



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 • Publicerad den 10 mars 2010

[Klicka här för utskriftsvänlig pdf-fil](#)[Läs mer om idrott och hälsa på idrottsforum.org](#)[Läs mer om barn, ungdom och idrott](#)[Läs mer om idrott, miljö och hållbar utveckling på idrottsforum.org](#)[Läs mer om idrott och fysisk bildning på idrottsforum.org](#)

## Värna närmiljön för fysisk och psykisk hälsa<sup>1</sup>



### **Ingegerd Ericsson**

Fil dr pedagogik, lektor i idrottsvetenskap, Lärarutbildningen, Malmö högskola

### **Patrik Grahn**

Professor landskapsarkitekt, SLU Alnarp

### **Erik Skärbäck**

Professor landskapsarkitekt, SLU Alnarp

Det finns idag otaliga forskningsresultat som entydigt pekar i samma riktning, som visar vad som är viktigt för människans fysiska och psykiska välbefinnande, nämligen natur, i inte nödvändigtvis stora, men absolut regelbundna doser. Men huvuddelen av Sveriges befolkning bor inte i naturen, utan i större eller mindre städer och andra tätorter, platser som många av oss dessutom ytterst ogärna lämnar. Vi – för tjänstgörande redaktör får nog inkludera sig själv i den halvan av alla stadsbor som gärna blir vid sina trottoarer – får nöja oss med parker för vår rekreation och fysiska aktivitet.

För visst kan det räcka med den anlagda natur som stadsbebyggelse kan erbjuda, om än i varierande grad. Känt sedan länge är ju att man fortare blir återställd efter sjukdom om man blott ser trädtoppar vaja utanför sjukhusfönstret. Allt detta låter ju riktigt bra, så vad är problemet?

Tillsammans med professorerna i landskapsarkitektur Patrik Grahn och Erik Skärbäck avslöjar forumets medarbetare Ingegerd Ericsson i ett debattinlägg att våra kommunalpolitiker håller på att krympa de fria, gröna ytorna i våra städer. I Malmö, till exempel, vill man skapa fler bostäder genom förtätning av staden snarare än att bygga hus på god åkermark, och ett sätt att åstadkomma den eftertraktade förtätningen är att bebygga parker och andra öppna platser. Författarna kräver ett omedelbart stopp för minskningen av städernas grönytor

Barns rörelsefrihet har minskat de senaste decennierna. Utrymmet för barn i innerstäderna naggas i kanten. År 2005 hade Malmö endast 16 procent grönområde och Lund bara 8 procent, medan Stockholm hade 25 procent. På 30 år från 1970 till 2000 sjönk den allmänna tillgängliga marken i tätorter, d.v.s. torg, gågator och grönområden, från 40 procent till 31 procent och i de tre största städerna till 27 procent. Det är bekymmersamt att denna förtätning accelererar! I såväl Stockholm som Malmö saknar 18 procent av invånarna grönområden inom 300 meter från bostaden. Olika undersökningar, i såväl Sverige som andra länder, visar att man i vardagslag inte använder rekreativområden som ligger längre bort.

Forskning visar att klyftan mellan fysiskt aktiva och passiva barn har ökat. Färre grönytor kring bostadsområden får barn att röra sig allt mindre, vilket på sikt kan få allvarliga hälsokonsekvenser.

Motorikobservationer i *Bunkefloprojektet- en hälsofrämjande livsstil*, där alla elever har idrott och hälsa varje skoldag, visade att endast 43 % av eleverna vid skolstarten hade så god motorik som kan förväntas av 6-7-åringar. Barns motoriska förmåga är betydelsefull både för självuppfattning och för att kunna delta i lekar tillsammans med andra. Den motoriska utvecklingen har därför betydelse också för den psykologiska. Flera studier visar att barn med omogen, otränad motorik behöver många tillfällen och möjligheter att öva sin grovmotorik. Skolans två idrottslektioner per vecka är inte tillräckligt. Utökad och mer medveten motorikträning i skolan behövs såväl på idrotts- och andra lektioner som under raster på skolgården. Resultat från Bunkefloprojektet visade att ökad motorisk träning, förutom förbättrad motorik och starkare skelett, dessutom gav positiva effekter på barnens prestationer i svenska och matematik.

