



Hundägares vanor för fysisk aktivitet tillsammans med sin hund

- Faktorer i klimat, utemiljö samt hundens egna preferenser
-

Emma Priar och Isabelle Erixon

Självständigt arbete i djuromvårdnad • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Djursjukskötarprogrammet
Uppsala 2024



Hundägares vanor för fysisk aktivitet tillsammans med sin hund. Faktorer i klimat, utemiljö samt hundens egna preferenser

Dog owners´ habits of physical activity with their dogs. Factors involving climate, outdoor environment and the dog´s individual preferences

Emma Priar och Isabelle Erixon

Handledare: Klara Smedberg, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för kliniska vetenskaper och institutionen för husdjurens biovetenskaper

Examinator: Erika Roman, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för husdjurens biovetenskaper

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E

Kurstitel: Självständigt arbete i djuromvårdnad

Kurskod: EX0994

Program: Djursjukskötprogrammet

Kursansvarig inst.: Institutionen för kliniska vetenskaper

Utgivningsort: Uppsala

Utgivningsår: 2024

Omslagsbild: Anna Oréest Priar

Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd

Nyckelord: canine, fysisk aktivitet, grönområde, hund, hundägare, psykisk hälsa, träning, utemiljö, vanor, årsvariationer, övervikt

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för kliniska vetenskaper

Djuromvårdnad

Sammanfattning

Fysisk aktivitet genom promenader är bevisligen associerat med ett flertal hälsofördelar. Dessutom bedöms längre perioder av stillasittande utgöra en allvarlig hälsofråga hos såväl människa som hund. Trots att forskningen tyder på att hundägare utövar mer fysisk aktivitet än människor utan hund, visas likväl alltför låga nivåer av fysisk aktivitet även hos hundägare. Tidigare studier har påvisat ett positivt samband mellan närhet till grönområden och fysisk aktivitet bland hundägare och deras hundar. Även betydelsen av årstidsförändringar gällande väder och mängden dagsljus har undersökts i detta sammanhang, där det har konstaterats orsaka förändringar i rutiner och vanor för fysisk aktivitet.

Syftet med denna pilotstudie var att undersöka hur stor vikten av närhet till grönområden är för gemensam fysisk aktivitet, samt vilken påverkan årstidsförändringar och hundens egna preferenser har på vardaglig motion. En intervjustudie utfördes genom gemensamma gåturer med fyra respondenter, som alla hade utbildning inom djurhälsovård. Vidare utfördes en litteraturundersökning vars syfte var att ge djupare förståelse för vilken påverkan utemiljön har för fysiska vanor i vardagen, samt att ge relevans till studiens resultat.

Resultatet från intervjustudien, styrkt av litteraturundersökningens fynd, visade att närhet till grönområden är av stor vikt. Även temperatur- och årstidsvariationer påverkade mängden gemensam fysisk aktivitet. Ytterligare ett fynd var att hundens egna preferenser kunde påverka promenadens duration och utformning. Endast en studie kunde hittas under litteratursammanställningen som diskuterade hundens egna preferenser och dess påverkan.

Denna studies konklusion var att det finns en brist på omfattande studier som undersökt både faktorer i utemiljön som påverkar fysisk aktivitet såväl som hur hundens egna preferenser påverkar. Fokus har, i majoriteten av dessa studier, legat på vilken betydelse närhet till grönområden har på människors fysiska aktivitet. Beträffande årsvariationers påverkan på gemensam fysisk aktivitet är forskningen mer begränsad. Således behövs fler studier som inkluderar detta perspektiv i sin undersökning för att kunna uttala sig om eventuella samband. Då fysisk aktivitet är väsentligt för både kroppslig hälsa och psykiskt välmående är denna sorts studie viktig för att undersöka vad som kan främja mängden fysisk aktivitet, hos såväl hund som hundägare.

Nyckelord: canine, fysisk aktivitet, fysisk hälsa, grönområde, hund, hundägare, psykisk hälsa, stillasittande, träning, utemiljö, vanor, årsvariationer, övervikt

Abstract

Physical activity in the form of walking has been demonstrably associated with a multitude of health benefits. Furthermore, long periods of sedentary behaviour have been deemed to pose a serious public health issue for both humans and dogs. Despite research indicating that dog owners are more physically active than those who do not own a dog, far too low activity levels are seen even in dog owners. Previous studies have demonstrated a positive association between proximity to urban green spaces and physical activity amongst dog owners and their dogs. The significance of annual variations pertaining to weather and daylight hours have been reviewed in this context, whereby an effect on routines and habits surrounding physical activity was ascertained.

The purpose of this pilot study was to evaluate the importance of proximity to urban green spaces in relation to the combined physical activity between dogs and their owners, along with what impact seasonal changes and the dog's own preferences can have on daily exercise. The study was executed by means of a walking interview; four respondents participated, all of whom possessed an educational background in animal healthcare. A literature background was compiled with the intent of providing contextual relevance to the results from this study, as well as to provide a deeper understanding for which impact the outdoor environment has on physical activity in everyday life.

The results from this pilot study, which were to large degree in accordance with available literature, indicate that proximity to urban green spaces is paramount. Additionally, seasonal changes in weather and temperature were found to impact the amount of physical activity performed by dog owners and their dogs. Finally, the dog's own preferences were found to have an impact on the duration and formation of the walk. Only one study was found during the literature compilation which discussed the dog's own preferences or the impact they may have.

The conclusion of this study is that there is a lack of extensive studies that examine factors in the outdoor environment on physical activity, as well as what impact the dog's own preferences have. Previous studies have predominantly focused on the importance of proximity to urban green spaces for physical activity, the research regarding annual variations in climate and temperate is much more limited. Consequently, more studies including such perspectives are needed before disclosing any relevance. Being that physical activity has been deemed essential for bodily health and mental well-being, studies like this are necessary when attempting to examine what can promote physical activity for dogs and dog owners alike.

Keywords: canine, dog, dog owner, exercise, green urban space, habits, mental health, obesity, outdoor environment, physical activity, physical health, seasonal changes, sedentary behaviour

Innehållsförteckning

Förkortningar	9
1. Inledning	10
1.1 Syfte	11
1.2 Frågeställningar	11
2. Bakgrund	12
2.1 Risker med stillasittande vanor	12
2.2 Häls fördelar med fysisk aktivitet och effekter av en delad livsstil mellan hund och hundägare	13
2.3 Social kontext och utomhusmiljö som faktor för fysisk aktivitet	14
3. Material och metod	16
3.1 Litteraturgenomgång	16
3.2 Intervjustudie	16
3.2.1 Design	16
3.2.2 Urval	17
3.2.3 Databearbetning	17
4. Resultat	18
4.1 Mängden rörelse innan och efter införskaffande av hund	18
4.2 Klimat och årsvariationer som faktor för fysisk aktivitet	19
4.3 Hundens egna preferenser som bidragande faktor för fysisk aktivitet	20
4.4 Trygghetskänsla med och utan hund	21
4.5 Grönområden	22
4.6 Betydande faktorer som påverkar gemensam aktivitet	23
4.7 Andra aktiviteter under promenader	24
4.7.1 Hur jaktsäsong påverkar vardaglig motion	25
5. Diskussion	26
5.1 Metoddiskussion	26
5.1.1 Litteraturgenomgång	26
5.1.2 Intervjustudie	27
5.2 Resultatdiskussion	28
5.3 Konklusion	31
6. Referenser	33

Tack.....	39
Bilaga 1.....	40
Bilaga 2.....	43

Förkortningar

R1	Respondent 1
R2	Respondent 2
R3	Respondent 3
R4	Respondent 4
SLU	Sveriges lantbruksuniversitet

1. Inledning

Den växande sociala statusen hos sällskapsdjur reflekteras tydligt i forskningen. Djurägare likställer i hög utsträckning sina husdjur med övriga familjemedlemmar, och visar stort engagemang för sina husdjurs välmående (Nugent & Daugherty 2022; Rohlf et al. 2012). Ökade mängder fysisk aktivitet har bevisats kunna ge dosberoende positiva effekter på fysisk hälsa och livskvalitet hos både människa och hund (German et al. 2012; Martin et al. 2009; Vina et al. 2012; Vitger et al. 2017). Trots detta är många människor inte fysiskt aktiva i tillräckligt hög utsträckning (Hallal et al. 2012). Hos människor är fysisk inaktivitet den fjärde ledande orsaken till förtida dödlighet (Kohl et al. 2012), och en hög grad av stillasittande är en uttalad riskfaktor för flera kardiovaskulära sjukdomar samt diabetes mellitus (Martinez-Avila et al. 2020). Konsekvenserna av långvarigt stillasittande drabbar även hundars välmående och deras aktivitetsnivå styrs dessutom i hög grad av den mängd aktivitet hundägaren utövar (Banton et al. 2022; Vitger et al. 2017). Åtskilliga studier har funnit att hundägare generellt är mer fysiskt aktiva än människor som inte äger hund, dock visas likväl alltför låga nivåer av fysisk aktivitet även hos hundägare (Christian et al. 2013; Cutt et al. 2008). Närmare 40 % av hundägare i Australien och USA uppger att de inte utövar någon gemensam fysisk aktivitet med sin hund alls (Christian et al. 2013). I Sverige bedöms närmare en tredjedel av sällskapshundar samt strax under hälften av dess ägare vara överviktiga (Muñoz-Prieto et al. 2018).

Med hänsyn till den gemensamma hälsofrågan som stillasittande utgör, har interventionsstudier upprättats i syfte att stimulera till ökad fysisk aktivitet hos både människa och hund (Krasuska & Webb 2018). Tidigare studier belyser gemensamma träningsprogram som en potentiell strategi till detta, där bandet mellan människa och hund har identifierats som en uttalad framgångsfaktor (Kushner et al. 2006). Kortare avstånd till grönområden är hos människor associerat till högre nivåer av fysisk aktivitet (Akpınar 2016). Vad gäller hundägare så påverkas intentionen att gå ut med sin hund av vilken kvalitet promenadstråken anses ha (Rohlf et al. 2010). Det saknas fortfarande kunskap beträffande hur samspelet mellan människa och hund påverkar fysisk aktivitet överlag, och synnerligen om vilken betydelse den fysiska miljön har för hundägarens motionsvanor med hunden. Uppsatsen syftar således till att utöka förståelsen för områdets kunskapsluckor genom att utforska området närmare.

