



LUNDS
UNIVERSITET

Fysisk aktivitet och samhällsplanering

**Hur avståndet till parker och grönområden påverkar vår
fysiska aktivitet**

Physical activity and planning

Johan Raustorp

Institutionen för kulturgeografi
och ekonomisk geografi
Kurskod: SGEL16

Termin: Vårterminen 2012
Handledare: Franz-Michael Rundquist

SAMMANFATTNING

Syftet med den här uppsatsen är att ta reda på hur avståndet till parker och grönområden påverkar människors fysiska aktivitet. Detta görs genom en litteraturstudie

Uppsatsens teoretiska utgångspunkt är förhållandet mellan fysisk aktivitet och hälsa. Ohälsa och sjukdomar till följd av för lite fysisk aktivitet har utvecklats till ett globalt folkhälsoproblem. Fysisk inaktivitet idag en av de vanligaste bakomliggande orsakerna när någon drabbas av en kronisk icke-smittsam sjukdom såsom diabetes eller cancer. Att vara tillräckligt fysisk aktiv är å andra sidan positivt för att förebygga ett stort antal sjukdomstillstånd. För att veta hur mycket fysisk aktivitet som behövs har hälsorekommendationer tagits fram. Dessa förespråkar 30 minuters rask promenad eller motsvarande aktivitet fem dagar i veckan tillsammans med någon form av regelbunden styrketräning.

Trots att den fysiska aktivitetens effekter är allmänt kända så är det många som inte är tillräckligt aktiva. Den socioekologiska teorin om hälsopromotion förklarar detta med att individens beteende påverkas av omgivningen. Omgivningen måste stödja beteendet fysisk aktivitet. Det kan den göra genom till exempel utformningen av den byggda miljön.

Resultat visar att kortare avstånd till parker och grönområden i den byggda miljön är förknippade med mer fysisk aktivitet. Om detta är nog för att leva upp till rekommendationerna är oklart. Att ett specifikt avstånd skulle vara bättre eller sämre går inte att säga eftersom forskningen inte är så långt kommen. Regering och myndigheter har emellertid trots det dragit slutsatsen att 300 meter till bostadsnära natur främjar fysisk aktivitet. Antagligen eftersom separata forskningsresultat satts ihop för att bilda normen.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SAMMANFATTNING

1. INLEDNING	4
1.1 Syfte och frågeställning	5
1.2 Struktur och avgränsningar	5
1.3 Metod och material	6
1.4 Källkritik	7
1.5 Begreppsdiskussion om parker och grönområden	7
2. FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSA	9
2.1 Framväxten av rekommendationerna för fysisk aktivitet	9
2.2 Officiella rekommendationer	10
2.3 Faktorer som påverkar den fysiska aktiviteten	12
2.4 Teoretiska perspektiv på hälsopromotion	14
3. BYGGD MILJÖ OCH FYSISK AKTIVITET	16
3.1 Parkers och grönområdets betydelse för fysisk aktivitet	18
3.2 Avståndets betydelse för fysisk aktivitet	19
4. NORMER OCH PLANERINGSDOKUMENT	21
4.1 Regeringens perspektiv – 300 meter till bostadsnära natur	22
4.2 Kommunernas planimplikationer i praktiken	26
4.3 Medborgarna bestämmer bruksvärdet	27
5. DISKUSSION	30
5.1 Slutsats	32
KÄLLFÖRTECKNING	34

1. INLEDNING

Fram till alldeles nyligen var fysisk aktivitet en ofrånkomlig och naturlig del i våra liv. Många hade fysiskt krävande arbeten och transporter skedde främst till fots. Efter industrialiseringen har emellertid allt mer av det krävande arbetet övertagits av maskiner samtidigt som de aktiva transporter som att gå eller cykla fått konkurrens av motorfordon. Sammantaget har detta gjort att det aldrig tidigare krävts så lite fysisk aktivitet av som idag.

Som ett resultat av för lite fysisk aktivitet har ohälsa och sjukdomar blivit ett stort folkhälsoproblem. Globalt sett är fysisk inaktivitet en av de vanligaste bakomliggande orsakerna när någon drabbas av en kronisk icke-smittsam sjukdom såsom diabetes eller cancer. Men samtidigt som fysisk inaktivitet är en av de största riskfaktorerna är fysisk aktivitet en av de största friskfaktorerna. En sammanställning av amerikansk hälsoforskning ledde 1996 till rekommendationer om 30 minuters rask promenad om dagen för att minska risken att drabbas av de sjukdomar som uppkommer på grund av inaktivitet.

Det finns stora möjligheter att förebygga sjukdomar och spara både lidande och pengar på att bryta inaktiviteten i samhället. Hälsorekommendationerna från 1996 är idag globalt erkända och förekommer ibland annat den svenska folhälsopolitiken. Vetskapen om hur den byggda miljön påverkar den fysiska aktiviteten är emellertid fortfarande begränsad. Därför finns det inte mycket forskning om hur miljöer som underlättar och uppmuntrar till fysisk aktivitet ska se ut. Det har dock inte hindrat regeringen och myndigheter från att utfärda rekommendationer. I *En förnyad folkhälsopolitik* (Socialdepartementet 2007/08:110, ss. 96-97), skriver regeringen att tillgång till natur inom 300 meters avstånd från bostaden är viktigt för att främja fysisk aktivitet och bör därför beaktas i planeringen.

I den här uppsatsen undersöks hur avstånd till parker och grönområden påverkar den fysiska aktiviteten och hur detta tar sig uttryck i planeringspraktiken.

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med den här uppsatsen är att utifrån en teori om fysisk aktivitet och hälsa genomföra en litteraturstudie för att försöka besvara frågeställningarna:

Hur påverkar avståndet till parker och grönområden människors fysiska aktivitet?

Hur implementeras denna kunskap i planeringspraktiken?

1.2 Struktur och avgränsningar

Uppsatsen är en litteraturstudie som utgår från en teori om hur den byggda miljön påverkar den fysiska aktiviteten och i förlängningen hälsan. Utifrån teorin undersöks om det finns belägg i forskningen för att ett speciellt avstånd till parker och grönområden skulle påverka människors fysiska aktivitet åt det sämre eller bättre. När detta är klargjort undersöks hur och om denna kunskap implementeras i planeringspraktiken. Som avslutning diskuteras resultaten och frågeställningen besvaras.

Det går att argumentera för att jag borde ha gjort en empirisk undersökning inte minst eftersom det empiriska materialet i ämnet är begränsat. Jag har dock valt att avgränsa mig till att endast göra en litteraturstudie. Centrala begrepp listats nedan:

Hälsa, fysisk aktivitet, byggd miljö, avstånd och *hälsopromotion* är återkommande begrepp i den här uppsatsen. *Hälsa* är ett mycket omfattande begrepp som kan vara både psykiskt och fysiskt, mätbart eller upplevt. *Hälsa* är i denna rapport begränsat till de kroniskt icke smittsamma sjukdomar som fysisk aktivitet har en positiv inverkan på. Effekterna på den psykiska hälsan avhandlas inte.

Hälsopromotion innebär de initiativ som syftar till att få människor att röra sig mer. Hur mycket fysisk aktivitet som behövs beskrivs i hälsorekommendationerna som jag kommer att beskriva i noggrannare i uppsatsen.

Fysisk aktivitet har framförallt undersökts som en metod för uppnå hälsorekommendationerna. Uppsatsen är fokuserad mot den *byggda miljön*.

Ämnet angrips delvis utifrån individuella faktorer och den sociala miljön men utan att det blir fokus. Anledningen är att det är svårt att helt separera den byggda miljön från sin omgivning. Jag har försökt förhålla mig öppet till olika *avstånd*s angivelser i uppsatsen för att inte på förhand begränsa resultatet.

1.3 Metod och material

Hur människors fysiska aktivitet påverkas av den byggda miljön har på senare tid varit en mycket angelägen fråga för de politiker och de myndigheter som arbetar med folkhälsa. Intresset har resulterat i att det finns flera aktuella kunskapssammanställningar som behandlar ämnet. Dessa sammanställningar utgör en viktig del i den här uppsatsen eftersom de ger en omfattande inblick i ämnet. I Sverige är de framförallt framtagna av Statens Folkhälsoinstitut (FHI) och visar vilket underlag regeringen har när den fattar beslut om bland annat folkhälsopolitiken eller på annat sätt försöker påverka samhällsutvecklingen. Eftersom myndighetssammanställningarna i området många gånger är den litteratur som ger den mest omfattande inblicken i ämnet har jag valt att i första hand utgå ifrån de källor som nämnts i följande sammanställningar:

Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet (Faskunger 2007) är framtagen av Folkhälsoinstitutet (FHI) för regeringsuppdraget ”Byggd miljö och fysisk aktivitet”.

The Potential of Parks and Recreation in Addressing Physical Activity and Fitness (Mowen, Kaczynski & Cohen 2008) är framtagen på uppdrag av President’s Council on Physical Fitness and Sports. Det är en expertpanel knuten till United States Department of Health and Human Services (HHS). HHS kan ses som den amerikanska motsvarigheten till socialdepartementet.

För att kritiskt kunna granska dessa sammanställningar och den planering som de i praktiken bidrar till har jag så långt som möjligt försökt att gå tillbaka till grundkällorna. Där har jag särskilt letat efter reviewartiklar framför enskilda artiklar för att på så vis försöka uppnå ett mer generaliserbart resultat.

I *The Potential of Parks and Recreation in Addressing Physical Activity and Fitness* refereras till en reviewartikel av Kaczynski och Henderson (2007). Då den på ett grundligt sätt sökt belägg för hur avståndet påverkar den fysiska aktiviteten har artikeln använts återkommande i den här uppsatsen.

I vissa fall har jag gått till enskilda artiklar som grundkällor för att härleda varifrån vissa fakta kommer. Detta gäller särskilt när jag försökt ta reda på varifrån regeringen fått uppgiften om att parker inom 300 meter till bostadsnära natur främjar fysisk aktivitet. *Mer park i tätare stad* av Ståhle (2005) har då använts för att bringa struktur i litteraturen om det svenska normsystemet. Han gör i sin avhandling den enligt honom själv mest omfattande redogörelsen för det svenska normsystemet om parker och grönområden.

1.4 Källkritik

Att uppsatsens grundläggande informationskällor utgörs av kunskapssammanställningar publicerade mellan 2005-2008 är en brist eftersom innehållet inte inkluderar forskning som publicerats de senaste fyra åren. Å andra sidan har de svenska rekommendationerna för parker, grönområden och fysisk aktivitet inte förändrats efter detta.

En del av reviewartiklarna som sedan kunskapssammanställningarna bygger på gör inte skillnad på barn, vuxna och äldre i sina redovisningar. Detta är även vanligt förekommande i normerna kring parker och grönytor. Även om majoriteten av studierna undersöker vuxna så refereras också till artiklar som undersöker ungdomar och äldre. Att blanda urvalsgrupper på det här viset kan påverka resultatet. Inte minst eftersom vissa studier medvetet valt att exkludera barn och äldre.

