

# FYSISK AKTIVITET | FYSISK PLANERING



Kandidatprogrammet i Fysisk planering  
Blekinge Tekniska Högskola

Titel: Fysisk aktivitet i fysisk planering  
Författare: Matea Corkovic & Sanna Petersson  
Illustration: Fotolia

Kurskod: FM1473  
Kursnamn: Kandidatarbete i Fysisk planering  
Nivå: Grund C  
Handledare: Olof Woltil  
Examinator: Abdellah Abarkan

Datum: 2017-06-14



## Sammanfattning

Utvecklingen av dagens städer sker idag främst genom förtätning vilket skapar konkurrens mellan marken och olika intressen. I stora och växande städer finns få ytor kvar att exploatera och utveckla vilket gör att planeringen av dessa platser behöver vara väl genomtänkta för att kunna användas på ett så effektivt sätt som möjligt. Ofta finns det många intressen att utveckla dessa platser i olika riktningar vilket gör att vissa intressen får stå tillbaka för större intressen. Då platserna för fysisk aktivitet är viktiga för befolkningens hälsa är det viktigt att de får plats i staden och inte hamnar i bakgrunden utan planeras för med samma villkor som annan byggd miljö.

Uppsatsen belyser hur två av Sveriges tre största städer hanterar dessa skilda intressen samt hur de arbetar för att skapa miljöer som främjar fysisk aktivitet hos befolkningen. Även vem som har ansvar för att det planeras för att främja fysisk aktivitet tas upp och studeras i uppsatsen.

Nyckelord: fysisk aktivitet, fysisk planering, närhet, tillgänglighet, användbarhet, promenadvänlighet, ansvar

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING.....	1
Bakgrund .....	1
Problemformulering.....	2
Syfte.....	3
Frågeställning.....	3
Teoretiska utgångspunkter.....	3
Avgränsning .....	3
Begrepp.....	4
Definition av fysisk aktivitet .....	4
Definition av fysisk planering .....	5
FORSKNINGSDESIGN – FALLSTUDIE .....	6
Två fallstudier .....	6
Val av empiriska dokument .....	6
METOD – KVALITATIV TEXTANALYS .....	8
Hur tillämpas metoden .....	9
Sökning och bedömning av litteratur .....	10
Avgränsning av litteratur .....	10
Metodologisk diskussion .....	11
OMRÅDES- OCH FORSKNINGSÖVERSIKT .....	12
Områdesöversikt.....	12
Boverket .....	12
Sveriges kommuner och landsting.....	12
Hur Sverige styrs.....	12
Lagar .....	13
Mål och åtgärder .....	16
Forskningsöversikt .....	16
Johan Faskunger .....	16
Billie Giles-Corti .....	17
Sammanställning.....	17
Rekommendationer av fysisk aktivitet .....	17
Den byggda miljöns påverkan .....	18
Regeringsuppdrag, manual och underlag .....	20
ANALYTISKT RAMVERK.....	23
Närhet.....	23

Tillgänglighet .....	23
Användbarhet .....	24
Promenadvänlighet .....	24
Ansvar .....	25
<b>RESULTAT</b> .....	26
Översiktsplan för Stockholm - Promenadstaden .....	26
Hur främjas/motverkas fysisk aktivitet i fysisk planering .....	26
Ansvar.....	28
Malmö översiktsplan 2014 .....	28
Hur främjas/motverkas fysisk aktivitet i fysisk planering .....	29
Ansvar.....	31
<b>ANALYS</b> .....	32
Närhet .....	32
Tillgänglighet .....	33
Användbarhet .....	34
Promenadvänlighet .....	35
Ansvar .....	36
<b>DISKUSSION</b> .....	38
Syfte.....	38
Frågeställning.....	39
Områdes- och forskningsöversikt .....	41
<b>SLUTSATSER</b> .....	42
<b>ORDLISTA</b> .....	43
<b>KÄLLFÖRTECKNING</b> .....	44
<b>KÄLLFÖRTECKNING BILDER</b> .....	48

# INLEDNING

## Bakgrund

Människan har i alla tider varit fysiskt aktiva genom att springa, klättra eller andra liknande rörelsemoment. Våra förfäder var naturligt fysiskt aktiva då kroppen användes till att arbeta, leta mat samt skydda sig. Sedan andra världskrigets slut har ny teknik och möjligheterna att ta sig fram utvecklats. Många av de fysiska jobb som tidigare fanns har ersatts av just teknik och allt fler människor har idag ett stillasittande jobb. En ökad mediekonsumtion har också bidragit till att människor är mer fysiskt inaktiva idag än för några decennier sedan. Omgivningen bidrar även till detta genom att den hela tiden utvecklas så att människan inte ska behöva anstränga sig mer än nödvändigt. Vissa av dessa uppfinningar är praktiska och användbara för att underlätta livet för människor medan andra är obehövlige. Denna explosionsartade utveckling av tekniska prylar och apparater har medfört att människor rör sig allt mindre och mindre i vardagen, på jobbet eller i skolan (Schäfer Elinder & Faskunger 2006: 8). Hos barn och unga ses en tydlig förändring från ett aktivt liv med lek och idrott utomhus på fritiden till ett numera stillasittande och inaktivt liv inomhus framför datorer och annan elektronik. Denna fysiska inaktivitet som har utvecklats i samhället kan ha negativa effekter på både folkhälsa och landets ekonomi med fler sjukskrivningar och en ökad sjukvårdskostnad (Andersson 2012: 21–24). Den tidigare dagliga vardagsmotionen, som att cykla till jobbet, hugga ved eller diska, sker allt för sällan idag och har lett till att den dagliga fysiska aktiviteten behöver genomföras på fritiden för att uppfyllas. Därmed har den fysiska aktiviteten idag förflyttats från kroppsarbete och vardagsmotion till fritid och idrott. Denna tydliga förskjutning från vardagliga sysslor till att motionera, idrotta och träna på fritiden har pågått de senaste 20 åren (Faskunger 2007: 18).