Studier av förskolegårdar visar att vidsträckta ytor med träd, buskage och kuperad terräng stimulerar barns spontana fysiska aktivitet. Barn på förskolor med stora, lummiga gårdar är mer utomhus. Barn i förskolor som har en rymlig vildvuxen förskoletomt utvecklar bättre balans, styrka, koordination och koncentrationsförmåga än barn vars förskoletomt är trång och har få träd och buskar.

Forskning visar att barn som får röra sig i barndomen blir mer fysiskt aktiva som vuxna, vilket påverkar hälsotillståndet i landet och reducerar samhällets sjukvårdskostnader.

Studier har visat att ju längre avståndet är till grönområden desto färre dagar per år och kortare tid besöks de. Nästan hälften av alla svenskar lämnar aldrig, eller ytterst sällan stadens områden. Den kontakt man har med naturen är i stadens parker och grönområden. Detta talar för vikten av grönområden i staden, nära bostäder.

Ny forskning visar också att det behövs många olika karaktärer hos grönytor för att de skall tillgodose behoven, såsom rofylldhet, artrikedom, vildhet, rymd, "lustgård", centrum/fest (samlingsplatser) och kulturhistoria. Redan på 1980-talet fann man att nyopererade, som hade bättre utsikt över trädkronor från sitt sjukhusfönster, behövde mindre medicin och fick lämna sjukhuset tidigare. En teori är att människor under press tolkar omgivningen helhetsmässigt, estetiskt och bildmässigt. Budskap om överlevnad, förtroende, trygghet och tröst startar kroppens självläkningsprogram. Naturområden kan ligga som "överlevnadskoder" i våra gener och aktiveras vid svåra stressartade förhållanden, som vid en operation.

En stimulerande och utmanande närmiljö behövs för spontan- och föreningsidrott! Idrotten kan förena olika sociala och etniska grupper i sportaktiviteter och därigenom gynna integration. Ungdomar kan bli bekräftade och få en roll i idrottsklubbar. De kan bilda gemenskaper och "hålla samman". Begreppet "samhälle" kommer från "sammanhålla", dvs. aktiva handlingar av oss själva för att fungera tillsammans och ta ansvar för varandra.

En omväxlande och stimulerande närmiljö är allas ansvar och aktiva handlingar behövs för att bevara och ta tillvara närmiljöns positiva effekter. Forskning har visat att barn som rör sig mycket inte bara ökar sin motoriska färdighet utan också utvecklas mentalt och kognitivt på ett mer gynnsamt sätt.

Därför kräver vi av politiker, bostadsplanera och stadsarkitekter: Minska inte grönytor i tätbebyggt område utan tvärtom se till att dessa bevaras och byggs ut! Låt inte kommersiella intressen och markexploatering ta över på barnens bekostnad! All forskning visar att barn och unga behöver många tillfällen och möjligheter att röra på sig. Det är nödvändigt för deras fysiska och psykiska hälsa!

” Ny forskning visar också att det behövs många olika karaktärer hos grönytor för att de skall tillgodose behoven, såsom rofylldhet, artrikedom, vildhet, rymd, "lustgård", centrum/fest (samlingsplatser) och kulturhistoria. Redan på 1980-talet fann man att nyopererade, som hade bättre utsikt över trädkronor från sitt sjukhusfönster, behövde mindre medicin och fick lämna sjukhuset tidigare.

---

[1] Artikeln har tidigare publicerats, i en något förkortad version, under Aktuella frågor i *Sydsvenska Dagbladet* 2010-01-07. En utförligare artikel med forskningsreferenser finns i EDUCARE- Vetenskapliga skrifter vid Lärarutbildningen i Malmö: Ericsson, I., Grahn, P. & Skärbäck, E. (2009). *Närmiljöns betydelse* och hur den kan påverkas. *Educare*, (1), 80-101. Tillgänglig 2009-06-08 på <http://www.mah.se>; 2009-06-09 på [www.mugi.se](http://www.mugi.se) samt 2010-01-20 på <http://pub-epsilon.slu.se>.

**Copyright © Författarna 2010**