Ytterligare en brist är att en majoritet av de empiriska undersökningarna (som ligger till grund för reviewartiklarna och kunskapssammanställningarna) är utförd utanför Sverige och Norden. Vissa europeiska studier förekommer men de flesta är amerikanska eller australiensiska. Det innebär att det är svårt att generalisera resultaten till att gälla svenska förhållanden. Skillnader från Sverige kan till exempel finnas i miljöns utformning där studierna utförs, innebörden och vikten av säkerhet som en faktor som påverkar benägenheten till fysisk aktivitet, preferenser samt klimatmässiga, politiska, sociala och kulturella faktorer.

1.5 Begreppsdiskussion om parker och grönområden

Det finns ingen enhetlig definition för vad som utgör parker och grönområden. I USA används ofta en klassificering från National Recreation and Park Association (NRPA). Parkerna är i denna klassificering ordnade hierarkiskt efter storlek. Från den minsta till den största är ordningen: Mini-parks, Neighborhood parks, Community parks, District parks, Regional parks och National parks (Mowen, Kaczynski & Cohen 2008, ss. 1-2).

I Sverige brukar kommunerna ordna parkerna på liknande sätt. Västerås har till exempel definitioner som är lika de från NARPA. Deras hierarki består av närparker, granskapsparker, centralparker/stadsdelsskogar och strövområden (Ståhle 2005, s. 55).

Friyta har traditionellt sätt används för att beskriva parker, lekplatser, bollplaner och grönområden i det Svenska normsystemet (Ståhle 2005, s. 40). På senare år har *bostadsnära miljö* tillkommit som begrepp för att beskriva de samma. Begreppet kommer från Boverket (2007, s. 15) och har använts av regeringen i

propositionen *En förnyad folkhälsopolitik* (Socialdepartementet 2007/08:110, ss. 96-97).

Bland de empiriska undersökningarna som studerat förhållandet mellan ett visst område och fysisk aktivitet, finns ungefär lika många definitioner på parker som det finns artikelförfattare. För att avhjälpa detta har författarna till reviewartiklarna försökt använda breda definitioner. Kaczynski och Henderson (2007, s. 316) använder till exempel definitionen *Parks and Recreation Settings* (PRS).

Jag har valt att använda samma omfattande definition som Faskunger gör i sin sammanställning åt FHI. Detta för att trots det begränsade empiriska materialet ändå kunna inkludera så många definitioner som möjligt.

”Med en park menas i det här sammanhanget en anlagd grönyta med regelbunden skötsel och vanligtvis stora gräsytor som finns i ett bostadsområde eller centralt på en ort. Med ett grönområde menas en större grönyta i nära anslutning till ett bostadsområde eller tätort med skog, promenadstråk eller stigar.” (Faskunger 2007, s. 50)

Jag tror att ordet park är mer omfattande i USA och att det svenska grönområdet då många gånger omfattar samma typer av områden. Genom att använda grönområden så blir det emellertid tydligt för svenska läsare att forskningen spänner mellan allt från mycket välskötta parker till mer eller mindre bortglömda gröna ytor tillgängliga för allmänheten.

2. FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSA

Samhällsutvecklingen har gjort att det aldrig tidigare krävts så lite fysisk aktivitet av oss som idag. Sedan industrialiseringen har allt större del av vad som tidigare var fysiskt krävande sysslor tagits över av maskiner. Tillgången till bil har dessutom gjort att man inte går och cyklar lika mycket som man en gång gjorde. För många människor har detta resulterat i för lite fysisk aktivitet eller till och med fysisk inaktivitet (Faskunger 2007, ss. 29-31).

Ohälsa till följd av för lite fysisk aktivitet har utvecklats till ett världsomfattande folkhälsoproblem. 2002 var fysisk inaktivitet en av de tio främsta sjukdomsorsakerna i utvecklade länder (World Health Organization (WHO) 2002, s. 162). Globalt sett beräknas inaktivitet ligga bakom en stor del av världens diabetes typ II, 10-16 procent av bröst- och tarmcancerfallen samt 22 procent av fallen med ischemisk hjärtsjukdom (WHO 2002, s. 61). För lite fysisk aktivitet räknas tillsammans med ohälsosam diet, alkohol- och tobaksanvändning som en av de största riskfaktorerna för att drabbas en kronisk icke-smittsamsjukdom. Detta gäller för såväl män som kvinnor i alla regioner av världen (WHO 2007, s. 1). Följderna av dessa sjukdomar orsakar inte bara lidande utan innebär också en stor samhällskostnad. I Sverige beräknades ohälsa till följd av fysisk inaktivitet eller oregelbunden fysisk aktivitet kostat samhället över sex miljarder kronor år 2002 (Bolin & Lindgren 2006, s. 2).

På samma sätt som fysisk inaktivitet är en av de största riskfaktorerna är fysisk aktivitet en av de största friskfaktorerna. Att vara tillräckligt fysisk aktiv kan vara en lika positivt för hälsan som att sluta röka. Detta eftersom fysisk aktivitet har positiva effekter på ett stort andra sjukdomstillstånd (Ekblom & Nilsson 2000, ss. 10-22).

2.1 Framväxten av rekommendationerna för fysisk aktivitet

Det är viktigt att känna till definitionen av fysisk aktivitet för att skillnaden mellan att vara fysiskt aktivt och att vara tillräckligt fysiskt aktiv ska bli tydlig. De senaste tjugo åren har ny forskning visat hur även mindre mängder fysisk aktivitet ger hälsovinster. I dessa studier definieras ofta fysisk aktivitet som alla typer av rörelser som ger upphov till ökad energiomsättning (Ekblom & Nilsson 2000, s. 24). Några av de första att komma fram till en definition var Casparsen, Powell och Christenson (1985). De definierar fysisk aktivitet som: *"Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure."* (Casparsen, Powell och Christenson 1985, s. 126)

En av de första studier som påvisade ett samband mellan mindre mängder fysisk aktivitet och hälsa var Cooper Institutes rapport från 1989 (Blair et al. 1989). Rapporten baseras på undersökningar av 10 224 män och 3120 kvinnor. Utifrån fysiologiska tester och egen uppskattning av sin fysisk aktivitet delades deltagarna upp in i fem grupper. Resultaten visade att om personer i gruppen med de minst aktiva ökade den fysiska aktiviteten så att de avancerade en grupp upp i hierarkin, halverades risken att dö eller drabbas av sjukdom på grund av hjärtkärlsjukdomar. Med andra ord uppkommer stora hälsovinster efter endast lite fysisk aktivitet för personerna som tillhör den grupp som är minst aktiv. För övriga grupper uppkom också hälsovinster vid ökad fysisk aktivitet men dessa var inte lika stora (Ekblom & Nilsson 2000, s. 63). Det dröjde emellertid till 1996 innan dessa samband fick sitt stora genombrott.

När *Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General* publicerades 1996 var den dittills största reviewartikeln av amerikansk forskning i ämnet fysisk aktivitet och hälsa (HHS 1996, s. i). Rapporten fokuserade på att beskriva den fysiska aktivitetens betydelse för att förebygga sjukdomar och hur den kan användas som komplement till behandlingen av vissa sjukdomstillstånd (HHS 1996, s. 4). Det huvudsakliga budskapet var att hälsovinster framförallt står i proportion till mängden aktivitet och inte intensiteten, även om den har betydelse. Att röra sig lite är bättre än att inte röra sig alls. Enligt rapporten är 30 minuters rask promenad om dagen tillräckligt för att uppnå hälsovinster. Det innebär att vardagsmotion som att klippa gräset eller räfsa löv i många fall kan anses vara tillräcklig träning (HHS 1996, s. 3). I och med publiceringen av *Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General* så förändrades bilden av vad som ansågs vara tillräckligt med fysisk aktivitet väldigt över. I tidigare rekommendationer från 1970- till 1990-talet hade det inflytelserika amerikanska idrottsmedicinska sällskapet American Collage of Sports and Medicine (ACSM) förordat regelbunden träning 3-5 gånger i veckan, 15-60 minuter med en intensitet av 60-90 % av maximal puls (HHS 1996, s. i).

2.2 Officiella rekommendationer

De officiella rekommendationerna från USA utkom 2008 och är satta av HHS. De överensstämmer i stort med det som står i *Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General*.

"All adults should avoid inactivity. Some physical activity is better than none, and adults who participate in any amount of physical activity gain some health benefits.

For substantial health benefits, adults should do at least 150 minutes (2 hours and 30 minutes) a week of moderate-intensity, or 75

minutes (1 hour and 15 minutes) a week of vigorous-intensity aerobic physical activity, or an equivalent combination of moderate- and vigorous- intensity aerobic activity. Aerobic activity should be performed in episodes of at least 10 minutes, and preferably, it should be spread throughout the week.

For additional and more extensive health benefits, adults should increase their aerobic physical activity to 300 minutes (5 hours) a week of moderate- intensity, or 150 minutes a week of vigorous-intensity aerobic physical activity, or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity. Additional health benefits are gained by engaging in physical activity beyond this amount.

Adults should also do muscle-strengthening activities that are moderate or high intensity and involve all major muscle groups on 2 or more days a week, as these activities provide additional health benefits.” (HHS 2008, s. vii)

De svenska rekommendationerna för fysisk aktivitet är framtagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA), på uppdrag av FHI. Råden antogs 2000 av Svenska Läkarsällskapets nämnd och har sin vetenskapliga grund i rekommendationerna som publicerats i *Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General* (Jansson & Anderssen 2008, s. 40).

*”Alla individer bör, **helst varje dag**, vara fysiskt aktiva i **sammanlagt** minst 30 minuter. Intensiteten bör vara **åtminstone måttlig**, till exempel rask promenad. **Ytterligare hälso- effekt** kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten. Fysiskt aktiva individer löper hälften så stor risk att dö av hjärt-, kärlsjukdom som sina stillasittande jämnåriga. Fysisk aktivitet minskar också risken för att få högt blodtryck, åldersdiabetes och tjocktarmscancer. Också livskvaliteten förbättras av fysisk aktivitet på grund av ökat psykiskt välbefinnande och bättre fysisk hälsa. Det föreligger även starka belegg för att fysiskt aktiva individer löper lägre risk att drabbas av benskörhet, benbrott framkallade genom fall, blodpropp, fetma och psykisk ohälsa. Mot denna bakgrund bör alla kliniskt verksamma läkare ge patienterna råd angående fysisk aktivitet anpassad till hälsotillstånd och personlig livsstil.” (Jansson & Anderssen 2008, s. 40)*

Rekommendationerna om att måttlig intensitet på den fysiska aktiviteten är tillräcklig ska inte tolkas som att det är fel att träna mer intensivt. Att vara vältränad medför en större kroppslig kapacitet att hantera vardagslivets krav (Ekblom & Nilsson 2000, ss. 37-56).