1.1 Syfte

Det övergripande syftet med detta kandidatarbete är att genom intervjuer med hundägare utforska hur utemiljön och årstidsförändringar påverkar vanor för fysisk aktivitet hos hundägare och hund, samt undersöka vilken påverkan hundens egna preferenser har.

1.2 Frågeställningar

- Vilka faktorer i utemiljön anser respondenterna har en positiv påverkan på deras vanor för fysisk aktivitet tillsammans med hunden?
- Vilka faktorer i utemiljön anser respondenterna har en negativ påverkan på deras gemensamma aktiviteter tillsammans med hunden?
- Hur påverkar årsvariationerna och varierande väderlek respondenternas vanor för fysisk aktivitet med hunden?
- Hur påverkar hundens egna preferenser respondenternas vanor för fysisk aktivitet tillsammans med hunden?

2. Bakgrund

2.1 Risker med stillasittande vanor

Världshälsoorganisationen (WHO 2020) har uttalat sig om minimirekommendationer beträffande fysisk aktivitet. Dessa har definierats som 20–40 minuter fysisk aktivitet av måttlig intensitet per dag. Stillasittande utgör en allmän hälsofråga där strax över 30 % av världens befolkning inte möter de nuvarande minimirekommendationerna (Hallal et al. 2012). Följden av detta reflekteras i statistiken, där exempelvis fysisk inaktivitet och suboptimal nutrition uppgavs som två av de främsta huvudorsakerna till livsstilsrelaterade dödsfall (Mokdad et al. 2004; Mokdad et al. 2005). Stillasittande estimeras orsaka 6 % av svenska dödsfall årligen och 9 % i övriga världen (GoPA 2024). Vidare estimeras 15 % av de kroniska sjukdomstillstånd som diagnostiseras årligen attribueras till stillasittande (Lee et al. 2012). Stillasittande beskrivs även som en uttalad riskfaktor för utvecklandet av flera sjukdomstillstånd, däribland kardiovaskulära sjukdomar, diabetes mellitus, samt övervikt och fetma (Djoussé et al. 2009; Joseph et al. 2016; Montgomerie et al. 2014). Samtliga sjukdomstillstånd associerade med stillasittande är även predisponerande för övervikt samt för ökad mortalitet (Lee et al. 2012; Salt et al. 2018). I en regionalrapport om Europa rapporterades närmare 60 % av befolkningen vara överviktiga eller feta (WHO Europe 2022). Enligt Suarez et al. (2022) är den viktigaste faktorn för förekomsten av övervikt hos hund att även dess ägare är överviktig. Detta överensstämmer med tidigare forskning som fann att hundägare som själva var överviktiga och mindre fysiskt aktiva hade större sannolikhet att ha en överviktig hund (Kienzle et al. 1998). Muñoz-Prieto et al. (2018) angav en ägarskattad prevalens av övervikt och fetma hos sällskapshundar i Europa på 56 %, med prevalensen i Sverige omkring 32 %. Siffran förstärks av en klinisk studie i Sverige som undersökte prevalensen av övervikt hos svenska tävlingshundar, varvid 32 % klassificerades som överviktiga (Lindåse et al. 2021).

2.2 Häls fördelar med fysisk aktivitet och effekter av en delad livsstil mellan hund och hundägare

Fysisk aktivitet är en vanligt förekommande rekommendation, både i hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande syfte (Vina et al. 2012). Följaktligen har en positiv korrelation identifierats mellan fysisk aktivitet och en reduktion i förekomsten av hypertension, diabetes mellitus, samt vissa kardiovaskulära sjukdomar (Djoussé et al. 2009; Huai et al. 2013; Joseph et al. 2016). Blair et al. (1989) redovisade att en ökning i fysisk aktivitetsnivå hos män och kvinnor gav en riskreduktion för allmän mortalitet på uppemot 30 %. När associationen mellan fysisk aktivitet och övervikt har undersökts har fysisk aktivitet konstaterats ha en förebyggande effekt (McNeilly et al. 2012). Vidare har fysisk aktivitet konstaterats utgöra en väsentlig del i ett viktnedgångsprogram (Seagle et al. 2009). Hos människor ses en tydlig koppling mellan ökning i livskvalitet och fysisk aktivitet (Marquez et al. 2020). Dunn et al. (2001) identifierade en positiv association mellan regelbunden motion och en reduktion i stress, depression och ångest.

Brockman et al. (2008) fann att den största drivande faktorn för tillhandahållande av motion och veterinärvård hos djurägare var graden av känslomässig anknytning som upplevdes gentemot djuren. Vidare visade Rohlf et al. (2012) att hundägare som ansåg att motion var hälsofördelaktigt var mer benägna att motionera sin hund, medan motsatsen uppvisades hos de som upplever motion besvärligt. Genom att studera hundar före och efter deltagande i ett viktnedgångsprogram, strävade German et al. (2012) att påvisa en positiv korrelation mellan livskvalitet och viktnedgång. Ökad vitalitet, känslomässigt välbefinnande och minskade smärtskattningar kunde ses hos de hundar som lyckades i programmet (German et al. 2012). Även en minimal viktnedgång på 5–10 % har hos hundar visats lindra svårighetsgraden av associerade tillstånd, såsom osteoartrit, samt förbättrat insulinkänsligheten (German et al. 2009; Marshall et al. 2010).

Hundägande är klart associerat med ökade nivåer av fysisk aktivitet (Banton et al. 2022; Christian et al. 2013). En longitudinell studie utförd av Cutt et al. (2008) bekräftar sambandet mellan införskaffande av hund och en ökning av fysisk aktivitet hos hundägaren. Serpell (1991) såg en markant ökning av fysisk aktivitet i form av promenader hos människor som ägde minst en hund gentemot människor som inte hade hund. Sällskapshundar är till största del beroende av sina ägare för att få någon motion och därigenom begränsas deras möjlighet till detta av ägarens följsamhet och motivation. Evidens för detta redovisas av Banton et al. (2022), där det bekräftas att hundens aktivitetsnivå korrelerar med hundägarens. Metodologiska begränsningar till följd av de aktuella etiska aspekterna gör det svårare att undersöka den effekt hundägande har på mental hälsa och

forskningsresultaten är därför ofta otydliga och ibland motsägelsefulla (Serpell 1991). Mot bakgrund av detta belyser Potter et al. (2019) att ett deltagande i ett så kallat fostervårdprogram gett rapporterade ökningarna i livskvalitet, samt för vissa även en reducering i stress. Gemensam fysisk aktivitet med hund rapporterades som effektiv i stressreducering samt bidrog till längre upprätthållande av motionsvanor (Motooka et al. 2006; Peel et al. 2010).

2.3 Social kontext och utomhusmiljö som faktor för fysisk aktivitet

Utomhusmiljön anses både kunna facilitera och förhindra fysisk aktivitet (Weeth 2016). Studier som undersökt sambandet mellan fysisk aktivitet, hundpromenader och tillgängliga grönområden redovisar en positiv association mellan hundpromenader och tillgång till kvalitativa grönområden (Westgarth et al. 2014). Faktorer som har beskrivits i detta sammanhang är exempelvis ett tilltalande utseende, hundrastgård till förfogande, tillräcklig belysning och breda gångvägar på vardera sida om bilvägen (Cutt et al. 2008). Vidare redovisar Akpinar (2016) vilken negativ påverkan ökad distans till grönområden har på daglig fysisk aktivitet. Rohlf et al. (2010) beskriver hur brist på adekvata promenadstråk verkade hämmande på hundägarens intentioner att gå ut med hunden. Temple et al. (2011) belyser däremot vilken ihärdighet hundägare har när det gäller parkbesök och vid oförväntade väderändringar. Hundägares rutiner för gemensam aktivitet tycks mindre påverkade av årstid eller säsong, gentemot människor utan hund (Lail et al. 2011). Temperaturvariationer upplevs däremot som mer avgörande, närmare bestämt vid upplevelsen av kyliga vinterdagar och varma sommarkvarnar (Hall et al. 2021; Lee et al. 2009). Av samtliga hundägare som besvarade en internetenkät, rapporterade 81,7 % att heta temperaturer orsakade en reduktion i motionens varaktighet, vidare angav 64 % att de var mindre benägna att gå ut med hunden vid isiga förhållanden (Hall et al. 2021).

Hundpromenader associeras ofta med den sociala aspekten av aktiviteten och har även beskrivits som ett verktyg för människor att utöka sina sociala nätverk (Graham & Glover 2014). I kontrast till detta rapporteras en ovilja att socialisera under promenaden hos en del hundägare, där några angav att promenaden snarare skulle underlättas ifall de inte mötte någon alls (Fletcher & Platt 2018). Trygghetskänslan associerad med hundpromenader har undersökts i ett fåtal studier med varierande resultat; vissa kvinnor har rapporterat en negativ association mellan generella säkerhetsaspekter och hundpromenader medan andra kvinnor har rapporterat en ökad trygghetskänsla (Cutt et al. 2008; Knight & Edwards 2008). En barriär i den sociala utemiljön beskrevs av Cutt et al. (2008) för vissa hundägare

som en stark oro inför kontakt med andra hundar under hundpromenaden och då med betoning på särskilt stora, små eller okontrollerade hundar. Arnberger & Heider (2005) och Arnberger & Eder (2012) beskrev trånga miljöer och stora folkmassor som avskräckande och kunde resultera i att promenaden ibland avbröts prematurt. I synnerhet gällde detta för hundägare som ville kunna släppa lös sin hund. Sanders (1990) noterade att hundägare har en viss förväntan på sina hundar att bete sig socialt acceptabelt utomhus, annars beskrevs hundägare som benägna att ursäkta beteendet på ett försvarande sätt.

3. Material och metod

3.1 Litteraturgenomgång

Syftet med litteraturgenomgången var att ge en adekvat bakgrund till relevanta aspekter inför pilotstudien som utfördes i detta kandidatarbete. Vetenskapligt granskade artiklar varav tre rapporter och 15 översiktsartiklar användes för att få en bredare förståelse för vilka effekter stillasittande vanor kan ge och hur närliggande grönområden kan påverka fysiska vanor hos hundägare och deras hundar.

Databaser som användes under litteratursökningen var PubMed, Google Scholar, Scopus och Web of Science. Sökord, som användes i olika kombinationer, var dog*, canine, dog owner, overweight, obesity, factor*, outdoor*, environment*, physical activity, habits, quality of life, workout, workout program, exercise, physical health, mental health, effects, physical effect*, seasonal weather, weather*, heat, cold, urban green space. Utvalda artiklars referenser användes utöver sökresultaten för att öka antalet relevanta artiklar.

