

# Fysiska miljöer för fysisk aktivitet

## Trender, utmaningar och möjligheter



**Karin Book**

Lektor (idrottsvetenskap)

Fil.dr (kulturgeografi)

Institutionen idrottsvetenskap

Malmö universitet

[karin.book@mau.se](mailto:karin.book@mau.se)

## VERKTYGET

# RÖRELSEFAKTOR

ett sätt att integrera olika typer av fysisk aktivitet i samhällsplanering och byggande

VERSION 1 2021-03-11



## Fyra typer av rörelse

För att uppnå en helhetsbild är verktyget utformat för att hantera olika typer av fysisk aktivitet i ett sammanhang. Fyra typer av rörelse har identifierats med utgångspunkt från forskning på Malmö universitet av Karin Book. De olika typerna av rörelse kan i vissa fall överlappa varandra och en specifik yta kan och bör ofta användas för flera ändamål. Samverkans effekter mellan de olika typerna av rörelse är positivt och hanteras av verktyget.



**Organiserad idrott** är idrott som utövas i förening på kommunala, privata eller föreningsägda platser. Omfattar både idrottsanläggningar (ute och inne) samt idrottsmiljöer i luft, mark och vatten.



**Självorganiserad idrott**, även kallad spontanidrott, omfattar bollplaner, utegym, skateparker, löparspår etc som ligger på offentlig plats och är öppet för alla och där idrottande sker på egen hand. Även lokaler för kommersiell träning ingår här.



**Vardagsrörelse** omfattar parker, offentliga platser, bostadsgårdar, skolgårdar etc där fysisk aktivitet i vardagen kan ske beroende på utformning.



**Aktiva transporter** omfattar cykel- och gångvägar samt strukturer som uppmuntrar till aktiva transporter som exempelvis ytor för cykelparkering.

# Idrott och fysisk aktivitet... ...i förändring

→ Ökat stillasittande, särskilt  
bland ungdomar

# Nationell studie med accelerometer

I undersökningen deltog närmade 1 700 elever från 51 skolor. Eleverna gick i årskurs 5 och 8 i grundskolan samt gymnasiets årskurs 2.

**Endast 44 % av pojkarna och 22 % av flickorna når rekommendationen om fysisk aktivitet (60 minuter per dag).**

**Mest rör sig pojkar i årskurs 5.**

**Allra minst rör sig flickor på gymnasiet.**

Nyberg, G. (2017) "Få unga rör sig tillräckligt" i Dartsch, C., Norberg, J. & Pihlblad, J. *De aktiva och de inaktiva. Om ungas rörelse i skola och på fritid*. Centrum för idrottsforskning 2017:2

# Folkhälsostudie

Folkhälsomyndigheten har låtit elever som är 11, 13 och 15 år i en enkät svara på en mängd frågor om sin hälsa.

Andelen som rör på sig för lite är hög: 86 %

Endast **14 % rör på sig minst en timme per dag.**

Pojkarna är mer fysiskt aktiva än flickorna, och de yngre är mer aktiva än de äldre. **Bland de 15-åriga tjejerna är det endast 9 % som rör sig tillräckligt.**

(Folkhälsomyndigheten, 2018)



Skärmarnas lockelse

Teknologiska hjälpmedel

Samhällsplanering

Trygghetsiver

Tidsbrist

Minskat föreningsidrottande



# Skillnader mellan olika grupper

# Medlem i idrottsförening (%) bland högstadieungdomar i Malmö

Medlem i idrottsförening: killar 54% och tjejer 31% (markant nedgång de senaste decennierna, särskilt för tjejerna)

	Svensk bakgrund	2:a generation	1:a generation
Pojkar	65	51	40
Flickor	49	19	18

Blomdahl, U., Elofsson, S., Bergmark, K. och Lengheden, L. (2017) *Ung livsstil Malmö. En studie av ungdomar i högstadiet*. Forskningsgruppen Ung livsstil, Stockholms universitet.

## Medlem i idrottsförening (%) i olika stadsdelar i Malmö i relation till föräldrars inkomst

Stadsdel	Medlem i idrottsförening (flickor/pojkar) (%) (2015)	Årlig medelinkomst 35-64-åringar (2013)
Limhamn-Bunkeflo	60/74	330 307
Fosie (t ex Heleneholm and Lindängen)	24/46	176 970

Blomdahl, U., Elofsson, S., Bergmark, K. och Lengheden, L. (2017) *Ung livsstil Malmö. En studie av ungdomar i högstadiet*. Forskningsgruppen Ung livsstil, Stockholms universitet.

# Idrott och fysisk aktivitet i förändring

- Ökat stillasittande, särskilt bland ungdomar
- Socio-ekonomiska skillnader och könsskillnader
- Föreningsidrotten förlorar i betydelse
- Föreningsidrotten blir ifrågasatt och utsätts för kritik och konkurrens
- Nya aktörer inom idrottssektorn
- Kommersialisering
- Ökad betydelse av s k självorganiserade eller spontana aktiviteter



Hur få fler att bli fysiskt aktiva....  
och samtidigt ta hänsyn till dagens trender?