2.3 Faktorer som påverkar den fysiska aktiviteten

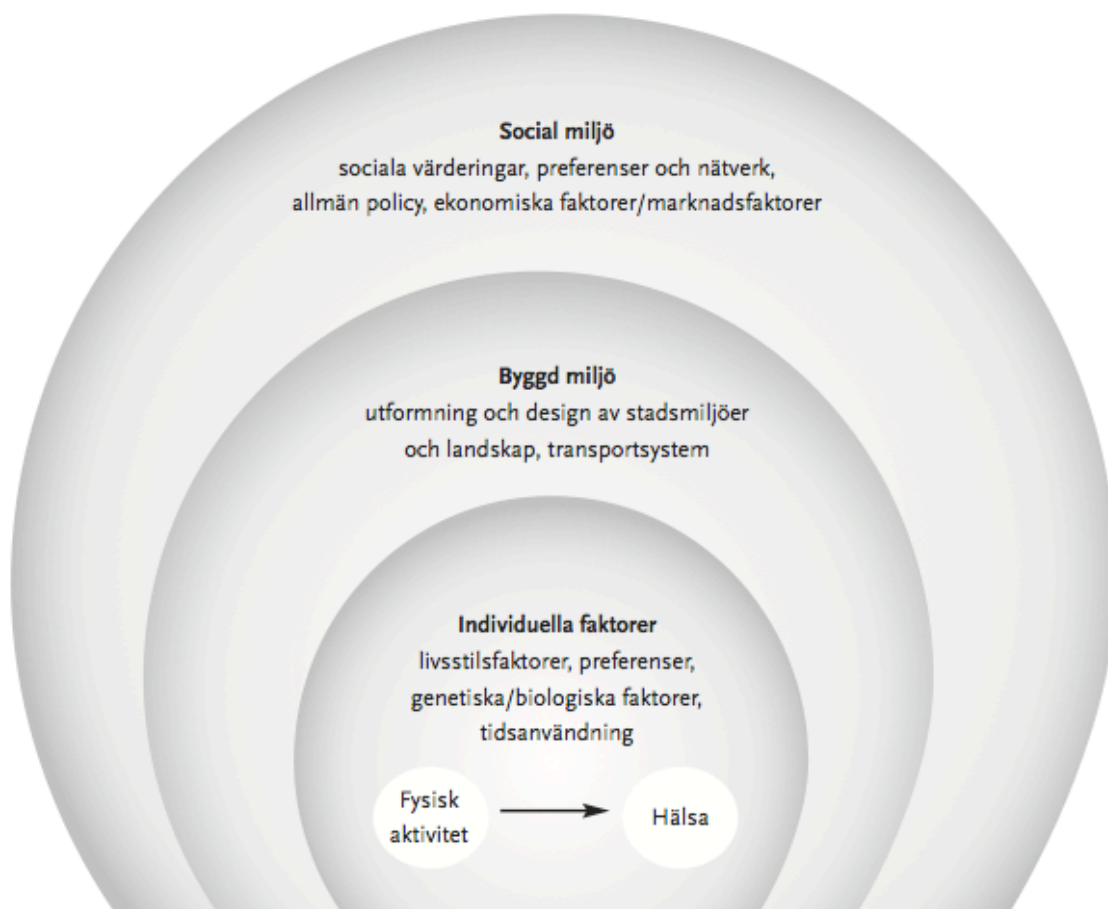
Att hälsomålen inbegriper vardagsaktivitet har ökat antalet aktiviteter som kan anses utgöra träning. Eftersom forskningen visar att fysisk inaktivitet är farlig och att endast en liten ökning av den fysiska aktiviteten hos gruppen inaktiva ger hälsovinster har intresset för fysisk aktivitet som ett sätt att minska sjukdomskostnader och ohälsa vuxit.

Mycket av hälsopromotionen har hittills varit beteendeförändringsarbete. Det riktar sig mot individen och individens fysiska aktivitet. I Sverige finns två större sådana projekt. *Sätt Sverige i rörelse och Fysisk aktivitet på Recept (FaR)*.

Sätt Sverige i rörelse startades av Folkhälsoinstitutet i samverkan med andra myndigheter och organisationer 2001 på initiativ av regeringen. Syftet var att påbörja ett långsiktigt arbete med att förändra inställningen till fysisk aktivitet i samhället. Detta arbete genomfördes på fyra s.k. arenor Fritid, Arbetsplats, Skolan samt Hälso-och Sjukvård allt för att överensstämna med de nya rekommendationerna på fysisk aktivitet. Målet var en beteendeförändring i befolkningen mot ett mer aktivt liv (Strandell & Tranquist 2001, s. 8)

Fysisk aktivitet på Recept (FaR) syftar till att förebygga men framförallt behandla sjukdomar med fysisk aktivitet i sjukvården. Detta görs genom att ett recept som föreskriver fysisk aktivitet ges ut istället för läkemedel när det är lämpligt (Leijon, et al. 2008, s. 48).

Beteendet fysisk aktivitet sker emellertid på flera olika nivåer samtidigt. Faskunger (2007, s. 25) använder en amerikansk modell för att undersöka hur den byggda miljön påverkar fysisk aktivitet. Modellen som bygger på tre delar bestående av individen, den byggda miljön och den sociala miljön illustreras i figur 1 (Transportation Research Board & Institute of Medicine of the National Academies (TRB) 2004, s. 5).



Figur 1. Modellen illustrerar förhållandet mellan individen, den byggda miljön och den sociala miljön. Omillustrerad och översatt till svenska av Faskunger (2007, s. 24) originalmodell på engelska av TRB (2004, s. 5).

Med **individen** som utgångspunkt är det först och främst livsstilsfaktorer, genetiska och biologiska faktorer samt hur tiden disponeras som påverkar den fysiska aktiviteten. Individens preferenser spelar en viktig roll eftersom det påverkar benägenheter och/eller möjligheterna till fysisk aktivitet. Att föredra ett aktivt liv kan till exempel medföra att individen medvetet eller omedvetet prioriterar en boendemiljö som underlättar en aktiv livsstil. Alla har emellertid inte möjlighet att göra sådana val. En persons preferenser påverkas av flera olika faktorer. Tidsbrist, pengabrist eller ett funktionshinder är exempel på vad som kan påverkar våra valmöjligheter (TRB 2004, s. 5).

Kring individen finns den **byggda miljön** och den **sociala miljön**. Den byggda miljön skapar genom sin utformning av stadsmiljöer, landskap och transportsystem de förutsättningar individen har för ett aktivt liv. Den sociala miljön påverkar vilka förutsättningar individen har till ett aktivt liv genom sociala värderingarna, preferenser, ekonomiska faktorer, marknadsfaktorer och allmän policy (TRB 2004, s. 5).

2.4 Teoretiska perspektiv på hälsopromotion

Hur människan påverkas av den omgivande miljön är någonting som ofta studeras i forskningen om hälsopromotion. Inte sällan används det socialkognitiva perspektivet på hälsa som teoretisk grund för studierna. Det utgår från att individen både kan påverka och påverkas av den omgivande miljön. Teorier om attityder och beteende används ibland också som teoretisk bas i forskningen om hälsopromotion. Gemensamt för dem alla är emellertid att de utgår från individen, det individuella ansvaret och egenmakten att styra över sin egen hälsa (Dugdill red., Crone red. & Murphy red. 2009, s. 15).

Trots att den socialkognitiva forskningen gett resultat, i form av bland annat metoder för att främja fysisk aktivitet, har den kritiserats för sin oförmåga att faktiskt få människor att bli mer fysiskt aktiva. Många inaktiva vet om att deras livsstil är skadlig men förmår trots det inte att förändra sitt beteende på egen hand (Dugdill red., Crone red. & Murphy red. 2009, s. 15). Faskunger (2007, s. 32) skriver att det finns risker med åtgärder som endast försöker nå individen genom information om att förändra livsstilen eftersom de riskerar att öka skillnaderna mellan socioekonomiskt starka grupper som har förmåga och kapital att faktiskt förändra livsstilen och socioekonomiskt svagare grupper. Faskunger (2007 s. 32) menar vidare att själva definitionen av folkhälsa som är att minska skillnaderna i hälsa hos befolkningen kräver att det satsas på mer än bara information. Miljöns påverkan på den fysiska aktiviteten är stor och bör ägnas mer uppmärksamhet. På grund av liknande argument har allt fler inom hälsopromotionsforskningen börjat använda det socioekologiska perspektivet på hälsa som teoretisk bas för i sin forskning (Dugdill red., Crone red. & Murphy red. 2009, s. 15).