3.2 Intervjustudie

Denna pilotstudie fokuserade på utemiljön och grönområden som faktorer för utformandet av rutiner för hundägares promenader och eventuella avvikelser från sagda rutiner. Intervjuerna utfördes i Uppsala under februari månad 2024.

3.2.1 Design

Intervjuer gjordes under en så kallad "gåtur", vilket innebar att frågorna ställdes till djurägaren under en gemensam promenad med djurägaren och dennes hund/hundar. En semistrukturerad intervjuteknik användes där frågorna var förutbestämda men kunde följas upp av följdfrågor för förtydligande och fördjupning baserat på djurägarens svar. Alla respondenter fick således inte exakt samma följdfrågor.

Frågorna är delvis baserade på frågeformuläret till en pågående svensk enkätstudie om hälsa och levnadsvanor hos svenska hundägare och hundar. Frågeformuläret finns redovisat i bilaga 1. Samtliga intervjuer spelades in efter att respondenterna givit samtycke genom att skriva på en blankett (se bilaga 2) som innehöll samtycke att vara med i studien, information om GDPR och information om studiens utformning och syfte. Inspelningarna transkriberades i programmet Word Office efter att intervjuerna var färdiga.

3.2.2 Urval

En intresseförfrågan om att delta i studien delades i fyra olika grupper på sociala medier för att nå ut till hundägare som kunde tänka sig att vara med i studien. Kriterierna för deltagande var att respondenterna skulle äga minst en hund och vara bosatta i Uppsala med omnejd. Intresse om att delta i studien uttrycktes av sammanlagt nio personer från en och samma grupp. De andra tre grupperna gav inte några svar. Av de nio intresserade gjordes ett randomiserat urval där namnen drogs från förberedda lappar för att få ner antalet till fyra. Samtliga studerar eller har studerat vid SLU på djursjukskötarprogrammet eller veterinärprogrammet.

3.2.3 Databearbetning

Inga personuppgifter efterfrågades för att bevara respondenternas konfidentialitet. Det utfördes en kvalitativ innehållsanalys där uttalandena från respondenterna jämfördes med varandra för att se efter eventuella samband.

4. Resultat

Alla fyra som intervjuades var legitimerade djurhälsopersonal eller under pågående utbildning inom djursjukvård. För att kunna hålla dem anonyma är deltagarna som var med i intervjustudien omdöpta till Respondent 1 (R1), Respondent 2 (R2), Respondent 3 (R3) och Respondent 4 (R4). Hundarna var av raserna medelstor spetshund, liten drevhund, stor gårdshund och stor, importerad blandras. Alla hundar var respondenternas första egna hund.

4.1 Mängden rörelse innan och efter införskaffande av hund

Respondenterna promenerade med sina hundar två till fyra gånger per dag. Längden på promenaderna uppgavs variera mellan ca 20 minuter och två timmar per gång. Kortare promenader togs till exempel när hunden visade tecken på skendräktighet eller då djurägaren var morgontrött. Alla fyra respondenterna var eniga i att de gick uppenbart mer efter att de skaffade sin nuvarande hund. R2:s sambo hade en hund sedan innan som på grund av en dålig rygg inte kunde gå på alltför långa promenader. När R2 sedan skaffade sin hund som krävde mer av både fysisk och mental aktivitet ökade både mängden promenader och längden på dessa. *"...Vi var ganska lata med våra promenader egentligen innan vi skaffade honom och gick kanske en timme om dagen, om ens det. Men sedan fick vi det här kaoset och insåg väldigt fort att vi behöver gå längre, både för huvudet och kroppen och för allas skull."* R3 uppgav att promenaderna hade ökat medan andra aktiviteter så som cykling hade minskat istället. En av respondenterna pratade om att mängden promenader de tog inte levde upp till den egna moraliska standarden för hur mycket hen tyckte att man borde gå ut med sin hund, men att det var någonting som övades på och som förbättrades hela tiden. Vid följdfrågan om respondenterna tog promenader utan hundarna svarade två av dem nej. En respondent svarade att när hunden var hos någon annan kunde respondenten ändå ge sig ut på en promenad, det hade blivit en livsstil snarare än ett måste för hundens skull. En annan planerade att röra sig mer utöver hundpromenaderna, detta i förebyggande syfte för ett fysiskt krävande arbete.

4.2 Klimat och årsvariationer som faktor för fysisk aktivitet

Alla fyra respondenter höll med varandra om att sommaren är den årstid som de själva ville gå oftare och längre promenader på grund av värmen, men deras hundar trivdes bättre i kallare temperaturer. Två av respondenterna hade hundar som gärna var ute i minusgrader och snö, vilket sågs genom att hunden själv blev mer aktiv på promenaden och rörde sig mer självgående framåt. Promenaden kunde dock bli kortare vid snöstorm på grund av respondenternas egna preferenser som minskade viljan att gå ut på långpromenad. R2 och R3 hade hundar som var ovilliga att gå ut när det var för kallt, och hade en preferens för det perfekta vädret på våren när det börjar torka upp på marken men inte hunnit blivit så varmt än. R2:s hund var mest aktiv i övergångarna av årstiderna som till exempel vid första snön; ”*I början av årstiderna så tycker han att allt är lite extra roligt. Första snön är det jätteroligt att spåra fotspår i snön. Första isen börjar smälta, ‘åh vad roligt att gräva fram vatten bland isen’. Övergångarna tycker han är lite extra roligt men sen klingar det av och så är det som vanligt.*” Både R1, R2 och R3 pratade om hur de undviker vissa områden på promenader på grund av isen på vintern. Både skog och åker avstods i viss mån när det inte kändes säkert att gå utan att ramla. Risk för skada på leder för både hund och djurägare togs upp av två av respondenterna som anledning för att undvika isiga områden. Tre av respondenterna höll med varandra om att deras hund inte gillade när det var blött och regnigt ute. Då var det svårt att få med dem på promenad och hundarna stannade ofta på promenaden för att försöka vända hem eller gick väldigt långsamt framåt. En av respondenterna tyckte personligen att regn inte var trevligt att gå på promenad i, vilket resulterade i kortare promenader.

Vid följdfrågan om hur promenaderna blev planerade utefter tillgängligt dagsljus blev svaren enhälliga att dagens längsta promenad togs på kvällen under sommarhalvåret. Alla fyra pratade om att värmen påverkade hundarna negativt mitt på dagen, och eftersom det var ljust länge kändes det naturligt att gå en lång runda när solen stod lägre och det var svalare för hunden. En respondent sa att även morgonpromenaden kunde bli längre på grund av att det blev ljusare tidigare. R1 nämnde att mängden promenader också kunde bli färre under högsommaren på grund av att hunden fick mindre energi i värmen och inte orkade lika mycket. Under vinterhalvåret när det var mörkare under kvällen erkände två av respondenterna att promenaden på kvällen tenderade att bli kortare. Det pratades om att rundan kunde kortas ner från planerad långpromenad på en och en halv timme till en halvtimmespromenad ifall det hann bli för mörkt innan de tog sig ut. En av respondenterna pratade om att solsken gjorde att dagens långpromenad generellt blev längre på grund av personens egna preferenser, men att den fick anpassas efter

hunden när värmen blev för påtaglig genom att gå i skog eller vänta till kvällen. ”... Vår bästa temperatur är runt 10–15 plusgrader för då klarar hon sig och kan ändå ta långa promenader, bara jag har med mig vatten är det fine. Och så orkar jag gå ut längre för jag tycker det är trevligt och varmt och jag slipper ta på mig så mycket kläder.” Vidare förklarade respondenten att det var svårt att jämföra promenaderna idag med promenaderna förra sommaren, eftersom hunden då fortfarande var en valp och inte krävde lika mycket motion. De hade dessutom haft långlina på valpen under tiden de varit på landet så att den kunde springa runt som den ville i trädgården under dagen, vilket resulterade i kortare promenader just den sommaren.

4.3 Hundens egna preferenser som bidragande faktor för fysisk aktivitet

På frågan om hur respondenterna anpassade sig efter hundens egna preferenser varierade svaren. R1 hade svårt att få ut sin hund när det var regnigt och blött ute, även med regnkappa till hunden som skydd mot väta. På frågan om respondenten gick promenaden utan hund vid regn var svaret ändå nej. Promenaderna blev dock kortare, trots att R1 inte själv hade något emot att gå ute i regn. ”...Alla faktorer är liksom hans. Jag går alltid liksom.” Vilken väg de gick kunde också bero på hunden. Det hände att R1:s hund stannade till och vägrade fortsätta gå åt det planerade hållet, utan ville gå åt ett annat håll. Då kunde responsen från R1 variera. Om hunden inte gjort sina behov för dagen kunde R1 envisas med att gå vidare. Om respondenten inte kände att det spelade någon roll fick hunden välja väg. Andra gånger promenaderna kunde ske på R1:s hunds premisser var vid snöstorm. Respondenten själv tyckte att en kortare promenad hade varit att föredra, men förklarade att R1 och sambon satte på sig de kläder som behövdes för att kunna gå ute som de brukade, för hundens skull. ”... Då när det var liksom minus 18–20, då gick vi alla rundor tillsammans och så hade vi munkavlar upp över näsan, mössor liksom nästan över ögonen, underställ och hela köret liksom. För han älskar ju det.” De valde också att aldrig gå samma väg två gånger per dag, för att hunden inte skulle tröttna under promenaden och få variation varje dag.

R4 pratade om att det blev lite dragkamp då hunden gärna undersökte allt runtomkring, och att vägen som valdes berodde på dagsformen och om respondenten gav med sig eller inte när hunden ville gå åt ett visst håll.

