



Stockholmslandskapets uterum

– Utomhusträning i den urbana staden

Stockholms outdoor space – Outdoor training in an urban city

Gustaf Viita Adamsson

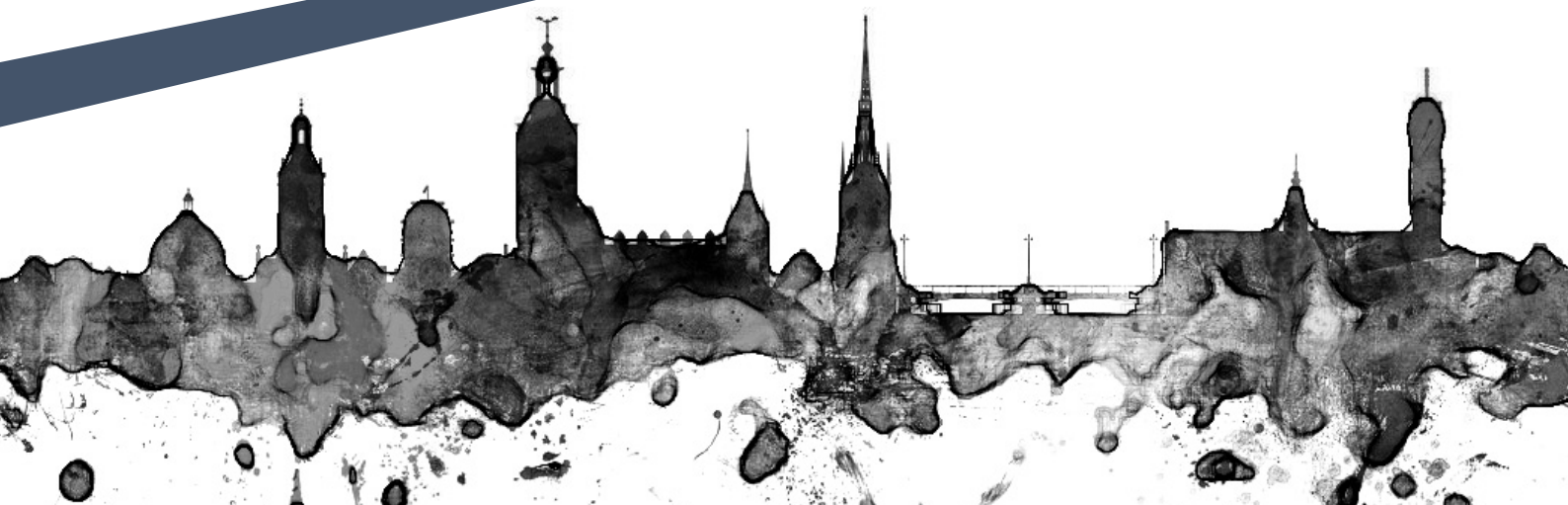
Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Institutionen för landskapsarkitektur, planering & förvaltning

Landskapsingenjörsprogrammet

Alnarp 2021



Handledare: Linnea Fridell, SLU, inst. för Landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Examinator: Åsa Bensch, SLU, inst. för Landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 15 hp
Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E
Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur, G2E –
Landskapsingenjörsprogrammet
Kurskod: EX0841
Program/utbildning: Landskapsingenjörsprogrammet
Kursansvarig inst.: Institutionen för landskapsarkitektur, planering & förvaltning
Utgivningsort: Alnarp
Utgivningsår: 2021
Omslagsbild: Stockholms horisont, gjord av författaren.
Figurer och tabeller: Samtliga figurer och tabeller utan referens tillhör författaren. Figurer och tabeller från andra källor är publicerade med respektive fotografers/organisations medgivande.
Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>
Nyckelord: Stadsplanering, fysisk aktivitet, stadens uterum

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering & förvaltning

SAMMANDRAG

Mot bakgrunden av att den urbana staden blir allt mer exploaterad och stadens uterum, det vill säga ytorna mellan bebyggelsen, minskar så ska denna uppsats behandla landskapsarkitektur, stadsplanering och fysisk aktivitet i Sveriges huvudstad, Stockholm.

I dagens samhälle är en av de främsta folkhälsouppgifterna att få befolkningen mer fysiskt aktiv. Genom litteraturstudier, platsbesök och intervjustudie undersöker detta arbete hur Stockholm jobbar med detta ärende samt hur det har hanterats genom historien. Frågorna som ställs är: Hur implementeras möjligheter till utomhusträning inom Stockholms stadsplanering? Hur påverkas människan fysiskt och psykiskt av utomhusträning? Samt: Hur kan Stockholms utemiljö utvecklas för att främja fysisk aktivitet?

Stockholm är en stad som har speglats av sin naturgeografiska position. Stadsplaneringen har utformats med en ambition av att skapa ett sammanhängande nät av parker, natur och stråk som ska bevaras, samtidigt som en eftersträvan av ett stadslandskap där omgivande stadsdelar växer samman.

Stockholm har genom utformningen och planeringen av staden försökt underlätta och uppmuntra människor till ett aktivt liv, detta genom att planera för kortare avstånd mellan bostad, arbetsplats och träningsmöjligheter, god tillgång till parker och grönområden samt länka samman staden via gröna stråk. Dock är detta inte en garanterad strategi för att få människor fysiskt aktiva då faktorer så som trafik, god ljudnivå, goda och varierande förutsättningar för gång- och cykeltrafik, estetiskt tilltalande design samt områden som känns trygga och säkra är aspekter som påverkar befolkningens vilja att träna i utemiljön.

Människan har ett behov av fysisk aktivitet och samhället har ett ansvar att erbjuda dessa ytor till dess befolkning. Fysisk aktivitet utomhus kommer med många fördelar för både sinnet och kroppen då endorfiner och proteiner frigörs som och erbjuder goda hälsoeffekter. Olika förutsättningar och skiftande behov och motivation leder dock till att det bland annat inte råder samma förutsättningar i Stockholms innerstad som i Stockholms ytterstad. Att värna för närheten och tillgången till natur, en attraktiv design av stadens uterum och en större och mer varierande utbud av faciliteter för utomhusträning skulle kunna leda till ett mer frekvent utförande av utomhusträning i staden.

ABSTRACT

The urban city is becoming increasingly exploited and the outdoor space is shrinking. This thesis will deal with landscape architecture, urban planning and physical activity in Sweden's capital, Stockholm. In today's society, one of the main tasks of public health is to make the population more physically active. Through literature studies, site studies, survey study and an interview study, this work examines how Stockholm handles this problem and how it has been handled throughout their history. The questions that are asked are: How are opportunities for outdoor training implemented in Stockholm's urban planning? How are people physically and mentally affected by outdoor training? As well as: How can Stockholm's outdoor environment be developed to encourage physical activity?

Stockholm is a city that has been formatted by its natural geographical position. Urban planning has taken place with an ambition of creating a coherent network of parks, nature and paths that are to be preserved, while at the same time striving for an urban landscape where surrounding districts connect with each other.

Through the design and planning of the city, Stockholm has tried to facilitate and encourage people to live an active life, this by planning for shorter distances between home, workplace and training opportunities, good access to parks and green areas and linking the city via green spaces. However, this is not a guaranteed strategy to get people physically active as factors such as traffic, good noise level, good and varying conditions for walking and cycling, aesthetically pleasing design and areas that feel safe and secure are aspects that affect the population's willingness to exercise in outdoor environment.

Man has a need for physical activity and society has a responsibility to offer these areas to its population. Physical activity outdoor comes with many benefits for both the mind and the body as endorphins and proteins are released which in return provides good health effects. Different conditions, varying needs and motivation lead to conditions not being the same in Stockholm's inner city as in Stockholm's suburbs, but a larger and more varied range of facilities for outdoor training could lead to a broader activity of outdoor training in the city.

Keywords: Urban planning, physical activity, urban outdoor space

FÖRORD

Denna kandidatuppsats är skriven inom landskapsingenjörsprogrammet vid Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp. Uppsatsen är skriven på C-nivå inom ämnet landskapsarkitektur och motsvarar 15 hp.

Sambanden mellan fysisk aktivitet och bebyggd miljö är ett ämne jag varit intresserad av under en lång period. Intresset eskalerade under min utbildning vid SLU, Alnarp, där jag har träffat människor som delat mitt intresse av detta ämne vilket har sporrat mig till att utforska ämnet vidare. Även den pågående pandemin 2020-2021 och dess konsekvenser för fysisk aktivitet bidrog stort till mitt beslut att utforska detta ämne.

Min bakgrund som en aktiv utövare av idrott tillsammans med min nyvunna kunskap om stads- och naturlandskap, har lett mig till att förstå att det finns stora värden i platser för träning och motion i de urbana stadslandskapen. Då vi går mot ett allt mer urbant samhälle får stadens uterum en stor betydelse för befolkningens hälsa. Min förhoppning med detta arbete är att kunna framhäva vikten av hur väl utförd stadsplanering kan ge fler personer möjligheten till fysisk aktivitet genom lokala och lättillgängliga uterum i den urbana staden.

Tack vare denna uppsats har jag fått möjlighet att fördjupa mig i ämnet vilket har varit enormt roligt och givande, men det har också varit slitsamt och allt stöd genom processen har varit ovärderligt. Det finns några personer jag skulle vilja passa på att tacka lite extra.

Jag skulle vilja rikta ett stort tack till min handledare Linnea Fridell för all hjälp, förslag och stöd under arbetets gång. Tack familj, flickvänn och vänner för stöd, intresse, samtal och uppmuntrande som gjort allt skrivande uthärdligt.

Alnarp, 15 januari 2021

Gustaf Väita Selamsson

Innehållsförteckning

INTRODUKTION	1
Bakgrund	1
Folkhälsa.....	1
Den urbana staden & fysisk aktivitet	2
Utomhusträning i Stockholm stad	2
Syfte & mål	3
Frågeställningar	3
Begreppsdefinitioner och avgränsningar	3
TILLVÄGAGÅNGSÄTT & METOD.....	5
Litteraturstudie.....	5
Intervjuer.....	5
Platsstudie	7
LITTERATURSTUDIE.....	8
Varför utomhusträning	8
Utemiljöns påverkan på kroppen	9
Den byggda miljöns utformning	12
Stockholm stad	13
Historia	13
Stadsplanering	15
Stadsplaneringsprocessen	15
Samhällets förutsättningar	16
Utvecklingen av staden	18
RESULTAT	19
Intervjustudie	19
Stadsbyggnadskontoret.....	19
Stockholm stads idrottsförvaltning.....	19
Träningsgrupper.....	18
Gymnastik & idrottshögskolan	19
Platsstudie	22
Litteraturstudien	22
Kungliga nationalstadsparken.....	22
Hagaparken.....	23
Humlegården	25

Djurgården.....	27
DISKUSSION	29
Frågeställning och svar	29
Metoddiskussion.....	29
Slutdiskussion	29
AVSLUTANDE TANKAR	30
KÄLLFÖRTECKNING	31
Tryckta källor	31
Elektroniska källor.....	31
Muntliga källor	34
Illustrationer	34

INTRODUKTION

Bakgrund

Att säga att 2020 har varit ett väldigt speciellt år, skulle inte vara en överdrift. Årsskiftet 2019 – 2020 började rapporterna om ett virus som vi idag kallar Covid-19 cirkulera i Kina. Några månader senare var stora delar av världen satta i karantän med restriktioner i våra vardagliga liv (WHO 2020). Redan innan 2020 har samhället i flera år gått mot ett mer stillasittande och IT-baserat liv, detta trots att fysisk inaktivitet innebär en risk för individen och för folkhälsan (MIND 2019). Det ökar bland annat risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, somliga cancerformer, fetma, diabetes och psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten 2012). WHO (2010) skriver att över en tredjedel av Europas vuxna inte är tillräckligt fysiska aktiva och nästan 31.4 miljoner dödsfall varje år kan kopplas till för lite fysisk aktivitet. Dagens städer byggs allt tätare och många exploateringsområden i storstäderna saknar helt områden för fysisk aktivitet utomhus. I dessa tider är detta ett större problem än någonsin, då vi begränsas till möjligheterna att utföra fysisk aktivitet, både i grupper och till viss del personligen, inomhus (Folkhälsomyndigheten 2020b). Då vi går en väldigt oveten framtid till mötes på grund av den rådande pandemin, vill jag studera hur man kan främja fysisk aktivitet genom arkitektur, stadsplanering och gestaltning samt vad utomhusträning i den urbana miljön kan erbjuda dess invånare i vardagen och hur möjligheten till denna typ av träning kommer se ut i framtiden.

Stockholm är staden som valts för denna uppsats. Stockholm är en stad med nära förbindelse till dess unika naturlandskap (Nyberg 2017). Hur staden har förhållit sig till stadsbyggandet under olika epoker över dess historia via styrningen och moduleringen av naturlandskapet för att idag kunna erbjuda en intressant miljö för fysisk aktivitet utomhus, är av stort intresse i detta arbete.

Folkhälsa

Folkhälsa är ett ord man tycks höra mer och mer, vilket enkelt översatt betyder god hälsa för många (Bayard, 2020). Folkhälsan påverkas av de sammanhang och den miljö vi lever i. Enligt Folkhälsomyndigheten (2020c) är Sveriges övergripande mål för folkhälsan att i Sverige *”skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen”*. En stor del av detta kräver att man lever ett någorlunda aktivt liv. Enkelt sagt, ju mer du rör dig, desto friskare mår du. Samtidigt sker det en urbanisering i världen. WHO (2017) tar upp att närmare 80 procent av Europas befolkning kommer bo i urbana städer 2030. Samhällsutvecklingen har lett till att fysisk aktivitet i en allt högre utsträckning hamnat på individens egna initiativ och hänvisats till organiserad idrott, arrangerade platser eller bestämda lokaler, samtidigt som naturområden blir allt mer begränsade i de allt mindre stadsrummen. Idag är stora delar av den svenska befolkningen inte tillräckligt fysiskt aktiva (Folkhälsomyndigheten 2020c). Samhällsutvecklingen motiverar inte till den rörelse som Folkhälsomyndigheten eftersträvar, då den stillasittande livsstilen leder till att idag är cirka 51% av Sveriges befolkning, mellan 16–84 år, överviktiga eller lider av fetma (SCB 2018). Sabinha Önnertlov (2019) menar dock i sitt studentarbete att det finns en ökande medvetenhet och träningsrend de senaste åren samtidigt som studier från WHO (2017) indikerar att både barns och vuxnas fysiska aktivitetsnivåer minskar i urbana städer på grund av deras transport-vanor och minskad tillgång till rekreationsytor.