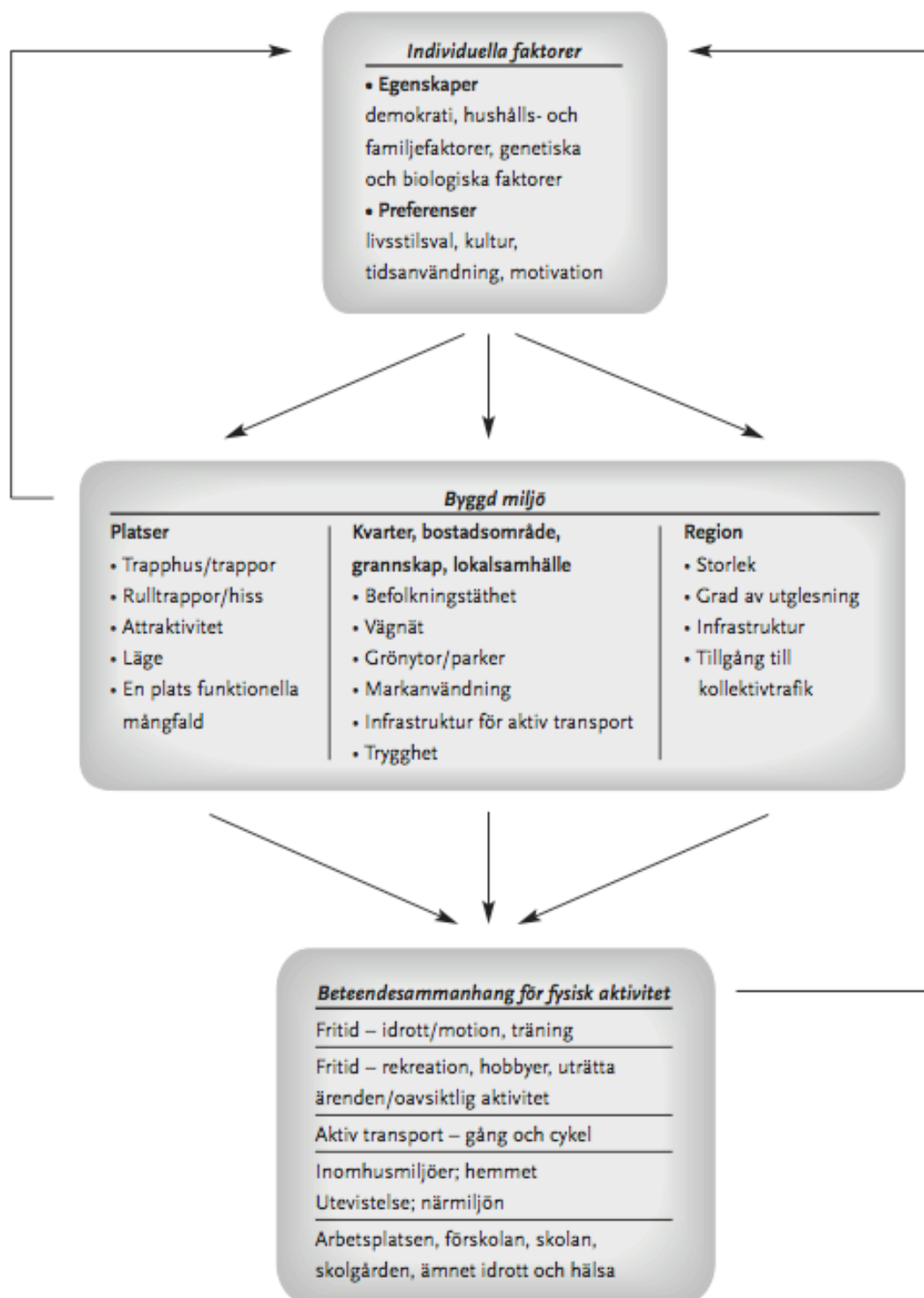
Till skillnad från den individorienterade socialkognitiva teorin, utgår den socioekologiska teorin om hälsopromotion från de förutsättningar omgivningen förser individen med. Den omgivande miljön kan premiera vissa beteenden och diskriminera andra. I den socioekologiska teorin om hälsopromotion lyfts möjligheterna att genom förändringar i miljön, lagar och direktiv påverka människors beteende (Dugdill red., Crone red. & Murphy red. 2009, s. 15). Genom åtgärder som premierar fysisk aktivitet i den byggda- och sociala miljön går det att skapa så kallade stödjande miljöer för fysisk aktivitet. Sallis, Bauman och Pratt (1998, s. 393) menar till och med att det utan stödjande miljöer inte går att förvänta sig att den stora majoriteten av befolkningen kommer kunna vara fysiskt aktiva nog att leva upp till hälsorekommendationerna.

Faskunger (2007, s. 33) visar genom exemplet att pendla till jobbet med cykel som på vikten av stödjande miljöer. Han menar att det krävs insatser både av individen och den omgivande miljön innan någon kan förvänta sig att någon på en regelbunden basis ska cykla till jobbet. Först och främst måste personen som ska

pendla fått lära sig att cykla och ha råd med en cykel. Därefter måste motivationen finnas. Avståndet får inte vara för stort, det ska vara säkert att cykla och säkert att parkera cykeln. På jobbet får det också gärna finnas tillgång till dusch. Det är alltså utbildningsmässiga, ekonomiska och säkerhetsmässiga faktorer som spelar in såväl som individuella.

3. BYGGD MILJÖ OCH FYSISK AKTIVITET

För att besvara frågeställningen är den byggda miljön den del av den stödjande miljön som är mest intressant. Begreppet *den byggda miljön* inkluderar markanvändning, transportsystem och design. Markanvändningen är, mer specificerat, den rumsliga fördelningen av mänsklig aktivitet. Transportsystemet är den fysiska infrastruktur och de tjänster som sammankopplar de mänskliga aktiviteterna i rummet. Designen återfinns i utformningen av våra transportsystem och markanvändning. I markanvändning kan design vara allt från utformningen på byggnader till landskapsmiljöer. Markanvändning, transportsystem och designen av dem påverkar tillsammans de förutsättningar som finns för fysisk aktivitet (TRB 2004, s. xiii). Figur 2 illustrerar närmare hur den byggda miljön tolkat utifrån den socioekologiska teorin påverkar den fysiska aktiviteten. Den byggda miljön är i modellen uppdelad i platser kvarter/bostadsområde och region. Dessa utgör tillsammans de förutsättningar individen har till fysisk aktivitet.



Figur 2. Modell illustrerar samspelet mellan individuella faktorer, den byggda miljön och fysisk aktivitet. Omillustrerad och översatt till svenska av Faskunger (2007, s. 27) originalmodell på engelska av TRB (2004, s. 45).

3.1 Parkers och grönområdets betydelse för fysisk aktivitet

Bilden av parker och grönområden som någonting hälsofrämjande är gammal och mycket väl etablerad i det europeiska och amerikanska samhället. Frederick Law Olmsted var en av den amerikanska landskapsarkitekturens grundare och delaktig i skapandet av flera urbana parker i Nordamerika. Av dessa är kanske Central Park i New York mest känd. Law Olmsted noterade i mitten av 1800-talet att parker inte bara användes som en plats för bevarandet av ekologiska värden och naturvärden i staden utan även som en plats som främjade hälsa (Mowen, Kaczynski & Cohen 2008, s. 1). I Europa reglerades under samma tid städerna för att få in mer ljus och grönt. Det ansågs vara nödvändigt för hygien i de allt mer trångbudda europeiska städerna. Detta gjordes bland annat genom gaturegleringar likt Haussmanns i Paris och minimivärden på grönyta i London (Stähle 2005, ss. 28-30).

På grund av att det socioekologiska perspektivet på hälsopromotion är relativt nytt finns inte så mycket forskning kring vilken roll parker och grönområden spelar för att hjälpa människor uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet (Kaczynski & Henderson, 2007, s. 316). Sambandet mellan den sociala och den byggda miljön är så pass stark att de flesta artiklar undersökt bägge två eller inte kunnat särskilja dem. Utan att specifikt granska parken eller grönområdet är det svårt att veta vad i dessa som påverkar den fysiska aktiviteten. Det går således inte att fastslå att en viss design skulle vara bättre eller sämre (Mowen, Kaczynski & Cohen 2008, s. 2; Humpel, Owen och Leslie 2002, s.197-9). Handy (2004, s. 38), Kaczynski och Henderson (2007, s. 348) och Sallis, Bauman och Pratt (1998, s. 393) har på grund av detta efterlyst fler uppföljningsartiklar i hopp om att detta ska visa på hur förändringar i den byggda miljön påverkar den fysiska aktiviteten. Förhoppningsvis skulle det kunna bidra till ett mer gediget material på området.

Kaczynski och Henderson (2007, s. 345) använder ett ramverk bestående av fem steg för att beskriva var forskningen om parker, grönområden och fysisk aktivitet befinner sig i. Ramverket är från början utvecklat av Sallis, Owen och Fotheringham (2000, s. 295) för att klassificera stadier i forskningen om beteendepidemiologin.

På det sätt som Kaczynski och Henderson (2007, s. 345) använder ramverket är det första steget att etablera ett samband mellan beteendet fysisk aktivitet i parker och grönområden med hälsa. Nästa steg är att utveckla mätmetoder för beteendet. Det tredje steget är att identifiera vad som påverkar beteendet. I deras reviewartikel undersöktes hur närhet till parker och grönområden påverkar beteendet fysisk aktivitet. Fjärde steget är att utvärdera de interventioner som kan förändra beteendet. Sista och femte steget är att göra forskningen till praktik.

Efter att ha gått igenom samtliga relevanta empiriska originalartiklar publicerade mellan 1998 till 2005 fann Kaczynski och Henderson (2007, s. 345) 50 stycken som de tog med i sin reviewartikel. Utifrån dessa bedömer Kaczynski och Henderson (2007, s. 345) att de flesta artiklar befinner sig i steg tre. Det går därför inte att dra några ordentliga slutsatser kring om vissa miljöer är bättre än andra på att uppmuntra fysisk aktivitet. Kaczynski och Henderson (2007, s. 345) finner däremot att parker och grönområden generellt sett bidrog till en ökad fysisk aktivitet i de områden de förekommer.

3.2 Avståndets betydelse för fysisk aktivitet

I reviewartikeln försöker Kaczynski och Henderson (2007, s. 316) även undersöka vilken roll närheten till parker och grönområden spelar för den fysiska aktiviteten.

Definitionen av närhet baseras i de flesta fall på mer eller mindre strukturerade redogörelser från deltagarna själva kring hur deras möjligheter för fysisk aktivitet är i området där de bor. I vissa fall kartlägger artikelförfattarna avstånden till parker och grönområden med geografiska informationssystem (GIS). Sammantaget resulterar detta i en bred uppsättning definitioner av det rumsliga förhållandet mellan parker, grönområden och studiedeltagarna (Kaczynski & Henderson 2007, ss. 321-338).

Fyra artiklar undersöker ett specifikt avstånd i meter. Av dessa finner två ett samband och två inget samband mellan avstånd och fysisk aktivitet. Inte heller visar de sex artiklar som mäter avståndet i tid att ett samband. Det går därför inte att dra någon slutsats av resultateten (Kaczynski & Henderson 2007, ss. 343-345).

Fem studier undersöker hur målpunkter inom vad som upplevs som gångavstånd påverkar studiedeltagarna. En studie finner ett positivt samband mellan att ha till exempel parker, strand och/eller cykelvägar i närheten. Resterande fyra finner blandade eller inga tydliga samband (Kaczynski & Henderson 2007, ss. 343-345).

De flesta artiklar som studerats använder termer som till exempel *nära*, *nära där jag bor*, *som är lätt tillgängligt* eller *grannskap* som avståndsbeskrivningar. I fem av dessa tolv studier är sambandet mellan att ha parker och grönområden nära eller lätt tillgängliga och fysisk aktivitet positivt. Tre studier visar på ett visst eller inte tillräckligt positivt samband medan fyra redovisar ett negativt samband (Kaczynski & Henderson 2007 ss. 343-345).

Fyra studier undersöker hur närheten till parker och grönområden i lokalsamhället påverkar den fysiska aktiviteten. En finner ett positivt samband, två finner att

resultaten var blandade och den fjärde finner inget samband mellan närhet och fysisk aktivitet (Kaczynski & Henderson 2007, ss. 343-345).

I tre studier tillfrågas studiedeltagarna om den upplevda tillgängligheten till parker och rekreativmiljöer, för att undersöka om det finns ett samband mellan närhet och fysisk aktivitet. Två studier finner ett positivt samband och en studie finner ett negativt samband (Kaczynski & Henderson 2007, ss. 343-345).

Sju studier undersöker hur den fysiska aktiviteten förändras mellan kontinuerliga distanser. Till exempel mellan 400 och 800 meter. Två studier finner ett samband mellan kortare distanser och ökad fysisk aktivitet, fyra redovisar blandade samband och en hittar inga samband (Kaczynski & Henderson 2007, ss. 343-345).

