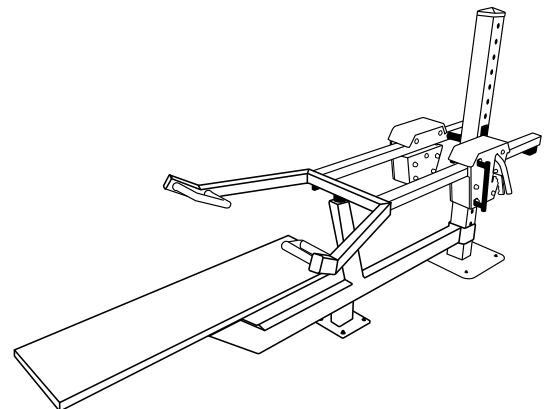
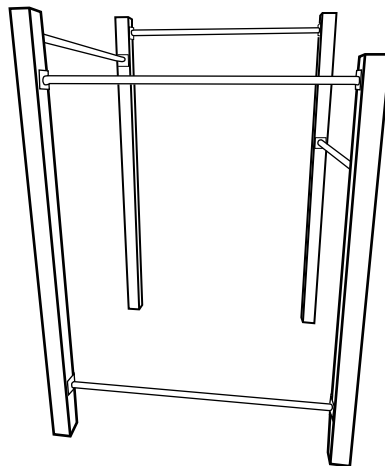
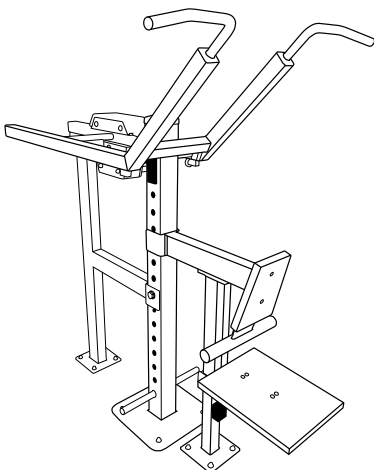




Att förstå användning och användarpreferenser av utomhusgym i Malmö

Maxim Moracanic

Självständigt arbete 15 hp
Sveriges Lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Landskapsarkitektprogrammet
Alnarp 2024



Att förstå användning och användarpreferenser av utomhusgym i Malmö

Understanding the Use and User Preferences of Outdoor Gyms in Malmö

Handledare: Johan Wirdelöv, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinator: Arne Nordius, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: GE2

Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur

Kurskod: EX0845

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Kursansvarig inst.: Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2024

Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd

Nyckelord: Utomhusgym, fysisk aktivitet, folkhälsa

Sveriges Lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Sammanfattning

Denna studie ämnar att understödja vidareutvecklingen av utomhusgym runt om i Malmö stad genom att föreslå möjliga riktlinjer. Användarpreferenser och faktorer som spelar in på användning av utomhusgym har undersökts. Eftersom det redan existerar visst stöd för att utomhusgym kan främja fysisk aktivitet, kondition och hälsorelaterade följder, är en ökning i antalet eftersträvänsvärt, även när staden förtätas, för att motverka en stillasittande livsstil och istället uppmuntra till fysisk aktivitet. Metoden för datainsamling har varit observationer som kompletterats med intervjuer. Studien ämnade även att besvara följande frågor: Hur ser användarfrekvenser ut i relation till stadsområde, antalet redskap och vilka redskap som är populärast? Resultaten visade att det kan finnas en korrelation mellan antalet redskap och användarfrekvenser där ett högre antal redskap kan resultera i större antal användare. Utomhusgym bör i fortsättningen planeras efter en standard som innebär att redskap, både i antal och typ, och som går att justera, återfinns jämnt fördelat inom kommunen. Fortsatt forskning behövs för att kontinuerligt främja utvecklingen av utomhusgym i dialog med dess användare och deras behov.

Nyckelord: Utomhusgym, användning, utveckling

Abstract

This study aims to aid in further development of outdoor gyms around the city of Malmö. By investigating user preferences and factors that play a part in the use of outdoor gyms and contribute with knowledge of these. Since there is some support that outdoor gyms may improve physical activity, fitness and other health-related outcomes, an increase in the number of outdoor gyms is desirable even amongst urban densification, to counteract our sedentary life-style and instead encourage physical activity. The methods used for collecting data were done through observations and complemented with interviews. Among the objectives is to answer the following questions: What do user frequencies look like in relation to the city area, the number of equipment and which equipment is most popular? And results showed that there may be a correlation between the number of equipment and user frequencies where a higher number of equipment could result in higher number of users. Outdoor gyms should in future planning be held to a standard that implies a similar number and type of equipment, that preferably can be adjusted, distributed evenly within city limits. Further studies are needed to continue to aid the development of outdoor gyms in dialogue with its users and their needs.

Keywords: Outdoor gym, use, development

Innehållsförteckning

Bakgrund	5
Syfte och målsättning	6
Frågeställning	6
Metod och material	6
Resultat	8
Diskussion och slutsatser	22
Referenslista	26
Bilaga	27

Bakgrund

Enligt Folkhälsomyndigheten (2023) har den digitala utvecklingen och den ökade användningen av motordrivna transportsätt lett till en förändring där vi rör oss i allt mindre utsträckning. Detta ökade stillasittande medför dessvärre hälsorisker såsom typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och flera vanliga cancerformer (Giles-Corti et al. 2018), vilket gör stillasittande till ett av våra stora folkhälsoproblem. Att främja fysisk aktivitet går att göra genom rörelsefrämjande planering. Ett sådant exempel är utomhusgym, där ansvaret överläts till individen och den fria viljan att ta hand om sin fysiska hälsa. Människors fysiska aktivitet påverkas av förutsättningar i vardagen såsom den fysiska, sociala och kulturella miljön och socioekonomiska resurser. Vad gäller utegym, ska man oberoende av dessa förutsättningar kunna använda sig av dem. Detta väcker frågorna: Hur ser användningen ut idag? Är det ur ett stadsförhållningsperspektiv eftersträvaransvärt att fortsätta investera i utvecklingen av utegym? Malmö stad blev ett föremål för intresse då staden har ett välutvecklat nätverk av utegym, vilket möjliggjorde en omfattande studie med bred täckning.



Malmö är beläget i södra Sverige. (Bildkälla: Lantmäteriet, 2024)

Tidigare forskning

Lee et al. (2018) beskriver ett utomhusgym som miljöinfrastruktur byggt i ett offentligt område för att främja fysisk aktivitet. Vidare nämner de att tillförsel av fler utomhusgym för att ta itu med folkhälsoproblem och uppmuntra till vanemässig fysisk aktivitet är sedd som en alltmer viktig strategi. I en litteraturöversikt av Jansson et al. (2019) undersöktes vetenskapliga artiklar kring effekten som utegym kan ha på hälsan och fysisk aktivitet och fann visst stöd för att utegym bidrog till ökad fysisk aktivitet, förbättrad kondition och andra hälsorelaterade resultat. De fann även att proximitet var en avgörande faktor gällande användningen av utegym då de flesta brukarna uppgav att de bodde i närheten av utegymmen under granskning. Fernández-Rodríguez et al. (2020) hade liknande funnit resultat som understödjer detta, och konstaterar att avståndet mellan hem och utomhusgym bland användare var i spannet

500 till 2007 meter. I studier där man sett över könsfördelningen bland användare av utomhusgym finns det inga entydiga resultat eller övergripande trender. Exempelvis fann en studie genomförd av Sas-Nowosielski (2024) i södra Polen att av de 1036 deltagarna var till övervägande del män 592 (57,1%), medan i en annan studie av Bergmann et al. (2020) med 431 deltagare bestod merparten av kvinnor 292 (66,8%). Vidare påstår de att användning, utöver kvinnor, förknippas med låginkomsttagare. Studien av Sas-Nowosielski (2024) utfördes under året 2021 från januari till december, där observationer genomförts tre gånger dagligen i temperaturer uppmätta mellan -8 till 32 grader; nämnvärt är här att endast en liten andel, 3,9% av deltagarna tränade i temperaturer vid 0 grader eller kallare. Däremot tränade de flesta när det var mellan 14 och 28 grader varmt, hela 57,8% av respondenterna, samtidigt som mer än hälften angav beroendet av vädret som en nackdel med användningen av utomhusgym.

Syfte och målsättning

I kontakt med Malmö stads Fastighets- och gatukontor framgår det att de inte för någon statistik över antalet användare, men att de på ett ungefär kan veta vilka utegym som är mest populära genom antalet kundtjänständer och personal som jobbar med underhåll som ser hur platserna används och slits. Malmö stad jobbar på olika sätt för att alla utegymmen ska vara så inkluderande som möjligt, både genom gestaltning av platserna samt utrustningens utformning. De tycker att genusperspektivet är viktigt, att de är tillgängliga för dem med funktionsvariationer, samt att man inte ska behöva vara vältränad för att kunna använda dem. Hur väl dessa ambitioner speglas i den faktiska användningen av utegymmen kan dock skilja sig från verkligheten. Syftet med denna studien är att undersöka och bidra med kunskap om faktorer som spelar in på användning, vilket kan komma att effektivisera användning av resurser läggs på utegym och öka användarfrekvensen. Jag vill tro att resultaten av denna studie kan fungera som ett inlägg till en diskussion kring hur Malmö stad fortsatt kan komma att arbeta med gestaltning och utformning av utegymmen. Målsättningen är att redogöra för användningen av olika utegym i Malmö, och potentiellt bidra med kunskap som kan tillämpas och leda till förändring som uppmuntrar fler till användning av utegym.

Frågeställning

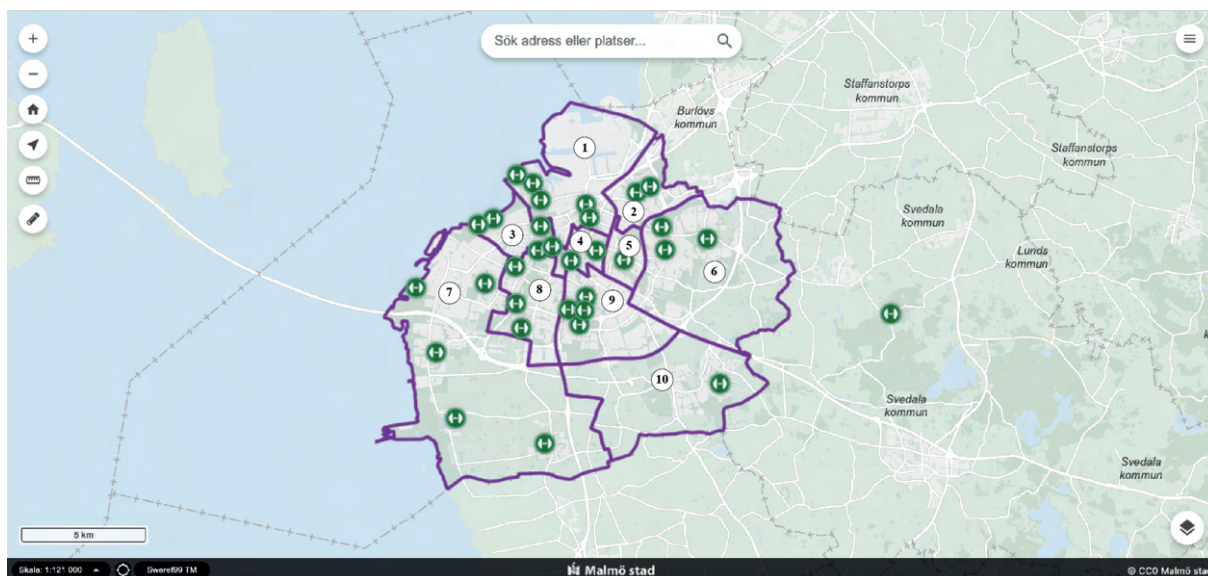
För att kunna börja förstå hur användningen och användarpreferenser av utomhusgym i Malmö ser ut söks svar på följande frågor: Hur ser användarfrekvenser ut i relation till stadsområde, antalet redskap och vilka redskap som är populärast?