R3 valde ofta att gå i skogen, för att hålla uppe sin hunds intresse av att röra sig och pratade om att de halvt tama rådjuren som bodde i skogen fungerade som en slags berikning för hunden. ”Hon är lite kinkig hund för att om det snöar mycket eller regnar mycket eller är för kallt eller för varmt så vill hon ofta inte gå, om man inte

går i skogen eller så. Hon gillar inte att gå i stadsmiljö överhuvudtaget liksom.” Det spelade emellertid ingen roll vad det var för väder om hunden fick följa ett viltspår. *”...Om jag är på humör så kan det vara så att jag går efter och så spårar man en bit. ... Om hon inte vill gå eller om man skulle springa med henne så är det väldigt bra sätt att få henne att faktiskt gå. Man låter henne leda och följa henne men då kan man hamna vart som helst tror jag.”* Om hunden inte kände för att gå på promenad kunde den också bli gladare av att se någon den kände när de var ute, och blev då villigare att gå längre. Det hände också att de kunde gå till en hundrastgård ibland, men oftast då med andra bekanta som också skulle dit eller om respondenten själv var väldigt trött. R3 behövde då aktivt kasta en boll eller annan leksak för att få hunden att röra sig, då den annars inte var så intresserad av att springa själv utan ett mål.

4.4 Trygghetskänsla med och utan hund

Tre av respondenterna uppgav att de fick en ökande känsla av trygghet när de gick ute med sina hundar. Då deras hundar var av en större ras tyckte de att andra människor verkade ha en respekt och tog avstånd när de möttes, både andra hundägare som var ute med sina hundar, men också enskilda människor som de mötte. R1 uppgav att det kändes som att hunden var mer uppmärksam och vaktande när de var ute och gick själva, till skillnad mot när de hade sällskap av andra. R2 fick ibland frågor från andra om att klappa hunden, men det syntes ändå att en del människor tog avstånd. *”...Han är otroligt snäll men jag har också sett på honom att if shit goes down, så kommer han ju skrämman bort någon. Det gör han ibland med flit, ibland inte med flit, men definitivt en mycket större trygghet.”* R3 kände sig tryggare ute med hunden när det var mörkt, för att det fanns annat att fokusera på än fantasin av vad som kunde gömma sig i mörkret. Respondenten uppgav sig vara trygg i sig själv när exemplet att vara runt människor gavs som situation. *”Men jag tror att om jag hade hamnat i en situation där jag kände mig otrygg på grund av någon anledning och jag hade med mig henne, ah, det hade fått mig att känna mig tryggare. Kanske inte nödvändigtvis för att hon hade skyddat mig, men för att jag inte hade haft möjlighet att bli rädd, för då hade jag behövt skydda henne och tänka på henne.”*

R3 upplevde ingen skillnad i trygghetskänsla med eller utan hund, det förklarades av att hunden var så liten att det inte var någon man kunde gömma sig bakom. Efter lite betänketid kunde respondenten tänka sig att man i alla fall visste att ingenting var i vägen om hunden var framför en, till exempel en sten, när man gick i skogen i mörkret.

4.5 Grönområden

Alla fyra respondenter hade skog, öppna gräsytor eller hundrastgård inom tio minuters gångavstånd. R2 var noga med att gå rundor som de båda var vana vid, på grund av att hunden drog väldigt mycket vid nya områden och ville undersöka allt. Respondenten förklarade att promenaden blev mycket trevligare för båda två om de slapp en dragkamp hela vägen vilket gjorde att de sällan tog sig iväg på utflykter med hjälp av färdmedel. Under en tidigare sommar bodde respondenten på annan plats än där de bodde idag, där området mest bestod av grusvägar och lite fält. *”Då var vi ändå mer duktiga på att åka ut på olika utflykter ute i skogen och naturreservat, just eftersom det var mest bara grusvägar runt där jag bodde... Jag är väldigt bortskämd här!”* Vintern 2023–2024 var väldigt isig, vilket resulterade i att de fick leta efter alternativa vägar att gå på. R2 förklarade vidare att träningen med att gå fot har varit svår, och att kraven på hunden hade fått sänkas då det var en import och man inte visste vad den gått igenom innan respondenten fick hem den. Det resulterade i att vägarna som valdes under promenaderna hade mycket öppna ytor, som gjorde att hunden kunde gå i längre lina utan att riskera närkontakt med förbipasserande. På grund av att hunden måste vara kopplad tenderade de att gå till en hundrastgård för att släppa lös hunden och låta den springa. Problem i rörelseapparaten har gjort att de inte kunnat låta hunden springa fritt under ett års tid, då den tenderade att vara explosiv och onödiga, ytterligare skador ville undvikas. Respondenten hoppades kunna gå till hundrastgården igen efter vintern då denna studie utfördes. R1, R3 och R4 föredrog att gå i skogen som låg upp mot två minuter från boendet. R4 förklarade att hunden stimulerades mer vid undersökning av nya områden, och varierade sig gärna mellan tillgängliga vägar. Då inkallning inte fungerade perfekt än, kunde de gå till hundrastgården för att ta loss kopplet och låta hunden springa fritt. Också i skogen kunde hunden släppas lös om respondenten visste att det inte var någon i närheten. Mängden turer till hundrastgården kunde variera från tre gånger i veckan, till en gång var tredje månad, beroende för vad respondenten kände för. Vid frågan om respondenten var med och aktiverade hunden när de var själva i hundrastgården blev svaret *”Om hon är 100 % aktiv så är jag kanske 30 %. Jag är absolut med och kastar saker och busar, och om jag har täckbrallor på mig då rullar jag gärna runt i snön med henne och brottas och håller på. Men jag har väldigt mycket sämre kondis än hon så jag tröttnar ju snabbare. Hon kan dra varv efter varv efter varv!”* Ofta gick de dit med en kompis som också hade hund, så hundarna kunde leka fritt tillsammans. Om de åkte iväg till vänner längre bort kunde de ta bussen, R4 berättade att de då gärna letade upp en skog eller hundrastgård i det området för promenaderna.

R1 använde bilen minst en gång i månaden för att ta sig till en hundpark som fanns några kilometer bort, men var annars ganska nöjd med variationerna av områden som fanns runt deras bostadsområde. *”Nära till skog, och bra promenadstigar.”*

Det hände att de kunde åka iväg till ett naturreservat ibland, men det skedde mer sällan. Vid följdfrågan om vad som saknades i närheten som skulle kunna öka den fysiska aktiviteten blev svaret just ett bra inhägnat område för vistelse med hund. Det fanns en inhägnad inom gångavstånd men respondenten tyckte inte den var värd att ta sig till. Istället kunde hunden få springa lös på en åker i närheten, ifall respondenten såg att det inte var någon annan i närheten. ”...*Jag har en bra inkallning, så ibland släpper jag honom här på åkern och så när jag ser att det inte kommer någon annan. Men det är också så att han är väldigt nyfiken, så det är inte alltid han lyssnar om han har hittat en jättebra pinne eller så.*” Även på de längre promenaderna kunde hunden få kopplet lossat då det inte vistades mycket människor i skogen de gick i, så länge respondenten kände att det gick ha fullt fokus på hunden. Vid tillfällena då hunden hade extra energi kunde de också gå till en mindre fotbollsplan i närheten för att kasta boll och låta hunden springa av sig i samband med promenaden.

4.6 Betydande faktorer som påverkar gemensam aktivitet

Det pratades om olika faktorer som kunde förkorta promenaderna och ibland leda till att vissa områden helt undveks. R4:s unghund ville gärna hoppa och leka med hundar de mötte på promenader, R4 valde då ofta att gå åt sidan på grund av osäkerheten om hur den mötande hunden skulle reagera. Av samma anledning kunde de också välja att gå någon annanstans ifall de gick till hundrastgården i närheten och det redan fanns en främmande hund där inne. Kollektivtrafiken undveks med viss mån också då respondenten hade en tendens att känna sig trängd vid större folkmassor där det var krångligt att gå åt sidan, då det är svårt att veta om någon i närheten är hundrädd. Ställen och tidpunkter där det kunde finnas flertalet cyklister och joggare undveks gärna också av samma anledning. Respondenten förklarade att det var ett stressmoment att befinna sig i en för okontrollerad miljö och att promenaden blev trevligare för dem båda när de befann sig på bekant mark eller i ett område de lätt kunde ta sig ifrån. R4 erkände att de blev lite begränsade på grund av det, men att det var den första egna hunden vilket gjorde hen lite extra försiktig. ”...*För en promenad där jag inte stöter på andra hundar, det är ju bara alltid lättare. Sen ibland kan det vara jättekul och så kan de hälsa på varandra och gå vidare. Men det är inte mötet man vill ha på en buss liksom.*” En promenad kunde avbrytas i förtid vid plötsligt störtregn, vid behov av en toalett eller när hunden själv verkade trött om den både hade kissat och bajsat. Avslutningsvis berättade respondenten att en promenad kunde förkortas vid sjukdom, brist på sömn eller när det stundtals var mycket att göra i skolan.

Även R2 pratade om att stora folkmassor undveks på grund av att intensiteten blev för påfrestande hos hunden, och att som djurägare blev det svårt att nå fram till hunden när det hände för mycket runt omkring. Det hände också att den planerade promenaden kortades ner ifall hunden hade en dag där den reagerade på allt möjligt i omgivningen. *”...Då har det hänt att jag kortat ned promenaden för att jag blir frustrerad, och han blir ännu mer frustrerad. Och jag fattar att han behöver den här motionen men hur bra kommer vi må av det här egentligen, av att bara fortsätta och vara frustrerade på varandra och bråka. Så då har jag kortat ned promenaderna, det har jag. Man får välja sina strider lite.”*

R3:s hund behövde gå i koppel så länge de inte befann sig i en inhägnad, och saknade en större yta som hunden kunde springa fritt i. *”Jag kan ju inte släppa henne lös i och med att när hon är lös så ska hon jaga liksom.”* De undvek också att göra viltsök på våren när djuren var dräktiga då hunden kunde börja göra ljusa drevskall om spåret de följde var väldigt färskt, vilket respondenten tyckte hade stressat djuren i onödan. Respondenten förklarade vidare att det går att ha hunden lös när de till exempel befinner sig på en liten ö under sommaren, så länge R3 håller koll på den.

En följdfråga kom upp om det fanns någonting som förlängde promenaderna i vardagen. Svaret som gavs av två respondenter var att vid sällskap blev alltid promenaderna längre. Sällskapet kunde inkludera både vänner och andra hundar.