Fysisk aktivitet är viktigt och människokroppen behöver rörelse för att fungera optimalt. Reiner et. al (2013) skriver att om vi undviker fysiska ansträngningar under en längre period leder det till att vår kapacitet i muskler, skelett och leder försämras och även vår förmåga att motverka sjukdomar minskar vilket är något som WHO (2017) också beskriver i sin rapport. Att inte stimulera vårt behov av fysisk aktivitet ökar även risken för flera psykiska sjukdomar, kärlsjukdomar, cancersjukdomar,

typ-2 diabetes, fetma, övervikt, benskörhet, högt blodtryck och kroniska sjukdomar (Reiner et. al 2013).

Folkhälsan är även ett ekonomiskt problem för samhället då WHO (2017) uppskattar att inaktiva människor kostar världen cirka 54 miljarder dollar per år. Även i Sverige är detta ett problem då Folkhälsomyndigheten uppskattar att enbart fetma kostar Sverige runt 70 miljarder kronor per år (Folkhälsomyndigheten 2020a). Ansvaret anses framförallt ligga hos kommunerna för att hantera folkhälsans utveckling, då det är kommunerna som ansvarar för planering, byggnad och förvaltning av den byggda miljön där förutsättningarna för fysisk aktivitet hanteras (Boverket, 2013).

Den urbana staden & fysisk aktivitet

Utformningen av den urbana miljön är kopplade till hur livsvillkoren i samhället ser ut och Boverket (2013) lyfter hur detta är ett av de största folkhälsoproblemen idag. Genom att förstärka närbkontakten med staden uterum så befolkningen kan röra sig genom staden med egen rörelse har en stor positiv inverkan på människors fysiska aktivitet (Faskunger 2007).

Genom åren har allt mer ansvar lagts på individen att leva ett hälsosamt liv och utföra en fysisk aktivitet samtidigt som städerna förtätas och uterummen minskats. SCB (2015) beräknar idag att det cirka 85 procent av Sveriges befolkning bor i städer eller tätorter. Om man ser tillbaka 200 år så var fördelningen nästan den omvända. Trots att det idag har skett en minskning av flytt från landsbygd till stad så fortsätter många städer att växa och med det kommer även utmaningar inom samhällsplanering (Boverket, 2019). Boverket skriver att samhället har ett ansvar att tillgodose ytor för hälsofrämjande fysisk aktivitet, där kommunerna genom det svenska planmonopolet har en viktig roll för planeringen av idrottsytor, rekreationsytor och att för att säkerställa möjligheter till fysisk aktivitet (Boverket 2013).

Utomhusträning i Stockholm stad

I februari 2018 ersattes den tidigare översiktsplanen över Stockholms stad med "Översiktsplan för Stockholm – Stockholm växer". I detta dokument anges att den huvudsakliga målsättningen med stadens idrottsverksamhet är att fler stockholmare ska bli fysiskt aktiva genom att främja ett rikt och levande idrotts- och friluftsliv (Stockholm stad 2016a). Målet grundar sig i ett folkhälsoperspektiv där en ökad fysisk aktivitet ska bidra till en bättre hälsa för stadens invånare. Staden skriver att för att uppnå detta mål ska framförallt arbetet med barn, ungdomar samt personer med funktionsnedsättningar prioriteras och jämställdhet och jämlikhet främjas. Vidare vill man tillgodose en jämn tillgång till idrottsytor och grönområden i hela staden (Stockholm stad 2020a).

I Stockholms stads idrottspolitiska program (2020b) påtalas att närheten till naturen gör det enkelt för stockholmare och besökare i staden att utöva naturnära fysisk aktivitet som löpning, skridskoåkning, skidåkning, paddling, klättring och bad. Dessa aktiviteter kan Stockholm stad genom sin naturliga kustplacering tillsammans med sitt stadsplaneringsideal erbjuda befolkningen.

Faskunger (2007) skriver samtidigt i sin rapport till folkhälsomyndigheten "Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet" att behovet av att skapa en infrastruktur av sammanhängande stadsrum och ytor där människor kan mötas för att rekreera sig eller delta i andra fritidssysselsättningar är essentiellt för folkhälsan och en socialt hållbar utveckling. Han skriver även att dessa ytor behöver vara funktionella, estetiska och strategiskt placerade för att kunna ge så många som möjligt tillgång (Faskunger 2007).

Syfte & mål

Syftet med detta examensarbete är att utforska hur framtiden för uteträning i en urban miljö kan komma att se ut i en stad som förtäts, men även i en värld som står inför nya förutsättningar när det kommer till träning inomhus på grund av pandemin. Detta genom att analysera miljöer för spontan utomhusträning idag samt hur Stockholm stad jobbat för att integrera det i stadsplanering. I arbetet ges även en sammanställning över hur fysisk aktivitet utomhus påverkar en människa både psykiskt och fysiskt, för att förstå vikten med utomhusträning.

Målet med arbetet är att kunna analysera hur Stockholm stad jobbar med utemiljön i sin stadsplanering och skapa ett underlag för ett fortsatt arbete som riktar sig mot ett förslag av hur stadsplanering kan optimera möjligheten till utomhusträning i den urbana staden. En diskussion om hur utomhusträning kan integreras i en större utsträckning i vårt vardagliga liv, ska även utföras.

Frågeställningar

- ❖ Hur påverkas människan fysiskt och psykiskt av utomhusträning?
- ❖ Hur implementeras möjligheter till utomhusträning inom Stockholms stadsplanering?
- ❖ Hur kan Stockholms utemiljö utvecklas för att främja fysisk aktivitet?

Begreppsdefinitioner och avgränsningar

Arbetet är skrivet inom ämnet landskapsarkitektur och arbetets första frågeställning: "hur påverkas människan fysiskt och psykiskt av utomhusträning" är ställd för att skapa en bakgrundsförståelse för ämnet fysisks aktivitet i utomhusmiljö och dess påverkan på människan. Detta, för att sedan kunna besvara dem andra två frågeställningarna med en mer omfattande förståelse om varför det är av intresse, inte bara för människan men även för staden och dess planering.

Denna kandidatuppsats avgränsas geografiskt till Stockholm stad. Uppsatsen fokus ligger i att undersöka och kritiskt analysera de strategiska och funktionella kvalitéerna för utomhusträning inom stadsplaneringen i Stockholm samt belysa vikten av utomhusträning för människan. Detta, genom att analysera stadens styrdokument för utomhusträning, analysera stadens utemiljö genom platsbesök, föra intervjuer med ansvariga för planering av stadens uterum samt studera underlag från skrivet material rörande ämnet (se bifogad referenslista). I arbetet kommer det inte ges någon konkret gestaltnings, teknisk eller stadsplaneringsförslag, utan arbetet kommer belysa för hur Stockholm stad jobbar för att planera för fysisk aktivitet utomhus idag, varför det ser ut som det gör idag och hur det kan förbättras i framtiden.

Målgruppen jag kontaktar för min intervjustudie avgränsas till aktörer som är aktiva inom ämnesområdena; stadsbyggnad och utomhusträning i Stockholm, med anledning av att dessa parter kan bidra med värdefull information som täcker och ger svar på arbetes frågeställningar och syfte.

I arbetet nämns **fysisk aktivitet** frekvent. Ordet används i detta arbete som ett övergripande ord för motion, träning, friluftsliv och andra hälsofrämjande utomhus-aktiviteter. De kan utföras i flera miljöer, så som hårdgjorda ytor, natur och rekreationsytor. Flera andra begrepp som frekvent används är:

Stadslandskap: Definieras som stadens alla stadsdelar: parkmark, stadskärna, bostadsområde, industriområde, vägområden samt outnyttjad mark (Jensen 2009)

Naturlandskap: Är ett landskap som är opåverkat av människan. Då detta är ytterst sällsynt idag avser det även naturliga områden i kulturlandskap som påverkats av människan (NE 2011).

Översiktsplan: Beskriver hela kommunens framtida planering gällande mark och vatten (Boverket, 2019).

Detaljplan: Ett dokument inom fysisk planering som anger hur ett begränsat område i en kommun eller motsvarande skall bebyggas och hur mark- och vattenområden får användas (Boverket 2019).

Stadsplanering: Stadsplanering är i grunden samhällsplanering. Det är ett sätt att disponera, strukturera och effektivisera marken. Det skapar förutsättningar för stadens liv (Lundevall 2015).

Uterum: Med uterum avses detta arbete utrymmet mellan stadens bebyggelse. Dessa ytor kan bland annat vara parker, gator, torg, grönytor m.m. (Lundevall 2015).

Utomhusträning: Utomhusträning är definitionen på träning eller fysisk aktivitet som utförs i en utemiljö (Faskunger & Schäfer 2006).

TILLVÄGAGÅNGSÄTT & METOD

Detta arbete har utförts genom framförallt tre metoder: en litteraturstudie, en intervjuanalys och en platsstudie. Litteraturstudien har genomförts genom studerande av litteratur angående utomhusträning, samhällsplanering och Stockholms stadsbyggnadshistoria. Platsstudien av parker och utemiljön i Stockholm stad har utförts på plats i Stockholm. Det har även utförts intervjuer via mail och telefon med personer relevanta till detta arbete. Genom att införskaffa kunskap genom olika studier ska detta arbete kunna angripa ämnet ur flera perspektiv och komplettera varandra.

Litteraturstudie

Då det fanns luckor i min kunskap inom ämnet folkhälsa och fysisk aktivitet i byggd miljö utgick min studie från att inledningsvis hämta så mycket information som möjligt inom kunskapsområdet, för att sedan kunna belysa ett område allsidigt. Detta görs genom en litteraturstudie av material som behandlar ämnet (se bifogad referenslista).

För att kunna besvara uppsatsens frågor krävdes det en bred variation av information. För att kunna analysera hur Stockholm stad integrerar möjligheter till fysisk aktivitet var det viktigt att få en övergripande bild över hur Stockholm jobbar med dess urbana miljöer och hur arbetsprocessen går till från start till ett färdigt beslut och för detta läste jag myndighetsrapporter samt trycka källor om Stockholms naturlandskap och stadslandskap. För att undersöka vilka värden som finns vid utomhusträning och vilka faktorer som bidrar till en mer attraktiv utomhusmiljö att träna i, studerade jag examensarbeten, tidskrifter samt forskningsartiklar. För att få en bredare förståelse för begreppet folkhälsa och hur den relaterar till den urbana staden har forskning, data och rapporter från bland annat Folkhälsomyndigheten och SCB analyserats.

Genom att använda SLU:s sökmotor PRIMO och studentarkivet EPSILON har litteratur tagits fram. Sökandet har varit en process där en artikel har lett till en annan artikel inom området. Även sökmotorn Google har använts till en viss utsträckning. Sökord som har använts är bland annat: *folkhälsa, urbana staden, fysisk aktivitet, spontanaktivitet, stadsplanering, physical activity, health, outdoor exercise.*

Intervjuer

Intervjuerna utfördes i december 2020. Intervjuerna genomfördes framförallt via mail men även telefon. Dem som kontaktades var personer som jobbar på eller var engagerade inom:

- Stadsbyggnadskontoret i Stockholm
- Statistiska centralbyrån (SCB)
- Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH)
- Träningsgrupper
- Stockholm stads Idrottsförvaltning (planeringenssenhet).

Urvalet på vilka som skulle intervjuas är baserat på de olika ämnesområdena för arbetets frågeställning. Via kontakt med verksamheterna, har lämpliga kandidater inom deras organisationer rekommenderats för intervjuer.

Kontakten initieras genom ett personligt mejl, där författaren introducerar sig själv, arbetets ämne och dess frågeställningar. Frågorna och infallsvinkeln i mejlen baserades på vad författaren behövde få ut av kontakten.

Resultatet av intervjuerna ska ge underlag för att kunna besvara uppsatsens frågeställningar samt bidra till en djupare bakgrundkunskap.

Stadsbyggnadskontoret

Ulrika Egerö som är stadsbyggnadsstrateg på Stockholms stadsbyggnadskontor, kontaktades över mejl i december 2020, för att samla information och underlag för att kunna analysera Stockholms utemiljö, dess stadsplanering samt planeringsprocessen. Vid mejlkontakten har hon även bidragit med personliga åsikter om arbetsprocessen vid stadsplanering och hur hon personligen ser på dagens utmaningar i den pågående pandemin. Förberedelserna inför såg ut så att litteratur angående stadsplaneringsprocessen analyserades för att kunna ställa relevanta frågor till stadsbyggnadskontoret.

Samtliga frågor som ställdes var:

- *Vad ser ni som det största problemet med att planera för utomhusträning i Stockholm stad?*
- *Vad är er roll i stadens planeringsprocess angående möjligheter till utomhusträning?*
- *Vad ser ni som problematiskt i planeringsprocessen vid stadsbyggandet?*
- *Hur hanteras utomhusträning på Stadsbyggnadskontoret?*

Stockholm stads idrottsförvaltning

Ruben Wennerberg som är planerare på Stockholm stads idrottsförvaltning, kontaktades via mejl i mars 2021. Svaret, som kom via mejl, gav hänvisningar till dokument för stadens arbete med att skapa förutsättningar för en god utomhusmiljö för fysisk aktivitet. Dessa dokument var: *"PARK- OCH NATURTILLGÅNG I STOCKHOLMS STAD"* och *"Idrottspolitiskt program"*. Ruben Wennerberg gav även insikt i hur planeringsprocessen för utomhusfaciliteter går tillväga samt vilka aktörer inom Stockholm stad som är delaktiga inom denna process.

Statistiska centralbyrån (SCB)

Karin Hedeklint, utredare inom markanvändning och GIS på SCB. Hennes svar på mejl, gav information om statistik över Stockholms grönytefaktorer, bebyggelsens utsträckning i relevans till utemiljön samt träningsmöjligheter. Detta ledde till att Karin kunde hänvisa till studier från SCB som sedan används i denna studie.