Metod och material

En litteraturorientering gjordes kring tidigare forskning om utegym med hjälp av söktjänsten Google Scholar, i förvärvandet av relevanta vetenskapliga artiklar användes sökorden "outdoor gyms". Även den nationella kunskapsmyndigheten, Folkhälsomyndigheten, har fungerat som informationskälla beträffande fysisk aktivitet. Då studien utförts i Malmö stad har Malmö Stadsatlas, som drivs av Geodataenheten på Stadsbyggnadskontoret, nyttjats för att bättre kunna förstå de spatiala sammanhangen kring utegymmen och deras position.

För att besvara frågeställning behövdes en datainsamling, de datainsamlingsmetoder som tillämpats bestod främst av observationer, kombinerat med intervjuer för att tillsammans ge en så fyllig bild som möjligt. Då Malmö stad förvaltar över 30 utegym var en avgränsning nödvändig för att få tillräckligt med data från ett rimligt antal besök inom tidsramen för arbetet. Samtliga utegym besöktes med en checklista med syftet att identifiera deras omgivning, förutsättningar, redskap för att senare kunna gå vidare med ett urval. Denna checklista bestod av följande punkter:

- Läge - (bostadsområde/park/rekreativområde)
- Tillgänglighet - (parkeringsmöjlighet för bil/cykel)
- Utrustning - (antal och typ av träningsredskap)
- Kvalitet - (är redskapen välskötta)
- Användarvänlighet - (instruktioner kring hur redskapen används)
- Miljö & atmosfär - (intryck och renlighet)
- Faciliteter - (wc, omklädningsrum, dusch)



Malmö stad och dess stadsdelar: 1. Centrum, 2. Kirseberg, 3. Västra Innerstaden, 4. Södra Innerstaden, 5. Rosengård, 6. Husie, 7. Limhamn-Bunkeflo, 8. Hyllie, 9. Fosie och 10. Oxie. De gröna symbolerna representerar utegym, förvaltat av Malmö stad. (Bildkälla: Malmö stad, bearbetad av författaren, 2024)

För att få en representativ bild av användningen av Malmös utegym har studien begränsat sig till ett utegym per stadsdel, totalt tio stycken. Vid fallen där en stadsdel har mer än ett utegym har ytterligare ett urval gjorts utöver de ovanstående punkterna med kriterierna:

- Variation av utrustning - (redskap för olika muskelgrupper)
- Recensioner från Google maps - (högre betyg kan innebära större popularitet)

När urvalet av de tio utegymmen var gjort färdigställdes ett observationsschema. Eftersom regn kan vara en felkälla i observationsstudier utförda utomhus, då till exempel färre personer vistas ute vilket påverkar resultaten, försöktes denna felkälla att undvikas i den utsträckning det går inom tidsramen för arbetet. Att undvika regn helt är näst intill oundvikligt i ett Skandinaviskt klimat, men genom att sprida ut observationstillfällena var sannolikheten lägre för regnfall. Fyra observationstillfällen gjordes per gym på oberoende vardagar med en timmes tidsåtgång per tillfälle. Totalt 40 timmar gick åt observationstillfällena, hälften mellan 12:00-13:00 och andra hälften mellan 17:00-18:00. Dessa tidsspänn valdes baserat på en typisk arbetsdag, och de tillfällen som var mest troliga att gå åt till träning utomhus, nämligen under lunch och efter arbetstid. Under observationspassen antecknas antalet brukare, vilken utrustning som används och väderförhållanden. Som observatör har jag på avstånd, med full vy av utegymmen och dess redskap, fört anteckningar.

Som komplement till observationsstudien hölls även semistrukturerade intervjuer som både gav kvantitativa och kvalitativa data. Då arbetet har en snäv tidsbegränsning gjordes ett urval kring vilka utegym som skulle besökas för intervjuer. En godtycklig avgränsning var att återbesöka de gym där antalet besökare varit mest konsekvent för att säkerställa att det skulle finnas någon på plats att intervjua. Således valdes fem gym ut, där en nödvändig förutsättning var att utegymmet hade minst lika många brukare som observationstillfällena (4). Dock gjordes undantag i urvalet, då det i Beijers park (Kirseberg) vid ett tillfälle var fyra av totalt fem besökare i sällskap bedömdes det som föga sannolikt att det skulle finnas brukare på plats för intervjuer.

Ett annat undantag gjordes för Blekeparkens utegym i Oxie. Trots otillräckligt antal brukare (2) valdes en brukare ut till intervju då denna under ett observationstillfälle hade lastat ut en stor mängd gymutrustning. Eftersom gymmet i fråga hade samma redskap som majoriteten av Malmös utegym, och nu kompletteras av annan utrustning söktes kommentarer kring hur de befintliga redskapen upplevdes. Respondenterna fick bland annat, ge utegymmet där intervjun genomfördes ett totalbetyg med svarsalternativen: *Dåligt. Måttligt. Tillfredställande. Bra. Utmärkt.* Samt möjligheten att föreslå förbättringar. De fem intervjuer gjordes vid utegym i stadsdelarna Västra Innerstaden, Centrum, Husie, Limhamn-Bunkeflo och Oxie.

Resultat

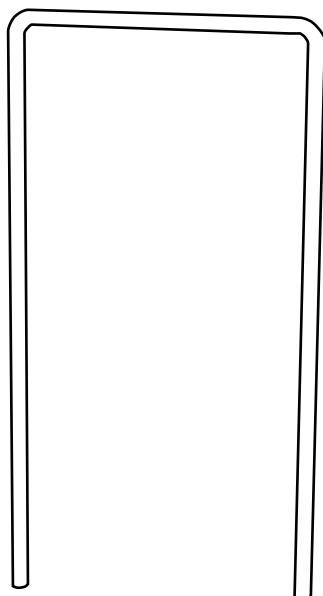
Nedan följer en detaljerad visuell sammanställning för varje individuellt utomhusgym, i följdordningen minst antal redskap per utomhusgym till flest antal redskap. Inledningsvis visas deras placering och kontext i plan, därefter en förstorad bild över utomhusgymmet och placeringen av redskapen med numrerade markeringar som korrelerar med tillhörande illustrationer av redskapen. Därefter presenteras resultaten från observationer med utgång från frågeställningen följt av en sammanställning av intervjuerna.



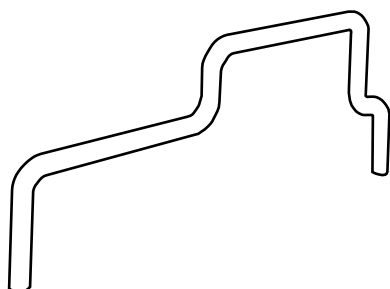
Bildkälla: Google Earth Pro, bearbetad av författaren, 2024

Rosengård, Rosens röda matta

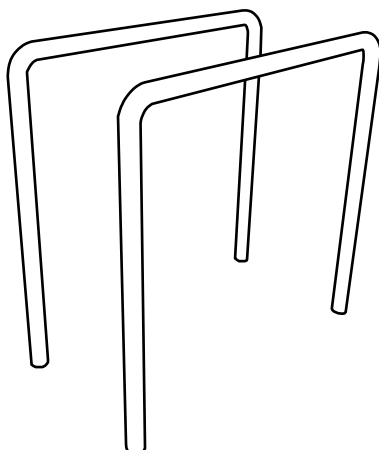
1 Pull-up stång



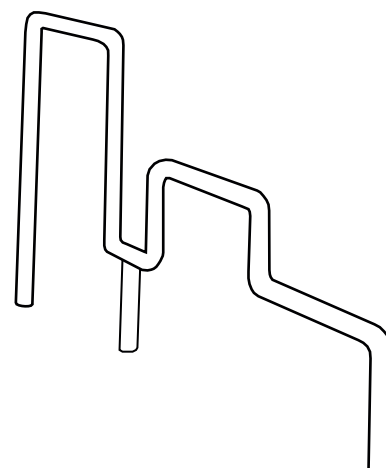
2 Räcke, variant



3 Dipsställning



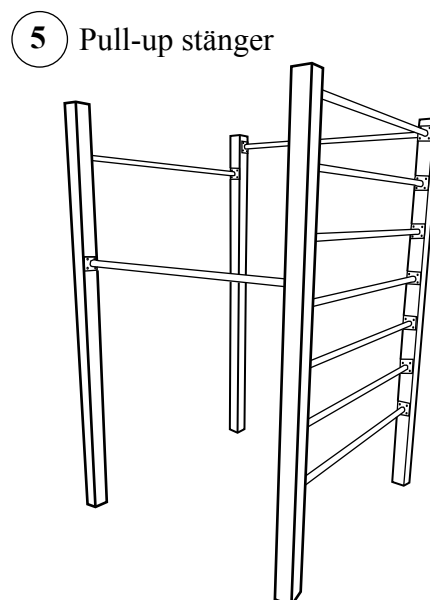
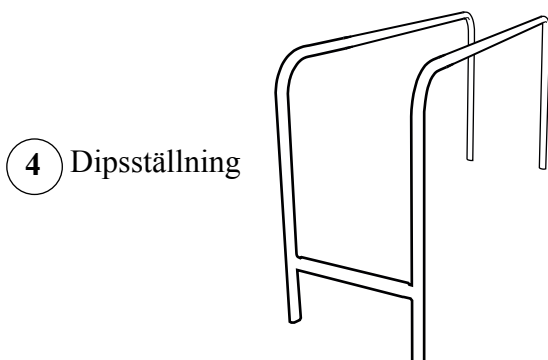
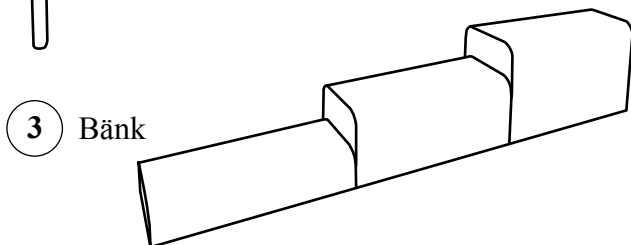
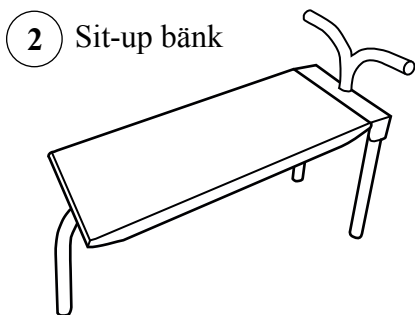
4 Räcke, variant