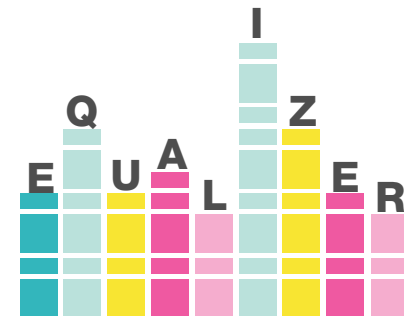
80/20

# Rosens röda matta & Jämställda platser





Viktigt att skapa aktivitetsmöjligheter/ytor där folk bor och vistas...  
.....men det är svårt att skapa jämlika, jämställda och inkluderande aktivitetsplatser!



# Equalizer



Finansierades inom ramen för Vinnovas satsning för normkritisk innovation

Book K. & Högdahl E. (2018) Att ge grönt ljus till tjejer. En metoddiskussion utifrån projektet Equalizer för jämställda och inkluderande aktivitetsplatser. PLAN, nr 4-5, 41-52.

# Equalizer: syfte

Genom analys, dialog och genomförande av åtgärder **utveckla existerande aktivitetsplatser till att bli mer jämställda och inkluderande.**

- Identifiera barriärer, normer och möjligheter
- Identifiera stödjande lösningar

# Varför intressant och unikt?

- Samverkan mellan forskare, arkitekter i ett privat företag (Nyréns/Fojob), kommunala tjänstemän på fritidsförvaltningen och brukare → Samproduktion
- Befintliga platser
- Små, billiga, enkla insatser
- Lätta att underhålla, upprätthålla och sprida

## Mobilisera brukare

Tjejer/kvinnor i åldern 11-54:

Tjejer i förening, Möllans Basement, Allaktivitetshuset Lindängen, tjejer från Lund, medelålders kvinnor och några barn



## Välja platser

- Multisportplan på Södervärn
- Multisportplan på Lindängen
- Utegym i Pildammsparken
- (Sommarkul)

# Equalizer: syfte

Genom analys, dialog och genomförande av åtgärder utveckla existerande aktivitetsplatser till att bli mer jämställda och inkluderande

Vi behöver information om var skon klämmer (vilka hinder som finns) och hur vi kan överbrygga dessa

**Hur?**



# →STÖRNINGAR

Bygger på verkliga, kroppsliga erfarenheter





**HINDER**

7) En flicka förmådde sig att  
 göra ett lyckat uttalande som  
 var både tydligt och tydligt för  
 alla. Detta blev ett stort  
 steg i hennes utveckling.

**METOD**

Ärskommunicera även

**LÖSNINGAR**

Det som var ett stort  
 steg för mig blev att  
 säga "Ja"

**METOD**

Linata pinnar...

**METOD**

Ärskommunicera även

**LÖSNINGAR**

Det som var ett stort  
 steg för mig blev att  
 säga "Ja"

**HINDER**

Det jobbiga är att börja bryta normen,  
 sedan går det bra.

**HINDER**

Tjejer är rädda för att svettas, se fel  
 ut eller göra bort sig.

**HINDER**

**LÖSNINGAR**

Det som var ett stort  
 steg för mig blev att  
 säga "Ja"

**LÖSNINGAR**

# Fysiska/rumsliga hinder

Hur hittar jag till platsen?  
Hur tar jag mig till platsen?  
Hur närmar jag mig?  
Hur kliver jag in – stegvis och på ett naturligt sätt?



- **Vägvisare**
- **Stödjande miljöer**
- **Betydelsen av fysiska gränzoner**

# Hinder: representation

Vem får vara på platsen?

Vem syns och hörs?

Vem tar över?

→ Representation, normer  
och tolkningsföreträde



# Hinder: socialt stöd

Hur får jag stöd i att ta mig till platsen?

Hur får jag stöd att våga ta plats?

Hur ska jag veta hur platsen kan användas?

- Organisatoriska åtgärder, evenemang, stöd från vuxna
- Samverkan över organisatoriska gränser
- Socialt sammanhang
- Integrera platsen i vardagen
- Instruktioner, information

**SPONTANIDROTT**

-

**ORGANISERAD IDROTT**



**SPONTANIDROTT**

**SEMIORGANISERAD  
IDROTT**

**ORGANISERAD  
IDROTT**

# Träna i parken



Kommersiella och ideella aktörer samverkar, delvis med olika motiv

Aktiviteterna kommuniceras via sociala medier

Gratis aktiviteter, för alla, utan medlemskrav

”Genom att hålla pass med 70 procent kvinnor förändrar vi stadsbilden”

# Västergympa

”Nu står jag här i köket och grunnar- vad kan vi göra för er? Vad önskar ni er mer av i Västergympan? Hur kan vi peppa er och få er att komma ut på ett pass? Vad vill ni ha mer av? Vad vill ni uppnå med er träning? Skriv i kommentarsfältet och kom på våra pass och vi lovar att baka in era önskemål i passen!!!”