Gymnastik & idrottshögskolan (GIH)

För att få en djupare förståelse den fysiska aktivitetens relation till kroppen har intervjuer med forskare på GIH utförts. Magnus Lindwall, professor inom idrottsvetenskap, inriktning idrotts- och hälsopsykologi kontaktades via mejl. Marcus Malmstedt, som är en utexaminerad idrottslärare från GIH, via telefon i december 2020. Bägge dessa intervjuer genomfördes med en grundläggande förståelse för fysisk hälsa och aktivitet från tidigare kunskap och den genomförande litteraturstudien.

Frågorna lydde:

- *Hur påverkas människan av fysisk aktivitet?*
- *Hur påverkar utemiljön människan?*

Träningsgrupper: True Workout & Stark ute

Till sist har kontakt tagits med träningsgrupper i Stockholm stad som bidragit till en inblick i hur organiserad utomhusträning fungerar i staden samt hur de ser på möjligheten och utvecklingsmöjligheten kring utemiljön i Stockholm stad. Lana Murphy på True Workout och Ulrika Nordahl på Stark Ute var kontaktpersonerna. Kontakt togs via samtal och mejl till respektive träningsgrupp, där behovet av fördjupad kunskap om stadens förutsättningar för utomhusträning togs upp som orsak till kontakten. All kommunikation sköttes sedan via mejl i december 2020.

True Workout är en träningsgrupp som håller till i Vasastan, Liljeholmen, Östermalm, Hammarby Sjöstad, Bromma och Sjöberg i Stockholm. De erbjuder träning och hälsoinsatser till individer eller grupper och all träning har sitt ursprung i upplevelsebaserad utomhusträning.

Stark ute grundades av Anna Adelman när utomhusträning började ta fart för cirka 10 år sedan. Hon grundade då träningsformen CrossNature som idag finns på flera orter i Sverige och länder i världen. Deras vision är att erbjuda träning och rörelse utomhus som gynnar ens fysiska och psykiska hälsa.

Samtliga frågor som ställdes var:

- *Vad anser ni vara en attraktiv utemiljö att träna i?*
- *Vilka fördelar ser ni att träna utomhus gentemot inomhus?*
- *Känner ni att ni ges tillräckliga ytor i staden för att utföra er verksamhet, så som rekreationsytor, löpspår, utegym osv?*
- *Vad skulle ni vilja se annorlunda, förbättra eller tillföra till utemiljöerna där ni utför er verksamhet?*

Platsstudie

Utöver litteraturstudier och intervjuer har även platsbesök och platsanalyser i Stockholm utförts. Parkerna Humlegården på Östermalm, Södra Djurgården och Hagaparken i Solna besöktes. Humlegården studerades på grund av dess centrala position och Hagaparken på grund av dess stora areal tillsammans med att den är en så kallad sprickdalspark, vilket är en naturligt bildad dal som skapats via erosion och bildat ett område med varierande höjder (Nyberg 2017). Detta är ett bra exempel på hur Stockholmsparkens typologi har sin utgångspunkt i landskapet istället för i den vanliga uppdelningen efter stil eller tid (Isling 2017). Södra Djurgården besöktes för att den är en del av Stockholms stads nationalstadspark och är av stor vikt för att erbjuda stadsborna en möjlighet till en avstressande miljö för fysisk aktivitet inom Stockholm (WWF 2021).

Syftet med platsbesöken har varit att skapa en förståelse för kvaliteter och förutsättningarna som gör att platsen fungerar eller inte fungerar som en attraktiv utomhusträningsmiljö för att sedan kunna analysera platserna utifrån vad litteraturstudien anser vara en "fungerande utemiljö för utomhusträning". Det har även utförts försök till att analysera i vilken kontext och sammanhang ytan ligger, hur den sammankopplas med staden och omkringliggande miljöer. Flödet, till och från ytorna, har undersökts, platsens omfattning och vilken fysisk aktivitet brukarna utför har antecknats för att skapa en förståelse för vilka egenskaper platserna erbjuder och vad som kan utvecklas. Platsbesöken har utförts under vinterhalvåret 2020–2021.

LITTERATURSTUDIE

Varför utomhusträning

Vårdguiden (2020) skriver att "din kropp är byggd för rörelse". Rörelse av kroppen leder till att du både blir piggare och starkare och kan ge stora hälsofördelar, både fysiskt och mentalt (Vårdguiden 2020). Schantz (2017) tar upp att regelbunden rörelse stärker musklerna, som i sin tur skyddar leder och skelett. Schantz (2017) skriver även att risken för fallskador och benbrott minskar då ens rörlighet och balans blir bättre. Utöver detta leder även fysisk aktivitet till förbättrad blodcirkulation, vilket innebär att cellerna i kroppen kan ta upp mer syre vilket gör att kroppen på ett bättre sätt kan ta hand om sådant som kan vara skadligt så som förhöjda stresshormoner som adrenalin och kortisol. Detta påverkar blodfetter, blodsocker samt blodtrycket positivt (Alvarsson et.al 2010).

Inte bara fysiken påverkas positivt av fysisk aktivitet utan även psyket och hjärnan. Studien av Reiner et.al (2013) visar på att ditt minne och uppfattningsförmåga ökar, din koncentrationsförmåga blir högre och eftersom endorfiner frigörs i hjärnan när pulsen ökar vid fysisk aktivitet så kan du även uppleva att du är nöjdare och piggare.

I artikeln av Sousa et. al (2020) skriver dem att du även kan uppleva att du har mindre ont då muskelcellerna börjar producera proteiner som sprids i blodet. Dessa proteiner fungerar smärtstillande och motverkar stress och depression. Folkhälsomyndigheten (2020c) skriver även att utföra regelbunden fysisk aktivitet minskar risken till att bli sjuk i bland annat metabola sjukdomar, cancer, psykisk ohälsa och hjärt- och kärlsjukdomar som hjärtinfarkt eller stroke.

De positiva effekterna med att träna är många, se tabell 1. Schantz (2017) skriver att även utföra träningen utomhus kan i sin tur stimulera kroppen ytterligare. Folkhälsomyndigheten (2020d) tar upp att vistas utomhus kan till exempel medföra minskad stress, stärka den kognitiva förmågan, förbättra psykisk hälsa, främja fysisk aktivitet och underlätta social interaktion. Vissa forskare menar till och med att vi skulle bli lyckligare och känna större livskraft om vi fick en starkare koppling till naturen då ämnen som kallas signalsubstanser, bland annat serotonin och dopamin frigörs i hjärnan (Schantz, 2017).

Något som talar emot utomhusträning är kyla, regn och blåst som många ser många som hinder för att vistas ute (Schantz 2017). I Thompson – Coons et. al forskningsarbete från 2011, så tar dem upp data som visar att utomhusträning året om kan göra människor både friskare, piggare och gladare, även om det är mörkt, blött och kallt under passet. Dem menar att det kan till och med få deltagarna att känna sig ännu nöjdare efteråt. Vid en jämförelse mellan att träna inomhus och

- *Du får mer energi och känner dig mer vital.*
- *Minskad tendens till depression.*
- *Den mentala tillfredsställelsen är starkare och större än vid träning inomhus.*
- *Du får mer solljus, D-vitamin och frisk luft.*
- *Det verkar avstressande och lugnande.*
- *Det kan leda till bättre balans, kondition, rörlighet och motorik.*
- *Du kan sänka högt blodtryck och minska risken för allvarliga sjukdomar.*
- *Det är bra för både leder och kan samt kan ge ett starkare skelett.*
- *Du blir gladare, starkare, piggare & friskare.*

Tabell 1. Sammanställning av positiva effekter av utomhusträning.

träning i utemiljö, så var utemiljön förknippad med större känslor av vitalisering, ökad energi och positivt engagemang (Thompson - Coon et.al 2011).

Bowler et.al (2010) lyfter även upp hur en naturlig utemiljö har en större positiv påverkan på människan både fysiskt och psykiskt än en byggd utomhusmiljö. Samtidigt skriver dem även att en byggd utomhusmiljö har flera positiva effekter på känslor av energi, ångest, trötthet, ilska och sorg än en inomhusmiljö. Samma artikel visar även att människan orkar träna hårdare utomhus utan att uppleva högre ansträngning, jämfört med samma aktivitet och intensitet inomhus.

Utemiljöns påverkan på kroppen

Det nämndes under föregående rubrik att en mer naturlig miljö är den mest optimala för att stimulera människan både fysiskt och psykiskt. Faskunger (2007) nämner bland annat att träd och ljus är bland det mest uppskattade faktorerna både estetiskt men även rumsligt. I sin studie från 2007 skriver Faskunger att parker med trädstråk längs stigarna stimulerade fysisk aktivitet mer än vad öppna gräsytor gjorde. Hug et.al (2009) och Grahn & Stigsdotter (2009) arbeten angående utomhusträning, tyder på att människan söker efter rekreativa värden så som flora, fauna, vatten, fåglar och naturliga processer när vi motionerar då detta leder till mental avslappning och har en lugnande effekt på oss, då de stimulerar våra sinnen och fascinerar oss.



VEGETATION
GESTALTNING
UTFORMNING
BELYSNING
SÄKERHET
TILLGÄNGLIGHET
SYNLIGHET
NÄRHET
ANVÄNDBARHET

Tabell 2. Sammanställning av viktiga faktorer i utemiljön.

Faskunger (2007) lyfter att trygghet är en viktig aspekt vid utövande av fysisk aktivitet utomhus. Det är viktigt att ta i beaktning att människor reagerar olika på att se andra i samband med utomhusträning. Aspekter som om det finns promenadstråk och cykelvägar i anslutning till träningsområdet samt trafikens hastighet påverkar också hur människan upplever trygghet på en yta (ibid). Faskunger (2010) skriver att för hantera tryggheten på en yta så kan man se över utformningen av ytan samt se till att det finns fungerande belysning, överblick samt identifiering.

I Boverkets (2013) skrift, "Planera för rörelse! – en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen", ställs krav att spontanidrottsplatser ska vara tillgängliga för alla människor oavsett genus, ålder och behov. Dem nämner att dessa platser ska ge möjligheter till fysisk aktivitet hela året runt. För att uppnå detta så nämns belysning som en viktig faktor. Dem menar att en god utomhusbelysning signalerar att området är omhändertaget och bidrar till känslan av att det är tryggt. En fungerade ljussättning ska undvika att blända, erbjuda möjligheten till att överblicka ytan samt ge utövaren möjlighet att orientera sig på ytan. Genom att belysa olika objekt eller vegetation kan möjligheten till att läsa av uterummet blir lättare och även fungera som ett dekorativt element (Boverket 2007).

Boverket (2013) tar även upp att lokaliseringen av uteträningsmiljöerna i staden är av stor roll och att dessa ytor ska finnas nära bostäder, vid populära utflyktsmål, i centrum eller på platser som är lättillgängliga via lokaltrafik. De nämner även strövområden och parkområden som bra placeringar för en stor mängd av varierande träningsmöjligheter. Faskunger (2006) tar upp att dessa

ytor bör vara sporadiskt utspridda över hela staden så det inte kräver en längre distans för att ta sig dit. Han menar att det inte är stödande för en fysiskt aktiv livsstil att inte kunna ta sig till träningsytorna till fots, på cykel eller med lokaltrafiken. Distanser som nämns som rimliga som gångavstånd för att nå sin träningsmiljö är 2.5km. Folkhälsomyndigheten (2020d) menar att denna siffra kan agera som indikator vid planering men att det inte är ett krav.

Även platsens funktion, kvalitet, skick och skötsel spelar stor roll om fysisk aktivitet ska utföras på ytan (Boverket 2013). Faskunger (2007) studie visar att det inte bara är antalet anläggningar i ett bostadsområde som avgör om man är fysiskt aktiv utan även dessa kvalitativa egenskaper. Han lyfter även att anläggningen måste vara rätt placerad, fungera i sin kontext samt uppvisa flera faktorer för att tillfredsställa användarbehovet, vilket även är något Grahn & Stigsdotter (2009) samt Boverket (2013) lyfter, se tabell 2.

Den byggda miljöns utformning

Människan vistas dagligen i miljöer som ställer krav på att vi gör val angående hur vi transporterar oss, hur vi är socialt aktiv, om vi ska motionera eller om vi ska stanna hemma. Fysisk aktivitet är ett val, människan gör varje dag. Faskunger (2010) menar att människans levnadsvillkor, vanor och hälsa påverkas av både dessa personliga val men även av den omkringliggande byggda och sociala miljön. Med detta kommer krav på att utformningen samt förvaltningen av staden förespråkar ett aktivt liv. Statistik från SCB (2015) visar att allt fler uterum i staden försvinner när grönområden exploateras för bebyggelse och därmed mister sitt värde som attraktiva grönytor för fysisk aktivitet. Urbanisering och en allt större befolkning, leder till stadig utbredning av städer då det finns allt mindre ytor i städerna att exploatera. Detta gör att tillgängligheten till närliggande uterum i städerna minskar (SBC 2020). Faskunger (2008) tar upp att bostadsområdets utformning får därför en stor betydelse eftersom man behöver planerna småskaligt för att kunna erbjuda möjligheten till fysisk aktivitet på korta distanser då tidigare aktivitetsytor kan vara otillgängliga.

Andersen et.al (2011) menar att det finns starka belägg till att ha en offentlig grönyta, inom 10–15 minuter från bostaden, samt ett större grönområde, så som en park eller en skog, med rekreativa värden inom 30 minuter från bostaden eftersom gröna områden har en aktiverande verkan på människan och kan användas till en varierad mängd fysiska aktiviteter. Lundewall (2016) diskuterar i sin bok "Staden mellan rummen" att det är av vikt att tänka in platser för fysisk aktivitet redan på en strategisk planeringsnivå då man på detta sätt kan skapa sammanhang för platserna och binda samman skola, arbete, bostad och områden för fysisk aktivitet.