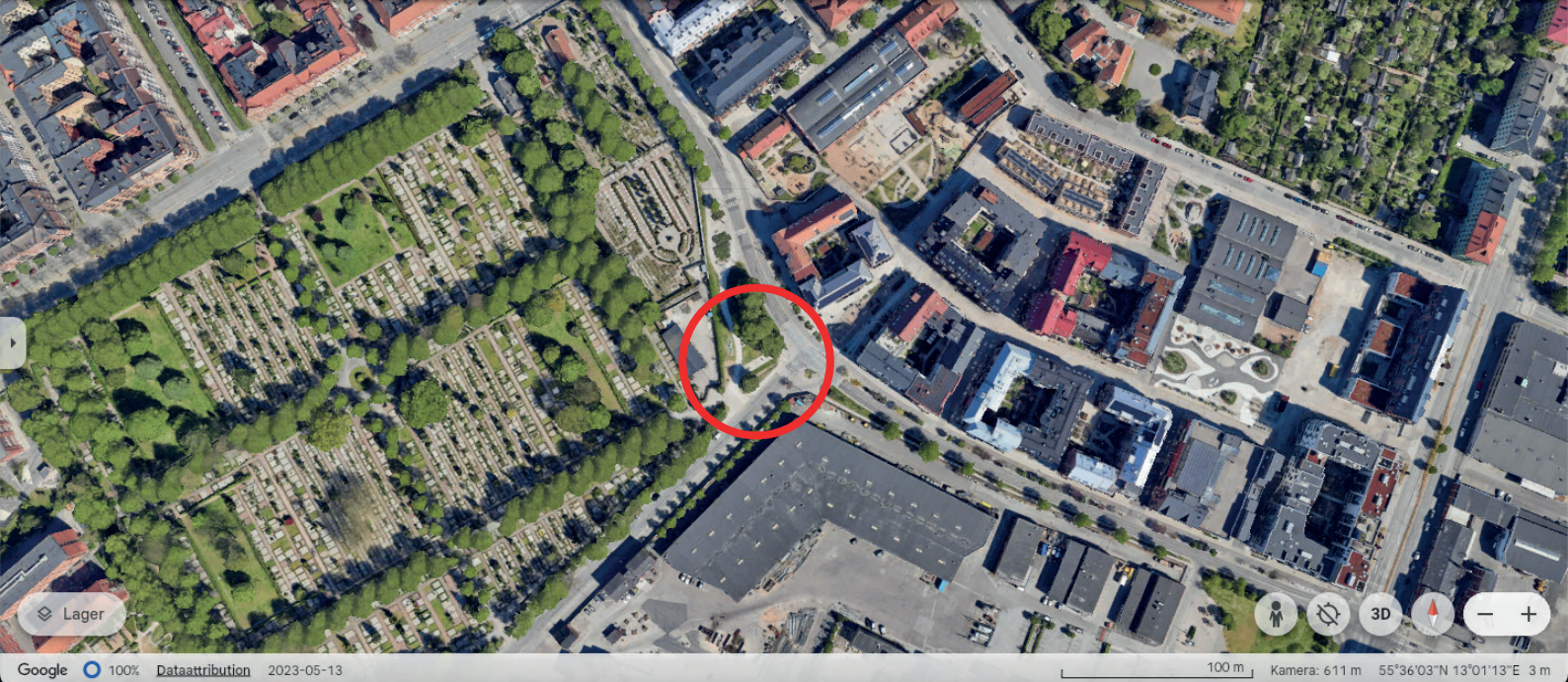




Bildkälla: Google Earth Pro, bearbetad av författaren, 2024

Fosie, Hermodsdalsparkens aktivitetsyta

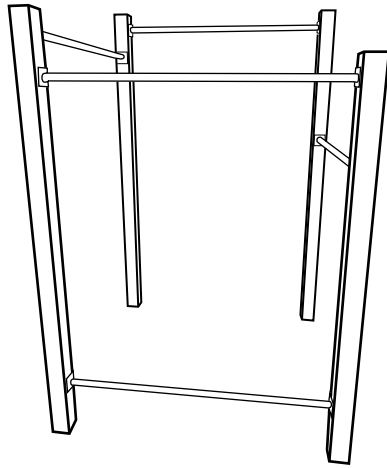




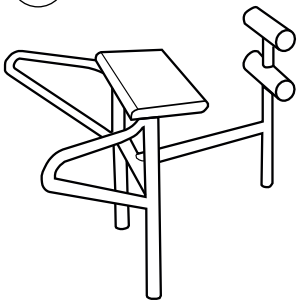
Bildkälla: Google Earth Pro, bearbetad av författaren, 2024

Centrum, Sorgenfri utegym

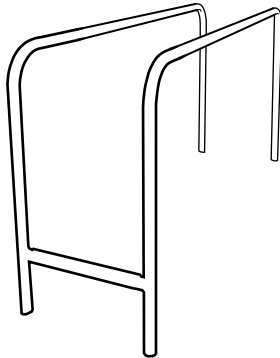
1 Pull-up stänger



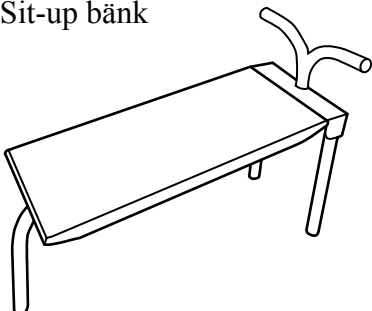
2 Rygglyftare



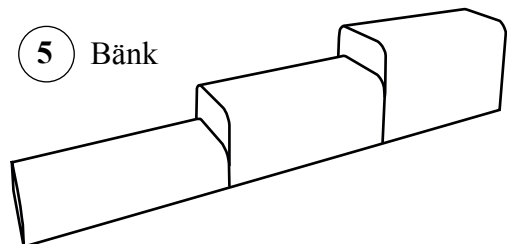
3 Dipsställning



4 Sit-up bänk



5 Bänk

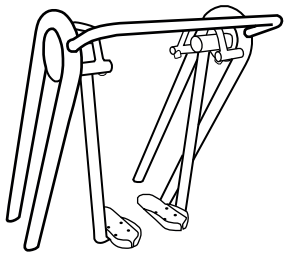




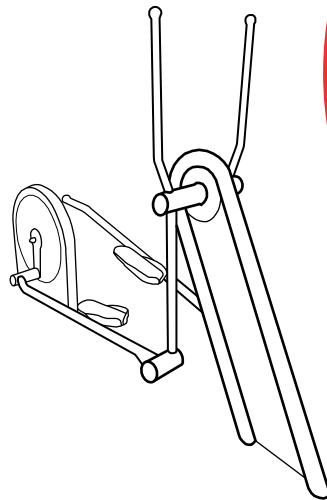
Bildkälla: Google Earth Pro, bearbetad av författaren, 2024