Totalt granskas 41 artiklar efter avståndsangivelser men dra djupare slutsatser från resultaten är svårt. Detta beror till stor del på de blandade resultaten men även på de olika sätt som artiklarna definierat avstånd (Kaczynski & Henderson 2007, s. 345). Trots svårigheterna finner Kaczynski & Henderson (2007 s. 345) ett tydligt samband mellan närhet och en ökad fysisk aktivitet. Den stora majoriteten av artiklarna finner nämligen positiva samband eller blandade samband medan ytterst få finner negativa samband mellan parker, grönområden och fysisk aktivitet.

Faskunger (2007, ss. 53-54) menar även han att det finns ett samband mellan närhet och fysisk aktivitet. Han presenterar tio artiklar som stöd för detta. Dock utan att definiera något avstånd eller vad närhet innebär. Istället lyfter han precis som Mowen, Kaczynski och Cohen (2008, s. 4) fram egenskaperna som återfinns i parkerna och grönområdena som kanske viktigare än avstånden till dem.

4. NORMER OCH PLANERINGSKONCEPT

I Sverige är det kommunerna som äger planmonopolet och ytterst bestämmer vart parker och grönområden ska ligga. Regeringen lagstiftade tidigare om normer för parker och grönområdens kvantitativa egenskaper men gör det inte längre. Normtraditionen finns emellertid kvar och utvecklas i plandoktriner, riktlinjer och rekommendationer. Boverket har till exempel fortfarande i uppdrag att ta fram rekommendationer eller kvantitativa ideal för hur parker ska utformas (Ståhle 2005, s. 40).

I Stockholms generalplan från 1952 återfinns Sveriges första normer för tillgången till friyta. Friyta innebär i praktiken hur mycket yta som bör finnas fritt utanför hemmet för varje person. Friytan angavs ofta som ett visst antal kvadratmeter som stod i förhållande till hur många som bodde i området. I generalplanen fanns rekommendationer som baserades på resultatet från en undersökning gjord av parkavdelningen. Undersökningen kom fram till att 3-6 åringar inte borde ha längre än 200 meter till en friyta och 7-15 åringar inte borde ha längre än 300 meter till en friyta. I generalplanen formulerades detta som en norm om att det bör finnas en lekplats inom 300 meter från bostaden med minst tolv kvadratmeter lektyta per lekande barn (Ståhle 2005, ss. 28-30).

Mellan 1960 och 1975 vidareutvecklas normer om friyta till ett större normsystem som på ett omfattande sätt reglerade utemiljön. Nya normer lades till de gamla och storlekarna samt avstånden ordnades i en tydlig hierarki av små parker nära hemmet och större grönområden längre bort. Bakom normerna fanns ett grannskapstänk, där de mindre ytorna nära hemmet var mer privata och de större mer offentliga. De mindre ytorna var tänkta ur barnets perspektiv i jämförelse med de större områdena en bit bort som många gånger var strövområden (Ståhle 2005, ss. 28-31).

I mitten av 1970-talet började normerna kritiserats vilket slutligen ledde till att de lagstiftade kvantitativa normerna kring friytor togs bort från plan och bygglagen (PBL). Boverkets arbete att ta fram rekommendationer på de bostadsnära friytorna fortsatte emellertid. De senaste rekommendationerna är från 1999 och går att finna i skriften *Gröna områden i planeringen* (Boverket 1999, ss. 34-36).

Där står att en närpark bör finnas inom 50 meter från bostaden. Närparken ska fungera som vistelseområde för vuxna och ha en lekplats för de minsta barnen. Inom 200 meter från bostaden bör det finnas en lokalpark. Lokalparken ska vara lite större med möjligheter till bollspel och en enklare naturupplevelse. Parken ska gå att nå utan att korsas trafikerade vägar. Det bör finnas en stadsdelspark inom 500 till 800 meter från bostaden. Parken ska kunna nås på ett trafiksäkert sätt och ska erbjuda naturupplevelse, vattendrag och minst en plats för möten. Friarealen bör omsluta staden och genom kilar sända in grönska bebyggelsen. Friarealerna bör vara stora, minst 300-400 kvadratmeter yta per invånare.

4.1 Regeringens perspektiv – 300 meter till bostadsnära natur

Regeringen beslutade den 13 mars 2008 om propositionen *En förnyad folkhälsopolitik* (Socialdepartementet 2007/08:110) som visar vilken inriktning regeringen vill ge folkhälsopolitiken. I propositionen står det följande om byggd miljö och fysisk aktivitet.

”Praktiska och enkla verktyg behövs på lokal nivå för att underlätta arbetet för de aktörer som arbetar för att skapa byggda miljöer som främjar fysisk aktivitet. En mer hälsofrämjande samhällsplanering skulle kunna öka vardagsmotionen. Goda exempel på samhällsplanering i syfte att främja fysisk aktivitet kan vara en säker och attraktiv gång- och cykel- väg, bevarandet och utvecklingen av parker och grönområden, ökad satsning på säkra skolvägar för barn, möjliggöra för rekreation och motion etc. Regeringen avser därför att uppdra till Statens folkhälsoinstitut att utveckla manualer för att främja fysisk aktivitet i samhällsplaneringen och för att underlätta planering av byggda miljöer. Manualerna ska bygga på vetenskaplig evidens och utbildningsinsatser ska erbjudas nationellt i användningen av verktyget. Exempelvis bör aspekten närheten till tillgänglig bostadsnära natur inom 300 meter från bostaden beaktas i planeringen och förvaltningen av bebyggelse för att främja fysisk aktivitet.” (Socialdepartementet 2007/08:110, ss. 96-97)

Utifrån uppsatsens frågeställning är den sista meningen i propositionen av intresse. Trots tidigare nämnd brist på forskning så definierar socialdepartementet i meter hur förhållandet mellan bostaden och den bostadsnära naturen bör se ut för att främja fysisk aktivitet. För att undersöka vilken forskning detta grundar sig på har jag försökt gå tillbaka till propositionens grundkällor.

Under rubriken *Ärendet och dess beredning* redogörs för källorna som ligger till grund för propositionen. Där återfinns endast en relevant källhänvisning och den är till *Folkhälsopolitisk rapport 2005* (Socialdepartementet 2007/08:110, s. 6). Rapporten är ett resultat av det uppdrag FHI fick 2003 av regeringen om att samordna den nationella uppföljningen av insatserna i svensk folkhälsopolitik i en folkhälsorapport. *Folkhälsopolitisk rapport 2005* var den första publicerade. I skriften delas det svenska folkhälsoarbetet upp i elva målområden. Målområde nio *Ökad fysisk aktivitet* är det som är relevant för den här uppsatsen (FHI 2005, ss. 10-14). I kapitlet som berör målområde nio betonas sambandet mellan fysisk aktivitet hälsa i enlighet med de nya hälsorekommendationerna som beskrivs i den här uppsatsens teoridel. Däremot nämns inget avstånd, som till exempel de 300 meterna, någonstans i rapporten (FHI, 2005). Vad det gäller barn

och äldres fysiska aktivitet redovisas emellertid vissa miljöer som dessa grupper är fysiskt aktiva i. Rapporten hänvisar (FHI 2005, s. 408) till *Fritid 1976–2002* (SCB, 2004) där nöjespromenader och att ströva i skog och mark är populärt hos äldre. I *Fritid 1976–2002* har jag inte kunnat finna någon specifik avståndsangivelse (SCB, 2004).

Vad beträffar barns fysiska aktivitet så hänvisar rapporten till två studier som ger visst stöd för att för att barns möjligheter fysisk aktivitet i hemmet eller precis i närheten av hemmet påverkar deras fysiska aktivitet positivt (FHI 2005, s. 369). Inte i någon av rapporterna som står som referens för detta har jag funnit en avståndsangivelse (Dunton, Jamner & Cooper, 2003; Hume, Salmon & Ball, 2005). Vidare skriver FHI (2005, s. 369) att om närmiljön uppfattas som estetiskt tilltalande och har flera tillgängliga fri områden så påverkar de vuxnas fysiska aktivitet positivt. Referensen för detta är Owen et al. (2004) men inte heller där kan jag hitta en avståndsangivelse. Dessa belägg tillsammans med att attraktiva cykelvägar och gångvägar i närområdet samt säkra vägar till skolan får FHI (2005, s. 370) att rekommendera förbättringar av barn och ungas möjlighet att motionera i närområdet.

I ytterligare ett försök att finna ett svar på var påståendet om att bostadsnära natur inom 300 meter främjar fysisk aktivitet ringde jag upp Socialdepartementet. Där fick jag emellertid reda på att personen som skrivit den citerade delen av propositionen inte längre jobbar kvar. Jag blev istället hänvisad till *Folkhälsopolitisk rapport 2005*¹.

Den myndighet som i enlighet med den svenska normtraditionen utfärdat avståndangivelser är traditionellt Boverket. Boverket lyder precis som FHI under Socialdepartementet.

Boverket släppte 2007 rapporten *Bostadsnära natur*. Detta efter att myndigheten 2006 fått i uppdrag av regeringen att utveckla en modell för hur den fysiska planeringen på kommunal nivå ska säkra tillgången på bostadsnära natur (Boverket 2007, s. 3). Den främsta kvalitén i den bostadsnära naturen är en grönska och natur runt hemmiljön. Det kan vara allt ifrån en välskött trädgård till en skog. Boverket (2007, s. 15) vill att den bostadsnära naturen ska ses som ett komplement till andra begrepp såsom parker, grönska och tätortsnära natur för att beskriva grönområden

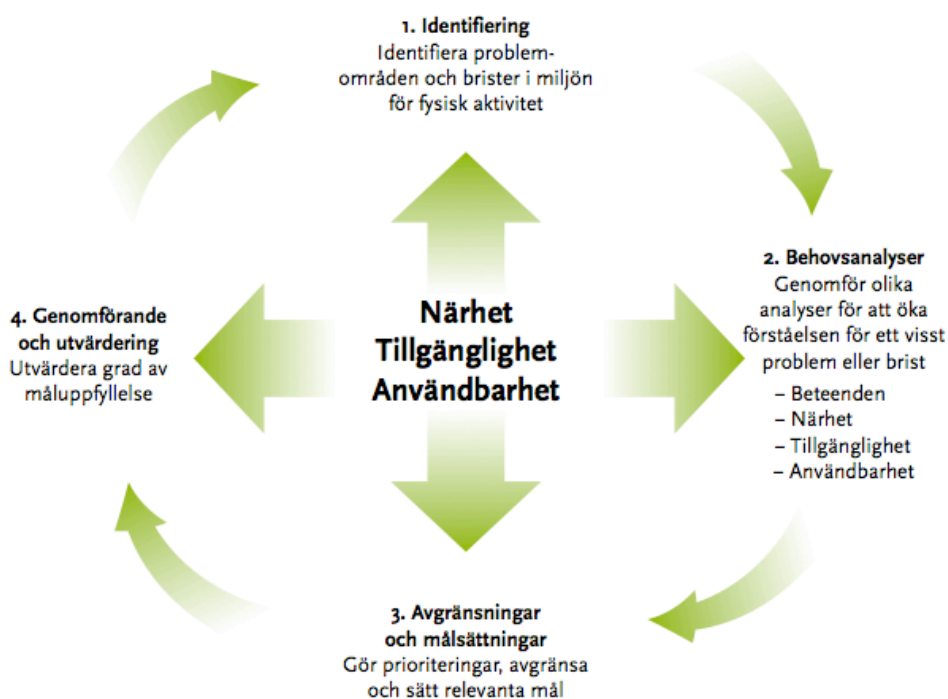
Närhet till natur är viktigt för de grupper i samhället som inte förmår ta sig så långt på egen hand till exempel yngre barn. Bostadsnära natur ska inte vara längre bort än 300 meter från hemmet och kunna nås till fots. Detta påstående baserar Boverket (2007, s. 14) på att forskning (ej refererat till vilken) visat att grönområden måste ligga inom 300 meter från bostaden för att användas ofta.