I dagens urbana samhälle har bilen och lokaltrafik en stor betydelse. WHO (2017) skriver att cirka 25 procent av den byggda miljön går åt till att planerna för trafikens utbredning och att omkring 80 procent av stadens uterum går åt till gator och vägar. Hur de gator, motorvägar, trottoarer, gångbanor, trafikleder och cykelvägar hanteras i samhället är en essentiell del i hur platser i staden är förbundna (Lundevall 2016). Trafikverket (2020) skriver att sedan 1990-talet har det gjorts framsteg i Sverige för att minska utsläppen från vägtrafik, men halterna är fortfarande väldigt höga, framförallt i tätorter. Dem menar att för att kunna bidra till en hållbar utveckling kan fysisk aktivitet i staden ses som en väg in i framtiden. Genom att erbjuda en hög grad av förbindelser i vägnätet ges fotgängare och cyklister flera färdvägar till en viss destination vilket kan leda till förkortad resväg. Faskunger (2007) lyfter att för att gynna fysisk aktivitet bör vägnätet i staden vara utformat efter ett rutnätsmönster, vilket leder till flera alternativa färdvägar. Boverket (2013) skriver att intensiv trafik och hög trafikvolym visat sig minska fysisk aktivitet. Att planera för fler gång- och cykelvägar leder inte bara till en mer inbjudande fysisk miljö utan även en minskning av utsläpp och en ökad social gemenskap (Faskunger 2007).

Frank et.al (2003) studier visar på att det inte bara är avståndet och möjligheterna till att röra sig mellan olika destinationer som har betydelse för om man gör ett val att vara fysiskt aktiv eller ej. Dem menar att även designen och estetiska aspekter kan påverka människors vilja till aktivitet. Schantz (2017) skriver att fysisk aktivitet som utförs i rekreationssyfte så som promenader, löpning, skidåkning och cykelfärder är aktiviteter som helst utförs i estetiskt tilltalande utemiljöer. Gator och trottoarer är några av de vanligaste ställena i den urbana miljön som människor utför sin fysiska aktivitet (Faskunger 2007). Därför är utformningen av liknande ytor viktig för att attrahera människor till ökad motion. Bland annat lyfter Frank et.al (2003) att breda gator, fungerande belysning och att tillföra träd samt utforma mindre svängradie i korsningar som exempel till mer attraktiv men även säkrare gator.

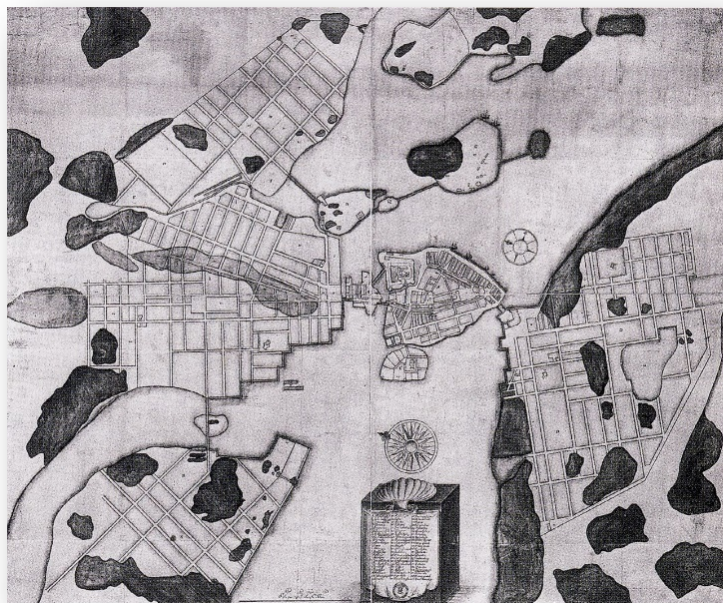
Stockholm stad

Stockholm är en stad som alltid har haft ett starkt samband med sitt landskap och för att kunna analysera hur staden idag implementerar möjligheter till ett fysiskt aktivt liv i sin utomhusmiljö så kommer denna del se över stadens stadsplaneringshistoria under olika epoker och lyfta viktiga händelser och personer (Andersson 2017).

Historia

Många städer är belägna vid vatten, vanligen vid floder, kuster eller flodmynningar, men få är som Stockholms centrala delar byggda i en övärld (Nyberg 2017). Landskapet har fört med sig utmaningar för stadens bebyggare. Förkastningsbranter, sprickdalar, rullstensåsar, lerdalar och ändmoräner tillsammans med vattenytor har successivt behövts bemästrats genom historien. Landskapet innebär dock inte bara utmaningar utan erbjuder staden även stora värden.

Fram till början av 1600-talet fick det mesta av staden samlas på den allt trängre Stadsholmen. Men under 1600-talet skedde ett skifte. Stockholm blev ett säte för kungamakten och administrationen svällde i den begynnande stormakten (Lundevall 2006). Stadens befolkning nästan femdubblades på ett halvsekel. Ståthållaren Klas Fleming och lantmäteriet stakade då ut ett gatunät och bebyggelsen växte ut på malmarna, vilket betecknar områden utanför stadskärnan, se figur 1. Idéerna hämtades från renässansen, det skulle

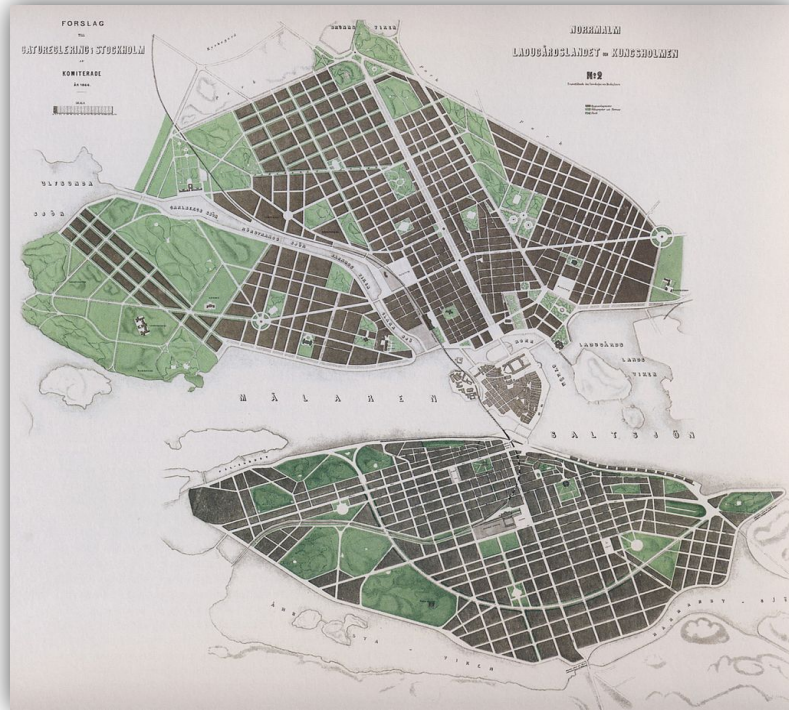


Figur 1. Flemings stadsplan för Stockholm på 1600-talet. (Stockholm bygger 06) ([File:Flemings karta 1600.jpg - Wikimedia Commons](#)).

uppföras rätvinkliga och regelbundna rutnät av gator och kvarter. Inspirationen kom från det antika Rom och dess raka gator och offentliga torg som utformades av arkitekten Vitruvius (Nyberg 2017).

Nyberg (2017) skriver att vid mitten av 1800-talet inträffade nästa stora skifte i stadens utveckling, en kombinerad effekt av industrialiseringen och invandring av landsbygdsbefolkning som drivits från hus

och hem efter skiftesreformerna. Stadens befolkning på 100 000 personer runt 1860 tredubblades fram till sekelskiftet. Staden och Albert Lindhagen, som var en svensk stadsplanerare, utarbetade då den så kallade Lindhagenplanen, som skulle komma att modernisera staden med vackra och hälsobringande esplanader och parker, de senare på ofta svårbebyggda bergknallar. Städer som S:t Petersburg, Wien och kanske framförallt Paris blev förebilder. Enligt Lundevall (2016) startade Stockholms moderna parkhistoria med Lindhagenplanen, se figur 2.



Figur 2. Albert Lindhagens generalplan från 1866 för Norrmalm, Södermalm och Kungsholmen (Stockholms stadsarkiv 2020) ([File:Lindhagenplanen 1866.jpg - Wikimedia Commons](#)).

Vid sekelskiftet till 1900-talet, tack vare spårvägarnas tillkomst, blev det även möjligt att upprätta bostadsområden längre ut från stadens centrum (Rudberg 1999). Stockholmsförorterna kom att präglas av T-banelinjerna men även om landskapets småkuperade sprickdalslandskap. Stadsbygden skulle komma att genomkorsas av ett nätverk av parktytor som förband stadsdelarna. I "Generalplan 1952" påpekas det att dessa parker ska erbjuda vila och inte är tillänkta för rörelse. Nyttjandet av parkområden förändrades dock efterhand till "en plats för aktivitet och friluftskreation" under slutskedet av 1900-talet (Nyberg 2017).

Stockholm under 1900-talet kom att präglas av den ökade användningen och ägandet av motorfordon (Rudberg 1999). Stadsplaneringens fokus var att anpassa staden inte minst till olika trafiksystem samt omvandlingen av nedre Norrmalm, den så kallade Norrmalmsregleringen (Lundevall 2006).

1990 författade staden den kommunomfattande planen, "Översiktsplan 1990". I översiktsplanen benämns det att bebyggelsen ska underordnas landskapet, nätet av parktytor och stråk ska bevaras och stadens inramning mot vattnet ska vårdas (Nyberg 2017). I den nästkommande översiktsplanen "Översiktsplan 1999", är den övergripande devisen "bygg staden inåt" vilket betyder att man ville bygga på gamla industriområden och redan exploaterad mark för att undvika att tära på stadens uterum. Man vill även förbättra tillgängligheten till natur och grönska samt förbättra gång- och cykelförbindelserna (Lundevall 2015).

I den förra översiktsplanen, "Översiktsplan 2010, Promenadstaden", tas det upp att en ekologiskt uthållig stad behöver gemensamhetsytor för fysisk aktivitet och att parkmark och grönmärk är av särskild vikt för det i planeringen (Nyberg 2017). I februari 2018 antogs Stockholms nuvarande översiktsplan "Översiktsplan för Stockholm – Stockholm växer". En reviderad vision antogs den 15e juni 2020. I den lyfter staden att Stockholms stad ska skapa möjligheter för utomhusträning och

rörelse utomhus på genom att vara en tillgänglig stad när det gäller möjligheter till fysisk aktivitet. Detta genom att erbjuda möjligheter att idrotta och motionera var man än bor i staden, genom ett mångfacetterat utbud inom rimligt avstånd. Tillgänglighet handlar om närhet till idrott och motion men också om att anlagda ytor, platser och anläggningar ska vara lättåtkomliga för alla. Det handlar om möjlighet att ta sig till platser med kommunala färdmedel, cykel eller färdtjänst (Stockholm stad 2020b).

Stadsplanering

Peter Lundevall (2015) nämner 1620-talet som det årtionde då stadsplanering i Stockholm dök upp som en medveten övergripande planering. Stockholm, som då huvudsakligen omfattade Stadsholmen, växte mer eller mindre fritt innan dess. Den systematiska regleringen av staden började inte förrän 1634, vilket även är året Stockholm utnämndes till Sveriges huvudstad (Andersson 2017). I likhet med arkitekturen från denna tid har flera av idéerna hämtas från Europa och USA för att sedan anpassas till Stockholms förhållanden och förutsättningar (Kallstenius 2017). Kallstenius (2017) menar att Stockholms stadsplanering har präglats av tre stora regleringar genom åren. Dessa tre är: Flemings rutnätsplan på 1600-talet, Albert Lindhagens esplanadplaner på 1800-talet samt Yngve Larssons modernistiska Norrmalmsreglering på 1900-talet, då klarabergsviadukten gjordes om vilket ledde till att infrastrukturen utvidgades och en citybildning skedde i Norrmalm. Kallstenius skriver att alla dessa idéer hämtades från sin tids stora stilinriktningar inom konsten och arkitekturen: renässansen, klassicismen respektive modernismen och att alla tre har lämnat tydliga spår i stadens stadsbild efter sig.

Stadsplaneringsprocessen

Gällande stadsplaneringen, är det exploateringskontoret och stadsbyggnadskontoret som har det övergripande planeringsansvaret, men övriga förvaltningar bidrar i detta arbete genom att påtala behov av olika typer av ytor. Vid utveckling av befintliga ytor, anläggningar och miljöer så är detta ett ansvar som delas mellan ett antal olika förvaltningar i staden, däribland idrottsförvaltningen, trafikkontoret, utbildningsförvaltningen och de olika stadsdelsförvaltningarna (Stockholm stad 2020b). Stockholms stadsbyggnadskontor är ansvariga för allt planarbete inom Stockholm, vilket inkluderar stadsplaner och detaljplaner. Planprocessen regleras av plan- och bygglagen (PBL) (Stockholm stad 2020a).

För att ett behov eller en ide ska tas i beaktning så ställs allmänna och enskilda intressen mot varandra, samtidigt ska den nya användningen passa in i Stockholms långsiktiga planeringsstrategi, vilket framställs i översiktsplanen. Översiktsplanen är inte ett juridiskt bindande dokument utan fungerar vägledande för stadens beslut, detaljritningar, bygglov samt andra tillståndsprövningar (Boverket 2013). För att påbörja ett planarbete behöver politikerna rösta fram iden. I planarbetet läggs inriktningen för större markområden på ett översiktligt plan och det är sedan detaljplanerna som kommer bestämma användningen samt utformningen av området mark, gator, parker, torg och byggnader (Lundevall 2015).

Under en fas som kallas programarbetet analyserar stadsbyggnadskontoret vad platsen används till idag, vilka möjligheter och problem ytan erbjuder samt vad som krävs för att förverkliga den nya planidén för ytan. Programarbetet samt planarbetet ska presenteras flera gånger för politikerna för att dem ska ges tillfälle att kunna påverka utvecklingen av programmet och detaljplanen. Detaljplaneprocessen ska informera om förändringar och hantera möjliga konflikter. Det är ett sätt att formulera fysiska möjligheter och sortera motstridiga åsikter (Lundevall 2015).