Kirseberg, Beijers parks utegym

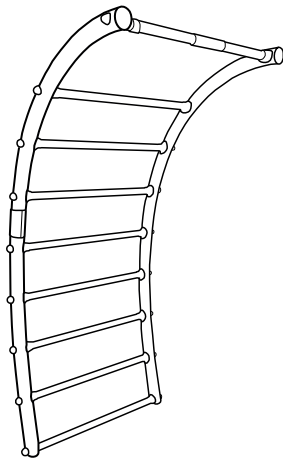
1 Air-walker



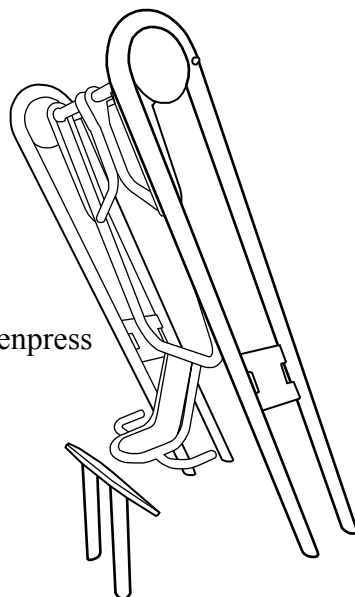
2 Crosstrainer



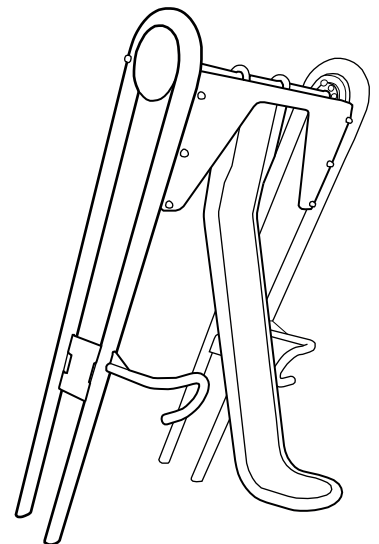
3 Pull-up stång

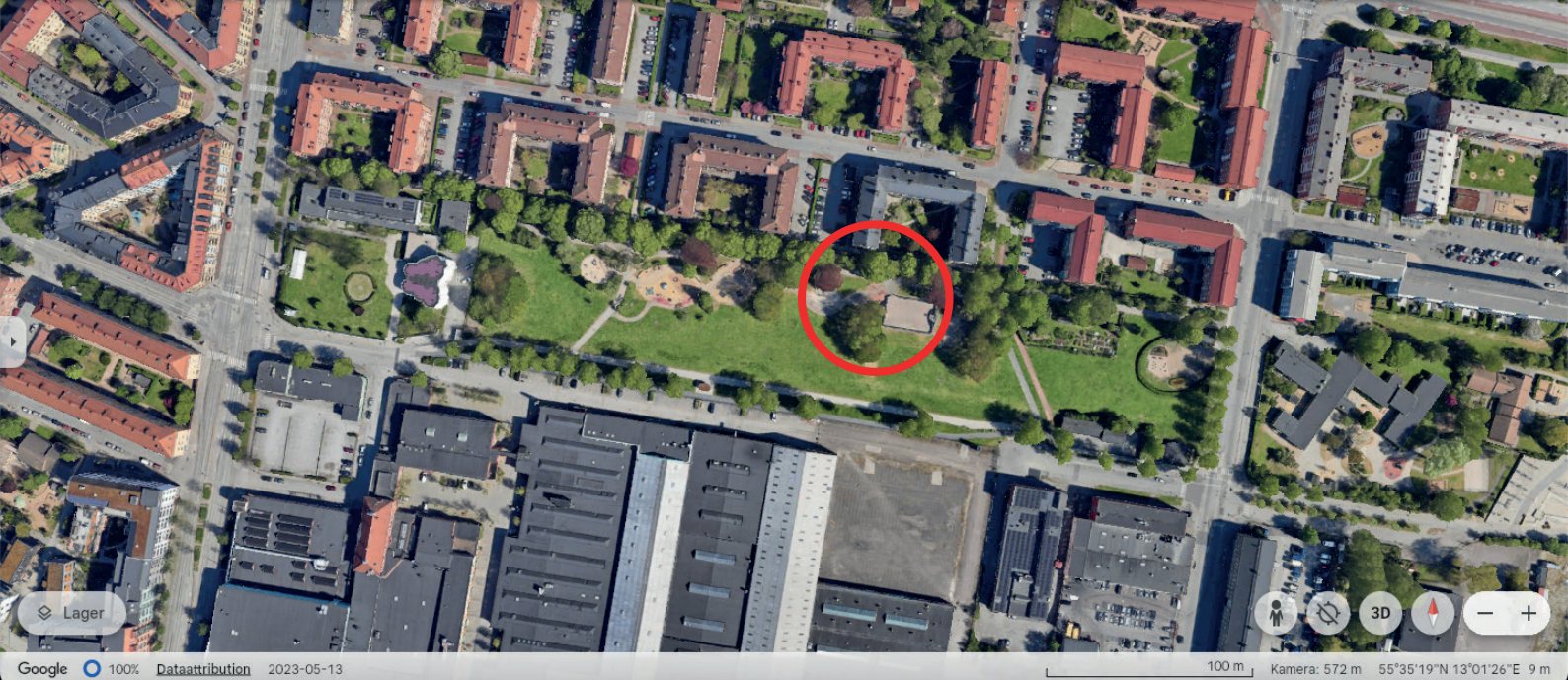


4 Benpress



5 Bröstpress



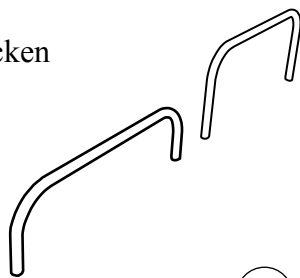


Bildkälla: Google Earth Pro, bearbetad av författaren, 2024

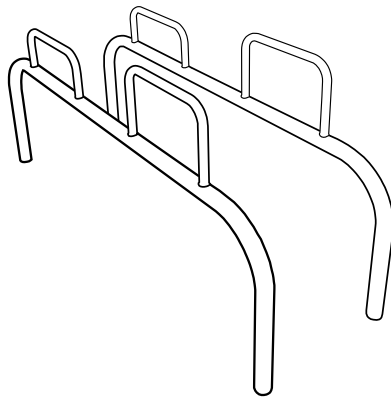
Södra Innerstaden, Enskifteshagens utegym



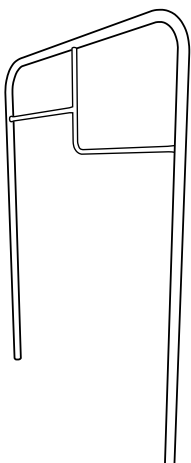
1 Räckan



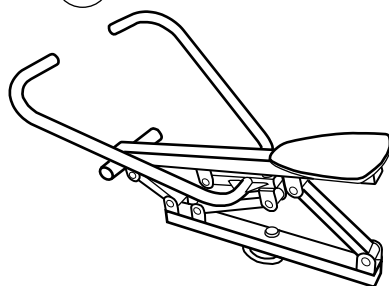
2 Dipsställning



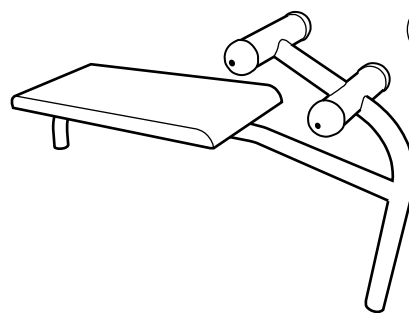
3 Pull-up stänger



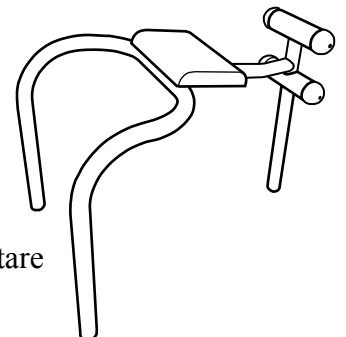
4 Roddmaskin

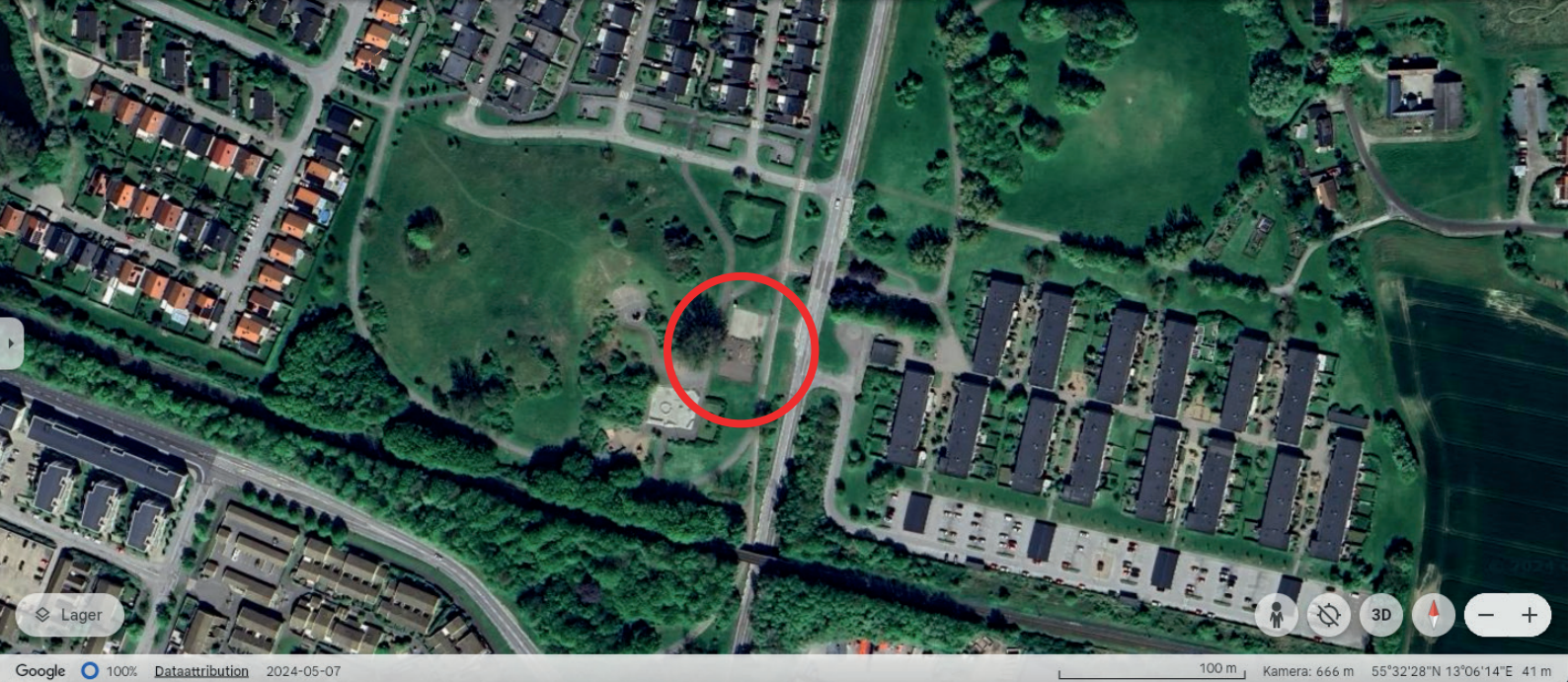


5 Sit-up bänk



6 Rygglyftare

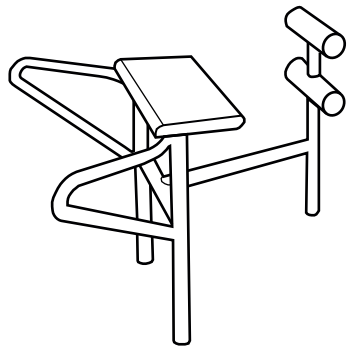
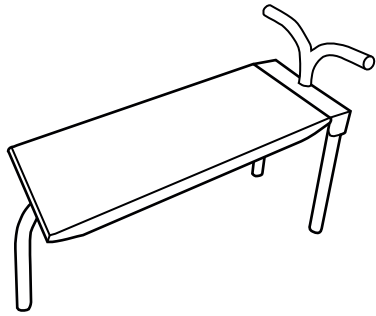




Bildkälla: Google Earth Pro, bearbetad av författaren, 2024

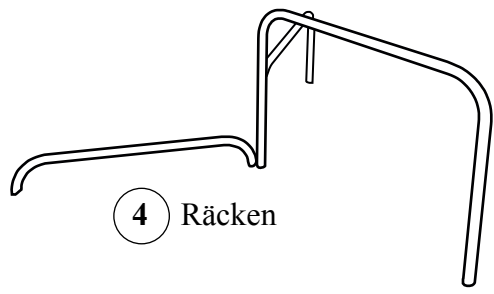
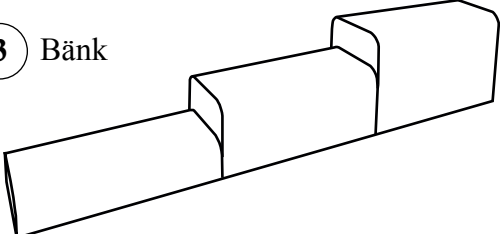
Oxie, Blekeparkens utegym

1 Sit-up bänk



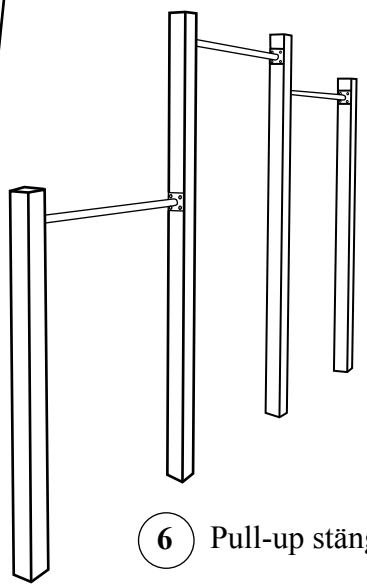
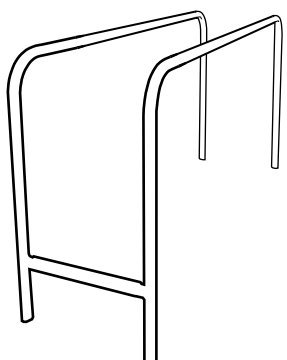
2 Rygglyftare

