eventuellt samband men tre kontrollerade studier har kunnat påvisa intressanta resultat (Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling, 2002; Bodin & Hartig, 2001; Pretty, Peacock, Sellens & Griffin, 2005). Studierna påvisar en tendens till bättre blodtryckseffekt, bättre självkänsla och bättre humör hos de som motionerat i en grön miljö. En av studierna hävdar att synergieffekter finns och vill kalla typen av träning för, intressant nog, "green exercise" (Pretty, Peacock, Sellens & Griffin, 2005).



Således visar interaktionen mellan motionsvanor och naturmiljö att variation, stimulans, tillgänglighet, framkomlighet, trafiksäkerhet, naturupplevelser och estetik, är framträdande aspekter för möjligheter till fysisk aktivitet i slättlandskapet. Resultatet ansluter sig till tidigare nämnda reviewstudies resultat som visar att de fyra viktigaste skälen för att besöka ett naturområde för motion är, förutom estetisk utformning, hur bekvämt området upplevs vad gäller stigar och slingor, dess tillgänglighet och graden av trafik (Owen et al, 2004). I sammanhanget torde graden av *compatibility* (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998) ha betydelse, att platsen behöver kunna erbjuda det som individen eftersöker. Liksom Grahn (1991) påvisat, att olika parkmiljöers karaktärer passar bra till olika typer av aktiviteter, kan kanske naturvariationen, med tillgången till olika karaktärer, vara en faktor för att påverka lusten till och graden av fysisk aktivitet i slättlandskapet. Frågan är om parkkaraktärerna kan översättas till rurala förhållanden.

Ett sätt att leva

Intervjupersonerna i den här studien visar att rörelsevanor som grundlades under deras barndom, har för dem blivit ett sätt att leva. Detta stöds av forskning som visat, att om vi lever i en miljö där motion och fysisk aktivitet ingår som naturlig livsstil är chansen stor att vi själva är och förblir fysiskt aktiva (Ekblom & Nilsson, 2006; Statens Folkhälsoinstitutet, 2006; Raustorp, 2004). Även andra studier påvisar uppväxtens betydelse för fysisk aktivitet (Dye & Wilcox, 2006; Sanderson, Littleton & Pulley, 2002). En stor utmaning för oss ur ett folkhälsoperspektiv, är

onekligen att uppmuntra och stimulera barn till rörelse och förmedla rörelseglädje som består livet ut.

Det anmärkningsvärda med dessa intervjupersoner var deras hängivenhet och beslutsvilja att vara fysiskt aktiva. De var välmotiverade och hade ett lösningsfokuserat förhållningssätt, särskilt till slättlandskapets rådande förhållanden. De menade att *"vill man så kan man"*, det gäller att se omgivningarnas möjligheter. Det var också ett sätt att leva. Jag uppfattade intervjupersonerna ha ett gott självförtroende till fysisk aktivitet, kanske beroende på uppväxtens inflytande. De var envisa med att leta upp framkomliga, och för dem ändamålsenliga motionsrundor, de var också strategiska i sitt val av motionstyp och de anpassade sin motion till olika förhållanden. Självförtroende kan i dessa sammanhang ha en central betydelse, det har intressant nog visat sig vara den viktigaste faktorn för att öka fysisk aktivitet (Ekblom & Nilsson, 2006; Statens Folkhälsoinstitut, 2006; Raustorp, 2004).

Slutord

Sammanfattningsvis påvisar den här studien slättlandskapets positiva egenskaper som faktiskt stimulerar till motion. Särskilt viktigt är att motionen kan kombineras med naturupplevelser. Bilen möjliggör snarare än hindrar motion och bidrar till omväxling. Förbättringar behövs för en ökad tillgänglighet, framkomlighet och säkerhet med exempelvis fler gång- och cykelvägar, mellanfältstyor och avståndsmarkerade motionsstråk. Det behövs också lokal information om Allemansrätten för att underlätta slättmiljöns användbarhet. Behovet av att påverka och vidmakthålla barns förhållningssätt gentemot fysisk aktivitet har hög prioritet.

Med tanke på den begränsade omfattningen av forskning inom området för rurala förhållanden, vore det intressant med fler studier liknande denna för att få ökad kunskap. Det vore självklart intressant att intervjua landsbygdsbor som är fysiskt aktiva i liten omfattning eller inte alls. Ett annat sätt för en generalisering, vore att exempelvis med kvantitativa metoder ta reda på hur en större del av den rurala befolkningen ser på sina möjligheter att bedriva fysisk aktivitet. Men särskilt intressant vore det att närmare studera eventuella synergieffekter för välbefinnandet, mellan fysisk aktivitet och naturmiljöer. En spännande tanke vore om *"green exercise"* i framtiden kunde bli ett argument i folkhälsoarbetet, särskilt för inaktiva individer i rurala miljöer.