I nästa skede utförs ett samråd och i denna fas är många avgörande beslut redan fattade angående programmet. Under samrådstiden ska myndigheter, organisationer och medborgare få möjligheten

till insyn och kunna lämna synpunkter. Dessa synpunkter kan komma att arbetas in och påverka programmets utveckling (Stockholm stad 2020a). Granskningsperioden som följer är sista tillfället att lämna synpunkter på förslaget och efter detta så presenteras planen återigen för politikerna för ett beslut om det ska genomföras. Om förslaget antas så kan byggherren ansöka om bygglov och ny bebyggelse kan bildas utmed detaljplanens utformning (Lundevall 2015).

Samhällets förutsättningar

Stockholm är en planerad stad. Dagens reglering av staden vilar på många års rättsuppfattning. Detaljplaner, översiktsplaner och byggnadslagstiftning bygger på iden om funktionalitet, rättvisa och förutsägbarhet. Stockholms översiktsplan utgår idag från den inriktning staden har antagit i *"Vision 2040 – ett Stockholm för alla"* (Lundevall 2016). En hållbar samhällsutveckling blir allt mer aktuell för att kunna arbeta i linje med FN:s globala mål om ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbara städer.

Stockholm är en av de städer i Europa där befolkningsantalet ökat mest sen början på 2000-talet (WHO 2017). Lundevall (2015) skriver att en inflytt från utlandet och ett högt födelsetal är orsaken och att den planerande befolkningstillväxten beräknas på ett par årtionden motsvara nästan ett helt Malmö.

I stadens översiktsplan *"Översiktsplan för Stockholm stad – Stockholm växer"* står det att Stockholm vill växa. Detta gör att behovet av byggbar mark och/eller ökad täthet är väldigt stort (Stockholm stad 2020a). År 2013 beslöt kommunfullmäktige att 140 000 bostäder skulle tillkomma mellan åren 2010–2030. Det skulle innebära en ökning med ca 30 procent av bostadsbeståndet (Lundevall 2016). I översiktsplanen skriver staden att denna tillväxt ska mötas med strategier så som: *"Stärk stadens centrala delar, där innerstaden utvidgas till närförorterna"*, *"koppla samman stadsdelarna för ökad täthet"*, *"hållbarhet och integration"* samt *"främja en levande stadsmiljö i hela staden"* (Stockholm stad 2020a). Lundevall (2015) skriver att Stockholms främsta resurs under 2000-talet har varit de mer eller mindre överblivna stora verksamhetsområdena runt innerstaden. De är områden som Hammarby Sjöstad som har kunnat exploateras utan större kultur- eller naturvärden går förlorade.

Tillväxten av stadens bostadsbestånd leder till ett behov av nya skolor, livsmedelsbutiker, gator och mycket annat. Lundevall (2015) skriver att det framförallt är naturmark som idag tas i anspråk för bebyggelsen. Han menar att idag är synen på vardagsgrönskan och stadens uterum mer "flexibel" och att grönskan ofta beskrivs som *"barriärer"* som skapat segregerat förortslandskap. Enligt siffror från SCB (2015) ägde 40–50 procent av nybyggnationen 2014 rum på grön mark, vilket tyder på att parker, natur planeras bort mellan Stockholms stadsdelar. Lundevall (2016) menar att detta gör att det läggs ännu mer vikt på att skapa ett intressant stadsrum med värden av grönska, rekreation, aktivitet och identitet. Enligt Boverket (2007) är Stockholms mål att erbjuda dessa stadsrum för fysiska aktivitet inom 500–1000 meter från sin bostad.

I stadens styrdokument *"Grönare Stockholm"* ges underlag för avstånd och tillgänglighet till park, natur och träningsfaciliteter, se tabell 3. Stockholm stad har i rapporten *"PARK- OCH NATURTILLGÅNG I STOCKHOLMS STAD. Analys av stockholmarnas tillgång till parker, naturområden, områden med god ljudkvalitet och idrottsanläggningar"* där dem har använt sig av siffrorna i *"Grönare Stockholm"* för att analysera och diskutera stockholmarnas tillgång till parker, idrottsanläggningar och naturområden för att kunna ta fram underlag för framtida översiktsplanering, idrottsplanering och parutveckling. Siffrorna från analysen visar att staden uppvisar god tillgång till dem kvantitativa målen så som kvartersparker och stadsdelsparker, där båda uppnår riktlinjerna på 200 respektive 500

Grönare Stockholms riktlinjer för god park, idrott- och naturtillgång

Kvalitativt

- Mycket nära – inom 200 meter: grön oas, lek, promenader, ro, sitta i solen
- Nära – inom 500 meter: blomprakt, bollspel/bollek, folkliv, parklek, picknick
- En bit bort – inom 1000 meter: bad, båtliv, djurhållning, utomhusgym, evenemang, fiske, löpträning, odling, pulkaåkning, ridning, skridskoåkning, skidor, skogskänsla, torghandel, vattenkontakt, vild natur, uteservering, utsikt

Kvantitativt

- Friyta (mindre än 0,5 hektar): inom bebyggelse
- Kvarterspark (0,5–5 hektar): inom 200 meter
- Stadsdelspark (5–50 hektar): inom 500 meter
- Natur- och friluftsområde (större än 50 hektar): inom 1000 meter

Tabell 3. Siffror hämtade från Stockholms styrdokument "Grönare Stockholm" (Stockholm stad 2016b).

meter från invånarnas bostad. Samtidigt visar analysen att tillgången till bland annat områden för löpträning bara ligger på 71 %, utomhusgym på 48 % och skridskoåkning på 34 %, se tabell 4. Det är ett medelvärde på 2124 meter, medan målet för staden är 1000 meter (Stockholm stad 2010).

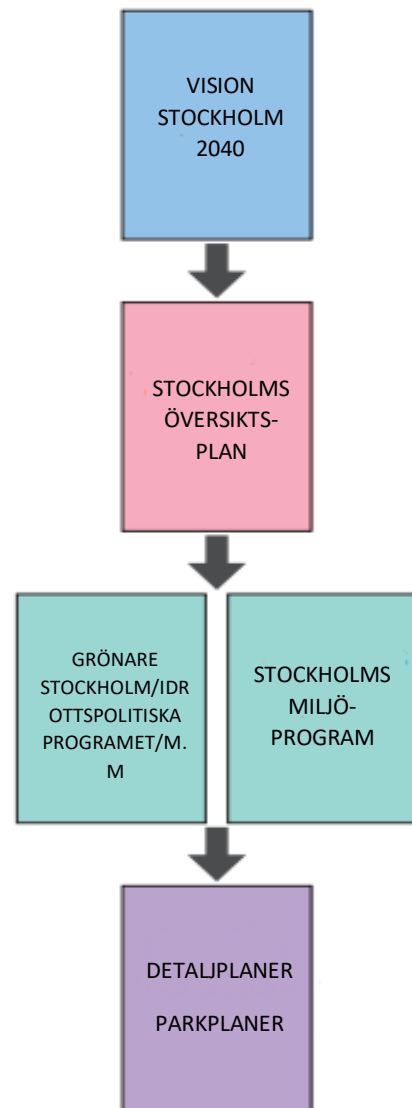
Kvalitativt (riktlinje 1000 meter)		
	Riktlinje	Genomsnittligt avstånd
Löpträning	1000 meter	1406 meter
Skridskoåkning	1000 meter	2890 meter
Utomhusgym	1000 meter	2077 meter
Kvantitativt		
	Riktlinje	Genomsnittligt avstånd
Kvarterspark	200 meter	176 meter
Stadsdelspark	500 meter	391 meter
Natur- och friluftsområde	1000 meter	1289 meter

Tabell 4. Siffror hämtade från Stockholms styrdokument "PARK- OCH NATURTILLGÅNG I STOCKHOLMS STAD. Analys av stockholmarnas tillgång till parker, naturområden, områden med god ljudkvalitet och idrottsanläggningar" (Stockholm stad 2010).

Utvecklingen av staden

Områdesplanering utarbetas på Stockholms stadsbyggnadskontor. Utan övergripande planering i en tid av hög bostadsbyggnad och exploateringstakt finns en risk för att planeringen fragmenteras. Det är viktigt med en helhetssyn. Lundevall (2016) skriver att det bör finnas en övergripande ide om gestaltning och utformning baserat på ett områdes förutsättningar och identitet för att kunna planera urbana miljöer och offentliga rum.

Stadens stadsutvecklingsplan baseras på översiktsplanen tillsammans med *"Vision 2040 – ett Stockholm för alla"* och går ut på att utveckla stadsområden med anslutning till den centrala staden samt utveckla ytterstaden genom fokusområden. Dessa fokusområden ska förbättra den regionala tillgängligheten samt sambandet mellan stadsdelar. Man skriver även att man vill koppla samman staden med stråk samt *"stärka förutsättningarna för kultur och idrottssatsningar"* (Stockholm stad 2016a). Dagens utformning av nya utemiljöer för fysisk aktivitet sker oftast på en kommunal nivå där respektive stadsdel och idrottsförvaltningen påtalar för stadsplaneringskontoret om dess tillgång till utemiljö för fysisk aktivitet i samband med planering för ny stadsbebyggelse (Stockholm stad 2020a). Man använder sig där av underlag, så som *"Stockholms idrottspolitiska program"* och *"Det rörliga friluftslivet"* som staden tar fram för att skapa en sammanhängande stadsplanering, se figur 3.



Figur 3. Övergripande sammanställning av *Stockholm stads styrdokument för planering av utemiljöer*.

RESULTAT

I detta kapitel presenteras en sammanställning av resultatet från platsstudien och intervjustudien som genomförts för att samla kunskap, åsikter och underlag för att dra slutsatser angående studiens frågeställningar.

Intervjustudie

I intervjustudien kommer svaren på frågeställningarna till urvalsgruppen att redovisas (se kapitel Tillvägagångsätt & metod). Svaren är en sammanställning av urvalsgruppen respons.

Stadsbyggnadskontoret

Här redovisas svaren som Ulrika Egerö, stadsbyggnadsstrateg på Stockholms stadsbyggnadskontor, uppgav angående stadsplanering i Stockholm stad.

Vad ser du som det största problemet med att planera för utomhusträning i Stockholm stad?

Motsägelsefulla intressen i planeringsprocessen. Byggplaner blir inte sällan en kompromiss precis som det mesta i ett demokratiskt samhälle.

Vad är stadsbyggnadskontoret roll i stadens planeringsprocess, när det kommer till utomhusträning?

Stadsbyggnadskontoret är som sambandscentral mellan byggherren, myndigheter, organisationer, befolkningen och exploateringsnämnden delaktig i stora delar av processen. Ofta agerar stadsbyggnadskontoret som byggherre för de offentliga rummen som gator, torg och parker i staden. Vad gäller planering av ytterligare möjligheter till rörelse i staden sker den på flera sätt inom stadens organisation. Dels tittar man på detta som en del vid stadsutvecklingsprojekt, exempelvis hur man kan planera ytor som möjliggör aktivitet och rörelse i de nya stadsmiljöer som planeras samt i de befintliga områden som utvecklas/kompletteras med till exempel ny bebyggelse.

Vad ser du som problematiskt i planeringsprocessen i staden?

Ofta konkurrerar alla goda ambitioner med varandra. Hållbart byggande, tillgänglighet, anpassningar till området karaktär, högt behov av bostäder, ekonomiska aspekter och ett värnande av natur och kulturvärden.

Hur hanteras utomhusträning på Stadsbyggnadskontoret?

Vid planering tas hänsyn till det övergripande beslut och mål som formulerats i stadens översiktsplan. Värnande av befintlig natur och utemiljöer är en viktig del i det. Just placering, utveckling och utformning av miljöer för fysisk aktivitet sker oftast på en kommunalnivå med hjälp av idrottsförvaltningen och i respektive stadsdelsförvaltning.

Stockholm stads idrottsförvaltning

Nedan redovisas svaren som Ruben Wennerberg, planerare på Stockholms stads idrottsförvaltning, uppgav angående planering och utvecklandet av miljöer för fysisk aktivitet utomhus i Stockholm stad.

Vad är idrottsförvaltningens roll i stadens planeringsprocess, när det kommer till utomhusträning?

Vad gäller planering av nya miljöer för fysisk aktivitet hamnar ansvaret framförallt på stadsbyggnadskontoret, men övriga förvaltningar bidrar i detta arbete genom att påtala behov av olika typer av ytor. Vad gäller utveckling av befintliga ytor, anläggningar och miljöer så är detta ett

ansvar som delas mellan ett antal olika förvaltningar i staden, däribland oss på idrottsförvaltningen, trafikkontoret, utbildningsförvaltningen och de olika stadsdelsförvaltningarna.

Hur arbetar idrottsförvaltningen för att skapa förutsättningar för fysisk aktivitet utomhus?

På idrottsförvaltningen arbetar vi med att utveckla de miljöer just vi har ansvar för, exempelvis idrottsplatser, motionsspår, skridskobanor, utomhusgym och utomhusbad bland mycket annat. Vårt uppdrag är att skapa förutsättningar för ett så diversifierat utbud som möjligt så att alla stockholmare ges förutsättningar att vara fysiskt aktiva, något som ligger i linje med stadens idrottspolitiska program. Staden har även tagit fram, som ett komplement till det idrottspolitiska programmet, en strategi för det rörliga friluftslivet.

Hur identifieras behovet av flera anläggningar för utomhusträning inom er organisation?

Beträffande vårt arbete att få till fler anläggningar så styrs detta i viss mån av de medborgarförslag som stadsdelsnämnden beslutar om. Vi på förvaltningen får också in idéer och önskemål direkt från medborgare där vi tar med oss önskemålen inför planeringen av större parkupprustningar. I stadens parkplaner finns även ett avsnitt under varje park som beskriver hur parken kan utvecklas och i vissa fall har behov av utrustning för rörelse identifierats.

Träningsgrupper

Här redovisas svaren som vad Lana Murphy på True Workout och Ulrika Nordahl på Stark Ute, uppgav angående utomhusträning i Stockholm stad.

Vad anser ni vara en attraktiv utemiljö att träna i?