Det finns många positiva effekter med ett aktivt liv. Om fysisk aktivitet integreras i vardagen leder det till både en bättre fysisk hälsa men även bättre mental och social hälsa, bättre socialt liv samt minskade utsläpp (Faskunger 2007: 19). Sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa har varit en bidragande faktor till intresset att studera hur den planerade byggda miljön bidrar till välmående och vilka som ansvarar för att fysiskt aktiv livsstil främjas inom planering. Sveriges kommuner och landsting (2008: 3) skriver om hur stor betydelse planeringen har för att just fysisk aktivitet och idrott ska öka. Inte bara ur ett socialt hållbart perspektiv utan även ekonomiskt och ekologiskt hållbart för samhället. Det handlar inte bara om att främja fysisk aktivitet utan även social interaktion men även kommersiellt, politiskt och kulturellt sett är idrott och fysisk aktivitet viktig. Det kan ses i översiktsplanens fungerande som inte bara ett vägledande dokument för långsiktig planering utan även som ett marknadsföringsinstrument. Idrottens tillgänglighet genom utformning och byggande, visar idrottens och den fysiska aktivitetens syfte och plats i samhället (Sveriges kommuner och landsting 2008: 24, 50, 64).

Utformningen och utvecklingen av städer har en stor påverkan på människors fysiska aktivitet. De nya samhällen som formas motverkar ofta en fysiskt aktiv livsstil (Faskunger 2007: 18). En viktig faktor för att människor ska vara fysiskt aktiva och röra på sig på fritiden är tillgängligheten till natur- och rekreationsområden, detta gäller även utbudet av olika fysiska aktiviteter i närheten av

bostaden. Med tillgänglighet menas mer än avståndet till en viss plats, det handlar om att eliminera hinder till dessa platser. Ytterligare faktorer är hur platsen ska användas, orientering av platsen och trygghet när platsen används. Trygghet beror dock på vilka fysiska och mentala förutsättningar den enskilda individen har (Faskunger 2011: 42). Även den fysiska miljön som möjliggör till självständighet och säkerhet, är en bidragande faktor till ökad fysisk aktivitet och bättre hälsa (Statens folkhälsoinstitut 2013: 17).

Idag växer städer både inåt genom förtätning samt utåt genom stadsutbredning, vilket leder till att platser för fysisk aktivitet, rekreation och motion minskar eller försvinner helt. Centrala idrottsmiljöer riskerar att försvinna på grund av expanderande städer med bostadsbrist (Sveriges kommuner och landsting 2008: 16, 25). Statistik visar att grönytor i svenska storstäder har minskat rejält, vilket troligtvis beror på en ökad bebyggelse genom förtätning (Faskunger 2007: 50; Statistiska centralbyrån 2002: 9–11). Bostadsnära rekreationsområden är viktiga för att ge människor goda förutsättningar till att vara fysiskt aktiva, men inte bara förbättra de boendes närmiljö utan även göra det mer attraktivt för turister (Sveriges kommuner och landsting 2008: 22). Försvinner eller minskar dessa områden kan det leda till att människor rör sig mindre, vilket tidigare studier också visar. Människor som bor nära rekreationsområden i form av parker, grönområden och anläggningar, är totalt sett mer fysiskt aktiva än människor som bor längre bort från dessa områden. Allt detta oberoende av individuella faktorer. Därmed har den byggda miljön stor betydelse för den fysiska aktiviteten hos människor. För att möjliggöra en ökning av den fysiska aktiviteten bland befolkningen behövs attraktiva miljöer som inbjuder till att röra sig och vara aktiv. Städer idag är inte så promenadvänliga som de en gång i tiden var med olika serviceutbud som låg nära varandra och där bilen inte hade så stor plats i städer som den har idag. Förr planerades inte städer utefter bilen utan var mer anpassad för gångtrafikanter och cyklister. Den dagliga servicen som fanns låg närmare hemmet och fanns även på fler platser än idag. Detta kan ses i dagens samhälle där mindre skolor och affärer konkurreras ut av större skolor och externhandel. Detta gör det svårare att genom vardagsmotion ta sig till viktiga målpunkter. Dagens stadsutveckling med en mix av förtätning och stadsutbredning, innebär i stor utsträckning en negativ påverkan på människors möjlighet och utbud till platser för fysisk aktivitet, vilket leder till en negativ effekt på befolkningens hälsa (Faskunger 2007: 5–7).

## Problemformulering

Människors vardag har med åren förändrats. Tekniska innovationer, stadsutbredning, externhandel och ökad bilism, har bidragit till ett samhälle som motverkar fysisk aktivitet. Tidigare forskning har visat att fysisk aktivitet bidrar till bättre hälsa samt längre livslängd och med dagens livssituation med en stillasittande vardag ökar kraven på annan daglig rörlighet. Detta ställer krav på individen själv att utföra annan motion på sin fritid utöver vardagens sysslor, så kallade strukturerade motionsaktiviteter. Men ett beteende påverkas inte bara av de individuella faktorerna utan sker på olika nivåer. Forskning visar att genom fysisk planering kan vissa beteenden främjas medan andra motverkas och fysisk aktivitet är inte ett undantag (Faskunger 2007: 18 - 19, 28, 34 - 36). Dagens tätorter med en befolkningsmängd som ökar för varje år kräver ny bebyggelse vilket leder till antingen förtätning i centrala delar eller stadsutbredning där bilberoendet ökar. Samtidigt ökar

behovet av ytor för fysisk aktivitet. Denna konkurrens kring marken är ett stort problem i dagens tätorter (Boverket 2012: 13; Faskunger 2007: 50; Stockholms stad 2010: 36; Sveriges kommuner och landsting 2008: 16, 25).

## Syfte

Syftet med den här uppsatsen är att ta reda på hur beteendet *fysisk aktivitet* främjas inom *fysisk planering* för att en hållbar utveckling av samhället ska kunna ske. Samt ta reda på vem/vilka som bär ansvaret för hur detta mänskliga beteende antingen främjas eller motverkas i samhället.

## Frågeställning

- Hur främjas eller motverkas det mänskliga beteendet fysisk aktivitet genom fysisk planering samt vem/vilka bär ansvaret för detta?
  - Hur förhåller sig Stockholm stad till den forskning som finns kring byggd miljöns påverkan på fysisk aktivitet i sin översiktsplan från 2010?
  - Hur förhåller sig Malmö stad till den forskning som finns kring byggd miljöns påverkan på fysisk aktivitet i sin översiktsplan från 2014?