3 Bänk

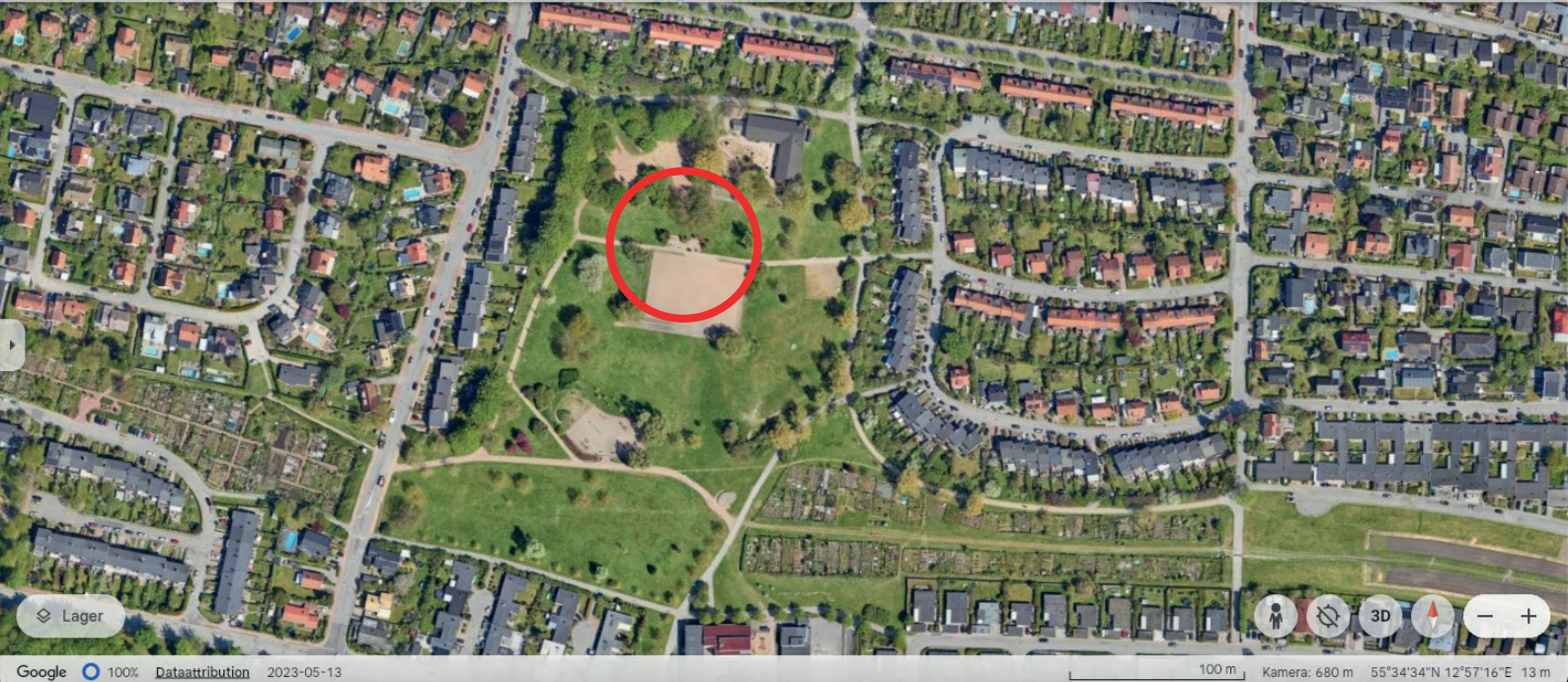


4 Räckan

5 Dipsställning

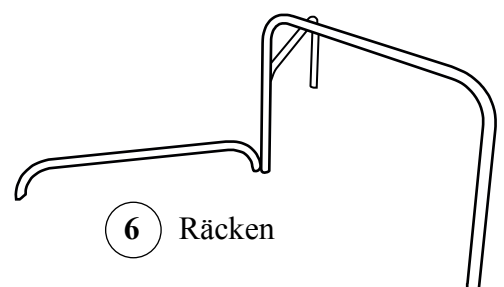
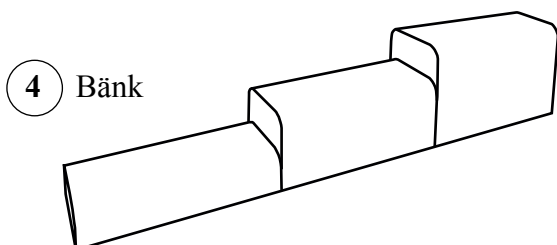
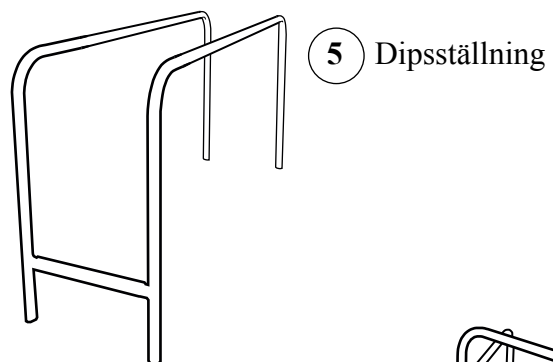
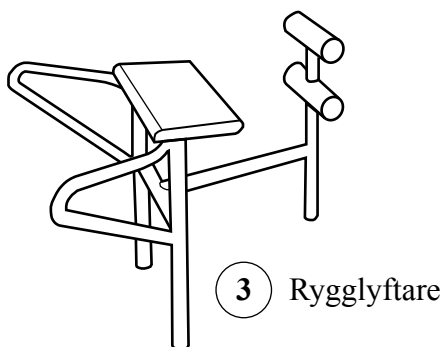
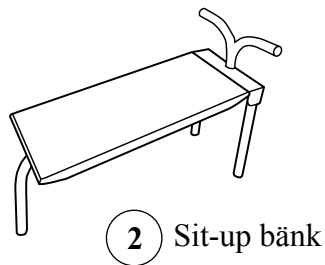
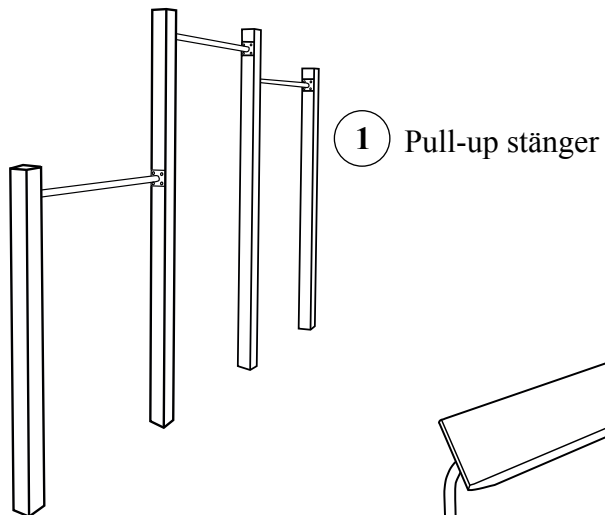