De två tillfrågande träningsgrupperna anser sig vara flexibla och att man med lite kunskap kan träna på vilken uteyta som helst. Det mest optimala för när man bedriver just uteträning (framförallt i grupp) är en stor fri gräsyta med en del kompletterande bänkar, "upphöjdnader"/trappsteg, räcken och andra saker som skulle kunna användas som redskap till träningen. Lätt uppförsbacke används ofta och framförallt uppskattas det om en del av ytan består av konstgräs eller annan typ av matta så som gummigranulat så man kan utöva träning i alla väderlekar och slippa bli geggig av regn samtidigt som det är bekvämt att ligga på. Att det är även finns växtlighet och vatten nämns av alla som en estetiskt tilltalande faktor vid uteträning. Vid mer individuell träning utomhus nämns utomhusgym och löpspår i en naturlig miljö som uppskattade platser.

Vilka fördelar ser ni med att träna utomhus gentemot inomhus?

Här lyfts det att det är allt för många som sitter stilla för mycket och får för lite frisk luft under vardagen. Lana och Ulrika menar att mer plats, frisk luft och även dagsljus är kanske de tre främsta faktorerna för att träna utomhus istället för inomhus då Lana och Ulrika menar att frisk luft och dagsljus ger oss mer energi, minskar stressnivåer samt bidrar till högre välmående. Att även ha en stor yta ute istället för att trängas inomhus gör att man rör på sig mer och får därför mer fysisk aktivitet in i träningen. En annan aspekt är att väder och säsong gör att upplevelsen blir varierande, vilket kan vara stimulerande för kroppen, och att smittorisker minskar.

Känner ni att ni ges tillräckliga ytor i staden för att utföra er verksamhet, så som rekreationsytor, löpspår, utegym osv?

Överlag anser Lana och Ulrika att utbudet är ganska bra. Självklart hade dem önskat ännu mer natur och grönområden i stadsdelarna eftersom de tror att det kan locka ut fler människor till promenader och träning utomhus. Lana och Ulrika lyfter att somliga delar av Stockholm saknar grönområden, som

t.ex. i tätbebyggda områden men menar att det finns stora parker så som Hagaparken, Vasaparken och Humlegården som kan kompensera för det i vissa stadsdelar.

Vad skulle ni vilja se annorlunda, förbättra eller tillföra till utemiljöerna där ni utför er verksamhet?

Lana och Ulrika menar att mer grönyta, även en del konstgräs eller annan typ av mjukare yta som inte blir lerig och alltför blöt om det regnar, hade vart ett bra tillskott till stadens utemiljöer. Dem anser att vanliga gräsmattor blir mycket blötare när det regnar medan andra ytor torkar snabbare och suger inte åt sig vätska på samma sätt. Även mer boxar, bänkar, murar och räcken som kan användas som redskap.

Gymnastik & idrottshögskolan

Nedan redovisas svarens som Magnus Lindwall, professor inom idrottsvetenskap samt Marcus Malmstedt, examinerad idrottslärare från GIH uppgav, angående den fysiska aktivitetens relation till människan.

Hur påverkas människan av fysisk aktivitet?

Om fysisk aktivitet utförs så att andningen samt puls ökar, ökar även blodcirkulationen vilket leder till att celler i kroppen kan ta upp mer syre. Det gör att blodfetter och stresshormoner, såsom adrenalin och kortisol kan lättare hanteras av kroppen. På grund av detta förbättras både ditt humör och din sömn då det leder till avlastning för hjärtat. Hippocampus, vilket är ett område i hjärnan som påverkar minnet, inläring och koncentrationsförmågan, kan förbättras på grund av nybildning av celler. Fysisk aktivitet kan även motverka flera sjukdomar.

Hur påverkar utemiljön fysisk aktivitet hos människan?

Träning i utomhusmiljö har visats påverka nivåer på hjärtats pulsfrekvens och mjölksyran i blodet i en högre utsträckning än träning inomhus. Att utföra fysisk aktivitet utomhus har visat sig vara betydligt mindre ansträngande än träning inomhus. Detta, på grund av att de stimuli som når medvetandet beror på en konkurrens mellan intern signalering inom kroppen och extern stimulans från upplevelsen av den omgivande miljön. Detta leder till att signaler från kroppen filtreras eller dämpas vilket gör att man upplever den fysiska aktiviteten som lättare.

Platsstudie

Platsstudien finns med som ett komplement för att besvara frågeställningarna.

I platsstudien besöktes delar av den Kungliga nationalstadsparken, Hagaparken i Solna samt Södra Djurgården. Även Humlegården på Östermalm besöktes.

Litteraturstudien beskriver en fungerande utemiljö för fysisk aktivitet som en yta som är tillgänglig genom korta avstånd och en bra förbindelsen till resterande staden. Parken ska gärna erbjuda en naturlig och varierande miljö och trafik och ljud ska inte kännas påträngande. Dessa egenskaper har analyserats under platsbesöken och kommer redovisas nedan.

Kungliga nationalstadsparken

År 1995 utsågs den Kungliga nationalstadsparken till världens första nationalstadspark, med motivet att den är av stor betydelse av det nationella kulturarvet, stadens ekologi och stadens rekreation och friluftsliv. Parken är ett unikt historiskt landskap i hjärtat av huvudstaden och täcker en yta på 27km² och är den särklass största tillgången till en naturlig utemiljö för fysisk aktivitet i Stockholm stad, se figur 4.



Figur 4. Kungliga nationalstadsparken (Lantmäteriet 2021).

Hagaparken

Hagaparken är en så kallad sprickdalspark gjord i engelsk landskapsstil. Parken är 144 hektar stor eller 1,44km² och är beläggen i Solna kommun och angränsar till Stockholms innerstad i söder och Brunnsvikens västra strand i öst, se figur 5. Terrängen i parken har modellerats för att skapa mjuka former i sprickdalen. De modellerade gräsmattorna (pelouserna) är idag dess kännetecken och leder ner mot Brunnsviken i sprickdalens lågpunkt (Lundevall 2006). Alléer har etablerats vid promenadstråken där det finns ett antal löprundor att välja emellan.

Hagaparken erbjuder träningsmöjligheter på flera sätt bland annat genom ett naturskönt utomhusgym i nära anslutning till Brunnsviken. Även skidspår på vintern, löpspår i varierande miljö, stora gräsplättar samt simning och kajakmöjligheter på sommaren. Det finns stora möjligheter till att komplimentera de befintliga ytorna med ytterligare miljöer för fysisk aktivitet då bland annat parkens stora areal bara erbjuder ett utomhusgym, se figur 6.

Parken kan nås från flera olika väderstrecken. I väst omges parken av en välanvänd trafikled och för att ta sig till parken behöver man gå över denna trafikled via broar. I söder finns det ingen naturlig ingång mer än ett promenadspår längs med Brunnsviken, se figur 6. Då parkens areal är stort känns trafikleden runt om inte påträngande och parkens vegetation skapar ett dämpande skydd mot stadens ljud. Att promenera eller springa från centrala Stockholm är ett påfrestande alternativ då det är mycket trafik, hårdgjorda ytor och en lång distans. Hagaparken har sin egen busshållplats på den västra delen av parken vilket är ett fungerande alternativ som färdmedel till ytan och det finns även möjlighet att ta t-banan för att minska distansen vilket förbättrar tillgängligheten.



Figur 5. Översiktsskarta, Hagaparken finnes innanför cirkeln. (Lantmäteriet 2021).



Figur 6. Översiktsskarta över Hagaparken med entréerna till parken markerade (Lantmäteriet 2021).

Parken erbjuder en stor variation till rymd, flora och fauna genom dess varierande naturlandskap. I Hagaparken återfinns ängs- och betesmark, öppen gräsmark och löv- och barrskog. Busk- och trädskiktet består av bland annat hasselbuskar, grova ekar och enstaka tallar, se figur 7 och 8.



Figur 7. Bild över Hagaparkens pelouser med Brunnsviken i bakgrunden. Bild tagen under platsbesök i februari 2021.



Figur 8. Bild på promenadstråket längs med Brunnsviken. Bild tagen under platsbesök i februari 2021.

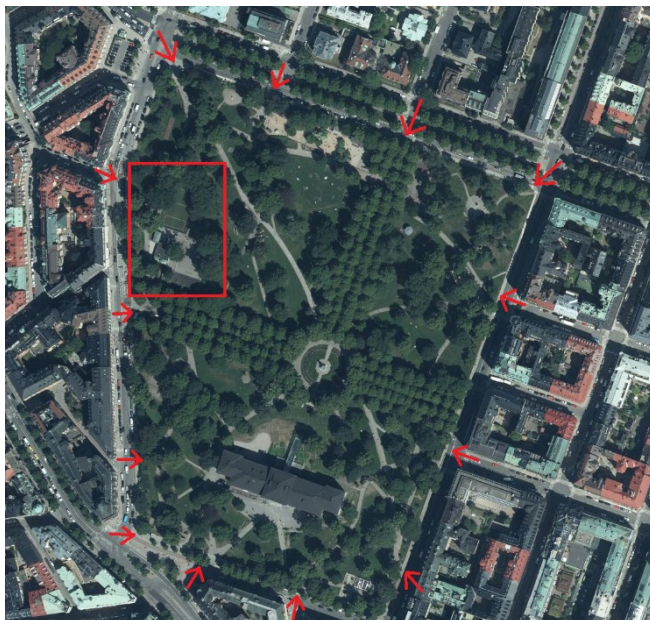
Humlegården

Humlegården var till en början en kunglig botanisk trädgård. I dag fungerar den som en grön oas bland stadens bebyggelse. En plats för rekreation, fysisk aktivitet, sociala sammankomster m.m. (Lundevall 2006). Humlegården har en area på cirka 88000m² eller 8,8 hektar och är beläggen på Östermalm, i Stockholms innerstad, se figur 9.

Parkens promenadstråk är breda. Två rätta axlar med alléer av lind skuggar gångarna och leder till en central cirkulär plats med en perennplantering, se figur 11. I övrigt präglas parken av stora öppna gräsytor, slingrade grusgångar och träd av varierande art och ålder. I parken finns det aktivitetsytor för bland annat, bollspel, klätterställningar och skateboardramper, dock så är det centrerat till en specifik plats i parken (se figur 10) och det finns även en avsaknad av utomhusgym. Under dagen erbjuds även en mängd lekmaterial, såsom bollar och cyklar, som Humlegårdens parklek, vilket är en kommunalt bemannad parklek, ansvarar för. Parken nås via entréer från de omgivande gatorna och flödet till och från ytan sker från alla väderstreck.



Figur 9. Översiktsskarta, Humlegården finnes innanför cirkeln (Lantmäteriet 2021).



Figur 10. Karta över Humlegården med planerad yta för varierad fysisk aktivitet markerad samt dem naturliga entréerna till Humlegården (Lantmäteriet 2021).



Figur 11. Bild på Humlegårdens allé av lindar. Bild tagen i januari 2021.

Parken är plan utan några större nivåskillnader men är svår att överblicka på grund av parkens buskage, se figur 13. Vegetationen ger parken en varierad rumslighet vilket gör att parken känns större än vad den egentligen är. Det är en hög ljudnivå i parken och trafiken från Karlavägen och Sturegatan är påtaglig, se figur 12.



Figur 12. Bild på Sturegatan och dess trafik och bebyggelse. Sturegatan ligger öster om Humlegården, bild tagen i januari 2021.



Figur 13. Bild på Humlegårdens växtlighet, april 2021.

Djurgården

Södra Djurgårdens är en ö eller stadsdel med en area på 2,79 km² land och 1,83 km² vatten, se figur 14. Ön har en strandlinje på 10 200 meter och har ett stort kulturellt värde för Stockholm stad. Till en början var det en djurpark men har under historien förändrats till en mer av en stor lustpark med varierande naturlandskap och promenader (Lundevall 2006).

Djurgården består av öppna gräsmarker, ängs- och betesmarker, parker, stränder, bebyggelse, vatten, hållmarker, våtmarker, skog och utomhusträningsfaciliteter så som aktivitetsytor för bollsport och utomhusgym. Detta gör att det erbjuds en varierande miljö och att alternativen för fysisk aktivitet ökar.

Parken har även ett rikt växt och djurliv där de gamla ekarna framförallt bidrar med ekologiska och kulturella värden. Stora naturvärden finns att finna i lövskogarna av bland annat lönn och pil, i ängsmarken och längs med Djurgårdsbrunnskanalen, se figur 15. Dessa naturvärden bidrar till en intressant och stimulerande omgivning då flera promenadspår genomkorsar naturlandskapet.



Figur 14. Översiktsskarta, Södra Djurgården finnes innanför cirkeln (Lantmäteriet 2021).



Figur 15. Bild över Djurgårdsbrunnskanalen tagen i januari 2021.

En tydlig rumslighet ges av den naturliga avgränsningen från vattnet, och platsen ges en tydlig identitet genom dess naturlandskap. Avsaknaden av större mängder trafik skapar en känsla av en social zon för utomhusträning och trygghet i det offentliga rummet.

Södra Djurgården nås via Djurgårdsbron, Djurgårdsbrunnnsbron eller via Lilla Sjötullsbron och är därmed svår att nå till fots om du bor på en distans långt ifrån ön, då man först behöver ta sig till dessa knypunkter för att ta sig ut på ön, se figur 16. Att Södra Djurgården ligger i närheten av stadskärnan och det stadsliv som finns där, har lett till att platsen blivit en attraktiv plats för en stor del av stadens befolkning och är en plats med högt antal besökare.



Figur 16. Karta över Södra Djurgården som markerar anslutningen till fastlandet (Lantmäteriet 2021).

DISKUSSION

Detta arbete grundade sig i ett behov som har blivit allt mer uppenbart under 2020, vilket är fysisk aktivitet utomhus och möjligheterna till att leva ett fysiskt aktivt liv i den urbana miljön. Detta, för att Covid 19 pandemin har begränsat möjligheterna till samordnad och spontan fysisk aktivitet på ytor med större folkmassor och framförallt fysisk aktivitet inomhus. Arbetet syftade till att skapa en bättre förståelse hur Stockholms byggda stadsmiljö och dess natur möjliggör ett fysiskt aktivt liv. Målet har varit att besvara mina frågeställningar.