¹ *Bengt Rönngren* departementssekreterare vid Enheten för folkhälsa på Socialdepartementet, telefonsamtal den 5 maj 2012.

För det nionde folkhälsomålet, ökad fysisk aktivitet, anser Boverket (2007, s. 17) att den nära till naturen är en förutsättning. De påstår att den bostadsnära miljön har stor potential att utgöra den billigaste och enklaste platsen att vara fysiskt aktiva på för både vuxna och barn. En uppmaning riktas också till kommunerna att i samhällsplaneringen börja jobba med att motverka fysisk inaktivitet.

Eftersom Boverket inte refererar till källor i löpande text har jag även sökt efter vart de rekommenderade 300 meterna till bostadsnära natur kommer ifrån i rapporter från FHI.

Rapporten *Aktivt liv i byggda miljöer* är publicerad 2010, alltså två år efter propositionen *En förnyad folkhälsopolitik* antogs. Rapporten är en del i regeringens uppdrag om att påbörja ett långsiktigt och tvärsektoriellt utvecklingsarbete om den byggda miljöns betydelse för fysisk aktivitet som FHI tilldelats av regeringen (Faskunger 2010, s. 5). Eftersom regeringen antyder att kommunernas planering för fysisk aktivitet lämnar mer att önska presenteras i rapporten en modell för att höja kvalitén på kommunernas åtgärder och för att främja fysisk aktivitet i samhällsplaneringen (Faskunger 2010, ss. 24-26). Figur 3 nedan visar modell för hur kommunerna uppmanas arbeta.



Figur 3. Planeringsmodell för fysisk aktivitet och byggd miljö (Faskunger 2010, s .20).

Målet är med modellen är att säkerställa närhet, tillgänglighet och användbarhet för att främja fysisk aktivitet. Detta görs genom identifikation av problemet, analys av behoven, framtagandet av en målsättning och till sist genomförande

samt utvärdering. Vad som anses vara nära, tillgängligt och användbart är upp till kommunerna att definiera (Faskunger 2010, ss. 24-26). I rapporten rekommenderas emellertid att vissa indikatorer för att underlätta identifikation av problemen och jämförelsen mellan kommuner. Indikatorerna som behandlar närhet är intressanta för frågeställningen. Faskunger (2010, s. 29) skriver att svensk forskning visat att 300 meter utgör ett gränsvärde, inom vilket lokalparker och grönområden måste finnas, om människor på vardagligbasis ska vistas i dem. Vilken svensk forskning som syftas till är inte redovisat men precis som i Boverkets (2007, s. 14) rapport verkar källan studerat användandet av parker utifrån vissa avstånd.

En rapport som studerat användandet av parker och som återkommer i både *Bostadsnära natur* (Boverket 2007) och *Grönområden för fler. – en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa* (FHI 2009) är *Landscape planning and stress* (Grahn & Stigsdotter 2003). Rapporten är publicerad efter det att hälsorekommendationerna antagits av Svenska Läkarsällskapets nämnd 2000. Något som innebär att den nya officiella synen på tillräcklig fysisk aktivitet skulle kunna vara närvarande till skillnad mot forskning utförd innan 1996.

Grahn som är en av författarna till rapporten har tidigare forskat på avstånd och viss av hans forskning blev under 1990- talet implementerat i Boverkets normer (Ståhle 2005, s. 94). Bland annat har han skrivit *Planera för en bättre hälsa! – om sambandet mellan grönområden och hälsa* (Grahn 1993) där han beskriver hur avstånd till parker och grönområden kan påverka hälsan. Det är denna forskning som han tillsammans med Stigsdotter utvecklat i *Landscape planning and stress*.

Inga av dessa rapporter undersöker emellertid fysisk aktivitet utifrån hälsorekommendationerna. Istället ligger fokus på sambandet mellan parker och stressnivåer. Detta har undersökts genom en enkätundersökning utförd i nio mellanstora svenska städer. Undersökningen kom fram till att den kritiska gränsen för att använda öppna gröna ytor i vardagen är 300 meter (Grahn & Stigsdotter 2003, s. 12). Där med bekräftades Grahns tidigare forskning om att parker bör ligga inom 7-8 minuters promenad eller 300 meter för att de ska användas (1993, s. 111).

Undersökningen visade också att vistelse i gröna öppna ytor överlag var förknippat med lägre nivåer av stress. För att uppnå positiva effekter av minskad stress bör därför inte parker ligga längre bort än 300 meter från bostaden (Grahn & Stigsdotter 2003, s. 16).

Ståhle (2005, s. 94) kritiserar resultatet i den senare studien på grund av de oregelbundna intervallen i tabellen. Studien undersökte skillnader vid 50, 100, 300 och 1000 meter. Eftersom närmaste avstånd efter 300 meter är 1000 meter skulle gränsen egentligen lika gärna kunna gå vid 400 meter menar Ståhle.

4.2 Kommunernas planimplikationer i praktiken

Ovan har jag redogjort för olika belägg i forskningen om hur närhet till parker påverkar möjligheterna att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet. Jag har även redogjort för regeringens, Boverkets och FHI:s syn på hur parker och grönområden bör planläggas för att främja fysisk aktivitet och vilken forskning de baserar detta på. Den verkliga makten att planera ligger emellertid hos kommunerna som äger planmonopolet. Här nedan kommer jag förklara vilken planeringsverklighet interventioner i den byggda miljön som parker och grönområden för att främja fysisk aktivitet befinner sig i.

Påverkan från omvärlden blivit mer påtaglig för kommunerna som har fått se sin roll förändrats till följd av globaliseringen och avindustrialiseringen. Från att framförallt ha fördelat välfärden har de numera blivit tvungna konkurrera om resurser på en global marknad (Harvey, D. 1989 s. 7).

De förändrade förutsättningar har även påverkat parker och grönområdena. Många av de normer som reglerat parker och grönområden var starkt kopplade till bostaden och bostadsbyggandet. De reglerade och definierade vad som ansågs vara en god boendemiljö både inomhus och utomhus (Ståhle 2005, ss. 28-32). I och med att förutsättningarna för bostadspolitiken förändrats kraftigt har det även påverkat normsystemet och kommunernas förmåga att styra vad som byggs. Sveriges roll i den globala konkurrensen har gjort att de har blivit svårare att ha regelverk som skiljer sig allt för mycket från andra länder. Marknaden måste vara öppen, för att inte bryta mot EU lagstiftningar eller hämma konkurrensen. De statliga subventionerna för bostäder har också försvunnit. Det har inneburit att maktförhållandet mellan stat, kommun och byggföretagen har förändrats. Tidigare kunde kommunerna genom de statliga subventionerna och regleringarna påverka såväl placering och vilka bostäder som skulle byggas. Efter att de statliga subventionerna togs bort delar inte längre staten på risktagandet. Det har istället förskjutits till byggföretagen, kreditgivarna och kommunerna. Det som spelar en avgörande roll för hur mycket, vad och var det byggs idag är byggherrarnas risk- och lönsamhetsbedömningar (Häggroth 2011, ss. 31-32).

Delvis på grund av de minskade möjligheterna att påverka vad som i detalj ska byggas har kommunerna flyttat fokus från bostadsförsörjning till stadsbyggnadsfrågor. Energi, klimatanpassningar och segregationens konsekvenser har fått en tyngre roll i samhällsplaneringen (Häggroth 2011, ss. 31-32). Ståhle (2005, ss. 2-3) knyter an till detta och menar att förtätning är en del i denna utveckling. Han pekar på att det finns en klassisk motsättning mellan tätt och grönt som karakteriserar dagens stadsplanering.

Idéerna om den täta staden fick mycket uppmärksamhet efter EU-rapporten *The Green Paper on the Urban Environment*. Rapporten hävdade att det fanns ett samband mellan hög täthet och ekologisk hållbarhet. Detta baserades på en studie som hävdade ett samband mellan hög befolkningstäthet och lägre bensinförbrukning. Trots efterkommande forskning kraftigt ifrågasatt detta förhållande planerar flera svenska städer ändå för förtätning (Ståhle 2005 s. 3). En trolig anledning kan vara att det har visat sig ekonomiskt gynnsamt. En tät stad med närhet till service, arbete, grannar och kultur som upplevs som attraktiv. Det leder till en spiral, där efterfrågan på kontorsytor och bostadsytor i centrum hela tiden ökar, vilket gör att det ständigt finns ett tryck på ökad förtätning. Förtätningen av en stad bromsas först när den goda livskvalitén inte längre är möjlig att upprätthålla. I den goda livskvalitén spelar tillgången till parker och grönområden in. Om för många parker förtätas bort försvinner stadens attraktionskraft (Ståhle 2005 ss. 2-3). I praktiken innebär detta en balansgång mellan tillväxt genom förtätning och att inte ta bort så mycket grönytor att staden blir oattraktiv.

Det är svårt att säga hur balansgången går men tendensen har hittills varit att parker och grönområden naggats i kanten när områden förtätas. Från 1980 till 2005 har arealen park och grönområden minskat i Sveriges största städer (Faskunger 2007, s. 50; SCB 2010, s. 1).

I hopp om att stärka parkers och grönområdets position gentemot marknadskrafter väntas Miljöbalken bli allt viktigare. När normer under de senaste decennierna försvunnit från plan- och bygglagen har miljölagstiftningen samtidigt blivit mer omfattande och börjat närma sig planeringspraktiken (Ståhle 2005, s. 41). Boverket (2007, s. 38) föreslår att de miljökonsekvensbeskrivningar som görs med stöd i miljöbalkens kapitel sex även ska innefatta hälsokonsekvensbeskrivningar. Dessa bör då ta hänsyn till hur den fysiska aktiviteten kommer påverkas vid till exempel en nybyggnation.