4.7 Andra aktiviteter under promenader

Alla respondenter gjorde varierade aktiviteter under vissa av promenaderna. R4 kunde passa på att träna olika tricks under längre promenader för att distrahera vid till exempel ett hundmöte eller för att låta hunden ha kul och lära sig någonting nytt. Respondenten hade också tänkt att leta reda på skidspår i området. *”Jag har tänkt att hon skulle få dra mig på skidor, hon har ju draghund i sig så jag tänker att det verkar hon tycka är kul. Det är därför vi använder sele, för jag vill att hon ska dra och jag vill inte träna bort dragandet från promenaden.”* R1 pratade om att en gång om dagen gjordes godissök och ”hundparkour”, som till exempel sätta framtassar på stockar, sitta på bänkar och hoppa upp på saker för att stimulera huvudet i samband med promenaden. En gång i månaden åkte de och tränade lydnad och hundparkour tillsammans med andra hundar av samma ras. Det hände att de hyrde en hall där de kunde träna tillsammans med bland annat ringar och tunnlår, men det skedde inte så ofta. Även R2 kunde göra nossök under promenaden ibland genom att kasta godis i högt gräs eller djup snö, men omgivningen i sig var oftast mer intressant för hunden än olika leksaker. Under vinterhalvåret när det var som mest

isigt och som resulterade i kortare promenader brukade de göra vattentrask en gång i veckan.

Då R3:s hund var en långsamt drivande jakthund så tränade de på spårträning utöver promenaderna när det inte var jaktsäsong. Då släpade de till exempel en klöv på marken mellan 500 meter upp till 1 ½ km, som hunden sedan fick spåra dagen efter. Detta gjordes ungefär en till två gånger i veckan beroende på väder. Strax innan jakten drog igång trappades spårträningen upp. Respondenten hade också testat att hänga en vattenflaska efter hunden för att öka dragträningen men tyckte inte att det verkade som att hunden märkte av det så mycket. De hände också att de frispårade med koppel i skogen ibland, oftast på helger när de hade mer fritid.

4.7.1 Hur jaktsäsong påverkar vardaglig motion

Då en av respondenterna hade en jakthund blev en följdfråga hur de vardagliga promenaderna påverkades av jaktsäsong. På det svarade respondenten att i början av jaktsäsongen släpptes hunden ut i skogen i enbart en timme, för när den sen kom tillbaka var den trött. Då gick de inte ut på långa promenader samma dag utan gick mer ut för att rasta. Ju längre in på säsongen de kom, desto längre kunde hunden vara ute i skogen och springa och jaga. På slutet av säsongen kunde hunden komma upp i 22–23 kilometer innan lunch. Efter en jakthelg så var båda trötta och tog inga långpromenader de närmaste två dagarna, utan höll sig i närheten av hemmet och gick bara ut för att rasta.

5. Diskussion

5.1 Metoddiskussion

5.1.1 Litteraturgenomgång

Syftet med litteraturgenomgången var att ge en adekvat bakgrund till relevanta aspekter inför pilotstudien som utfördes i detta kandidatarbete. Källorna som användes bestod av vetenskapliga originalartiklar, översiktsartiklar samt två rapporter från Världshälsoorganisationen. I första hand prioriterades originalartiklar men med hänsyn till bristen på högkvalitativa forskningsstudier inom detta område ansågs det även relevant att godta översiktsartiklar. Detta i syfte att utöka kunskapsbasen och jämföra resultaten som tillkommit genom denna pilotstudie. Artiklar beträffande människa och hund samlades med fokus på fysiska och mentala effekter av gemensam aktivitet, samt konsekvenser orsakade av stillasittande. Vidare samlades litteratur avseende de frågeställningarna som arbetet strävade att undersöka, det vill säga faktorer härrörande utemiljön. Då detta är ett relativt outforskat område fanns det ibland endast pilotstudier att utgå från, detta är något som har tagits i beaktande under samtliga delar av arbetet.

Under arbetes gång uppmärksammades hundens egna preferenser som en mer signifikant faktor avseende gemensam aktivitet än vad som ursprungligen teoretiserades. Reflektioner liknande denna var bristande i den tillgängliga litteraturen, där enbart en studie av Fletcher & Platt (2018) kunde hittas som nämnde hundens egna preferenser och diskuterade dess påverkan. Utöver studien av Fletcher & Platt (2018) lyftes det endast i en översiktsartikel (Westgarth et al. 2014), där det vid närmare anblick uppmärksammades att diskussionen kretsade mer kring vad hundägaren tänkte att hunden borde tycka om och behöva, utifrån kunskap och egna åsikter rörande hundars allmänna behov och tankesätt. På grund av detta, och i brist på annan tillgänglig litteratur, ansågs det inte möjligt att inkludera hundens egna preferenser som en aspekt i litteraturbakgrunden.

5.1.2 Intervjustudie

Denna studie utfördes med hjälp av intervjufrågor på en gåtur där vi följde med respondenterna på en av deras vanliga rundor med deras hund. Frågorna var förutbestämda innan intervjuerna gjordes, men var öppna för följdfrågor vid behov och beroende på svar från respondenterna. Efter intervju nummer två märktes det att respondenterna pratade mer om hundens egna preferenser än vad vi förutsett, vilket gjorde att de sista två respondenterna båda fick extra följdfrågor som fokuserade på det. I efterhand hade det varit bra om vi kunnat fokusera på dessa frågor under de första två intervjuerna också, för att få fram en bättre grund för vad det innebär för den vardagliga motionen för både djurägare och hundar. Vad som också uppmärksammades under transkriberingen av intervjuerna var att frågorna inte alltid besvarades på samma raka sätt som en ja- och nej-fråga, vilket lämnar resultatdelen öppen för tolkning. Anledningen till att ja- och nej- frågor undveks var att vi inte ville fråga ledande frågor, utan ville hålla svaret öppet för hur respondenterna själva tänker kring olika aspekter av promenader och motion.

Två telefoner användes för att fånga upp ljudet under intervjuerna för att inte missa delar av svar vid tillfälle av plötsliga vindar eller förbipasserande bilar som kunde försämra ljudupptaget. I en av intervjuerna blev ljudfilen i den ena telefonen skadad, vilket innebar att vi enbart hade en ljudfil att transkribera från istället för två. Det gjorde att vi missade enstaka ord vid tre tillfällen under intervjun. Det rekommenderas därmed att använda mikrofoner för utomhusbruk som klarar minusgrader bättre vid ytterligare intervjuer.

Olika sociala nätverk användes för att efterlysa respondenter, i syfte att ha en så bred utgångspunkt som möjligt av olika sorters livsstilar hos deltagande hundägare. Intresse för att delta i studien visades dock enbart av legitimerad djurhälsopersonal eller studenter inom veterinärmedicinsk vetenskap. Detta kan ha gjort att resultatet blev annorlunda än om studien även inkluderade djurägare utan den formella kompetens som fås via en sån utbildning. Av de som önskade delta valdes fyra individer slumpmässigt ut för att bestämma tid och plats för intervju. En av de ursprungliga individerna som valdes att delta ersattes på grund av kommunikations- och tidsbrist, ett slumpmässigt val gjordes därav bland resterande individer som hade visat intresse. Samtliga deltagare bodde i utkanten av en stad, där tillgängligheten till grönområden var relativt stor. Hade vi gjort om studien hade vi velat ha med minst en respondent som bott mer centralt i en större stad, för att undersöka skillnaden i mängden fysisk aktivitet men också skillnader i ansträngningar för att ta sig till områden med större ytor och natur.

5.2 Resultatdiskussion

Kandidatarbetets syfte var att undersöka vilka faktorer i utemiljön som ansågs ha en positiv eller negativ påverkan för hundägares gemensamma vanor för fysisk aktivitet tillsammans med sin hund. Vidare var syftet att undersöka hur klimat och årsvariationernas varierande väderlek påverkade hundägares vanor och rutiner för gemensam fysisk aktivitet med hunden. Slutligen strävade arbetet att undersöka huruvida hundens egna preferenser hade någon inverkan på den gemensamma aktiviteten. Den vetenskapliga litteraturen som har undersökt utemiljöns påverkan på gemensam fysisk aktivitet beskriver resultat från ett begränsat antal studier, med varierande men generellt låg studiekvalitet. Generellt upplevdes resultaten från detta arbete vara samstämmigt med de tidigare fynd som gjorts.

I en rapport från Världshälsoorganisationen (WHO Europe 2022) redovisas det att en av fyra vuxna människor inte är fysiskt aktiva i tillräckligt hög utsträckning. Enligt deras minimirekommendationer bör människor utföra någon form av fysisk aktivitet av måttlig intensitet i minst 150–300 minuter per vecka, motsvarande ungefär 20–40 minuter per dag (WHO 2020). Promenader beskrivs som en form av fysisk aktivitet med måttlig intensitet som ger flertalet hälsofördelar med låg risk för skador, då gång har en låg risk för förslitningar på kroppen (WHO Europe 2022). I den senaste globala aktivitetsrapporten redovisas det att en av fyra vuxna människor inte uppfyller dessa minimirekommendationer (WHO 2020). Om man ser till resultatet i denna studie så rör sig alla respondenter betydligt mer än så i vardagen. Mellan 20–120 min per promenad, och minst tre promenader per dag, var respondenterna ute med sina hundar. Vid förfrågan om det saknades något i form av berikning i deras närliggande grönområden, svarade majoriteten av respondenterna att de kände sig tillfredsställda med sitt område. Samtliga respondenter hade en stor variation av tillgängliga ytor i deras närliggande grönområden, med kort avstånd till skogspartier och tillgång till minst en hundrastgård i närheten. Vidare hade respondenterna möjlighet till varierande promenadstigar, något som uppskattades och utnyttjades frekvent i vardagen. Kvaliteter som dessa benämns i tidigare forskning som exempel på högkvalitativa grönområden (Cutt et al. 2008). Respondenterna i denna studie bodde alla inom 10 minuters gångavstånd från något slags tillgängligt grönområde. Alla fyra valde att besöka ett grönområde under sin promenad minst en gång om dagen, vissa av dem på varje promenad. Ingen av respondenterna valde att ta sig längre ifrån sitt bostadsområde till andra grönområden frekvent i vardagen, utan höll sig kring området de bodde eller åkte iväg vid speciella tillfällen då de hade mer fritid som vid semester eller ledig helg. Sannolikt är dessa närliggande grönområden av stor vikt för deras höga nivåer av fysisk aktivitet, vilket då är i enlighet med tidigare forskning som undersökts i detta arbete där närhet till grönområde har betydande vikt för ökade mängder fysisk aktivitet (Akpınar 2016; Cutt et al. 2008). Det väcker

funderingar om hur de som bor mitt i stan gör, som inte har dessa öppna ytor lika tillgängliga. Det hade varit intressant att se om man väljer att ta sig längre bort från ens bostad i vardagen eller precis som respondenterna i denna studie ändå håller sig främst till de områden som finns nära. Om man ska se till vissa studier så hämmar en ökad distans till tillgängliga grönområden hundägares vardagliga fysisk aktivitet (Akpınar 2016; Westgarth et al. 2014). Även kvaliteten på omkringliggande grönområden har en påverkan på den fysiska aktiviteten (Akpınar 2016; Westgarth et al. 2014), vilket alla respondenterna verkade hålla med om då de uttryckte sig nöjda över variationen av möjligheter vid promenader kring området de bodde. Temple et al. (2011) belyser hundägares ihärdighet när det kommer till oförväntade väderförändringar, vilket denna pilotstudie tycker sig också kunna påvisa. Det som verkade kunna förändra längden på promenaden på ett negativt sätt visade sig sällan vara respondenterna själva, utan hundens egna preferenser vid till exempel plötsligt regnfall. Det hade varit intressant att studera närmare, och om det utgör någon skillnad ifall hundägaren inte har en djurhälsovårdsutbildning.