## Teoretiska utgångspunkter

Beteendet fysisk aktivitet påverkas av flera faktorer tillsammans där samarbetet mellan den byggda miljön, den sociala miljön och den individuella miljön är de största faktorerna. De individuella förutsättningarna, såsom motivation, vikt och historia, har en stor del i hur aktiv en person är men, som tidigare nämnts, så påverkas detta också av hur omkringliggande miljö ser ut. Hur den byggda miljöns utformning skapar förutsättningar eller hinder för olika individer och samhällsgrupper (Faskunger 2007: 25). Men lika mycket som en individ kan påverkas av kringliggande miljöns utformning så kan även individen påverka den (Faskunger 2007: 25). Utgångspunkten för uppsatsen är att den kringliggande byggda miljön är planerad på så sätt att den främjar vissa beteenden samtidigt som den motverkar andra. Detta genom utformning, tillgänglighet och närhet (Faskunger 2007: 34, 36).

## Avgränsning

Uppsatsens begränsade storlek och tidsbrist har lett till att uppsatsen har behövts avgränsas. Främsta frågeställning är hur främjas eller motverkas fysisk aktivitet genom fysisk planering, men för att detta ska vara möjligt att besvara behövs också förståelse fås för vem/vilka ansvaret ligger hos. Vem/vilka som ansvarar för att det mänskliga beteendet fysisk aktivitet ska främjas inom fysisk planering. På grund av tidigare nämnda begränsningar har följande avgränsning gjorts.



Fysisk aktivitet innebär i denna uppsats motion, inklusive den vardagsmotion som utförs i form av aktiv transport. Fokus har lagts på sambandet mellan fysisk aktivitet och byggd miljö och vad effekterna är. Inom byggd miljö ingår byggnader men även parker, grönområden, motionsanläggningar samt näridrottsplatser. Dessa planerade miljöer är avgränsade till utomhusmiljöer, alltså inkluderas inte byggnaders inomhusmiljöer i form av trapphus eller gym medan elljusspår och motionsspår tas med. Andra viktiga aspekter inom detta ämne är också attraktivitet, säkerhet och trygghet. Dessa tre delar är väldigt viktiga i hur människors beteende påverkas men för denna uppsats blir de för stora. Bara var för sig är de relativt breda ämnen att det skulle krävas en egen studie/undersökning för varje begrepp. Därmed har uppsatsen avgränsats från belysning, trafikvolym, höga hastigheter och långa avstånd, alla med stor inverkan på människors upplevda attraktivitet, säkerhet och trygghet.

Uppsatsens tidsbrist har också inneburit att vidare undersökning kring hur olika grupper i samhället påverkas inte tas med. Den påverkan den byggda miljön har på fysisk aktivitet är inte lika för alla. Barn, äldre men även människor med olika funktionsnedsättningar påverkas på olika sätt, men tas inte med i uppsatsen. Bostadsnära och attraktiva naturområden och parker påverkar kostnaden för områdets bostäder. Närliggande bostäder får ett högre värde och därmed blir också möjligheten till närhet för ett fysiskt aktivt liv en klassfråga. Denna aspekt tas inte med i uppsatsen eftersom den inte stämmer överens med uppsatsens syfte samt inte heller varit av intresse att ta reda på vilken påverkan den har.

Genom att studera två olika kommuners översiktsplaner, som är politiska dokument, fås information kring hur ämnet fysisk aktivitet i fysisk planering uttrycks samt en bild av hos vem/vilka ansvaret ligger. Denna avgränsning till endast två översiktsplaner har gjorts inte enbart på grund av tidsbristen utan för att även skapa möjligheten till att kunna gå in mer på djupet i dessa kommunala dokument. Tillsammans med tidigare forskning, lagtexter samt statliga mål och strategier, ska möjligheten till att besvara frågeställningarna öka.

## Begrepp

### Definition av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet definieras i många sammanhang som ett beteende. Ett beteende där individer förhåller sig till omgivande miljö genom olika handlingar och sätt att reagera på, i detta fall genom kroppsrörelse som resulterar i en ökad energiförbrukning. Genom att definiera fysisk aktivitet som ett beteende betraktas också hur olika individer samverkar med den kringliggande miljön (Faskunger 2007: 18, 25, 34 - 36; Nationalencyklopedin u.å b; Schäfer Elinder & Faskunger 2006: 47, 109, 126).

Effekten av fysisk aktivitet har flera olika barometrar som intensitet, frekvens, längd, typ av träning men även faktorer som ålder och genetiska egenskaper hos individen. Detta innebär att all typ av rörelse under en vanlig dag kan räknas som fysisk aktivitet och kan beskrivas som vardagsmotion. Vardagsmotion kan vara att gå i trappor, stå upp och jobba eller att diska för hand.

Denna typ av fysisk aktivitet är bra och relativ enkel att utföra och varken kostsam i pengar eller i tid (Schäfer Elinder & Faskunger 2006: 12). I denna uppsats är fysisk aktivitet definierat på följande sätt. Fysisk aktivitet innebär all motion som utförs utöver den vardagliga motionen. En aktivitet där det finns en tanke bakom, utförs utomhus och som är tänkt som en form av träning eller förflyttning mellan olika målpunkter. Därmed är även motion i form av aktiv transport medräknad i denna uppsatsens definition av fysisk aktivitet. Denna avgränsning kring begreppet fysisk aktivitet har gjorts för att kunna avgränsa uppgiften till det som översiktsplanering kan påverka. Eftersom inomhusmiljön är något som varje enskild byggherre har ansvar för hamnar det utanför ramarna för översiktsplanering.

## Definition av fysisk planering

Med fysisk planering menas hur den fysiska strukturen i staden planeras och utvecklas. I regeringens proposition 1994/95:230 (1995), beskrivs och förklaras den fysiska planeringens uppgift som:

- utveckling av en ändamålsenlig och långsiktigt hållbar bebyggelsestruktur
- anpassning och utveckling av den tekniska infrastrukturen
- skapandet av en rik och levande vardagsmiljö
- förbättring av det lokala inflytandet

Med instrument och underlag i plan- och bygglagen samt miljöbalken ska fysisk planering genomföra och uppfylla kraven för de fyra ovan nämnda punkterna. Via fysisk planering kan viktiga frågor lyftas fram men även en överblick ges av den förutbestämda och planerade utvecklingen. Fysisk planering kan ske på olika nivåer i samhället, både översiktligt och mer detaljerat genom framställning av översiktsplaner och detaljplaner. Även fördjupade översiktsplaner och tematiska tillägg förekommer. Fysisk planering är också en del av miljöpolitiken vilket innebär att fokus även ligger på olika miljöfrågor vilket miljöbalken är ett underlag för (Faskunger 2011: 50; Nyström & Tonell 2012: 173–174).