4.3 Medborgarna bestämmer bruksvärdet

Vissa kommuner arbetar redan med kompensations och balanseringsnormer som liknar miljökonsekvensbedömningar. Kompenseringen innebär i teorin att om en grönyta ska tas bort till följd av till exempel förtätning genomförs först en bedömning av vilka naturvärden och rekreativvärden som går förlorade. Dessa kompenseras sedan för på en ny plats eller genom förstärkning av en befintlig miljö. Syftet med kompensation är för det mesta att återställa de biologiska och rekreativa värdena inte att kompensera för sämre miljöer för fysisk aktivitet. En fullständig kompensation i alla led dock aldrig är möjlig eftersom, det skulle

innebära att en exakt likadan miljö skulle kunna återskapas (Ståhle 2005, ss. 58-60).

Kompensations- och balanseringsnormer växer inte desto mindre i popularitet särskilt i kommuner med ett tryck på förtätning. I Stockholm kan till exempel Sociotopkartan ses som en typ av grund för kompensation. Med sociotopkartan görs bland annat ett försök att bestämma vilka ytor som är viktiga och vilka som är mindre viktiga. Kartan visar vilka områden som behöver förstärkas och vilka områden som kan förtätas. Sociotopkartan är också tänkt som underlag för att bestrida överklaganden när grönområden som anses ha lågt bruksvärde ska exploateras (Ståhle red. 2003, s. 10).

Trots avståndens och storlekens traditionellt stora betydelse i det svenska normsystemet har det redan från tidigt 60-tal funnits kritik för normers ineffektivitet. Samtidigt som de ska passa alla individer så riskerar de också att inte passa någon menad kritiker. Normer kunde finnas för parkeringsplatser men inte för parker och grönområden eftersom förhållandena såg så olika ut på olika platser (Ståhle 2005, ss. 28-30). För att motverka att alla dras över samma kam har Stockholms stad valt att kartlägga samtliga parker och grönområdens bruksvärden (Stockholms stad 2006, s. 28). Sociotopkartan är en pragmatisk modell för att beskriva platsers bruksvärden. Den baseras på enkäter, djupintervjuer, gruppintervjuer och observationer som kombineras för att få fram bruksvärden (Ståhle 2005, s 10).

Metoden för undersökningen var följande. Först definierades sociotopen, i detta fall som de boende i Stockholm eller i en del av Stockholm. Sedan delades parkerna och grönområdena in i tre delar efter storlek. Varav de med ytor mellan 0,5 och 5 hektar valdes ut (Ståhle 2003, ss. 9-10).

De utvalda ytorna utvärderas av experter. Utvärderingarna grundar sig bland annat i gångtrafikräkningar, Space Syntax-studier (Space Syntax är en metod för att beräkna tillgänglighet till i det här fallet parker och grönområden. Den har ingen direkt koppling till fysisk aktivitet.) och hur ekologer och historiker värderar områdena. De bestämmer vilka parker och grönområden som utgör kulturmiljöer respektive värdefull natur. Studierna utfördes under flera olika årstider för att ge ett så fullständigt resultat som möjligt (Ståhle red. 2003, s. 4).

För att komplettera expertutvärderingarna har en metod med brukarvärderingar använts (Ståhle red. 2003, ss. 9-10). De består av en blandning av enkäter, djupintervjuer och gruppintervjuer. Förhoppningen är att på så vis nå så många olika grupper som möjligt (Ståhle red. 2003, s. 10). Enkät- och intervjufrågorna har handlat om vilken som är ens favoritplatser, vilka kvalitéer den platsen har, vilka brister den har och hur tillgängligheten till platsen upplevs (Ståhle red. 2003, s. 4). Svaren bestod av en lång rad begrepp men som för enkelhetens skull kategoriserades under följande huvudkategorier: fysisk aktivitet, social aktivitet,

vatten, skönhet, natur och lek. Som fysisk aktivitet återfinns bollsport och promenader (Ståhle 2003 s. 8). Dessa resultat sammanställdes sedan med experternas för att bilda ett planeringsunderlag. Sammanställningarna kommer fram till följande kvalitativa och kvantitativa mål:

Det kvalitativa målet är att inom 200 meter från bostaden bör en grön oasis med möjlighet för lek, promenader och lugn finnas. Inom 500 meter bör ett finare blomsterarrangemang, bollspel folkliv, picknik samt parklek möjliggöras. Inom 1-2 kilometer bör bland annat löpträning, båtliv, pulkaåkning, vild natur, utsikt och evenemang (Ståhle red. 2003 s. 13).

Det kvantitativa målet är att ha minst 1 hektar park eller grönområden inom cirka 200 meter. Inom cirka 500 meter bör det finnas 5 hektar park eller grönområden. Till sist bör det finnas minst 50 hektar parker eller grönområden inom 1 till 2 kilometer (Ståhle red. 2003 s. 14).

Sociotopkartans normer är exempel på hur kommuner själva vidareutvecklar de statliga normerna.

5. DISKUSSION

Fysisk aktivitet är viktigt för vår kropp eftersom vi från början är byggda för att röra oss. Hälsorekommendationerna om 30 minuters rask promenad fem dagar i veckan borde därför inte vara svåra att uppfylla. Inte minst med tanke på att dessa 30 minuter kan delas upp i tre separata 10 minuters intervaller. Trots detta är ohälsa till följd av för lite fysisk aktivitet numera ett globalt folkhälsoproblem. Ohälsan orsakar inte bara personligt lidande utan innebär även stora samhällsekonomiska kostnader.

För att bryta ohälsan har främst beteendepåverkande åtgärder använts. Dessa har emellertid inte visat sig vara tillräckligt effektiva. Många inaktiva vet att de borde röra på sig men förmår ändå inte förändra sin livsstil. Bland annat på grund av detta har intresset vuxit för den socioekologiska teorin om hälsopromotion. Teorin utgår från att individens beteende påverkas av den omgivande miljön. För att motverka inaktivitet måste den omgivande miljön därför utformas på ett sådant sätt att den stödjer beteendet fysisk aktivitet. Allt fler studier har på senaste tiden försökt undersöka hur dessa stödjande miljöer bör se ut.

I min undersökning försöker jag finna ett svar på hur avståndet till parker och grönområden påverka den fysiska aktiviteten. Att finna ett exakt svar visade sig emellertid inte vara möjligt med den forskning som jag haft att tillgå. Kaczynski och Henderson (2007, s. 345) med flera konstaterar också att det inte finns tillräckligt med forskning för att kunna definiera hur specifika förhållanden som avstånd i den byggda miljön påverkar den fysiska aktiviteten. Sallis, Owen och Fotheringham (2000, s. 295) ramverk tillsammans med Kaczynski och Henderson (2007, s. 345) definition om vart forskningen befinner sig är mycket tydlig på den fronten. De menar att forskningen befinner sig i steg tre, att försöka förstå vad som påverkar beteendet fysisk aktivitet. På grund av detta går det finns det endast belegg i forskning för att närhet till parker och grönområden generellt sett bidrar till ökad fysisk aktivitet.

Om ett specifikt avstånd till en park eller ett grönområde skulle kunna definieras måste forskningen avancera till steg fyra och utvärdera de interventioner som kan förändra beteendet. Steg fyra förutsätter uppföljningsartiklar på det empiriska materialet. Med sådana skulle förändringar i miljön kunna jämföras med hur det såg ut tidigare och analyseras utefter det.

Intressant är dock hur regering och myndigheter trots bristen på forskning befinner sig i steg fem. Det sista steget i ramverket där forskningen görs till praktik. I regeringens *En förnyad folkhälsopolitik* står det:

”Exempelvis bör aspekten nåbarheten till tillgänglig bostadsnära natur inom 300 meter från bostaden beaktas i planeringen och förvaltningen av bebyggelse för att främja fysisk aktivitet.”

(Socialdepartementet 2007/08:110, ss. 96-97)

För att på ett korrekt sätt kunna besvara min frågeställning och inte utesluta någonting på förhand försökte jag också undersöka var regeringen fått sina uppgifter om 300 meter ifrån. Trots svårigheter med att följa upp källor i myndighetspublikationerna kom jag fram till att forskningen med största sannolikhet bygger på resultatet från en artikel av Grahn och Stigsdotter (2003).

Artikeln från Grahn och Stigsdotter (2003) undersöker inte fysisk aktivitet utan stress. Däremot definieras avståndet 300 meter inom vilket parker och grönområden bör finnas för att de ska användas mycket. Att regeringen valt att förknippa vardagligt användande av parker inom 300 meter med ökad fysisk aktivitet behöver dock inte vara fel. I regeringens underlag till propositionen (*Folkhälsorapport 2005*) finns specifika artiklar som finner samband mellan närhet till parker och grönområden och fysisk aktivitet. Rekommendationen om 300 meter har sannolikt tillkommit efter att dessa artiklars resultat sammanfogas med Grahn och Stigsdotters (2003). Jag skulle kunna finna samma resultat i min studie genom att använda Casparsen, Powell och Christenson (1985) definition av fysisk aktivitet, som all rörelse som ger upphov till energiförbrukning och Grahn och Stigsdotters (2003) rekommenderade 300 meter. Att göra denna koppling är rätt eftersom bara det att ta sig till parkerna till fots ger upphov till fysisk aktivitet. Om parker inom 300 meter används mer frekvent än parker längre bort betyder det att dessa med stor sannolikhet ger upphov till mer fysisk aktivitet än de längre bort. Nu kan man som Ståhle (2005, s. 94) skriver inte veta att 300 meter är bättre än till exempel 400 meter eftersom undersökningen brister i metoden. Men det är inte det huvudsakliga problemet. Problemet är att folkhälsopolitiken syftar till att öka den fysiska aktiviteten med målet att människor ska vara friska. Då räcker inte att påstå att 300 meter främjar fysisk aktivitet. Vad som är väsentligt är att främja miljöer som uppmuntrar till **tillräckligt** med fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet kan annars, lite överdrivet uttryckt vara att sitta och äta picknick i parken eftersom rörelserna med gaffeln kräver energi. Just detta förhållningssätt till avstånd, fysisk aktivitet och hälsorekommendationerna är någonting som än så länge saknas i myndigheternas dokument och i forskningens resultat.

Att trots avsaknaden av hälsorekommendationerna försöka ta initiativet och förespråka att parker och grönområden bör finnas inom 300 meter för att främja fysisk aktivitet blir problematiskt när det överförs till praktiken. Det riskerar

nämligen att vara resultatlöst. Dessutom riskerar det att underminera förtroendet för interventioner för att skapa stödjemiljön, särskilt då regeringen skriver att manualerna för kommunerna bygger på vetenskaplig evidens.