Årsvariationernas varierande väderlek kan utifrån denna intervjustudies resultat anses ha en genomslående effekt på den gemensamma fysiska aktiviteten som utövades. Samtliga aspekter som kandidatarbetet syftade till att undersöka påverkades av antingen väder, temperatur eller mängd tillgänglig dagsljus. Värma temperaturer, särskilt extrema sådana, ansågs gemensamt av respondenterna i denna studie vara den mest negativa påverkande faktorn. Värme angavs ha en negativ påverkan på hunden snarare än respondenterna själva, som gärna ville vara ute i solljuset och värmen. Detta fynd styrks av likväl Lee et al. (2009) som Hall et al. (2021), där heta temperaturer identifierades som att vara negativt associerat med fysisk aktivitet. Hos respondenterna i denna studie omsattes detta i praktiken till att deras rutiner kring gemensam fysisk aktivitet ändrades sommartid. Samtliga respondenter angav att de under sommaren undvek att promenera mitt på dagen då det var som varmast, istället valde de ofta att gå en långpromenad på eftermiddagen eller kvällen. Detta möjliggjordes i sin tur av den ökade mängden timmar dagsljus som sommaren erbjuder; omvänt till detta angav samtliga respondenter att de var mindre benägna till att gå längre promenadrundor på sena eftermiddagar under vinterhalvårets mörkaste månader. Med tanke på att Sveriges klimat ändras drastiskt under årets månader, hade det varit intressant att göra denna studie i ett klimat där värme och sol är mer påtagligt större delen av året. Lail et al. (2009) utförde en liknande studie i Kanada, vars klimat har genomgående liknande årsvariationer som i Sverige. Där undersöktes det vilken skillnad i längd på promenaden som syntes mellan hundägare och icke-hundägare, såväl vintertid som sommartid. Även om hundägare gick längre promenader än icke-hundägare, kunde det konstateras att antalet minuter per vecka minskade för hundägare på sommaren jämfört med vintern medan icke-hundägare visade motsatt tendens. Med hänsyn till

att minusgrader uppskattades enormt av tre av hundarna i denna studie och då inga av respondenterna angav minusgrader som anledning till att korta ned promenadens längd, kan vi dra en slutsats om hur mycket temperaturen kan påverka hunden och att det kan förändra mängden fysisk aktivitet trots djurägarnas egna preferenser. Vidare angav två respondenter att den isiga marken på vintermånaderna orsakade en måttlig begränsning av promenadrundan, för en respondent var den begränsningen avsevärt mer uttalad. Dessutom angav flera respondenter att deras hund ogillade att gå när det var blött eller lerigt, medan enbart en respondent angav plötsliga regnskurar som en anledning till att promenaden avslutades tidigare än tänkt. När Hall et al. (2021) undersökte hur väderändringar påverkar fysisk aktivitet hos hundägare genom en internetenkät som gjordes internationellt tillgänglig men vars ursprung var Storbritannien, angav 64 % av respondenterna att de var mindre benägna att motionera tillsammans med sin hund vid isiga förhållanden. Regn beskrevs som att ha en förhållandevis mindre negativ påverkan; 25,3 % rapporterade att regnväder orsakade en minskning i motion, emellertid angav 19,8 % att de var mer benägna till att motionera i regnet. Sammanlagt var 84,4 % av respondenterna i undersökningen som utfördes av Hall et al. (2021) bosatta i Europa. Eftersom studien hade sitt ursprung i England och delades via veterinärmedicinska magasin och sociala medier därifrån, vore det inte orimligt att förutsätta att en hög andel av deltagarna var bosatta där. Då klimatet i England generellt är mer predisponerat för regn och fukt jämfört med Sverige kan det således ge en förklaring för varför det enbart syntes en lindrig minskning i aktivitetsnivå vid regnväder. Dessutom har England en väderlek som sällan går under fryspunkten, till skillnad från Sverige där människor är vana vid snö och is, vilket kan förklara den kraftiga minskningen av aktivitet vid minusgrader. Ett intressant resultat, som möjligen styrker denna reflektion, var att oväntade väderändringar i form av snöfall ansågs inte av respondenterna i denna studie orsaka att promenaden avslutades tidigare än tänkt.

Flera respondenter uppgav sig undvika trånga och hårt trafikerade utrymmen i allra möjligaste mån. Anledningen till detta beskrevs överlag som en osäkerhet om hur deras hund skulle reagera vid ett möte med en annan hund, samt att möten kunde orsaka stress hos respondenterna själva. Flera av respondenterna uppgav att deras hund inte var pålitlig med inkallning och att de därför sällan hade hunden lös under promenaden, enbart när de befann sig i ett skogsparti utan andra hundar eller människor i närheten kunde hunden släppas lös. Vidare angavs den offentliga trygghetskänslan hos respondenterna som ökad av att gå tillsammans med sin hund, av olika anledningar. Två upplevde en ökad säkerhet på grund av att hunden hade försvarat dem vid behov, men en intressant aspekt lyftes när en annan respondent snarare pratade om beskyddarinstinkterna gentemot sin hund. Det visar hur betydande bandet mellan hundägare och hund kan vara, inte bara utifrån att själv

känna sig beskyddad utan också hur ens egna instinkter kan förändras för att hunden hamnar i fokus. Vidare beskrev en respondent en viss upplevd osäkerhet av att gå med sin hund, detta attribueras till en oro för att andra människor skulle ha negativa åsikter om hunden och huruvida den tränats alls för att minska på oönskade beteenden. Resultaten från denna studie tycks överensstämma med tidigare forskning. Cutt et al. (2008) beskriver närkontakt med andra människor under promenaden som en barriär i den sociala utemiljön. Detta preliminära resultat kan ge en indikation om att mindre befolkade grönområden kan orsaka en ökning i fysisk aktivitet för hundägare som upplever sig stressade av att möta andra hundar eller människor, samt för hundar som inte kan gå lösa på andra ställen.

Beträffande hundens egna preferenser och hur detta ansågs påverka den gemensamma aktiviteten så angav flera av respondenterna att de strävade efter att variera promenadrundan, så att de inte gick samma runda två gånger på en dag. Detta beskrevs som att gynna hunden, antingen genom att respondenten ansåg det vara stimulerande för hunden eller genom att hunden gjorde sig av med mer energi och var lugnare efteråt på grund av det. Tre av respondenterna angav att de till viss del lät sin hund styra vilken väg de tog, däremot fick ena respondenten ibland avgöra när promenaden skulle avslutas eftersom hunden gärna följde spår i långa distanser. Det kan således föreslås att möjlighet till en variation av promenadrundor inom samma grönområden kan medföra ökade mängder av gemensam fysisk aktivitet. Detta överensstämmer med vad Fletcher & Platt (2018) fann då två av respondenterna i denna studie och deltagarna i Fletcher & Platts intervjustudie pratade mycket om hur variationer på promenader är viktigt för att hunden ska få rätt stimulans under promenaden. I studien av Fletcher & Platt (2018) beskrev flera hundägare att de valde att utforska nya områden tillsammans med sina hundar då det enligt dem var viktigt att hunden tyckte promenaderna var kul vilket överensstämde med åsikterna samtliga respondenterna i denna studie hade.

5.3 Konklusion

Detta arbete syftade till att undersöka vilka faktorer i utemiljön som påverkar gemensam fysisk aktivitet mellan hundägare och hund. I samstämmighet till tidigare forskning ansågs närhet till grönområden samt årstidsförändringar ha en påverkande effekt. Respondenterna i denna studie utövade mer fysisk aktivitet än de rådande minimirekommendationer, något som kan tänkas bero på deras närhet till högkvalitativa grönområden. Under studiens gång uppmärksammades att hundens egna preferenser hade en betydande roll i såväl aktivitetens duration som dess utformning.

En begränsning i denna studie var det relativt lilla antalet deltagare och att samtliga antingen studerade eller jobbade inom djursjukvården. Därför anses inte urvalet representativt nog att kunna dra generella slutsatser om Sveriges alla hundägare. Med hänsyn till dessa begränsningar måste därför resultaten tillämpas med försiktighet.

Sammanfattningsvis behövs fler studier och ökad forskning inom ämnet för en ökad livskvalitet för både djur och människor. Detta arbete känns som ett viktigt första steg i ett ännu utforskat område.