# FORSKNINGSDESIGN – FALLSTUDIE

För denna kandidatuppsats har forskningsdesignen fallstudie valts ut. Syftet med denna forskningsdesign är att via iakttagelse av en tydlig fråga och undersökningsenhet kunna upptäcka händelser, förhållanden, erfarenheter eller processer. Med andra ord, upptäcka information (Denscombe 2016: 91–92). Undersökningsenheten i denna uppsats är fysisk aktivitet i fysisk planering. Genom att undersöka olika fall kan ämnet studeras på en djupare nivå i varje enskilt fall och därmed skapa värdefulla och unika insikter samt upptäcka sådant som annars inte hade synt vid en bredare undersökning (Denscombe 2016: 94). Utifrån en fallstudie skapas en helhetssyn kring ämnet eftersom fokus ligger på relationer och processer till kringliggande miljö och inte enbart fallstudiens miljö. Därmed kan svar fås på vad som händer men även varför det inträffar (Denscombe 2016: 92–93).

I en fallstudie kan olika typer av data användas, kvalitativa som kvantitativa. Även möjligheten till användning av olika forskningsmetoder finns (Denscombe 2016: 93). Fallstudier lämpas sig bäst på småskalig forskning där utgångspunkten för undersökningen är något som redan existerar men som ska utforskas på en mer detaljerad nivå. Hur detta går till är dock flexibelt (Denscombe 2016: 103–104).

## Två fallstudier

I denna kandidatuppsats har två fall valts ut att analyseras i form av två olika kommuners gällande översiktsplaner. Även om ett fall förespråkas för att kunna studera det valda ämnet på en djupare nivå och upptäcka sådant som annars inte hade kommit fram (Denscombe 2016: 94), har bakomliggande anledning varit att denna uppsats har två författare. Därmed leder det till att varje författare endast gör en fallstudie vardera. Detta gör att studien fortfarande blir småskalig och studien kan ske på den detaljerade nivå som önskas för att kunna upptäcka information som annars hade varit svår att upptäcka. Med två fallstudier skapas en bredd i uppsatsen och kan resultera i andra svar på frågeställningarna än om endast en fallstudie hade utförts.

## Val av empiriska dokument

Valet att analysera översiktsplaner har gjorts av den anledning att översiktsplaner behandlar en större yta och visar den riktning den fysiska miljön ska utvecklas i på lång sikt. En översiktsplan innefattar hela kommunens mark och vatten medan en detaljplan innefattar ett begränsat område inom kommunen. En detaljplan är dock juridiskt bindande, till skillnad från översiktsplaner som fungerar som vägledande dokument, vilket leder till att det som sägs i detaljplaner är mer trovärdigt än det som sägs i översiktsplaner. Trots detta har valet av de empiriska dokumenten hamnat på analys av översiktsplaner. Översiktsplaner anses visa helheten kring hur en kommun aktivt vill arbeta för att främja fysisk aktivitet och inte bara inom en liten yta av kommunen som en analys av detaljplaner hade resulterat i. Om detaljplaner istället hade analyserats hade det kunnat mynna ut i en falsk bild av hur fysisk aktivitet ska främjas i hela kommunen. Alternativt hade flertalet detaljplaner per kommun behövts analyseras för att motverka att en falsk bild skapas, vilket inte hade varit lämpligt för denna kandidatuppsats tid och omfattning. Därmed tros en mer verklighetstrogen bild fås ut genom att analysera två kommuners översiktsplaner.

Denna uppsats kommer behandla översiktsplanerna *Promenadstaden – översiktsplan för Stockholm* (Stockholms stad 2010), studerad och analyserad av Matea, samt *Malmö översiktsplan 2014* (Malmö stad 2014), studerad och analyserad av Sanna. Bakomliggande anledning för valet är att båda kommunerna aktivt arbetar för att utveckla den fysiska aktiviteten i staden. Eftersom konkurrensen mellan förtätning och grönområden för fysisk aktivitet främst gäller större tätorter har två av Sveriges 3 största städernas kommuner valts ut att granskas. Faskunger lyfter fram i rapporten *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet (2007)* att en stads promenad- och cykelvänlighet, utformning samt närhet till service som parker, grönområde och motionsanläggningar kan påverka befolkningens fysiska aktivitet (Faskunger 2007: 7–8). Vilket är något som både Malmös och Stockholms översiktsplaner behandlar och fokuserar på.

Stockholm är Sverige största stad med en befolkning på cirka 936 000 människor och en befolkningstäthet på cirka 5 000 invånare per kvadratmeter (SCB 2016). Stockholms översiktsplan har namnet *Promenadstaden* vilket kan ge en indikation om hur de vill utvecklas och blir därmed relevant att studera då promenad kan ses som fysisk aktivitet. I översiktsplanen beskrivs det hur utvecklingen av staden ska introducera visionen om promenadstaden. Att studera hur Stockholms kommuns visioner om promenadstaden är högst relevant för att se hur de förhåller sig till fysisk aktivitet i planering då promenadvänligt enligt forskning kan bidra till ökad fysisk aktivitet (Faskunger 2007: 7). Denna analys kan även bidra till svar på frågeställningen om vem/vilka som har ansvaret för detta ämne.

Malmö är den tredje största staden i Sverige med en befolkning på cirka 328 000 människor och en befolkningstäthet på cirka 2 000 invånare per kvadratmeter (SCB 2016). Denna kommuns stadsplanering fokuserar på grönska och är därmed högst relevant för denna uppsats. Satsningen på mer grönska i planering och i staden kan ha en stark påverkan på hur fysisk aktivitet behandlas inom stadsplanering då forskning har visat att även närhet till grönska kan vara en bidragande faktor till ökad fysisk aktivitet (Faskunger 2007: 8). Malmö valdes framför Göteborg, Sveriges näst största stad, på grund av att de ligger i framkant vad gäller just bevaring av den byggda miljön som främjar fysisk aktivitet. Detta utifrån egen förkunskap.