Frågeställning och svar

Under denna del kommer jag genom en diskussion som grundar sig på min studie försöka svara på arbetets frågeställningar.

Hur implementeras möjligheter till utomhusträning inom Stockholms stadsplanering?

Studien har visat att Stockholm stad idag jobbar över flera led och organisationer med att erbjuda befolkningen möjligheter till fysisk aktivitet utomhus. Staden har tagit fram flera styrdokument för att planera en strategi och linjer för både befintliga utemiljöer för utomhusträning och vid planerande av ny stadsbyggnad. Bland annat det idrottspolitiska program, det rörliga friluftslivet och grönare Stockholm där dem hänvisar till fysisk aktivitet i parker.

Stockholms stadsbyggnadskontor samt exploateringskontoret har idag ansvaret att planera för nya ytor för utomhusträning i stadsutvecklingen, samtidigt har organisationer som idrottsförvaltningen och stadsdelsförvaltningen i uppdrag att förvalta men även påtala behovet för utemiljöer för fysisk aktivitet i staden till stadsbyggnadskontoret. Idrottsförvaltningen lyfter att inom deras organisation har stadens invånare en möjlighet att efterfråga vilken typ av anläggningar och ytor som ska anläggas i stadsbyggnaden. Samtidigt tyder studien att Stockholm är en stad som har ett naturligt stort utbud av utomhusytor för fysisk aktivitet. Detta, för att Stockholm är en stad som byggts genom ett samspel med naturen (Lundevall 2015). Till skillnad från många andra huvudstäder som via landskapsplanering behövt forma sitt landskap för att skapa intressanta utemiljöer har Stockholm fått stora delar av sitt landskap gratis med sina förkastningsbranter och sprickdalar i berggrunden, kompletterat med åsar från inlandsisen, dalgångar samt Mälar- och Saltsjöskärgård. Detta naturliga landskap har gett staden en mängd uterum för fysisk aktivitet (Andersson 2017).

Grunden till den speciella samklngen mellan bebyggelse och naturlandskap som Stockholm erbjuder lades redan i Alberts Lindhagens klassicistiska plan för Stockholm 1866 (Lundevall 2016). Att det idag finns gröna kilar, förkastningsbranter där sprickdalslandskapet synliggjorts och att bebyggelsen underordnats trädtopparna är ingen överraskning utan ett resultat av en planerad stad över en längre tid (Lundevall, 2015). Studien tyder på att stadsplanering av Stockholm bygger på spelet mellan vattnet, grönskan och bebyggelsen som idag går som en grön tråd genom den moderna planeringshistorian.

Stockholms natur har utan problem kunna utformats till flera landskapsparker som lever vidare än idag så som Hagaparken, Humlegården och Södra Djurgården. Dessa parker erbjuder stora möjligheter till fysisk aktivitet, rekreation och friluftsliv och är helt essentiella för befolkningen i innerstaden för att kunna erbjuda dem rekreativsmöjligheter och en utemiljö för träning (Lundevall, 2015).

Hur påverkas människan fysiskt och psykiskt av utomhusträning?

Peter Schantz (2017), som är forskare vid Gymnastik- och idrotthögskolan (GIH), redogör i sin studie för ett stort antal vetenskapliga artiklar som tyder på parker, grönområden och varierande uterum i stadens stora betydelse för människors hälsa, både när det gäller sjukdomar och välbefinnandet.

Schantz (2017) skriver även att grönska i närområdet också medverkar till att sänka den förtida dödligheten genom att den motverkar förekomsten av folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar med flera. Henrik Sjöman (2017), som är forskare vid Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) och intendent vid Göteborgs Botaniska trädgård, skriver att forskning vid SLU visat att människor återhämtar sig snabbare efter sjukdom i miljöer som är rika på växter och att sådana miljöer minskar stresshormonen i våra kroppar.

Studien tyder på att en intressant och inbjudande utemiljö har en stark koppling med viljan att träna utomhus. Genom en god gestaltning kan man bli stimulerad både fysiskt och psykiskt. Det är däremot flera faktorer som behöver uppfyllas för att en utemiljö ska kunna anses vara attraktiv, inbjudande eller intressant (Faskunger 2008). Både Faskunger (2007) och Bowler et.al (2010) lyfter att det är framförallt en naturlig miljö som är optimal för att stimulera människan både psykiskt och fysiskt. I en urban miljö kan dessa ytor erbjudas i en begränsad mängd då dessa ytor konkurrerar mot andra intressen inom stadens stadsbyggnad. Boverket (2013) lyfter att lokaliseringen av dessa ytor för fysisk aktivitet utomhus är av stor betydelse för att stödja en fysiskt aktiv livsstil.

Intervjuerna med Magnus Lindwall, professor inom idrottsvetenskap och Marcus Malmstedt, examinerad idrottslärare från GIH, stärker det som sägs om utomhusträningens effekt på människan i litteraturstudien. Bland annat menar Magnus Lindwall att fysisk aktivitet har visats ha en läkande effekt på stress samt förbättra inlärningsförmågan, minnet och sömnen. De lyfter även att träning i utomhusmiljö påverkar hjärtats pulsfrekvens och mjölksyran i blodet i en högre utsträckning än träning inomhus och därmed blir fysisk aktivitet utomhus mindre ansträngande än träning inomhus.

Hur kan Stockholms utemiljö utvecklas för att främja fysisk aktivitet?

Att planera för att uppmuntra fysisk aktivitet utomhus i den urbana staden behöver nödvändigtvis inte betyda att man börjar från noll för att skapa en ny version (WHO 2017). Stockholm är redan en stad som visar upp goda siffror angående sin utemiljö och då framförallt tillgången till parker (Stockholm stad 2016b). Studien tyder på att en avgörande faktorn för att människor ska ägna sig åt regelbunden utomhusträning är närheten till natur. Grönskan och naturen ger livskvalitet som i sin tur förankrar människor där de bor och ger en känsla av tillhörighet (Lundevall 2015). En naturlig slutsats av det är att fortsätta erbjuda och utveckla stadens grönområden. Då utrymmet för att bygga nya gröna utemiljöer inom stadens uterum är begränsad kan man istället jobba med kvalitén på de befintliga grönytorerna.

Platsstudierna i Nationalstadsparken och Humlegården visade på goda platsegenskaper, med varierande landskap, underlag, rumslighet och möjligheter till fysisk aktivitet. Samtidigt var utbudet något begränsat när det kom till komplement till dem "naturliga" träningsalternativen så som löpning, promenad eller skidåkning. Genom att implementera flera utomhusgym och multifunktionella faciliteter för fysisk aktivitet som är öppna för allmänheten skulle parkernas besökare erbjudas valmöjligheter. Siffror från "PARK- OCH NATURTILLGÅNG I STOCKHOLMS STAD" tyder på att staden inte idag når upp till dess riktlinjer för löpträning, skridskoåkning och utomhusgym (Stockholm stad 2010). Genom att även fokusera på områden där befolkningen för sig, så som just nationalstadsparken eller i närheten av områden med hög befolkningstäthet så kan människans behov av tillgängliga och trygga utomhusträningsmiljöer tillfredsställas. Genom att fokusera på dessa områden kan man även stimulera behovet av att snabbt kunna ta sig från position A till B, vilket i detta fall är bostad/jobb till ett område för fysisk aktivitet. Detta skulle då även kunna leda till att staden förbättrar eller uppnår dess målsättning om en stad med bra tillgång till möjligheter för fysisk aktivitet (Stockholm stad 2020b).

Metoddiskussion

Även om det inte ska finnas subjektiva ansatser i en fallstudie så kommer till viss mån valet av litteratur, teori och tolkningar av materialet påverka resultatet. Den litteratur som använts i denna uppsats har präglat studiens resultat och författarens slutsatser. Då analyser, inom framförallt platsstudien, har utförts med en ide om att arbeta objektivt och med ett kritiskt tänkande kan dock valet av material i litteraturstudien och vad litteraturstudien säger om ämnet spegla resultatet genom vilka aspekter som analyserats i platsstudien och därmed hur platsen uppfattas inom detta arbetet.

Litteraturen som används i denna studie har till en stor del bestått av folkhälsomyndighetens publikationer där Johan Faskunger, som är forskare inom detta ämne, skrivit en stor del av materialet. Faskunger har studerat hälsovetenskap, fysisk aktivitet samt idrotts- och friskvårdspedagogik vilket är samma bakgrund som flera av författarna tycks ha. Mycket av Stockholms stads stadsplanering och dess historia kommer även där från en och samma författare, Peter Lundevall, vilket ger information från endast en förstahandskälla och arbetet blir väldigt baserat på hans arbete.

Arbetsprocessen har blivit påverkad av den pågående pandemin på flera olika sätt men framförallt har begränsade möjligheter till kontakt med personer av intresse för studien uppstått. Då kontakt har behövt föras via mail och telefon har informationen inte alltid varit möjligt att komplettera med ny information och följdfrågor.

Intervjuerna med de olika aktörerna inom sina fält har varit väldigt givande för arbetets resultat. Intervjuerna har belyst nya perspektiv, argument och viktiga frågor jag innan arbetet inte reflekterat över i någon större utsträckning, så som skillnaden på människans reaktion på fysisk aktivitet utomhus gentemot inomhus och hur planeringen för den fysiska utemiljön behöver konkurrera och kompromissas i en så stor utsträckning. Sammanställandet av intervjuerna har varit tidskrävande men nödvändigt för arbetets resultat och slutsats.

Det valda studiefältet och ämnet känns som om det skulle kunna studeras långt vidare, bland annat genom att föra det vidare in i en gestaltnings- och/eller stadsplaneringstudie, där konkreta gestaltningsförslag och placering i den urbana staden av utomhusmiljöer för fysisk aktivitet. Dock, på grund av tidsbrist, kom arbetet inte närmare i denna studie än de teorier som valts ut till kandidatarbetet.

Slutdiskussion

Studien visar att Stockholm är en stad som erbjuder befolkningen stora möjligheter till fysisk aktivitet i vardagen med hjälp av sin natur, parker och sitt nät av gröna stråk som binder samman staden. I stora delar av staden kan en fascinerande miljö med vatten och skog erbjudas inte minst på grund av nationalstadsparken som lämpar sig till promenader, löpning och cykling (Lundevall 2006). Att det idag är viktigare än någonsin att erbjuda möjligheter till utomhusträning har blivit etablerat i denna studie. Att utomhusträning positivt stimulerar människan både fysiskt och psykiskt är även det etablerat, samtidigt så är det idag inte en självklarhet att träna utomhus. Är problemet att staden inte erbjuder tillräckligt intressanta och stimulerande utemiljöer? Är det Sveriges varierande väderlek som gör att den vardagliga stockholmaren väljer att träna inomhus eller inte alls?

Svaret lyder att i slutändan kommer dock ändå alltid det slutgiltiga ansvaret och beslutet ligga på individen. Då utomhusträning ofta kommer ner till flera yttre och inre faktorer som påverkar vårt val till att träna (Faskunger 2007). Dessa yttre faktorer är stadens ansvar och kan innefatta bland annat tillgänglighet till utomhusmiljöer för fysisk aktivitet eller varierande utbud av träningsmöjligheter.

Om staden lyckas erbjuda dessa faktorer så kommer ändå de inre faktorerna som en persons ålder, intressen, fysiska kapacitet, kunskap och motivation lägga grunden för fysisk verksamhet (Schantz, 2017).

Mycket av ansvaret faller på stadsbyggnadskontoret och respektive stadens stadsdelsförvaltningar, kommuner och idrottsförvaltningen som kommer behöva planera in nya möjligheter för utomhusträning under en period präglad av urbanisering. Den täta ekologiska staden har blivit närmast synonymt med den "goda staden". Detta har använts som ett argument för fortsatt urbanitet och på pappret känns den täta innerstaden med korta avstånd och utbyggd infrastruktur som ett recept för att ge det minsta ekologiska fotavtrycket (Nyberg 2017). Detta är något som Lundevall (2015) säger emot i sin bok "Staden mellan rummen". Han menar att den täta staden innebär en hög materiell konsumtion, resursanvändning och resor. Redan när Översiktsplanen 99 utarbetades var det många diskussioner mellan ekologer och arkitekter, byggherrar och politiker om stadens gröna värden, där ekologerna värna om befintliga naturvärden (Lundevall 2015). Idag är det istället framförallt landskapsarkitekter som står i framkanten för denna diskussion. Synen på stadens uterum och grönstruktur har under senaste årtiondet gått från ett värnande om den ursprungliga naturen mellan stadsbebyggelsen till ett utvecklingsinriktat tankesätt på mellanrummen (Kallstenius 2017). Tankar som gröna väggar, sunda trähus, sedum på tak och grönkompensation talas det om allt mer medan den riktiga naturen försvinner under husgrunder, gator, gårdar och parkeringar.

I mina intervjuer med Stadsbyggnadskontoret förklarar dem hur de ska pragmatiskt försöka väga natur och kulturhistoriska värden mot byggherrens önskan om en snabb process och ofta en hög utnyttjandegrad av marken. Hänsyn behöver även tas till övergripande beslut som formulerats i stadens översiktsplan, samtidigt som allmänheten har krav på nya bostäder. Att samtidigt planera för en hållbar och aktivt fysisk stad hamnar allt oftare på en kommunal nivå. Stadsbyggnadskontoret konstaterar dock att idrottsytor anses vara attraktiva för framtida bebyggelse och att det därav behövs en tydligare framtida planering för sådana ytor. De menar även att det kan uppkomma motstående intressen i dagens planering då det höga exploateringsstrycket kan innebära att uterummen inte värderas lika högt i planeringsskedet men att stadens styrdokument för utemiljön ger en viss tyngd i argumentationen för utrymmen för fysisk aktivitet utomhus.