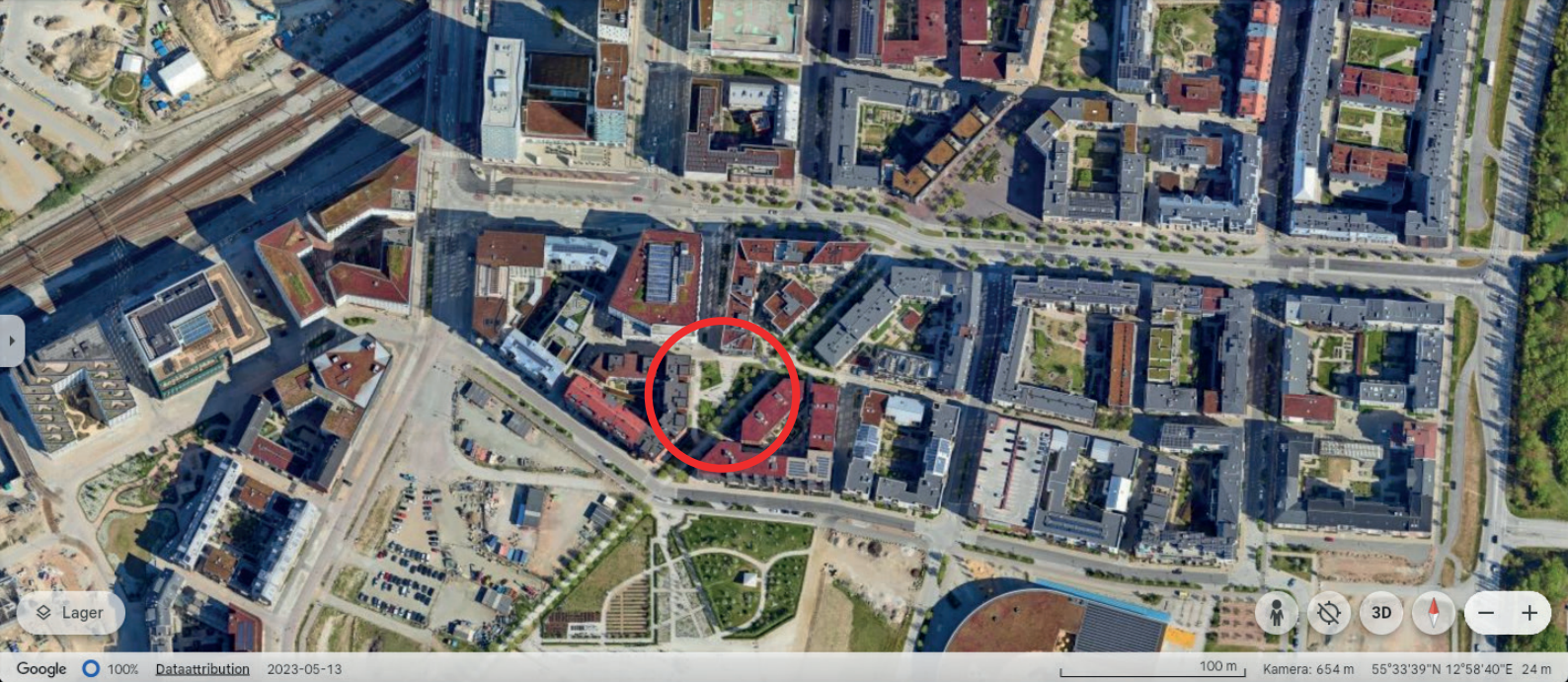
6 Pull-up stänger



Bildkälla: Google Earth Pro, bearbetad av författaren, 2024

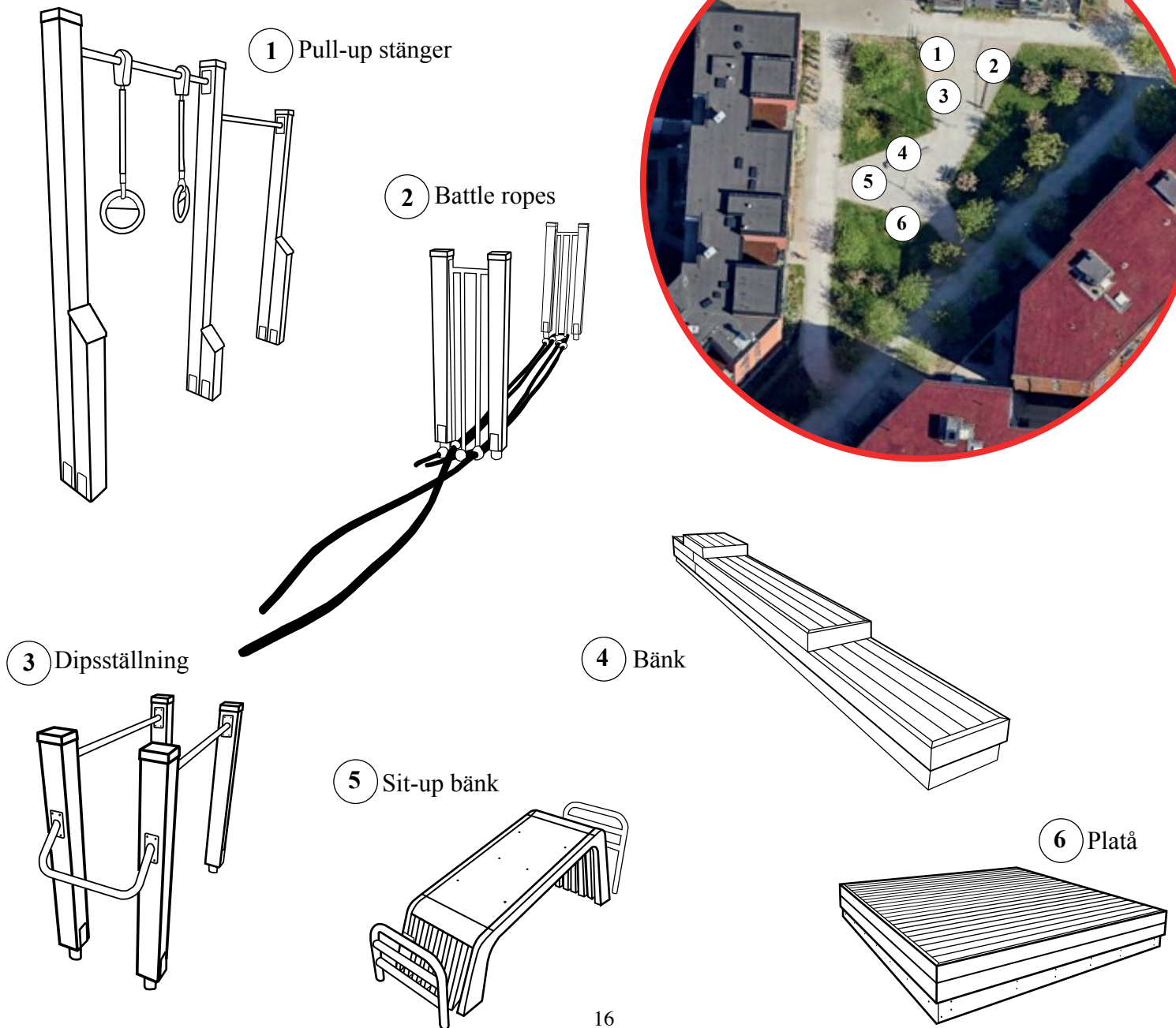
Limhamn-Bunkeflo, Djupadalsparkens utegym





Bildkälla: Google Earth Pro, bearbetad av författaren, 2024

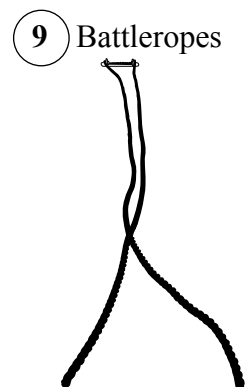
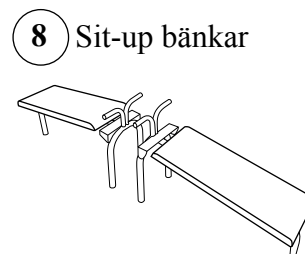
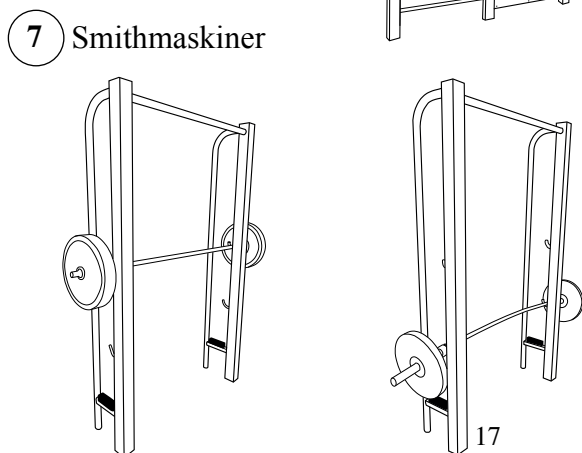
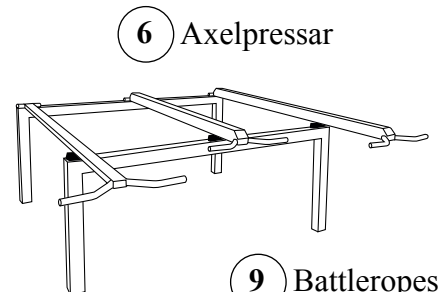
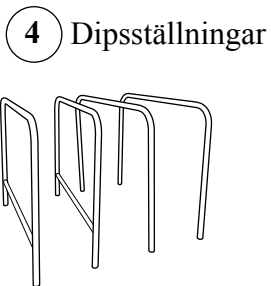
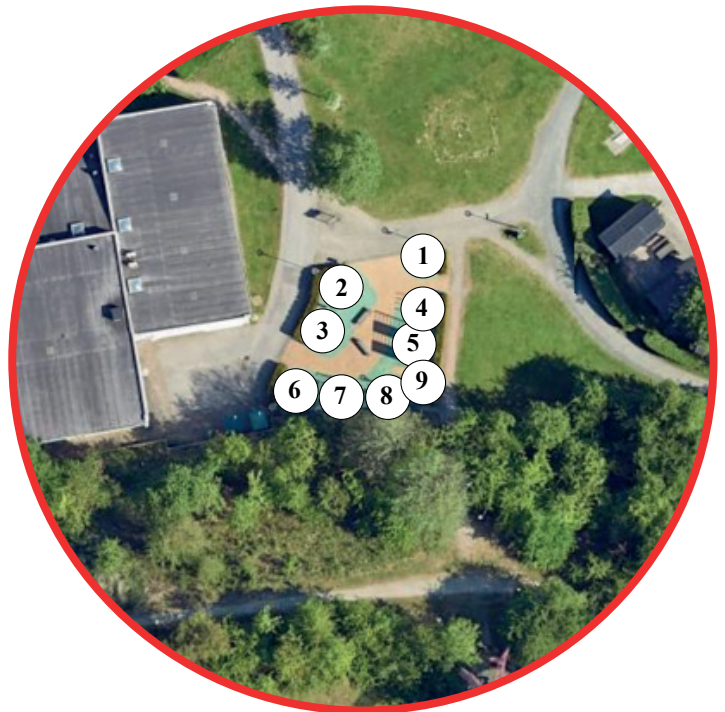
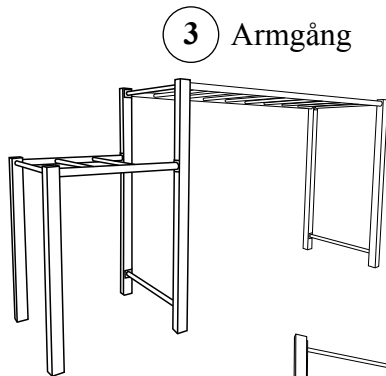
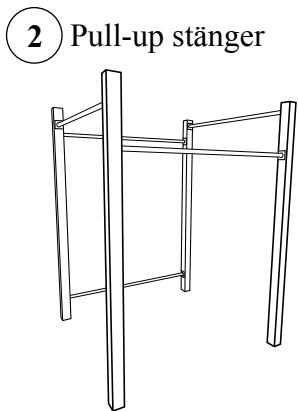
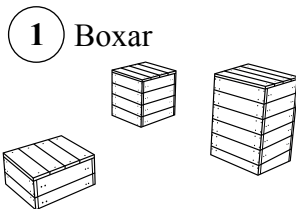
Hyllie, Hyllie utegym





Bildkälla: Google Earth Pro, bearbetad av författaren, 2024

Husie, Bulltofta utegym



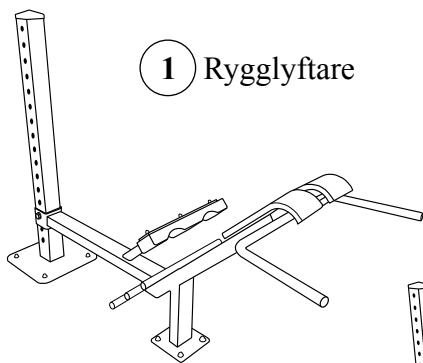


Bildkälla: Google Earth Pro, bearbetad av författaren, 2024

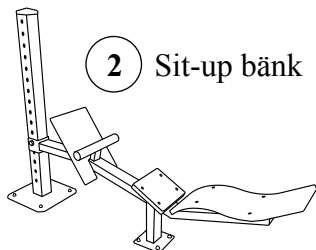
Västra Innerstaden, Öresund funkis utegym



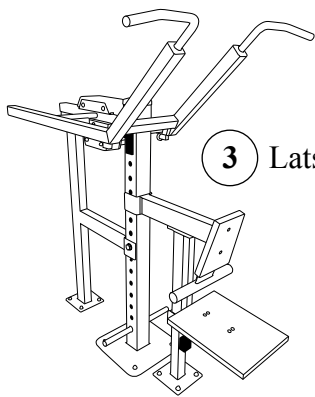
1 Rygglyftare



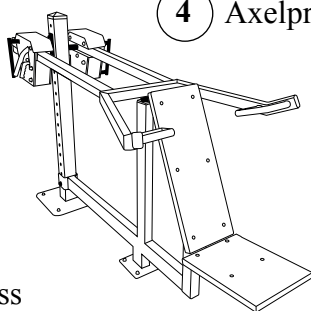
2 Sit-up bänk



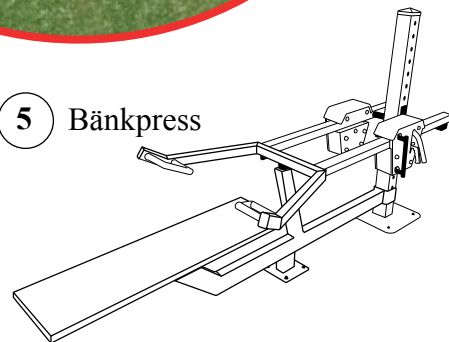
3 Latsdrag



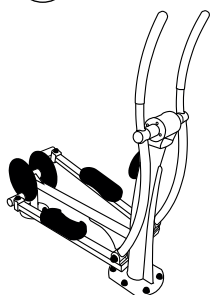
4 Axelpress



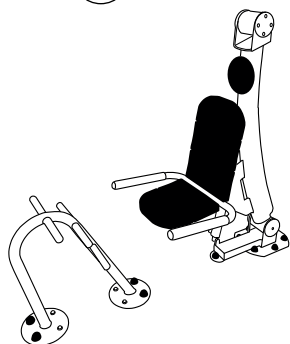
5 Bänkpress



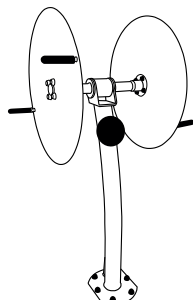
6 Crosstrainer



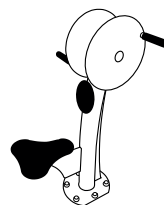
7 Benpress



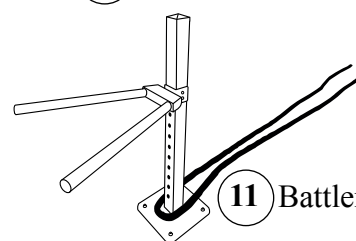
8 Axelhjul



9 Hand cycle



10 Dipsställ



11 Battleropes

*Hur ser användarfrekvenser ut i relation till stadsområde?
Hur ser användarfrekvenser ut i relation till antalet redskap?*

Stadsdel	Antal brukare	Antal redskap
Västra Innerstaden	34 brukare	11 st
Centrum	31 brukare	5 st
Husie	24 brukare	9 st
Limhamn-Bunkeflo	6 brukare	6 st
Kirseberg	5 brukare	5 st
Södra Innerstaden	3 brukare	6 st
Oxie	2 brukare	6 st
Hyllie	2 brukare	6 st
Fosie	0 brukare	5 st
Rosengård	0 brukare	4 st

Stadsdelen med flest brukare var Västra Innerstaden, och har händelsevis flest antal redskap. Rosengård var stadsdelen med minst antal redskap för denna studien och hade inga besökare. Stadsdelen Centrum har förvånansvärt många besökare trots ett fåtal redskap.