Tabell med statistik från SCB (2016)

	Stockholm	Malmö
Folkmängd (2016)	935 619 personer	328 494 personer
Befolkningstäthet (2016)	4 999,1 inv km <sup>2</sup>	2 097,6 inv km <sup>2</sup>

## METOD – KVALITATIV TEXTANALYS

Utifrån uppsatsens frågeställning med bakomliggande problemformulering som ligger till grund för uppsatsen har metoden kvalitativ textanalys valts ut. Ibland används uttrycket innehållsanalys istället för textanalys men betydelsen är densamma. Metoden textanalys härstammar från hermeneutiken som innebär läran om läsning och tolkning (Bergström & Boréus 2012: 31–34, 50; Widén 2015: 176–178). En textanalys kan tillämpas på två olika sätt. En kvalitativ textanalys, som i detta fall, innebär textanalyser där ingen räkning eller mätning sker utan andra sorters tolkningar krävs på en mer avancerad nivå medan en kvantitativ textanalys sker på ett enklare vis. Kvantitativ textanalys innebär att en mätning av förekomsten av en typ av ord eller uttryck i texten räknas och tolkas. Detta kan ske manuellt eller med hjälp av en dator (Bergström & Boréus 2012: 50–51, 59). I en textanalys är det texten som är intressant. Allt ska tolkas för att skapa mening och betydelse men där medvetenhet kring tolkningsproblem ska finnas med i bakhuvudet. Även resultatet ska tolkas för att kunna vidga förståelsen för det bakomliggande problemet som frågeställningen bygger på. Språket som används i texter ses som makt. De innehåller bara en del av det som är intressant vilket stärker att mer än själva skriften i texter och diskurser behöver studeras. Beroende på i vilken situation eller tidpunkt en text studeras kan olika tolkningar fås. Därmed är vikten av att undersöka och tolka i vilket socialt sammanhang texten producerats eller konsumerats, vem avsändaren är, vem eller vilka som är tänkta mottagare samt vi, studenter, som uttolkare, är lika viktiga tolkningsområden som själva skriften (Bergström & Boréus 2012: 19–20, 25, 30). Relationen texten har till dessa tolkningsområden är alla lika viktiga eftersom de leder till olika betydelser och tolkningar och därmed får texten också olika innebörd (Bergström & Boréus 2012: 31–34).

Valet av metod har tänkts ut med omsorg för att kunna besvara de frågeställningarna inom det avgränsade undersökningsproblemet. En kvalitativ textanalys innebär att det är texter som ligger i fokus och är därmed också utgångspunkten för analysen. Enligt Pär Widén (2015: 176–178), kapitelförfattare i *Handbok i kvalitativ analys*, passar denna metodansats när en analys kring skriftliga dokument ska genomföras, till exempel vetenskapliga artiklar, böcker, formella handlingar och lagtexter. Utifrån uppsatsens frågeställning så är detta precis det som krävs för att frågeställningen ska kunna besvaras utifrån syftet. Metoden innebär att texter, dokument och andra tryckta källor läses och sedan analyseras. En process där olika typer av texter väljs ut utifrån bakomliggande problemformulering som sedan, utifrån deras innehåll, leder till ett visst förhållningssätt och därmed skapar ny kunskap kring ämnet (Widén 2015: 176–178). Genom att läsa, förstå och analysera olika texter skapas en bredare kunskap och mening utifrån texternas olika dimensioner vilket leder till att frågeställningen kan besvaras. Denna texttolkning inom en kvalitativ textanalys sker genom fyra analytiska dimensioner: analys av textförfattaren, analys av textens innebörd och språk, analys av den innebörd texten får i ett förhållande till omgivande samhälle samt en problematiserande analys. Därmed finns det olika sätt att tillämpa denna metod, dock behöver en analys inte bara bygga på en av de analytiska dimensionerna utan fler kan kombineras (Widén 2015: 178–180, 185).

Den första analytiska dimensionen innebär att en analys av textförfattaren eller upphovsmannen sker med fokus på deras avsikt och föreställningar som uttrycks genom texterna. I den andra analytiska dimensionen ligger fokus och intresset istället på det språkliga och litterära i textens

innehåll. Det handlar inte om textförfattarens intentioner, som i första dimensionen, utan här ligger fokus på textens innehåll, språk och form. Detta görs genom att analysera vilka olika begrepp som är återkommande eller inte förekommer alls men även grammatiska variationer och uttryck skapar annan slags kunskap. Kunskap om textens innebörd och språk men även hur dessa kan ha förändrats över en viss tid (Widén 2015: 178–179). Den tredje dimensionen innebär att en analys kring hur texten förhåller sig till det omgivande samhälle och kultur som texten producerats i sker. Texterna i relation till ett annat sammanhang än det i själva texten kan skapa ny förståelse och innebörd för kringliggande samhälle. Här ligger intresset i vilka som framför en viss typ av frågor och idéer samt varför. Genom att tyda dominerande idéer och värderingar från olika texter kan även samhällsstrukturen tydas (Widén 2015: 178–180). Den fjärde och sista analytiska dimensionen är en problematiserande dimension. Det kan handla om ett problem i samhället som formats av ett visst teoretiskt perspektiv, ett visst synsätt (Widén 2015: 185).

I boken *Textens mening och makt: metodbok i samhällsvetenskaplig text och diskursanalys*, skriver Göran Bergström och Kristina Boréus (2012: 31–34) om vikten av medvetenhet kring alla människors förförståelse inom denna kvalitativa textanalys. Alla människor närmar sig allt med en viss förförståelse och texter är inget undantag. Individuella upplevelser, utbildning och kunskap påverkar hur tolkning av texter sker men utan denna förförståelse hade tolkning varit omöjligt. All analys som sker, sker utifrån den avgränsade problemformuleringen och syftet för uppsatsen. Som hjälpverktyg, inom denna metod med fokus på analys, används välformulerade kritiska frågor för god kvalitet på resultatet av textanalysen. Dessa frågor används för att på ett bestämt sätt analysera textmaterialet och därmed blir det även enklare att avgränsa vad som är intressant för uppsatsen och vad som ska studeras (Widén 2015: 182). På vilket sätt analysfrågorna formuleras har oftast utgångspunkt i vilken eller vilka av de fyra tidigare nämnda analytiska dimensionerna som metoden utgått från. Viktigt dock är att metoden kan modifieras för att fungera bättre utifrån syftet för undersökningen. Den kan röra sig mot andra sorters analyser men även hamna i någon slags mellanform för att passa undersökningen på ett ultimt sätt (Bergström & Boréus 2012: 51–52). En kvalitativ textanalys ska vara konstruerad på ett sådant sätt så att den blir möjlig att återupprepa. Görs analysen om ska samma resultat fås vilket även gäller om analysen skulle göras av annan forskare eller student (Bergström & Boréus 2012: 56).