# Hinder: aktiviteter

Vad kan jag använda platsen till?

Måste jag prestera?

Måste jag spela fotbollsmatch?

Vad får jag göra?

AKTIVITETER

→Nya aktiviteter och kombinationer















# Equalizer – gör det någon skillnad?

Är det tjejernas uppgift att ta plats?

Gör en basketkorg och lite grön färg någon skillnad?







identifiera hinder och omvandla till lösningar



# Identifiera hinder

"Vi hinner inte gå ut eftersom rasterna är så korta"

"Vi är i kapprummet. Där är det varmt och det regnar inte"



tid och väder

"Man ska kunna göra olika saker men ändå vara tillsammans"

"Om någon annan redan tagit platsen vågar man inte gå in där. Även om man har sina kompisar med sig"

"Vissa platser tillhör vissa grupper"

"Om jag är ensam är det lättare och tryggare att förflytta sig mellan platser än att stanna till och vara på en plats".

"Man ska kunna förändra platsen och använda den till olika saker"

platsen



andra människor

"Jag känner mig osäker om jag är ensam"



"Man ska kunna göra saker utan att vara särskilt bra på det"

prestation

"Det är inte kul om det känns som att det finns personer som är mycket bättre än en själv och/eller bara dömer en för att man är sämre"



"Jag gillar inte idrott"

"Om man spelar boll tillsammans så blir det mindre stelt än om man bara pratar"



# Från hinder till lösningar



tid och väder

Har annat att göra → Lägga till aktivitet till det man redan gör

Dåligt väder → Aktivitet under tak

Korta raster → Aktiviteter på vägen

Bara en sak att göra → Flera funktioner, flexibilitet, olika saker tillsammans

För mycket eller lite avskildhet → Kunna välja "on stage/off stage" (visa upp eller testa i fred)

Platsen är inte för mig → Lätt att kliva in stegvis, gränzonen viktig

Mysigare att bara hänga → sudda ut gränserna mellan aktiv och passiv

platsen



andra människor



Stelt om man inte känner varandra → Aktivitet att umgås kring

Svårt våga testa → Sysselsätta alla när andra tittar

Platsen är upptagen → Flera aktiviteter sida vid sida

Obekvämt att vara ensam → Lätt att förflytta sig och vara i rörelse  
Något att göra när man är själv

Regler som är svåra att förstå och begränsar → Nya sätt att göra aktiviteter

Inte vara tillräckligt bra/inte tillräckligt utmanande → Möta olika nivåer

Jobbigt att bryta vanor → Göra något nytt av det vi redan känner till

Alla känner sig inte sportiga → Premiera fler egenskaper än styrka eller bollsinne

prestation







- Idrottens förändrade former och roller
- Städens förändrade former (utveckling och utformning)

# Stad i förändring

- Forsatt tryck på städerna, urbanisering
- Förtätning
- Samordning, samnyttjande, mångfunktionalitet
- Ökat intresse för ett levande offentligt rum
- Segregation

# Stad och idrott i förändring



- Inte alltid prioriterat att bygga fullskaliga, traditionella idrottsanläggningar.
- Fokus på att utveckla flexibla, yteffektiva, gränsöverskridande, kreativa lösningar



# Kampen – Urbant sport- och kulturcenter

Fritidsbanken

Parkour

Dans

Cirkus

Rullskridskor

Rollerderb

Graffiti

Klättring

ØRESTAD  
**STREETHAL**



## Öar av aktiviteter

Nobelparken består av tio större och ett antal mindre olika öar med egna profiler i ett stort, öppet rum.

**Kojön (1)** blir barnens lilla krypin, ett skogsrum att leka i.

På **Gungön (2)** finns flera olika sorters gungor, och en terrass för de som vill vila mellan varven.

På **Lekön (3)** kan barn i alla åldrar springa mellan de stora lärkträden, spela pingis, klättra i de tre höga tornen eller bara sitta ner en stund.

**Gymön (4)** ger varierade träningsmöjligheter i eftermiddagssolen, med utsikt över parken.

**Sportön (5)** erbjuder möjligheter till en hel värld av aktiviteter – exempelvis innebandy, fotboll, basket eller king out.

På **Dansön (6)**, mitt i en lövskogglänta, skänker de dinglande ljusslingorna den rätta känslan för ljumma sommarkvällar.

**Trädgårdsön (7)** är en prunkande oas med varierande färgprakt efter årstid – från tidiga vårlökar till vackra vintersiluetter.

På **Musteriön (8)** kan du plocka din egen skörd av äpplen – och musta själv.

På **Hundrastön (9)** får de fyrbenta vännerna leka fritt, springa genom tunnlar och rusa upp på kullar.

**Nötön (10)** är för dig som älskar nötter, eller bara vill vistas i en skogslik miljö med annorlunda träd.

På de mindre, utpridda **Frukt-** och **Bäröarna** är skördetiden lång, eftersom alla arter har olika mognadstid. Den stora variationen gör att det finns något för alla att äta.



Tyréns

TACK FÖR MIG!