6. Referenser

- Akpınar, A. (2016). How is quality of urban green spaces associated with physical activity and health? *Urban Forestry & Urban Greening*. 16, 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.01.011>
- Arnberger, A. & Haider, W. (2005). Social effects on crowding preferences of urban forest visitors. *Urban Forestry & Urban Greening*. 3(3-4), 125–136. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2005.04.002>
- Arnberger, A. & Eder, R. (2012). Exploring coping behaviours of Sunday and workday visitors due to dense use conditions in an urban forest. *Urban Forestry & Urban Greening*. 11(4), 439–449. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2012.08.002>
- Banton, S., Von Massow, M., Pezzali, J.G., Verbrugge, A. & Shoveller, A.K. (2022). Jog with your dog: Dog owner exercise routines predict dog exercise routines and perception of ideal body weight. *Plos One*. 17(8), e0272299. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272299>
- Blair, S.N., Kohl 3rd, H.W., Paffenbarger Jr, R.S., Clark, D.G., Cooper, K.H. & Gibbons, L.W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *Journal of the American Medical Association*. 262(17), 2395–2401. <https://doi.org/10.1001/jama.262.17.2395>
- Brockman, B.K., Taylor, V.A. & Brockman, C.M. (2008). The price of unconditional love: Consumer decision making for high-dollar veterinary care. *Journal of Business Research*. 61(5), 397–405. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2006.09.033>
- Christian, H.E., Westgarth, C., Bauman, A., Richards, E.A., Rhodes, R.E., Evenson, K.R., Mayer, J.A., & Thorpe Jr, R.J. (2013). Dog ownership and physical activity: A review of the evidence. *Journal of Physical Activity and Health*. 10(5), 750-759. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.5.750>
- Cutt, H.E., Giles-Corti, B., Wood, L.J., Knuiaman, M.W. & Burke, V. (2008). Barriers and motivators for owners walking their dog: results from qualitative research. *Health Promotion Journal of Australia*. 19(2), 118-124. <https://doi.org/10.1071/HE08118>
- Djoussé, L., Driver, J.A. & Gaziano, J.M. (2009). Relation between modifiable lifestyle factors and lifetime risk of heart failure. *The Journal of the American Medical Association*. 302(4), 394–400. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.1062>
- Dunn, A.L., Trivedi, M.H. & O'Neal, H.A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 33(6), 587-597. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00027>

- Fletcher, T. & Platt, L. (2018). (Just) a walk with the dog? Animal geographies and negotiating walking spaces. *Social & Cultural Geography*. 19(2), 211–229. <https://doi.org/10.1080/14649365.2016.1274047>
- German, A.J., Hervera, M., Hunter, L., Holden, S.L., Morris, P.J., Biourge, V. & Trayhurn, P. (2009). Improvement in insulin resistance and reduction in plasma inflammatory adipokines after weight loss in obese dogs. *Domestic Animal Endocrinology*. 37(4), 214–226. <https://doi.org/10.1016/j.domaniend.2009.07.001>
- German, A.J., Holden, S.L., Wiseman-Orr, M.L., Reid, J., Nolan, A.M., Biourge, V., Morris, P.J. & Scott, E.M. (2012). Quality of life is reduced in obese dogs but improves after successful weight loss. *The Veterinary Journal*. 192(3), 428–434. <https://doi.org/10.1016/j.tvjl.2011.09.015>
- GoPA (2024). World Region EURO – Europe & Central Asia. *Global Observatory for Physical Activity*. <https://new.globalphysicalactivityobservatory.com/New%20Country%20cards/Sweden.pdf> [2024-05-22]
- Graham, T.M. & Glover, T.D. (2014). On the fence: Dog parks in the (un)leashing of community and social capital. *Leisure Sciences*. 36(3), 217–234. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.888020>
- Hall, E.J., Carter, A.J., Farnworth, M.J. (2021). Exploring owner perceptions of the impacts of seasonal weather variations on canine activity and potential consequences for human–canine relationships. *Animals (Basel)*. 11(11), 3302. <https://doi.org/10.3390%2Fani11113302>
- Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*. 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Huai, P., Xun, H., Reilly, K.H., Wang, Y., Ma, W., Xi, B. (2013). Physical activity and risk of hypertension: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Hypertension*. 62(6), 1021–1026. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.113.01965>
- Joseph, J.J., Echouffo-Tcheugui, J.B., Golden, S.H., Chen, H., Jenny, N.S., Carnethon, M.R., Jacobs, D., Burke, G.L., Vaidya, D., Ouyang, P. & Bertoni, A.G. (2016). Physical activity, sedentary behaviors and the incidence of type 2 diabetes mellitus: the multi-ethnic study of atherosclerosis (MESA). *BMJ Open Diabetes Research & Care*. 4(1), 185. <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2015-000185>
- Kienzle, E., Bergler, R. & Mandernach, A. (1998). A comparison of the feeding behavior and the human–animal relationship in owners of normal and obese dogs. *The Journal of Nutrition*. 128(12), 2779–2782. <https://doi.org/10.1093/jn/128.12.2779S>
- Knight, S. & Edwards, V. (2008). In the Company of Wolves: The physical, social, and psychological benefits of dog ownership. *Journal of Aging and Health*. 20(4), 437–455. <https://doi.org/10.1177/0898264308315875>
- Kohl, H.W., Craig, C.L., Lambert, E.V., Inoue, S., Alkandari, J.R., Leetongin, G. & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for

- public health. *The Lancet*. 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Krasuska, M. & Webb, T.L. (2018). How effective are interventions designed to help owners to change their behaviour so as to manage the weight of their companion dogs? A systematic review and meta-analysis. *Preventive Veterinary Medicine*. 159, 40–50. <https://doi.org/10.1016/j.prevetmed.2018.08.016>
- Kushner, R.F., Blatner, D.J., Jewell, D.E. & Rudloff, K. (2006). The PPET study: people and pets exercising together. *Obesity a Research Journal*. 14(10), 1762–1770. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.203>
- Lail, P., McCormack, G.R. & Rock, M. (2011). Does dog-ownership influence seasonal patterns of neighbourhood-based walking among adults? A longitudinal study. *BMC Public Health*. 11, 148. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-148>
- Lee, I-M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N. & Katzmarzyk, P.T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Lee, H-S., Shepley, M. & Huang, C-S. (2009). Evaluation of off-leash dog parks in Texas and Florida: A study of use patterns, user satisfaction, and perception. *Landscape And Urban Planning*. 92(3-4), 314–324. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.05.015>
- Lindåse, S., Feltenmark, T., Krantz, M. & Söder, J. (2021). Overweight in Swedish show dogs—prevalence and association with performance in competition. *Acta Veterinaria Scandinavica*. 63, 17. <https://doi.org/10.1186/s13028-021-00582-2>
- Marshall, W.G., Hazewinkel, H.A.W., Mullen, D., De Meyer, G., Baert, K. & Carmichael, S. (2010). The effect of weight loss on lameness in obese dogs with osteoarthritis. *Veterinary Research Communications*. 34, 241–253. <https://doi.org/10.1007/s11259-010-9348-7>
- Martin, C.K., Church, T.S., Thompson, A.M., Earnest, C.P. & Blair, S.N. (2009). Exercise dose and quality of life: A randomized controlled trial. *Archives of Internal Medicine*. 169(3), 269–278. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2008.545>
- Martinez-Avila, W.D., Sanchez-Delgado, G., Acosta, F.M., Jurado-Fasoli, L., Oustric, P., Labayen, I., Blundell, J.E. & Ruiz, J.R. (2020). Eating behavior, physical activity and exercise training: A randomized controlled trial in young healthy adults. *Nutrients*. 12(12), 3685. <https://doi.org/10.3390/nu12123685>
- Marquez, D.X., Aguiñaga, S., Vásquez, P.M., Conroy, D.E., Erickson, K.I., Hillman, C., Stillman, C.M., Ballard, R.M., Sheppard, B.B., Petruzzello, S.J., King, A.C. & Powell, K.E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*. 10(5), 1098–1109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
- McNeilly, A.M., McClean, C., Murphy, M., McEneny, J., Trinick, T., Burke, G., Duly, E., McLaughlin, J., Davison, G. (2012). Exercise training and impaired glucose tolerance in obese humans. *Journal of Sports Sciences*. 30(8) 725–732. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.671952>

- Mokdad, A.H., Marks, J.S., Stroup, D.F. & Gerberding, J.L. (2004). Actual causes of death in the United States, 2000. *The Journal of the American Medical Association*. 291(10), 1238–1245. <https://doi.org/10.1001/jama.291.10.1238>
- Mokdad, A.H., Marks, J.S., Stroup, D.F. & Gerberding, J.L. (2005). Correction: Actual causes of death in the United States, 2000. *The Journal of the American Medical Association*. 293(3), 293–294. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1001/jama.293.3.293>
- Montgomerie, A.M., Chittleborough, C.R. & Taylor, A.W. (2014). Physical inactivity and incidence of obesity among south Australian adults. *Plos One*. 9(11), e112693. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0112693>
- Motooka, M., Kennedy, N.L., Koike, H. & Yokoyama, T. (2006). Effect of dog-walking on autonomic nervous activity in senior citizens. *Medical Journal of Australia*. 184(2), 60–63. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2006.tb00116.x>
- Muñoz-Prieto, A., Nielsen, L.R., Dąbrowski, R., Bjørnvad, C.R., Söder, J., Lamy, E., Monkeviciene, I., Ljubić, B.B., Vasii, I., Savic, S., Busato, F., Yilmaz, Z., Bravo-Cantero, A.F., Öhlund, M., Lucena, S., Zelvyte, R., Aladrović, J., Lopez-Jornet, P., Caldin, M., Lavrador, C., Karveliėne, B., Mrljak, V., Mazeikiene, J. & Tvarijonaviciute, A. (2018). European dog owner perceptions of obesity and factors associated with human and canine obesity. *Scientific Reports*. 8, 13353. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-31532-0>
- Nugent, W.R. & Daugherty, L. (2022). A measurement equivalence study of the family bondedness scale: measurement equivalence between cat and dog owners. *Frontiers in Veterinary Science*. 8, 812922. <https://doi.org/10.3389/fvets.2021.812922>
- Peel, E., Douglas, M., Parry, O. & Lawton, J. (2010). Type 2 diabetes and dog walking: patients' longitudinal perspectives about implementing and sustaining physical activity. *British Journal of General Practice*. 60(577), 570-577. <https://doi.org/10.3399/bjgp10X515061>
- Potter, K., Teng, J.E., Masteller, B., Rajala, C. & Balzer, L.B. (2019). Examining how dog “acquisition” affects physical activity and psychosocial well-being: Findings from the BuddyStudy pilot trial. *Animals*. 9(9), 666. <https://doi.org/10.3390/ani9090666>
- Rohlf, V.I., Bennett, P.C., Toukhsati, S. & Coleman, G. (2012). Beliefs underlying dog owners' health care behaviors: Results from a large, self-selected, internet sample. *Anthrozoös*. 25(2), 171–185. <https://doi.org/10.2752/175303712X13316289505341>
- Rohlf, V.I., Toukhsati, S., Coleman, G.J. & Bennett, P.C. (2010). Dog obesity: can dog caregivers' (owners') feeding and exercise intentions and behaviors be predicted from attitudes? *Journal of Applied Animal Welfare Science*. 13(3), 213–236. <https://doi.org/10.1080/10888705.2010.483871>
- Salt, C., Morris, P.J., Wilson, D., Lund, E.M. & German, A.J. (2018). Association between life span and body condition in neutered client-owned dogs. *Journal of Veterinary Internal Medicine*. 33(1), 89–99. <https://doi.org/10.1111/jvim.15367>