## Hur tillämpas metoden

Denna metod till analys, kvalitativ textanalys, kan ske på både tal och skriftligt språk men enligt Widén (2015: 180), är en kvalitativ textanalys avgränsad till enbart skriftliga texter vilket även gäller för denna uppsats. Bakom valet av vilka texter som ska analyseras ligger uppsatsens problemformulering och syfte.

I detta fall analyseras två översiktsplaner, Stockholm stads och Malmö stads. Detta i hopp om att få den kunskap om fördelning kring ansvar vad gäller fysisk aktivitet i fysisk planering på lokal nivå. Men även svar på hur beteendet fysisk aktivitet främjas eller motverkas i dessa städers översiktliga planering som fungerar som vägledande dokument för städernas framtida utveckling. Metoden tillämpas i detta fall på så vis att tolkningar på ett antal förutbestämda begrepp görs (Bergström & Boréus 2012: 50–51). Som tidigare nämnt kan denna metod ske utifrån fyra olika dimensioner

(Widén 2015: 178–180) och i detta fall ligger fokus kring tolkning på det språkliga i översiktsplanernas texter, hur fysisk aktivitet framställs i fysisk planering och dessa två översiktsplaner. Men även dessa texter i förhållande till det omgivande samhället. Detta för att få fram vilka som framför en viss typ av frågor eller idéer och varför men även se vilka av de förutbestämda nyckelbegrepp som är återkommande. Denna tillämpning på metod innebär att förutbestämda begrepp analyseras och tolkas i varje enskilt dokument för att få svar på frågeställningen kring hur fysisk planering antingen främjar eller motverkar fysisk aktivitet.

## Sökning och bedömning av litteratur

Vid sökning av lämplig litteratur till kandidatuppsatsen har strukturerade sökningar skett på olika databaser. Även sökningar på fysiska bibliotek har gett värdefullt material för att kunna besvara frågeställningen och undersöka de problemställningar som uppsatsen bygger på. Vid sökning har specifikt utvalda sökord på både svenska och engelska använts, alla med anknytning till uppsatsens två huvudbegrepp för att finna relevant material för uppsatsen. Genom att skapa en tabell med alla sökningar som gjorts har bättre översikt kunnat skapas. I tabellen noterades årtal, nyckelbegrepp, typ av text, vilket sammanhang den producerats i samt de främsta källhänvisningarna. Även vilka sökord som användes för att få fram resultatet noterades. Tabellen gav också en klarare överblick kring sambanden mellan all funnen litteratur. Vid vidare analys av materialet har olika nyckelbegrepp påträffats men även regelbundet återkommande källhänvisningar till specifika forskare, vilket kunnat leda arbetet vidare kring sökningen av litteratur. Med flera olika författare eller forskare som refererar till samma forskare, forskning eller dokument kan detta vara en indikation på att den forskaren eller dokumentet är en grundsten inom forskning för det ämnet. Antingen genom att ha forskat en hel del kring ämnet eller skrivit flera olika texter och kan därmed bidra med bred kunskap att bygga vidare på i denna uppsats. Detta var av intresse för att finna ursprungsdokumentet inom forskningsämnet. Återkommande nyckelbegrepp som påträffats under sökningens gång har setts som indikation om något viktigt och har även varit till stor hjälp vid vidare sökning av lämpligt material.

De databaser som använts är Google Scholar Och Blekinge Tekniska Högskolas söktjänst Summon@BTH. Några av de sökord som använts är fysisk aktivitet, fysisk planering, grönytor, relationship, urban planning, spatial planning, physical activity, health och green space.

## Avgränsning av litteratur

Vid sökning av litteratur har ett antal avgränsningar gjorts. Uppsatsens ämne är ett relativt nytt ämne där mesta delen av forskningen skett under 2000-talet (Faskunger 2007: 27). Avgränsning för publikationsdatum leder fram till det nyaste, mest relevanta och aktuella materialet kring ämnet och därmed har det enbart sökts på forskning från de senaste 5–15 åren. Att använda både svenska och engelska begrepp var en annan avgränsning som gjorts under sökning och bedömning av litteratur. Detta för att bredda resultaten på en geografisk och språklig nivå samt ge en internationell överblick av ämnet. Denna avgränsning genomfördes också med syfte att få fram studier från andra länder och på så sätt stärka argumenten och det som sägs inom ämnet. Genom att söka efter nyckelbegrepp och återkommande källhänvisningar till samma forskare eller dokument som

noterats, har litteratur utan samband till dessa kunnat sorteras bort. Detta ligger bakom avgränsningen kring vilken litteratur som valts ut att gå vidare med respektive valts bort. Även en första avgränsning kring sökningen har varit dokumentens titlar där irrelevanta titlar och titlar utan samband till uppsatsens syfte, gallrats bort i ett tidigt skede.

## Metodologisk diskussion

Med en kvalitativ textanalys finns det olika risker då tolkningar och avkodningar sker på ett mer avancerat sätt än i en kvantitativ textanalys eftersom ingen mätning eller räkning sker. Alla närmar sig olika texter och bilder med en förförståelse vilket kan leda till olika betydelser och tolkningar av det som ska analyseras. Med olika individuella upplevelser och förkunskap som påverkar tolkningsresultat får också det som ska studeras, i detta fall texter, olika innebörd beroende av vem de studeras (Bergström & Boréus 2012: 31–34). Risken att denna förkunskap påverkar minskar om en medvetenhet kring detta finns med när materialet tas an och kan därmed öka reliabiliteten för uppsatsen. Genom att under uppsatsens gång ha ett reflexivt förhållningssätt kring tillvägagångssätt, metodval, egna perspektiv och teoretiska utgångspunkter kan dessa mänskliga fallgropar och skillnader minimeras (Bergström & Boréus 2012: 20, 30, 41; Widén 2015: 261).

Kring vilka kommunala översiktsplaner som studerats i denna uppsats ligger en medvetenhet och aktiv val bakom. Eftersom konkurrensen mellan förtätning och grönområden för fysisk aktivitet främst gäller tätorter har två av Sveriges tre största städer valts ut för att granskas. Detta för att se kopplingar mellan hur Sveriges största stad och en som aktivt arbetar för detta uttrycker sig i sina dokument, i detta fall deras kommuners senaste översiktsplaner. Fler kommuner hade kunnat väljas ut och med större relevans till ämnet, fysisk aktivitet i fysisk planering, men eftersom syftet med att analysera dessa kommunala dokument är att få reda på hur de förhåller sig till fysisk aktivitet och den byggda miljön samt vem som bär ansvaret, har fokus lagts på enbart två. Detta gör det också möjligt att kunna gå in mer på djupet och skapar möjlighet till att upptäcka eller utläsa sådant som annars inte hade varit synligt vid fler plandokument (Denscombe 2016: 92). Viktigt vid analys av kommunala dokument är att veta att det politiska styret påverkar och kan ligga bakom olika synvinklar kring detta ämne, vilket bör finnas i åtanke vid påträffade skillnader. Även myndighetstexter som analyserats kan vara vinklade på ett visst sätt på grund av detta.