Vilka redskap är populärast?

Popularitet i detta sammanhang syftar till vilka redskap som kommit till användning flest gånger under observationspassen. Dock kan inga konklusiva slutsatser dras då redskapen skiljer sig i både typ och antal. Dessutom kan den insamlade datan vara missvisande då brukarnas träningspass vanligtvis skiljer sig åt från gång till gång och riktar in sig på olika muskelgrupper. För en mer sanningsenlig bild av redskapens popularitet hade en mer omfattande och långtgående studie krävts. Man ska även ta hänsyn till att brukare uteblev från utomhusgymmen i Fosie och Rosengård. Vidare presenteras en tabell på nästa sida med redskapens namn, hur många av de observerade utomhusgymmen de förekommer på, samt det totala antalet användningar.

Vilka redskap är populärast?

Redskap	Förekomst	Antal användningar
Pull-up stång	9 av 10 utegym	53
Dipsställning	9 av 10 utegym	40
Axelpress	2 av 10 utegym	22
Sit-up bänk	8 av 10 utegym	22
Rygglyftare	7 av 10 utegym	17
Bänkpress	1 av 10 utegym	13
Latsdrag	1 av 10 utegym	11
Armgång	1 av 10 utegym	8
Smithmaskin	1 av 10 utegym	8
Bänk	5 av 10 utegym	8
Benpress	2 av 10 utegym	5
Crosstrainer	2 av 10 utegym	4
Battleropes	3 av 10 utegym	4
Räcken	4 av 10 utegym	4
Ribbstol	3 av 10 utegym	3
Boxar	1 av 10 utegym	2
Hand cycle	1 av 10 utegym	2
Axelhjul	1 av 10 utegym	0
Air-walker	1 av 10 utegym	0
Bröstpress	1 av 10 utegym	0
Roddmaskin	1 av 10 utegym	0

Av de totalt 21 olika sorters redskap som observerades skiljde de sig åt i både förekomst och det totala antalet användningar. Statistiskt sett hade redskapen som fanns på flera utomhusgym större sannolikhet för att komma till användning, något som återspeglades i resultaten. Redskap som återfanns på ett större antal utomhusgym hade totalt sett fler användningar än redskap som endast återfanns på ett fåtal utomhusgym. Exempelvis hade pull-up stänger och dipsställningar, som fanns på nästan samtliga av de observerade utomhusgymmen följaktigen flest användningar. Tilläggas kan att hela fyra redskap aldrig kom till användning under de olika observationstillfällena, varav alla endast återfanns på ett utomhusgym. Däremot hade redskapen bänkpress, latsdrag, smithmaskin och armgången alla relativt högt antal användningar med tanke på att de bara fanns tillgängliga på ett av tio utomhusgym. Därtill fick axelpressen många användningar trots sitt låga antal (två).

Sammanfattning av intervjuer

Centrum, man, 25-34 år (31). Bor inom en kilometer från utegymmet, går eller joggar från och till. Tränar en gång i veckan eller mindre frekvent. Ger utegymmet totalbetyget "bra", med motivationen att det finns ett bra utbud av redskap. Mannen har ett resistance band med sig och förklarar att det vore bättre ifall utrustning som "skalar ned" på motståndet redan fanns på plats för sådana som honom. Målet med träningen var att bli starkare och att klara av att göra pull-ups utan hjälpmedel. Tycker att ljudet från bilarna ibland är störande, men oftast tränar han med musik i öronen så det stör honom inte alltför mycket.

Husie, man, 35-44 år (41). Bor 2-3 kilometer ifrån och cyklar till utegymmet. Tränar 2-3 ggr per vecka. Tycker att utegymmet förtjänar betyget "bra", men att om de lagt till en rygglyftare så hade han gett det högsta betyget, "utmärkt". Istället får han träna ryggen genom marklyft i smith maskinen. Mannen kommenterar även att utegymmet i Kirseberg egentligen är närmare hans hem, men att redskapen förutom pull-up stängen är "meningslösa" för de saknar motstånd. Hans drivkraft är att förebygga skador, bli stark och må bra och inspirera yngre generationer (här alluderar han till sin son). Han nämner även att han tycker att det är positivt med mängden och tillgängligheten av utegym runt omkring Malmö och att parken och närheten till naturen är väldigt uppskattad.

Limhamn-Bunkeflo, man, 35-44 år (38). Tränar två till tre gånger i veckan, och bor inom en kilometer från utegymmet. Han använder gymmet som komplement till löpningen, som även är det vanligaste sättet han tar sig till gymmet. Han gav utegymmet betyget "bra", och motiverade att för betyget "utmärkt" hade det krävts fler redskap med vikter, sådana som finns längs Ribersborgs. Mannen berättar att han vid längre löprundor passerar Öresund funkis utegym och tycker att fler utegym borde ta efter den sortens redskap de har där. Något som han tyckte fattades på båda dessa ställen var redskap för ben med mer motstånd än kroppsvikt. I övrigt uppskattar han parken och dess luftrenare som utegymmet är beläget i. Anledningen bakom hans träning är av hälsoskäl och att han helt enkelt "mår bra" av sin träningsregim.

Oxie, man, 45-54 år (46). Tränar en gång i veckan mellan april och slutet av september. Under en kilometer till gymmet. Tycker att gymmet och dess utrustning är måttligt. Och säger att det krävs mer motstånd för att bygga muskelmassa, det som saknas är skivstänger med varierande vikter. Drivkraften bakom att användning är hälsoskäl; menar på att han vill ta tag i hälsan innan man är tvungen att uppsöka vård, vill även uppmuntra andra och har därför på eget initiativ startat en facebookgrupp för gruppträningar som han hoppas på kommer att växa. Vanligtvis brukar fem till sex andra brukare delta i dessa gruppträningar. Trots att han bor så nära är han tvungen att ta bilen till utegymmet för att kunna transportera sin egen utrustning.

Västra Innerstaden, man, 65-74 år (70). Tränar mer än fem gånger i veckan. Bor inom en kilometer från gymmet och cyklar oftast till och från utegymmet. Berättar om att han en varit med i en grupp som kallades "Årsrikt" som ska ha varit aktiva utomhus året om, och avslutat träningspassen med kallbad. Men eftersom platsen är så "vindpinad" under vinterhalvåret och blev kylan för mycket och mannen tränar istället inomhus den tiden på året. Han säger att utegymmet är "klart bäst" i Malmö och ger högsta betyget "utmärkt", då vikter kan ändras efter behov. Trots detta har han åsikter kring vad som kunnat förbättras; platsen hade kunnat ligga mer i lä, och det finns utrymme för fler maskiner som skulle fokusera på muskelgrupper som biceps, triceps, rygg och ben. Samtidigt säger han att det borde finnas mer rullstolsanpassade redskap på plats. När frågan om drivkrafter bakom användningen av utegym ställdes svarade han att han ville "behålla sig" som gammal idrottsutövare, men även att gemensamheten var av stor vikt. I övrigt har han åsikter kring det andra utegymmet som ligger på Ribersborgsstranden, och kritiserar att det är en grill intill gymmet; "Hur trevligt är det att träna i matos?". Han kommenterar även antalet redskap och tycker att somliga utegym runt om i Malmö knappt borde få klassas som "utegym" när det endast är ett fåtal redskap på plats. Slutligen flikar han in med att utegymmen är en lönande investering då staten "... har igen det på kronor och ören" och menar på att de äldre inte behöver gå till doktorn lika ofta.

Samtliga deltagare från intervjuer var män i varierande åldrar. Deras träningsvanor skilde sig tydligt åt där träningsmängden på utomhusgym varierade från en gång i veckan till fler än fem gånger i veckan. Vad gäller träningsrutiner under årets gång så verkade utomhusträning som mest sträcka sig mellan april och september, med undantag för den äldre mannen som tidigare år tränat utomhus in på november men som på senare år tränat inomhus då kylan blivit överväldigande. Angående deras belåtenhet kring själva gymmen så lämnade de alla positiva omdömen, dock hade alla åsikter kring förbättringar som främst rörde mångfald i svårighetsgrad på redskapen. Majoriteten tränade av hälsoskäl, och upplevde att träning påverkade dem positivt både fysiskt och psykiskt.

Diskussion och slutsatser

Studien omfattade Malmö stads tio olika stadsdelar där varje stadsdel var och en tilldelas ett utomhusgym för observation för en representativ bild. Antalet brukare, redskap och användningen har observerats och redovisats. Vidare gjordes ett mindre antal intervjuer för att ta reda på användarnas åsikter kring utomhusgymmen och vad som kunde förbättras.

Resultaten från användarfrekvenser i relation till stadsområde var spridda. De minst använda utomhusgymmen råkar vara placerade i nuvarande särskilt utsatta områden, Rosengård och Fosie som innefattar Nydala-Hermodsdal-Lindängen (Malmö stad 2023). Detta resultat skiljer sig från studien som påstod att användare av utomhusgym förknippas med kvinnor och låginkomsttagande, då särskilt utsatta områden enligt polisen är platser med låg socioekonomisk status. Anledningen till att båda dessa platser inte haft några brukare på fyra observationstillfällen vardera är gäckande. Det kan inte röra sig om trygghetsaspekter då mängder med folk har setts passera till fots, med cyklar, sparkcyklar, mopeder och bilar. Rosens röda mattas utegym var anlagt 2013 i Rosengård och har minst antal redskap av de observerade utomhusgymmen och det har snarare med att utomhusgymmet är bristfälligt i sin uppgift att erbjuda varierad träning med sina fyra redskap, varav två är varianter på räckan. Däremot kan man inte argumentera för utomhusgymmet i Fosie på samma sätt då Hermodsdalsparkens aktivitetsyta, som var anlagd 2022, har jämbördig utrustning med Sorgenfri utegym i Centrum som fick näst flest besök.

Hur användarfrekvenserna såg ut i relation till antalet redskap antyder att det kan finnas en korrelation mellan antalet redskap och antalet brukare, där tillgången till fler redskap, och större variation mellan redskap, tycks frambringa fler brukare. Att fler redskap skulle vara en förbättring var en delad åsikt bland samtliga deltagare från intervjuerna, som alla hade önskemål om att införa fler redskap för en mer varierad träning. Däremot var resultaten från Sorgenfri utegym i Centrum ett undantag, som fått näst flest antal brukare, trots att utegymmet endast hade fem redskap. Vad detta beror på kan inte sägas med säkerhet, fast det kan ha att göra med belägenhet, eller helt enkelt att fler träningsintresserade bor i närheten av utegymmet. Genom observationerna framgick det att den intilliggande kyrkogården vid Sorgenfri utegym flitigt användes av brukarna som sågs jogga in och ut genom kyrkogårdens grindar. Ytterligare något som talar för att mängden redskap kan behöva utökas var mängden träningsutrustning som brukarna hade med sig själva. Det rörde sig om gummiband, hopprep, mattor, och i ett fall ett helt provisoriskt gym. Vad gäller gummibanden, som syntes till på flertal utegym, talar det för ett behov av att förändra svårighetsgraden utefter sin egen nivå. Något som redskap med justerbara vikter enkelt löser.