- Sanders, C. R. (1990). The animal other: Self definition, social identity, and companion animals. *Advances in Consumer Research*. 17, 662–668.
https://www.academia.edu/3101746/The_Animal_Other_Self_Definition_Social_Identity_and_Companion_Animals
- Seagle, H.M., Strain, G.W., Makris, A. & Reeves, R.S. (2009). Position of the American dietetic association: Weight management. *Journal of the American Dietetic Association*. 109(2), 330–346. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.11.041>
- Serpell, J. (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *Journal of the Royal Society of Medicine*. 84(12), 717–720.
<https://doi.org/10.1177/014107689108401208>
- Suarez, L., Bautista-Castaño, I., Peña Romera, C., Montoya-Alonso, J.A. & Corbera, J.A. (2022). Is dog owner obesity a risk factor for canine obesity? A “One-Health” study on human-animal interaction in a region with a high prevalence of obesity. *Veterinary Sciences*. 9(5), 243. <https://doi.org/10.3390/vetsci9050243>
- Temple, V., Rhodes, R. & Higgins, J.W. (2011). Unleashing physical activity: an observational study of park use, dog walking, and physical activity. *Journal of Physical Activity & Health*. 8(6), 766–774. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.6.766>
- Vina, J., Sanchis-Gomar, F., Martinez-Bello, V. & Gomez-Cabrera, M. (2012). Exercise acts as a drug; the pharmacological benefits of exercise. *British Journal of Pharmacology*. 167(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1476-5381.2012.01970.x>
- Vitger, A.D., Stallknecht, B.M., Miles, J.E., Hansen, S.L., Vegge, A. & Bjørnvad, C.R. (2017). Immunometabolic parameters in overweight dogs during weight loss with or without an exercise program. *Domestic Animal Endocrinology*. 59, 58–66. <https://doi.org/10.1016/j.domaniend.2016.10.007>
- Weeth, L.P. (2016). Other risks/possible benefits of obesity. *The Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*. 46(5), 843–853.
<https://doi.org/10.1016/j.cvsm.2016.04.007>
- Westgarth, C., Christley, R.M. & Christian, H.E. (2014). How might we increase physical activity through dog walking?: A comprehensive review of dog walking correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 11, 83. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-83>
- WHO (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Geneva: World Health Organization*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> [2024-04-24]
- WHO Europe (2022). WHO European regional obesity report 2022. *World Health Organization Regional Office for Europe*.
<https://iris.who.int/handle/10665/353747> [2024-03-31]

Tack

Vi vill rikta ett stort tack till de deltagande respondenterna som ställt upp och tagit sig tid för intervjuer och som delat med sig av deras rutiner i vardagen med sina hundar. Vi vill också rikta ett stort tack till vår handledare Klara Smedberg vars peppande och värdefulla feedback hjälpte oss att genomföra detta arbete, samt till vår skrivgrupp som hjälpte oss se arbetet med nya ögon varje gång vi sågs.

Bilaga 1

Intervjufrågor

1. Vad är det för ras, kön och kastrationsstatus på din hund/dina hundar?
2. Hur länge har du ägt hunden/hundarna?
3. Har du haft hund förr? Om ja, specificera gärna ungefär hur många sammanlagda år du varit hundägare.
4. Hur skulle du bedöma dina vanor och din aktivitetsnivå har förändrats sedan du skaffade hund?
5. Upplever du någon skillnad i din trygghetskänsla när du går tillsammans med din hund/dina hundar respektive när du går ensam?
6. Om det finns stunder då du inte känner dig helt trygg, specificera gärna i vilka situationer/miljöer som detta kan förekomma.
7. I vilket slags område bor du?
8. Har ni tillgång till grönområden under era promenader i ert närområde? Begreppet grönområden avser såväl parker/grönytor i samhällen (ej privata trädgårdar) och naturområden som skogar, ängar, stränder, åkanter, fjällmiljöer. Närområde definieras i detta fall som inom ca 5-10 min gångväg/300-400 meter från bostaden.
9. Brukar du välja områden som är inom gångavstånd eller brukar du använda färdmedel för att ta er till andra områden?
10. I de fall då grönområden inte finns i den definierade närheten, hur långt har ni till närmsta och hur ofta går ni dit tillsammans med hunden/hundarna?
11. Upplever du en avsaknad av något i ditt närområde som du tror skulle få dig att röra på dig mer/på ett annat sätt tillsammans med din hund, i så fall vad?

12. Händer det att ni får ett socialt inslag i era promenader i form av en hundkompis med tillhörande hundägare på en regelbunden basis?
13. Hur ofta händer det att ni har sällskap av en annan person på hundpromenaderna (till exempel en familjemedlem eller vän)?
14. Hur många gånger är du ute med din hund per dag? Hur skiljer sig dessa utevistelser i längd med avseende på tid och distans?
15. Har ni några andra promenadrundor ni brukar ta och hur brukar de i så fall se ut? Hur länge brukar en vanlig runda vara? Uppskatta gärna längden i tid och distans.
16. Hur många gånger per vecka brukar ni gå den längsta rundan?
17. Kan oförväntade väderändringar påverka rundans längd? Om ja, på vilket sätt?
18. Hur skulle du säga att olika tider på året ändrar era rutiner kring promenader?
19. Anser du att mängden tillgänglig dagsljus under ett dygn påverkar era promenadrundor?
20. Vilka andra faktorer i utemiljön anser du påverkar eran promenad? (Till exempel hundmöten med andra hundar, olika stadsområden.)
21. Tränar och/eller tävlar du något med din hund och isåfall, vad? Väljer du promenadmiljö med hänsyn till detta?
22. Hur ofta ingår ytterligare aktiviteter i eran promenad exempelvis agilityträning, spår- och sökträning? Specificera gärna ifall dessa aktiviteter ibland utförs utanför ert närområde (till exempel ta färdmedel till hundsportanläggning, agilitybana mm).
23. Involverar er promenadrunda ett stopp i en hundrastgård Om ja, hur påverkas din aktivitetsnivå under den tiden? Hur påverkas hundens aktivitetsnivå?
24. Hur stor del av eran vardagliga runda utgörs av att hunden inte är kopplad?
25. Finns det några faktorer som gör att ni måste avbryta eran promenadrunda innan den egentligen skulle avslutas?
26. Hur mycket påverkas promenaden av hundens/hundarnas preferenser? Specificera gärna ifall det är några särskilda miljöer/rundor som hunden verkar uppskatta resp. tycka är tråkiga, otäcka mm.

27. Hur ser din enskilda fysiska aktivitetsnivå ut när hunden inte är med, det vill säga utöver dessa promenader?

Bilaga 2

Samtycke och information för deltagande och personuppgiftsbehandling i studentarbete vid SLU

När du samtycker till att delta i studentarbete Hundägares vanor för fysisk aktivitet tillsammans med sin hund – Påverkande faktorer i utemiljö innebär det att Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) behandlar dina personuppgifter. Att ge SLU ditt samtycke är helt frivilligt, men utan behandlingen av dina personuppgifter kan studentarbetet inte genomföras. Denna blankett syftar till att ge dig all information som behövs för att du ska kunna ta ställning till om du vill ge ditt samtycke till att delta i studentarbetet och till att SLU hanterar dina personuppgifter.

Behandlingen av dina personuppgifter sker med stöd av den rättsliga grunden samtycke. Du kan när som helst återkalla ditt samtycke utan att ange orsak, vilket dock inte påverkar den behandling som skett innan återkallandet. SLU är ansvarigt för behandlingen av dina personuppgifter, och du når SLU:s dataskyddsbud på dataskydd@slu.se. Din kontaktperson för detta arbete är student Isabelle Erixon, ieen0002@stud.slu.se och Emma Priar, empr0002@stud.slu.se. Du kan också kontakta handledaren Klara Smedberg, klara.smedberg@slu.se.

Vi samlar in följande uppgifter om dig: Översiktlig information om din hund och hur länge du varit hundägare samt hur detta påverkat din fysiska aktivitetsnivå samt trygghetskänsla. Hur dina promenader med din hund ser ut på en vardagsbasis och vilka yttre faktorer som påverkar sagda promenad som till exempel väder eller andra hundar. Här ställs mer ingående frågor angående vilken tillgång till grönområden ni har samt ifall ni någonsin använder färdmedel i samband med era utomhusvistelser.

Vi kommer inte fråga om psykiskt mående eller andra personliga faktorer. Intervjun kommer att spelas in under promenaden. Ändamålet med behandlingen av dina personuppgifter är att SLU:s student ska kunna genomföra sitt studentarbete Hundägares vanor för fysisk aktivitet tillsammans med sin hund – Påverkande faktorer i utemiljö med god vetenskaplig kvalitet. Dina personuppgifter kommer inte att överföras till andra organisationer eller företag utanför SLU.

Dina personuppgifter kommer att lagras till dess studentarbetet godkänts och betyget har registrerats i SLU:s studieregister. Uppgifterna kommer därefter att

gallras. Uppgifter du lämnar kan komma att användas i vidare forskningssyfte och lagras i så fall av SLU enligt gängse forskningsmetod. Uppgifterna kommer att hanteras så att inga obehöriga kan ta del av dem.

Om du vill läsa mer om hur SLU behandlar personuppgifter och om dina rättigheter kan du hitta den informationen på www.slu.se/personuppgifter. Du har enligt lag rätt att under vissa omständigheter få dina uppgifter raderade, rättade, begränsade och att få tillgång till de personuppgifter som behandlas, samt rätt att invända mot behandlingen.

Om du har synpunkter kan du kontakta dataskyddsombudet på dataskydd@slu.se. Du kan vända dig med klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten, imy@imy.se. Du kan läsa mer om Integritetsskyddsmyndighetens tillsyn på <http://www.imy.se/>.

Jag samtycker till att delta i detta studentarbete och till att SLU behandlar personuppgifter om mig på det sätt som förklaras i denna text, inklusive känsliga uppgifter om jag lämnar sådana.

Underskrift

Datum

Namnförtydligande

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. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Du hittar en länk till SLU:s publiceringsavtal på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.

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.

Föreliggande arbete ska publiceras med 12 månaders fördröjning av fulltexten (tillfälligt läsningsembargo). Därefter ger jag/vi härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.