Vid valet av dokument som granskats har bakomliggande strukturerade sökningar lett till en trovärdig och relevant bas kring forskare och dokument i framkant av detta ämne vilket även ökat validiteten (Bergström & Boréus 2012: 41). Detta har även lett till att primärkällor hittats. En blandning av material med lagtexter, avhandlingar, myndighetstexter och kommunala dokument har skapat en bred bas att analysera vidare inom samt skapar en helhetssyn (Denscombe 2016: 93).



# OMRÅDES- OCH FORSKNINGSOVERSIKT

## Områdesöversikt

I detta avsnitt beskrivs den lagstiftning som kan kopplas till ämnet samt de mål och åtgärder som finns. Även de statliga myndigheternas beskrivning och behandling av ämnet redogörs i detta avsnitt.

### Boverket

Förvaltningsmyndigheten för samhällsplanering, byggande och boende är Boverket. Boverket arbetar för att verka kunskapspridande samt följa miljömål för *God byggd miljö*. Arbetet innebär uppdrag att utreda och analysera, administrera stöd och bidrag, tillsyn och tillämpning av plan- och bygglagen samt att ta fram föreskrifter och vägledning inom området samhällsplanering, byggande och boende (Boverket 2015). På uppdrag av regeringen arbetar Boverket med olika utredningar samt andra uppgifter som att ta fram underlag för olika frågor inom olika verksamhetsområden (Boverket u.å.). Myndigheten har tagit fram ett antal rapporter kring ämnet fysisk aktivitet, bland annat *Sambällsplanering som stimulerar till fysisk aktivitet* (2012), *Planera för rörelse!* (2013) samt *Samordning och utveckling av samhällsplanering som stimulerar till fysisk aktivitet* (2011).

### Sveriges kommuner och landsting

Sveriges kommuner och landsting (SKL) är en arbetsgivar- och intresseorganisation för alla Sveriges kommuner, landsting och regioner. Det är en politiskt styrd organisation där förtroendevalda politiker verkar (Sveriges kommuner och landsting u.å. a; Sveriges kommuner och landsting u.å. b). SKL arbetar för en utveckling av verksamheten genom att fungera som stöd, ge bidrag samt fungera som ett nätverk för kunskapsutbyte. Genom att informera kommuner, landsting och regioner om viktiga omvärldsförändringar kan utvecklingen utvecklas i en riktning som gynnar allmänheten och medlemmarna (Sveriges kommuner och landsting u.å. a). SKL arbetar för en långsiktig och hållbar utveckling vad gäller samhällsplanering och har utifrån det gjort en del böcker som grund för ny kunskapsutveckling inom detta ämne. En av böckerna är *Idrott i planering – idrott för utveckling* (Sveriges kommuner och landsting 2008: 3) där information kring hur fysisk aktivitet ska främjas i samhällsplanering finns med samt en del kommunala exempel att ta inspiration från.

### Hur Sverige styrs

Sverige är en demokrati och har ett parlamentariskt styrelsesätt vilket innebär att det är medborgarna som väljer de som ska representera dem i riksdagen. Detta görs i riksdagsval som sker vart fjärde år i Sverige. Statsministern utses av riksdagen och är även den som bildar en regering. Regeringens uppgift är att genomföra och verkställa det som riksdagen beslutar. Till sin hjälp har de andra statliga myndigheter som polisen, migrationsverket och skatteverket (Regeringskansliet 2015). Statliga myndigheter, som länsstyrelser och skolverket, är myndigheter som ansvarar för tillsynen av kommuner och landsting. De ser till att kommunerna och landstingen

gör sitt jobb och om inte, ska de vidta åtgärder för att lösa problemet (Regeringskansliet 2008: 13). Under regeringen finns landsting som består av folkvalda politiker och är uppbyggt på ett liknande sätt en kommun är, med landstingsfullmäktige samt nämnder och utskott (Sveriges kommuner och landsting 2016).

Det finns 290 kommuner i Sverige som styrs av folkvalda politiker, vilka utgör kommunfullmäktige som sedan väljer en kommunstyrelse. Var fjärde år är det val till kommunfullmäktige där medborgarna i varje kommun avgör vilka som ska sitta med i kommunens kommunfullmäktige och därmed styra kommunen. Kommunfullmäktige är det högsta beslutande organet i en kommun och är ansvarig för de beslut som tas kring kommunen. De flesta medlemmar i Sveriges kommunstyrelser är fritidspolitiker vilket innebär att de inte enbart arbetar som politiker utan ansvarar för sina uppdrag vid sidan av annat jobb eller studier. Det finns även olika nämnder och utskott som har politiskt uppdrag och som ansvarar för och genomför olika beslut som kommunfullmäktige tar. Även om kommunerna är självstyrande så måste de följa de beslut som riksdag och regering tar. Genom medborgardialoger så diskuterar politikerna med medborgarna om prioriteringar och inriktningar för kommunen (Sveriges kommuner och landsting 2016).

Kommunerna har planmonopol vilket innebär att makten ligger hos kommunen kring hur mark och vatten ska bebyggas samt vilken användning den ska ha. Detta bortsett från lagar och regelverk som finns som till viss mån styr planeringen (Sveriges kommuner och landsting 2008: 33). Ansvaret kring att planera för en lämplig framtida markanvändning ligger därmed hos kommunen (Sveriges kommuner och landsting 2008: 64).

## Lagar

### Plan- och bygglagen

Plan- och bygglagen (SFS 2010:900) innehåller bestämmelser kring planläggning av mark, vatten och byggande. Syftet med lagen är att främja en hållbar samhällsutveckling där både allmänna och enskilda intressen beaktas (Boverket 2014b).

*1 kap. 2§ Det är en kommunal angelägenhet att planlägga användningen av mark och vatten enligt denna lag (SFS 2010:900).*

*2 kap. 1§ Vid prövningen av frågor enligt denna lag ska hänsyn tas till både allmänna och enskilda intressen (SFS 2010:900).*

Makten över och ansvaret för planering av marken och vattnets användning ligger hos kommunerna. Hänsyn ska tas till allmänna som enskilda intressen.