AVSLUTANDE TANKAR

Stockholm stads uterum uppvisar både sociala och i många fall kulturella värden. Det är av vikt att argumentera för att bevara, utveckla mellanrummen i stadens bebyggelse. Folkhälsa, rekreationsvärden och möjligheter till just fysisk aktivitet är alla viktiga aspekter som stadens uterum bidrar med. Den historiska tillbakablicken över Stockholms stads stadsplanering och utveckling visar att just dessa aspekter funnits med under en lång tid och utvecklats med staden och stadens ideal. Att dessa rum har stort värde för befolkningens hälsa och att även grönområden har stora sociala och ekologiska värden tycks ibland vara svårt att värderas ekonomiskt framförallt när det sätts i förhållande till stadens övriga intressen i planeringen. Möjligen skulle den ekonomiska betydelsen av uterummen behöva etableras ännu mer för att kunna argumenteras för i planeringen av staden.

KÄLLFÖRTECKNING

Tryckta källor

Andersson, M. (2017). *Inledning och reflektioner. PARKSTADEN STOCKHOLMS LANDSKAP OCH STADENS RUM*. Samfundet S.t Erik och Historiska Media. 7-17.

Isling, B. (2017). *Stockholms parklandskap. PARKSTADEN STOCKHOLMS LANDSKAP OCH STADENS RUM*. Samfundet S.t Erik och Historiska Media. 45-57.

Lundevall, P. (2006) *Stockholm : den planerade staden*. Carlsson Bokförlag.

Lundevall, P. (2015). *Staden mellan rummen : Stockholms stadsbyggnad i brytningstid*. Carlsson Bokförlag.

Nyberg, L. (2017). *Stockholmslandskapet. PARKSTADEN STOCKHOLMS LANDSKAP OCH STADENS RUM*. Samfundet S.t Erik och Historiska Media. 17-29.

Kallstenius, P. (2017) *Byggnadsordningen. PARKSTADEN STOCKHOLMS LANDSKAP OCH STADENS RUM*. Samfundet S.t Erik och Historiska Media. 29-35.

Rudberg, E. (1999). *Stockholmsutställningen 1930 : modernismens genombrott i svensk arkitektur*. Stockholm : Stockholmia.

Schantz, P. (2017). *Hälsa som mål. PARKSTADEN STOCKHOLMS LANDSKAP OCH STADENS RUM*. Samfundet S.t Erik och Historiska Media. 177-187.

Sjöman, H. (2017). *Vårt behov av träd. PARKSTADEN STOCKHOLMS LANDSKAP OCH STADENS RUM*. Samfundet S.t Erik och Historiska Media. 99-109.

Elektroniska källor

Alvarsson, J. Wiens, S. Nilsson, M. (2010). *Stress Recovery during Exposure to Nature Sound and Environmental Noise*. International Journal of Environmental Research and Public Health. Tillgänglig: [\(PDF\) Stress Recovery during Exposure to Nature Sound and Environmental Noise \(researchgate.net\)](#) (2021-01-05).

Andersen, K. Andersen, S. Lerkelund, H-E. Kolle, E. (2011). *Sentrale begreper relatert til fysisk aktivitet: Forslag til bruk og forståelse*. Nasjonalt folkehelseinstitutt. Oslo. S. 149-152. Tillgänglig: [1335-Article Text-5133-1-10-20110802.pdf \(slu.se\)](#) (2020-12-27).

Bayard, A. (2020). *Vad är hälsa och folkhälsa?* [Hemsida]. Tillgänglig: [Vad är folkhälsa? \(kungsbacka.se\)](#) (2021-01-02).

Boverket. (2007). *Bostadsnära natur*. Karlskrona: (1. Uppl). Tillgänglig: [bostadsnara_natur.pdf \(boverket.se\)](#)

Boverket. (2013). *Planera för rörelse! – en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen*. Karlskrona: (1. Uppl.). Tillgänglig: <https://www.boverket.se/sv/om-boverket/publicerat-av-boverket/publikationer/2013/planera-for-rorelse/>

Boverket. (2019). *Aktuella planeringsfrågor i Sverige 2019*. Karlskrona: (20. Uppl). Tillgänglig: [Aktuella planeringsfrågor Sverige 2019 \(boverket.se\)](#)

- Bowler, D. Buyung-Ali, L. Knight, T. Pullin, A. (2010). *A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments*. BMC Public Health. Tillgänglig: [A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments | BMC Public Health | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)
- Faskunger, J. & Schäfer Elinder L. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut. Tillgänglig: [Fysisk aktivitet och folkhälsa \(yumpu.com\)](#) (2021-01-04).
- Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet – en kunskapsammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: [Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet \(folkhalsomyndigheten.se\)](#) (2021-01-04).
- Faskunger, J. (2008). *Samhällsplanering för ett aktivt liv*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: [Samhällsplanering för ett aktivt liv - fysisk aktivitet, byggd miljö och folkhälsa \(rydeen.se\)](#) (2021-01-04).
- Faskunger, J. (2010). *Aktivt liv i byggda miljöer: manual för kommunal planering*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: [Aktivt liv i byggda miljöer. Manual för kommunal planering \(folkhalsomyndigheten.se\)](#) (2021-01-04).
- Folkhälsomyndigheten. (2012). *Stillasittande och ohälsa*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: [Stillasittande och ohälsa – en litteratursammanställning \(folkhalsomyndigheten.se\)](#) (2021-01-06).
- Folkhälsomyndigheten. (2020a). *Folkhälsans utveckling: årsrapport 2020*. (Artikelnummer: 20003) Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/9fd952e9014642249164352cd5a3eb50/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2020.pdf> (2020-12-21).
- Folkhälsomyndigheten. (2020b). *Information till idrottsföreningar och träningsanläggningar om covid-19*. Uppdaterad: 2020-12-14. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-idrotts--och-traningsanlaggningar/> (2021-01-04).
- Folkhälsomyndigheten. (2020c). *Fysisk aktivitet – rekommendationer*. Uppdaterat: 2020-11-25. Tillgänglig: [Fysisk aktivitet – rekommendationer — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#) (2020-12-17).
- Folkhälsomyndigheten. (2020d). *Friluftsliv*. Uppdaterad: 2021-01-13 [Friluftsliv — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#) (2020-12-11).
- Frank, L. Engelke, P. Schmid, T. (2003). Health and Community Design: The Impact Of The Built Environment On Physical Activity. *J Epidemiol Community Health* 2005;59. 250–251 Tillgänglig: (PDF) [Health and Community Design: The Impact Of The Built Environment On Physical Activity \(researchgate.net\)](#) (2021-02-09).
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2009). *The relation between perceived sensory dimensions of urban green spaces and stress restoration*. *Landscape and urban planning*. SLU Alnarp, University of Copenhagen. Tillgänglig: [The relation between perceived sensory dimension-of-urban-green-space-and-stress-restoration-Swedish-2010.pdf \(shinrin-yokusweden.se\)](#) (2021-01-04).
- Hug, S-M. Hartig, T. Hansmann, R. Seeland, K. & Hornung, R. (2009). *Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency*. *Health Place*, Volym 15, Upplaga 4,

971-980. Tillgänglig: [Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency - ScienceDirect \(2021-01-04\)](#).

Jensen, E. (2010). *Det urbana landskapet*. CBM:s skriftserie 37. Centrum för biologisk mångfald, Uppsala. (1, Uppl). Tillgänglig: <https://www.slu.se/globalassets/ew/org/centrb/cbm/dokument/publikationer-cbm/cbm-skriftserie/skrift37.pdf> (2021-01-04).

Lundevall, P. (2016). *Täthetens utveckling i Stockholms stad*. Tillgänglig: [Täthetens utveckling i Stockholms stad — Föreningen för Samhällsplanering \(2021-01-04\)](#).

Mind. (2019). *Mår unga sämre i en digital värld?* Stockholm: Mind. Tillgänglig: <https://mind.se/wp-content/uploads/mind-mar-unga-samre-i-en-digital-varld.pdf> (2021-01-04).

NE, Nationalencyklopedin (2011). [Hemsida]. Tillgänglig: <http://www.ne.se/naturlandskap> (2020-12-03).

Reiner M, Niermann C, Jekauc D, Woll A. (2013). *Long-term health benefits of physical activity: a systematic review of longitudinal studies*. BMC Public Health 2013;13:813. Tillgänglig: [Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies | BMC Public Health | Full Text \(biomedcentral.com\) \(2021-01-06\)](#).

SCB (2015). *Grönytor och grönområden i tätorter 2015*. Solna. Tillgänglig: [Grönytor och grönområden i tätorter 2015 \(scb.se\) \(2021-01-04\)](#).

SCB (2018). [Hemsida]. Tillgänglig: [Varannan svensk har övervikt eller fetma \(scb.se\) \(2021-01-04\)](#).

Stockholm stad. (2010). *PARK- OCH NATURTILLGÅNG I STOCKHOLMS STAD - Analys av stockholmarnas tillgång till parker, naturområden, områden med god ljudkvalitet och idrottsanläggningar*. (101215). Stockholm. Stadsbyggnadskontoret, Spacescape AB. Tillgänglig: [Tillgang_natur_2010.pdf \(stockholm.se\)](#)

Stockholm stad. (2016a). *Stadens vision - Vision 2040 Ett Stockholm för alla*. Artikelnummer: 13637. Tillgänglig: [vision-2040-ett-stockholm-for-alla.pdf \(start.stockholm\) \(2020-12-21\)](#).

Stockholm stad. (2016b). *Riktlinjer för planering, genomförande och förvaltning av stadens parker och naturområden*. Dnr: 171-1292. Stadsledningskontoret. Tillgänglig: [gronare-stockholm--riktlinjer-for-planering-genomforande-och-forvaltning-av-stadens-parker-och-naturomrade.pdf \(start.stockholm\) \(2021-01-07\)](#).

Stockholm stad. (2020a). *Översiktsplan för Stockholm*. Tillgänglig: [Översiktsplan för Stockholms stad \(vaxer.stockholm\) \(2020-12-20\)](#).

Stockholm stad. (2020b). *Idrottspolitiskt program*. Tillgänglig: [idrottspolitiskt-program-for-stockholms-stad-2018-2022.pdf \(start.stockholm\) \(2021-01-11\)](#).

Thompson Coon, J. Boddy, K. Stein, K. Whear, R. Barton, J. Depledge, M. H. (2011). *Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors*. Peninsula College of Medicine, Dentistry, University of Exeter, University of Essex. European Centre for the Environment and Human Health. Tillgänglig: [Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review | Environmental Science & Technology \(acs.org\) \(2021-01-04\)](#).

Vårdguiden. (2020). *Rörelse är livsviktigt*. [Hemsida]. Tillgänglig: [Rörelse är livsviktigt - 1177 Vårdguiden \(2021-01-04\)](#).

WHO. (2010). *Global recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization. Tillgänglig: [global-PA-recs-2010.pdf \(who.int\) \(2020-12-07\)](#).

WHO. (2017). *Towards more physical activity: Transforming public spaces to promote physical activity — a key contributor to achieving the Sustainable Development Goals in Europe (2017)*. Geneva: World Health Organization. Tillgänglig: [2017_WHO_Report_FINAL_WEB.pdf \(2021-01-05\)](#).

WHO. (2020). Timeline: *WHO's COVID-19 response*. Global health observatory data repository. Tillgänglig: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/interactive-timeline> (2021-01-04).

WWF. (2021) *KUNGLIGA NATIONALSTADSPARKEN*. [Kungliga Nationalstadsparken - Världsnaturfonden WWF \(2021-02-07\)](#).

Önnerlöv, S. (2019). *Träningtrenden - En kvantitativ studie om orsaker till, och konsekvenser av, att människor tränar allt mer*. Lunds universitet. Sociologiska institutionen. Tillgänglig: <http://lup.lub.lu.se/student-papers/record/8985176> (2021-01-06).

Muntliga källor

Karin Hedeklint, utredare inom markanvändning och GIS. Avdelningen regioner och miljö SCB, statistikmyndigheten. Kontakt via mejl den 10 december 2020.

Lana Murphy, grupptränare och delägare på True Workout. Kontakt via telefon 13 november 2020 och sedan mejl den 17 november 2020.

Magnus Lindwall, professor inom idrottsvetenskap, inriktning idrotts- och hälsopsykologi. GIH, gymnastik och idrottshögskolan. Kontakt via mejl den 17 december 2020.

Marcus Malmstedt, utexaminerad idrottslärare från GIH. Lärare på Fredrikshovs slotts skola på Östermalm, Stockholm. Kontakt via telefon den 18 december 2020.

Ulrika Egerö, stadsbyggnadsstrateg på Stockholms stadsbyggnadskontor. Kontakt via mejl den 12 december samt den 14 december 2020.

Ulrika Nordahl, personlig tränare på Stark Ute. Kontakt via telefon den 13 november 2020 och sedan via mejl den 19 november 2020.

Ruben Wennerberg, planerare på Stockholm stads idrottsförvaltning. Kontakt via mejl den 1 mars samt den 4 mars 2021.

Illustrationer

Lantmäteriet. (2021). Stockholm. SWEREF 99 TM, RH 2000. Flygbild. [kartografiskt material, med författarens bearbetning]. [Min Karta \(lantmateriet.se\)](#).

Stockholm bygger 06. (2006) *Flemings stadsplan för Stockholm på 1600-talet*. [fotografi/karta] ([File:Flemings karta 1600.jpg - Wikimedia Commons](#)). [2021-01-03].

Stockholms stadsarkiv. (2020) *Albert Lindhagens generalplan för Stockholm*. [fotografi/karta]. Tillgänglig: [File:Lindhagenplanen 1866.jpg - Wikimedia Commons](#) [2021-01-05].

Stockholm stad. (2010). Siffror från rapport utfärdad av Stockholm stad: *PARK- OCH NATURTILLGÅNG I STOCKHOLMS STAD - Analys av stockholmarnas tillgång till parker, naturområden, områden med god ljudkvalitet och idrottsanläggningar*. [tabell]. [Tillgang natur 2010.pdf \(stockholm.se\)](#) [2021-01-08].

Stockholm stad. (2016b) Siffror från Stockholms styrdokument: *Grönare Stockholm Riktlinjer för planering, genomförande och förvaltning av stadens parker och naturområden*. [tabell]. [gronare-stockholm--riktlinjer-for-planering-genomforande-och-forvaltning-av-stadens-parker-och-naturomrade.pdf \(start.stockholm\)](#) [2021-01-07].

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (PDF-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.