”Regeringen avser därför att uppdra till Statens folkhälsoinstitut att utveckla manualer för att främja fysisk aktivitet i samhällsplaneringen och för att underlätta planering av byggda miljöer. Manualerna ska bygga på vetenskaplig evidens och utbildningsinsatser ska erbjudas nationellt i användningen av verktyget.” (Socialdepartementet 2007/08:110, ss. 96-97)

Folkhälsopolitikens rekommendationer om 300 meter till parker och grönområden möter emellertid en kommunal verklighet där tillväxt många gånger måste prioriteras framför interventioner i miljön för att stödja fysisk aktivitet. Många kommuner har inte längre förmågan eller viljan att freda sina parker och grönområden mot att naggas i kanten. För att inte bevarande värden ska gå förlorade jobbar därför en del av dessa kommuner med kompensationer av de förlorade parkerna eller grönområdena. Sociotopkartan i Stockholm är ett försök till detta samtidigt som det också är ett exempel på medborgarinflytande över planeringen av parker och grönområden. Jag valde att specifikt studera den eftersom sociotopkartan hade potential att vara just den där uppföljningsstudien som Kaczynski och Henderson (2007, s. 345) med flera saknade. I svaren definierades visserligen stigar för löpning och bollplaner som kvalitéer i parker men utan att detta innebar att sociotopkartan eller Stockholms kommun dog vidare slutsatser om hur tillräckligt med fysisk aktivitet ska uppmuntras. Ett problem med att använda medborgarfrågor på det här viset är också att de antagligen endast är de som använder bollplanerna eller har vissa löprundorna som definierar dessa som en kvalité. De som är inaktiva lär och inte använder bollplaner eller löprundorna lär inte göra det.

5.1 Slutsats

Forskningsgenomgången visar att kortare avstånd är förknippade med mer fysisk aktivitet. Om detta är nog för att leva upp till rekommendationerna är oklart. Att ett specifikt avstånd skulle vara bättre eller sämre går inte att säga. Att regering och myndigheter har trots den magra forskningen dragit slutsatsen att 300 meter till bostadsnära natur främjar fysisk aktivitet tror jag beror på att de blandat resultat från olika artiklar. För att kunna planera samhället på ett sådant sätt så det utgör en stödande miljö för fysisk aktivitet behövs två mer forskning. Framför allt behövs det fler uppföljningsstudier som undersöker hur olika förändringar i den byggda miljön som påverkar aktiviteten. Vid dessa underökningar bör forskarna förhålla sig till hälsorekommendationerna och använda dem för att undersöka i vilken mån områden uppmuntrar till tillräckligt

med fysisk aktivitet. Det är också viktigt att fler studier utförs i Sverige eller Norden för att resultaten ska vara så användbara för oss som möjligt, om vi vill använda dem i vår samhällsplanering.

KÄLLFÖRTECKNING

Blair, S.N., Kohl, H.W., Paffenbarger, 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*, Vol 17, ss. 2395-2401.

Bolin, B. & Lindgren, B. (2006) *Fysisk inaktivitet: Produktionsbortfall och sjukvårdskostnader*. [Elektronisk] Rapport. Stockholm, Svenskt Friluftsliv. Tillgänglig: <http://www.svensktfriluftsliv.se/media/FYSISKINAKTIVITET1.pdf> [2012-05-08]

Boverket. (1999): *Gröna områden i planeringen*. Karlskrona: Boverket.

Boverket. (2007): *Bostadsnära natur: inspiration & vägledning*. Karlskrona: Boverket.

Casparsen, C., Powell, K.E. & Christensson, G.M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical fitness. Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Report*, Vol. 100, ss. 126-131.

Dugdill, L. (red.), Crone, D. (red.) & Murphy, R. (red.) (2009). *Physical Activity and Health Promotion: Evidence-based Approaches to Practice*. Wiley-Blackwell

Dunton, G.F., Jamner, M.S. & Cooper, D.M. (2003). Assessing the perceived environment among minimally active adolescent girls: validity and relations to physical activity outcomes. *American Journal of Health Promotion* Vol. 18(1), ss. 70-73.

Eklom, B. & Nilsson, J. (2000). *Aktivt liv: vetenskap & praktik*. Malmö: UPAB-SISU Idrottsböcker. Farsta : SISU idrottsböcker ; Malmö : UPAB [distributör]

Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet: En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Faskunger, J. (2010). *Aktivt liv i byggda miljöer: Manual för kommunal planering*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

FHI se Statens folkhälsoinstitut.

Grahn, P. (1993) *Planera för en bättre hälsa!: om sambandet mellan grönområden och hälsa*. Kullinger, B. (red.) & Strömberg, U.-B. (red.) *Planera*

för en bärkraftig utveckling. 21 nordiska forskare ger sin syn. Uppsala: Byggnadsforskningsrådet. ss 109-122.

Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, Vol. 2, ss. 1-18.

Handy, S. (2004). Critical Assessment of the Literature on the Relationships Among Transportation, Land Use, and Physical Activity. Paper prepared for the Transportation Research Board and the Institute of Medicine Committee on Physical Activity, Health, Transportation, and Land Use. *TRB Special Report 282: Does the Built Environment Influence Physical Activity? Examining the Evidence.*

Harvey, D. (1989) From magneralism to entreprenuerilism: the transformation in urban governance in later capitalism, *Geografiska Annaler*, Vol. 71B, 3-17.

Humpel, N., Owen, N., & Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. *American Journal of Preventive Medicine*, Vol. 22(3), ss. 188-199.

HHS se US Department of Health and Human Services.

Häggroth, S. (2011) *Bostadsförsörjningen i Stockholms län Analys och åtgärd.* Stockholm: Socialdepartementet

Jansson, E. & Anderssen, A.S. (2008). Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet. I Ståhle, Agneta. (red.) *FYSS 2008: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.* Stockholm: Yrkesföreningar för fysiskaktivitet & Statens folkhälsoinstitut. ss. 38-46.

Kaczynski, A.T. & Henderson, K.A. (2007). Environmental Correlates of Physical Activity: A Review of Evidence about Parks and Recreation. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, Vol. 29:4, ss. 315-354.

Leijon, M., Kallings, L., Faskunger, J., Lærum, G., Börjesson, M. & Ståhle, Agneta. (2008) *Främja fysisk aktivitet.* I Ståhle, Agneta. (red.) *FYSS 2008: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.* Stockholm: Yrkesföreningar för fysiskaktivitet & Statens folkhälsoinstitut. ss. 47-63.

Malmö stad (2003) *Grönplan för Malmö 2003.* Rapport. Malmö, Malmö stad, Gatukontoret, Stadsbyggnadskontoret, Fritidsförvaltningen och Fastighetskontoret.

Malmö Stadsbyggnadskontor (2008) *Planer & strategier för/Plans & strategies for Norra Sorgenfri* [Elektronisk] Rapport. Malmö, Malmö Stadsbyggnadskontor. Tillgänglig:
<http://www.malmo.se/download/18.5d8108001222c393c008000101752/norra+sorgenfri.pdf> [2012-05-08]

Mowen, A., Kaczynski, A., & D. Cohen. (2008). The Potential of Parks and Recreation in Addressing Physical Activity and Fitness. President's Council on Physical Activity and Sport.
Research Digest, Vol. 9(1).

Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A. & Sallis, J.F. (2004). Understanding environmental influences on walking: Review and research agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, Vol. 27(1), ss. 67–76.

Proposition 2007/08:110. *En förnyad folkhälsopolitik*. Stockholm, Socialdepartementet.

Sallis, J.F., Bauman, A. & Pratt, M. (1998). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, Vol. 15(4), ss. 379-97.

Sallis, J. F., Owen, N., & Fotheringham, M. J. (2000). Behavioral epidemiology: A systematic framework to classify phases of research on health promotion and disease prevention. *Annals of Behavioral Medicine*, Vol. 22, ss. 294–298.

Statens folkhälsoinstitut, FHI. (2009). *Grönområden för fler: en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa*. [Elektronisk] Rapport. Östersund, FHI. Tillgänglig:
www.fhi.se/PageFiles/3834/R2009-2-Gronomraden-for-fler.pdf [2012-05-08]

Statistiska centralbyrån, SCB. (2004). *Fritid 1976-2002*. [Elektronisk] Rapport. Örebro, SCB. Tillgänglig:
www.scb.se/statistik/LE/.../LE0101_1976I02_BR_LE103SA0401.pdf [2012-05-08]

Statistiska centralbyrån, SCB. (2010). *Förändring av vegetationsgrad och grönytor inom tätorter 2000-2005:De tio största tätorterna 2005*. [Elektronisk] Rapport. Örebro, SCB. Tillgänglig:
http://www.scb.se/Statistik/MI/MI0805/2005A01X/MI0805_2005A01X_SM_MI12SM1003.pdf. [2012-05-08]

Stockholms stad, (2006). *Stockholms Parkprogram: Handlingsprogrammet 2005–2009 för utveckling och skötsel av Stockholms parker och natur*. Rapport. Stockholm, Stockholms stad, Markkontoret.

Strandell, A. & Tranquist, J. (2001). Regeringsuppdraget Sätt Sverige i rörelse 2001. I Kullberg, C., Strandell, A., Tranquist, J. & Kallings, L. *Sätt Sverige i rörelse 2001: Regional samverkan*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. ss. 8-9.

Ståhle, Alexander (red.) (2003) *Sociotophandboken: Planering av det offentliga uterummet med Stockholmsmarna och sociotopkartan*. Stockholm: Stockholms stad, Stadsbyggnadskontoret.

Ståhle, Alexander, (2005). *Mer park i tätare stad: Teoretiska och empiriska undersökningar av stadsplaneringens mått på friytetillgång*. Lic.-avh. Arkitekturskolan, Skolan för Arkitektur och samhällsbyggnad, KTH. Stockholm: TRITA-ARK-Forskningspublikationer 2005:2

Transportation Research Board and Institute of Medicine of The National Academies, TRB. (2004). *Does the built environment influence physical activity? Examining the evidence*. [Elektronisk] Rapport. Washington, TRB. Tillgänglig: <http://onlinepubs.trb.org/onlinepubs/sr/sr282.pdf> [2012-05-08]

US Department of Health and Human Services, HHS. (1996). *Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General*. [Elektronisk] Rapport. Atlanta, Department of Health and Human Services; Centers for Disease Control and Prevention; National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Tillgänglig: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf> [2012-05-08]

U.S. Department of Health and Human Services, HHS. (2008) *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*. [Elektronisk] Rapport. Washington, HHS. Tillgänglig: <http://www.health.gov/PAGuidelines/guidelines/default.aspx> [2012-05-08]

World Health Organization, WHO. (2002). *The World Health Report 2002: Reducing Risk, Promoting Healthy Life*. [Elektronisk] Rapport. Geneve, WHO. Tillgänglig: http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_en.pdf [2012-05-08]

World Health Organization, WHO. (2007). *Prevention and control of noncommunicable diseases: implementation of the global strategy*. [Elektronisk] Rapport. Geneve, WHO. Tillgänglig: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB120/b120_22-en.pdf [2012-05-08]