Sjukgymnaster har ett ansvar, att med ett hälsoorienterat förhållningssätt uppmuntra och stimulera till regelbunden fysisk aktivitet på olika sätt. Vår utgångspunkt är alltid den enskilda individens behov. Jag ser därför denna kunskap som särskilt värdefull för oss, hur fysisk aktivitet och naturmiljö interagerar. Det är ett nytt och angeläget kunskapsfält som bidrar till att ge oss ytterligare fler behandlingsalternativ att erbjuda.

Det kan hävdas att det krävs både engagemang och organisering för att goda miljöer för fysisk aktivitet och hälsa skall bestå eller skapas och vilka egenskaper och värden som kännetecknar goda miljöer (Kaplan & Kaplan, 1989; Schantz, 2003; Yancey et al, 2007). Idag finns forskning som styrker behovet av en anpassad hälsoinriktad infrastruktur. Tiden är nu mogen för att sätta infrastrukturen på plats inför kommande generationer och ge mer tyngd åt fysisk aktivitet ur ett folkhälsoperspektiv. (Yancey et al, 2007; Owen et al, 2004) Den här studien har berört landsbygdsbors motionsvanor. De utgör en liten andel människor i jämförelse med urbana förhållanden. Men med tanke på vad vi vet om landsbygdsbornas motionsvanor kan de hypotetiskt utgöra en potentiell risk för att belasta en stor del av samhällets hälsoekonomiska börda. Jag ser denna studie som ett litet folkhälsobidrag till en ökad kunskap om relationen mellan fysisk aktivitet och naturmiljöer för den rurala befolkningen i ett slättlandskap.



REFERENSER

Tryckta

- Axelsson-Lindgren, C. (2002). Upplevelse av mellanfältsytor och av slätten vid omställning till ekologisk odling. *Rapport 02:1: Institutionen för landskapsplanering*, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp.
- Bell, P., Greene, T., Fischer, J. & Baum, A. (2001). *Environmental Psychology*. Orlando: Harcourt College Publishers.
- Björklid, P. (2002). *Närmiljön – ett hinder eller pedagogisk resurs?* I Johansson, M. & Küller, M (Red), *Svensk Miljöpsykologi*. (sid. 141-157). Lund: Studentlitteratur.
- Bodin, M & Hartig, T. (2001). Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? *Psychology Sports Exercise*. 4, 141-153.
- Brownson, R., Housemann, R., Brown, D., Jackson-Thompson, J., King, A., Malone, B. & Sallis, J. (2000). Promoting Physical Activity in Rural Communities. Walking Trail Access, Use and Effects. *American Journal of Prevention Medicine* 18 (39), 235-41.
- Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K. (2002). *Friluftslivets pedagogik – för kunskap, känsla och livskvalitet*. Stockholm: Liber.
- Dye, C. & Wilcox, S. (2006). Beliefs of low-income and rural older women regarding physical activity: you have to want to make your life better. *Women Health* 43 (1), 115-134.
- Eklom, B. & Nilsson, J. (2001). *Aktivt liv. Vetenskap och praktik*. Farsta: Erlanders Skogs Grafiska.
- Grahn, P. (1991). *Om parkers betydelse*. (Avhandling för doktorexamen, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp).
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forrest and Urban Green* Nr 2, 1-17.
- Gärling, T. (2005). *Psykologiska faktorerens roll för bilresande och minskning av bilresande*. I Johansson, M. & Küller, M (Red), *Svensk Miljöpsykologi*. (sid. 329-340). Lund: Studentlitteratur.
- Hansen, K. & Nielsen, T. (2005). *Natur och grønne områder forebygger stress*. København: Skov & Landskab.
- Hartig, T., Evans, G., Jamner, L., Davis, D & Gärling, T. (2002). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology* 23 , 109-123.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experiencing of nature. A psychological perspective*. Cambridge: University Press.

- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R. (1998). *With people in mind. Design and management of everyday nature*. Washington DC: Island Press.
- Karlsson, G. (1993). *Psychological qualitative research from a phenomenological perspective*. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, S. (1994). *Om kvalitetskriterier i kvalitativa studier*. I B., Starrin & P-G., Svensson (Red). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori (163-189)*. Lund: Studentlitteratur. Schantz, P. (2002).
- Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A. & Sallis, J. (2004). Understanding environmental influences on walking. Review and research agenda. *American Journal of Prevention Medicine* 27 (1), 67-76.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research* 15 (59), 319-337.
- Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Sanderson, B., Littleton, M. & Pulley, L. (2002). Environmental, policy, and cultural factors related to physical activity among rural, African American women. *Women Health* 36 (2), 75-90.
- Schantz, P. (2002). Landskap för rörelse och hälsa. Människan. I L. Holm & P. Schantz (Red), *Nationalstadsparken, ett experiment i hållbar utveckling. (sid 87-98)*. Stockholm: Formas.
- Schantz, P. (2003). Fysisk aktivitet och hälsa kräver goda miljöer. Vilka är de och hur skapas de? *Svensk Idrottsforskning* 1, 6-11.
- Statens Folkhälsoinstitut. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Schäfer Elinder, L & Faskunger, J. (Red). Huskvarna: NRS Tryckeri.
- Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Ulrich, R. (1999). Effects of gardens on health outcomes: Theory and research. In C. Cooper, Marcus & M. Barnes (Eds), *Healing Gardens. Therapeutic benefits and design recommendations. (pp. 27-86)*. New York: Wiley.
- Ulrich, R. (1993). Biophilia, biophobia and natural landscapes. In S. Kellert & E. Wilson (Eds), *The biophilia hypothesis. (pp. 73-137)*. Washington DC: Island Press.
- Yancey, A., Fielding, J., Flores, G., Sallis, J., McCarthy, W., & Breslow, L. (2007). Creating a Robust Public Health Infrastructure for Physical Activity Promotion. *American Journal of Prevention Medicine* 32 (1) 68-78.

Elektroniska

Länsstyrelsen. (2006). *Det skånska landsbygdsprogrammet*.
<http://www.m.lst.se/documents/Landskapsprogram%20150dpi.pdf>
(12 april 2007)

Socialdepartementet. (2002). Regeringens proposition *Mål för folkhälsan 2002/03:35*.
<http://www.regeringen.se/content/1/c4/12/59/ce6a4da9.pdf>
(11 april 2007)

Socialstyrelsen. (2005) *Folkhälsorapport 2005*.
<http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/7456A448-9F02-43F3-B776-D9CABCB727A9/6169/20051114.pdf>
(29 mars 2007)

WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*.
http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2
(29 mars 2007)

Bilder

Ann Persson, maj 2007.

Personerna på bilderna har ingen koppling till intervjupersonerna.

Fysisk aktivitet på landsbygden

Intervjuguide

Inledande frågor

Ålder.

Sysselsättning.

Beskrivning av boendemiljön.

Hur länge bost på platsen.

Fysisk aktivitet

På vilket sätt, var och hur ofta.

Betydelse.

Närmiljön

Betydelse för fysisk aktivitet.

Stimulans.

Trygghet/säkerhet.

Avstånd

Betydelse närhet/avstånd för fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet i slättlandskapet

Fördelar/nackdelar.

Möjligheter/begränsningar.

Tillägg/övriga synpunkter

Alnarp, mars 2007

Information angående forskningsstudie om fysisk aktivitet på landsbygden

Tack för att Du vill medverka till en intervju!

Studien, som är en magisteruppsats, sker inom ramen för magisterprogrammet Natur, Hälsa och Trädgård inom området Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp. Programmet är inriktat på forskning om samspelet mellan människa och utemiljö.

I den här studien har vi valt att få mer kunskap om fysisk aktivitet i landsbygdsmiljö med hjälp av intervjuer med ett antal personer. Intervjun sker som ett samtal med en del frågeteman som samtalsunderlag och beräknas pågå i cirka en timme. Intervjun kommer att bandinspelas för att möjliggöra en utskrift till text.

Som intervjuperson är Du helt anonym, endast citat från utskriften kommer att användas i studiens resultatredovisning samt eventuellt bilder från miljön.

Studien beräknas vara klar för examination och godkännande sista veckan i maj månad 2007.

Om Du har frågor eller vill ha ytterligare upplysningar får Du gärna kontakta mig, Ann Persson eller min handledare, landskapsarkitekt, adjunkt och forskarstuderande Anna Bengtsson.

Än en gång tack för hjälpen.

Med vänlig hälsning

Ann Persson
Leg. Sjukgymnast, MSc
Kronatorp Gård
Tågarpsvägen 96
270 21 Glemmingebro
Tfn: 0411- 52 21 64

Anna Bengtsson
Landskapsarkitekt, MSc LAR/MSA, adjunkt,
Phd-student
Arbetsvetenskap, Ekonomi, Miljöpsykologi
Sveriges Lantbruksuniversitet
PO/Box 58
230 53 Alnarp
Tfn: 040-41 54 20