Utifrån de utomhusgym som observerats verkade axelpressen vara ett av de mer populära redskapen, i förhållande till antalet utomhusgym de finns på. Pull-up stänger och dipsställningar återfanns på nio av tio utomhusgym och hade större sannolikhet att komma till användning, vilket de också gjorde. Trots att bänkplassen och bröstpressen inriktar sig på samma muskelgrupp skilde de sig markant i antalet användningar. En skillnad är utgångspositionen, i bänk ligger man på rygg och i pressen sitter man upprätt. Men den största skillnaden var motståndet, då bänkplassen gick att justera mellan 10-85 kilograms motstånd, medan bröstpressen hade ett förinställt motstånd anpassat för en äldre klientel. Även om avsikten var god, att erbjuda en mer skonsam träning åt de äldre, exkluderar man hela andra användargrupper som är i behov av större motstånd. Med detta i åtanke är redskap som går att justera mer inkluderande och mer troliga att användas.

Ett annat samband som nämns i tidigare forskning och som uppvisas i intervjuerna är det mellan användning och proximitet, men att nyttja de utegym som var närmast ens bostad var inte alltid en självklarhet, något som framgick i intervjun med mannen i Husie, Bulltofta utegym. Han fann att det närmaste utegymmet var bristfälligt och sökte sig istället till ett tillfredsställande

flera kilometer längre bort. Dock nämnde han att en positiv aspekt med mängden och spridningen av utegym runt omkring Malmö var att det ökade tillgängligheten. Nästa steg för Malmö stad hade kunnat vara att sträva efter en jämnare nivå utegymmen sinsemellan, så att samma förutsättningar erbjuds oavsett var i Malmö man befinner sig.

Tidigare i arbetet ställdes frågan om det ur ett stadsförättningsperspektiv är eftersträvansvärt att fortsätta investera i utvecklingen av utegym. Mannen som intervjuades i Västra Innerstaden tycktes tänka så, och kommenterade att staten hade igen sin investering på alla de uteblivna läkarbesöken från människor som tränar och är fysiskt aktiva. Det blir svårt att räkna ut en direktavkastning per utomhusgym, men rimligtvis kan man anta att det sker någon slags vinst baserat på vad som sagts om fysisk aktivitets påverkan av hälsa.

Vegetationen på plats fyllde flera funktioner, och var uttryckligen uppskattad i en av intervjuerna för sitt estetiska värde, men också för sin funktion som luftrenare. I en annan intervju nämndes det att vegetationen kan användas som en barriär för hårda vindar så att utegymmet fick vara i lä. Däremot syntes exempel där valet av vegetation och dess placering ibland resulterade i avföring från fåglar på utegymmets redskap, exempelvis fågelkörsbär, *Prunus avium*, vars grenverk hängde ovan redskap. Samma problem rådde även vid Sege parks utegym, ett av de besökta utomhusgymmen, som var direkt beläget under en bok, *Fagus sylvatica*. En rekommendation är att vegetation av större storlek placeras på avstånd, på ett sätt som resulterar i att trädens kronor och grenverk inte svävar i luftrummet ovan redskapen. Eller om det absolut är nödvändigt att ha redskap direkt under ett träd, förse det med en enklare takkonstruktion för att undvika spillning på redskapen.

Angående väderförhållanden nämndes det i bakgrunden en studie som visade att majoriteten av besöken skedde när temperaturen var mellan 14-28 grader, och minst besök gjordes vid 0 grader eller lägre. Den egna observationsstudien har ägt rum mellan juni och juli och registrerade temperaturer mellan 13-29 grader, i samband med en intervjufråga kring rutiner att besöka utomhusgym under året gång som ger en indikation att resultaten är i linje med studien som utfördes i södra Polen.

Metod och begränsningar

Datainsamlingen må vara långt ifrån fullständig, men erhåller ändå en grad av representativitet. Ett urval av utomhusgym var nödvändigt för att hinna med arbetet inom den givna tidsramen. Ifall arbetet haft en längre uppföljningstid hade ett större antal mätningar varit möjligt och tillåtit för ett större urval som inkluderat samtliga utomhusgym, vilket kan göra resultaten mer pålitliga. Även ett större antal intervjuer kan ge ett mer nyanserat och pålitligt resultat. Intervjuerna var semistrukturerade och hade en låg grad av standardisering. En högre grad av standardisering där frågorna i en intervju ställs i en bestämd ordning kan vara ett sätt att säkerställa att alla frågor ställs och minska eventuella bortfall.

Framtida forskning hade kunnat inkludera liknande studier med fokus på användning och tillgänglighet där man ser över olika demografiska användargrupper, till exempel med avseende på ålder och könsskillnader. Alternativt med ett fokus på hälsoeffekter och långsiktig påverkan av fysisk och mental hälsa eller en studie där de sociala effekterna och gemenskap undersöks.

Slutsatser

- Axel- och bänkpress verkar vara goda investeringar gällande typ av redskap.
- Närhet till grönområden eller där folk joggar är en bra positionering för ett utomhusgym.
- En mångfald i svårighetsgrad på redskapen är mer inbjudande
- En fortsatt dialog med brukare angående utomhusgym och dess utveckling behövs.
- Tillgängligheten av utomhusgym i Malmö är god, de behöver dock hållas till samma standard.

Referenslista

- Bergmann, Gabriel & Streb, Anne & Ferrari, Marcos & Soares, Bruna & Ferreira, Gustavo & Pinheiro, Eraldo. (2020). The use of outdoor gyms is associated with women and low-income people: a cross-sectional study. *Public health*. 190. 10.1016/j.puhe.2020.10.024.
https://www.researchgate.net/publication/345690300_The_use_of_outdoor_gyms_is_associated_with_women_and_low-income_people_a_cross-sectional_study
- Fernández-Rodríguez, E.F., Merino-Marban, R., Romero-Ramos, O., & López-Fernández, I. (2020). A systematic review about the characteristics and patterns of use of outdoor gyms. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(3proc), s 688-707. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc3.21>
- Folkhälsomyndigheten (2023). *Fysisk aktivitet och stillasittande*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/fysisk-aktivitet-och-stillasittande/> [2024-06-23]
- Giles-Corti, B., Bull, F., Christian, H., Koohsari, M.J., Sugiyama, T., Hooper, P. (2018) Promoting physical activity - reducing obesity and non-communicable diseases. van den Bosch, M., Bird, W., Frumkin, H. (red.) *Oxford Textbook of Nature and Public Health: The Role of Nature in Improving the Health of a Population*. Oxford University Press: Oxford. 2018. s 97-107
- Google Earth Pro. (2024). Bild av Malmö, Skåne, Sverige. [5 augusti 2024], bearbetad av författaren.
<https://earth.google.com/web/> [Åtkomstdatum: 2024-08-10].
- Jansson A., Lubans D., Smith J., Duncan M., Haslam R., & Plotnikoff R. (2019). A systematic review of outdoor gym use: Current evidence and Future Directions. *Journal of Science and Medicine in Sport* 22, s 1335-1343
- Lantmäteriet (2024) Malmö. SWEREF 99™ . RH 2000. Karta [Kartografiskt material]
<https://minkarta.lantmateriet.se/plats/3006/v2.0/?e=373066&n=6159482&z=1&mapprofile=karta&name=Malm%C3%B6&layers=%5B%5B%223%22%5D%2C%5B%221%22%5D%5D> [2024-06-25]
- Lee JLC, Lo TLT, Ho RTH. (2018) Understanding Outdoor Gyms in Public Open Spaces: A Systematic Review and Integrative Synthesis of Qualitative and Quantitative Evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018; 15(4):590. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040590>
- Malmö stad (2024) SWEREF 99™ . Karta över Malmös stadsdelar och utegym [webbkarta]
https://stadsatlas.malmo.se/stadsatlas/#layers=Bakgrundskarta_nedtonad_3008_text/v/1/s/0/o/100,stadsdelar_p/v/1/s/0/o/100,utegym_fgk/v/1/s/0/o/100¢er=120652,6161037&zoom=1&legend=visibleLayersViewActive&map=index [2024-06-25]
- Malmö stad (2023) Positiv utveckling på Södra Sofielund - inte längre särskilt utsatt enligt polisen. *Malmö stad*.
<https://malmo.se/Aktuellt/Artiklar-Malmo-stad/2023-12-05-Positiv-utveckling-pa-Sodra-Sofielund---inte-langre-sarskilt-utsatt-enligt-polisen.html> [Åtkomstdatum: 2024-09-20]
- Sas-Nowosielski, K. (2023). Usage Patterns, Exercise Motives, and Perceived Benefits and Limitations of Outdoor Gyms: A Case from a Provincial City in South Poland. *The New Educational Review*. 73. s 81-94.
https://www.researchgate.net/publication/375911416_Usage_Patterns_Exercise_Motives_and_Perceived_Benefits_and_Limitations_of_Outdoor_Gyms_A_Case_from_a_Provincial_City_in_South_Poland [2024-09-20]

Bilaga

Intervjuunderlag

Denna studie syftar till att både samla information om användarnas preferenser av utegym och att öka förståelsen för människors motionsvanor.

Bakgrundsfrågor:

Min åldersgrupp är ...

Under 15 år / 15-19 år / 20-24 år / 25-34 år / 35-44 år / 45-54 år / 55-64 år / 65-74 år / 75-84 år / 85 eller över 85 år

Jag är ...

Man / Kvinna / Annat / Väljer att inte svara

Jag tränar på utomhusgym i genomsnitt ...

Det här är första gången jag tränar på ett utegym / Jag tränar mycket oregelbundet på ett utegym / En gång i veckan eller mindre frekvent / 2-3 ggr per vecka / 4-5 ggr per vecka / Mer än 5 ggr per vecka

Frågor om gymmet/utrustningen:

Vilket totalbetyg skulle du ge detta gym?

Dåligt, Måttligt, Tillfredsställande, Bra, Utmärkt.

Varför?

Har detta utegym tillräckligt med maskiner för olika muskelgrupper? Ja / Nej / Vet inte

Vilka ytterligare utegymsmaskiner tycker du att det behövs?

Utöver utrustning, finns det något platsen/miljön som du känner saknas?

Drivkrafter som får dig att använda utegymmen?

Proximitet, ev. färdmedel, övrigt:

Hur långt är det till detta utegym från ditt hem/arbete? Under 1 km eller 1 km / 2-3 km / 4-5 km / Över 5 km

Hur tog du dig till utegymmet? Promenad/Jogga / Med cykel / Med lokaltrafik / Med bil / Annat, förklara gärna...

Hur ser dina rutiner ut att besöka gymmet under året?

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.