*2 kap. 3§ Planläggning enligt denna lag ska med hänsyn till natur- och kulturvärden, miljö- och klimataspekter samt mellankommunala och regionala förhållanden främja*

- 1. en ändamålsenlig struktur och en estetiskt tilltalande utformning av bebyggelse, grönområden och kommunikationsleder,*
- 2. en från social synpunkt god livsmiljö som är tillgänglig och användbar för alla samhällsgrupper,*
- 3. en långsiktigt god hushållning med mark, vatten, energi och råvaror samt goda miljöförhållanden i övrigt,*

*4. en god ekonomisk tillväxt och en effektiv konkurrens, och*

*5. bostadsbyggande och utveckling av bostadsbeståndet.*

*Även i andra ärenden enligt denna lag ska hänsyn tas till de intressen som anges i första stycket 1–5. Lag (2013:867). (SFS 2010:900).*

Fysisk planering ska främja en ändamålsenlig struktur vad gäller grönområden. Grönområden ska också ha en estetiskt tilltalande utformning. Områdena ska vara tillgängliga för alla samhällsgrupper.

**2 kap. 7§** *Vid planläggning enligt denna lag ska hänsyn tas till behovet av att det inom eller i nära anslutning till områden med sammanhållen bebyggelse finns*

*1. gator och vägar,*

*2. torg,*

*3. parker och andra grönområden,*

*4. lämpliga platser för lek, motion och annan utvistelse, och*

*5. möjligheter att anordna en rimlig samhällsservice och kommersiell service (SFS 2010:900).*

Kommunen ska ta hänsyn till behovet av att det ska finnas parker och andra grönområden samt lämpliga platser för lek, motion och annan utvistelse inom eller i närheten av sammanhållen bebyggelse.

**11 kap. 3§** *Tillsynen ska utövas av regeringen, länsstyrelsen och den eller de statliga myndigheter i övrigt som regeringen bestämmer och av byggnadsnämnden (tillsynsmyndigheterna).*

*Tillsynsmyndigheterna ska samarbeta med varandra samt med sådana statliga och kommunala organ som fullgör uppgifter av betydelse för tillsynsverksamheten (SFS 2010:900).*

Övervakning kring hur planläggning av mark, vatten och byggande går till ligger hos regeringen, länsstyrelsen, byggnadsnämnden och den eller de statliga myndigheter som regeringen bestämmer. Tillsammans utgör de tillsynsmyndigheterna.

## Miljöbalken

Miljöbalken (1998:808) innehåller bestämmelser för hur planering ska främja en hållbar utveckling. Syftet med denna lag är att erbjuda både nuvarande och kommande generationer en hälsosam och god miljö att leva i. Detta genom att skydda och bevara värdefulla naturmarker i form av kulturvärden, naturvärden, friluftsliv samt mark- och vattenområden av stor betydelse för allmänheten (Boverket 2014a).

**1 kap. 1§** *Bestämmelserna i denna balk syftar till att främja en hållbar utveckling som innebär att nuvarande och kommande generationer tillförsäkras en hälsosam och god miljö. En sådan utveckling bygger på insikten att naturen har ett skyddsvärde och att människans rätt att förändra och bruka naturen är förenad med ett ansvar för att förvalta naturen väl.*

*Miljöbalken skall tillämpas så att*

*1. människors hälsa och miljön skyddas mot skador och olägenheter oavsett om dessa orsakas av föroreningar eller annan påverkan,*

*2. värdefulla natur- och kulturmiljöer skyddas och vårdas,*

3. den biologiska mångfalden bevaras,
4. mark, vatten och fysisk miljö i övrigt används så att en från ekologisk, social, kulturell och samhällsekonomisk synpunkt långsiktigt god bushållning tryggas, och
5. återanvändning och återvinning liksom annan bushållning med material, råvaror och energi främjas så att ett kretslopp uppnås (SFS 1998:808).

Kommunen ska planera för en långsiktig och hållbar utveckling av samhället där värdefulla naturområden ska skyddas. Planläggning av mark, vatten och byggande ska ske så att en långsiktig utveckling sker ur ett ekologiskt, socialt, kulturellt och samhällsekonomiskt perspektiv. Alla generationer ska tillförsäkras en hälsosam och god miljö.

**3 kap. 6§** Mark- och vattenområden samt fysisk miljö i övrigt som har betydelse från allmän synpunkt på grund av deras naturvärden eller kulturvärden eller med hänsyn till friluftslivet skall så långt möjligt skyddas mot åtgärder som kan påtagligt skada natur- eller kulturmiljön. Behovet av grönområden i tätorter och i närheten av tätorter skall särskilt beaktas.

Områden som är av riksintresse för naturvärden, kulturmiljövärden eller friluftslivet skall skyddas mot åtgärder som avses i första stycket.

Vid fysisk planering ska grönområden i och i närheten av tätorter beaktas. Mark- och vattenområden med höga naturvärden samt friluftslivet ska skyddas.

**26 kap. 1§** Tillsynen skall säkerställa syftet med denna balk och föreskrifter som har meddelats med stöd av balken.

Tillsynsmyndigheten skall för detta ändamål på eget initiativ eller efter anmälan i nödvändig utsträckning kontrollera efterlevnaden av miljöbalken samt föreskrifter, domar och andra beslut som har meddelats med stöd av balken samt vidta de åtgärder som behövs för att åstadkomma rättelse. I fråga om miljöfarlig verksamhet eller vattenverksamhet som omfattas av tillstånd skall tillsynsmyndigheten även fortlöpande bedöma om villkoren är tillräckliga.

Tillsynsmyndigheten skall dessutom, genom rådgivning, information och liknande verksamhet, skapa förutsättningar för att balkens ändamål skall kunna tillgodoses. Lag (2005:182).

**26 kap. 3§** Tillsynen utövas av Naturvårdsverket, Havs- och vattenmyndigheten, generalläkaren, länsstyrelsen, andra statliga myndigheter och kommunerna (tillsynsmyndigheter) i enlighet med vad regeringen bestämmer.

Bestämmelser om tillsyn finns också i lagen (1999:381) om åtgärder för att förebygga och begränsa följderna av allvarliga kemikalieolyckor.

Varje kommun utövar genom den eller de nämnder som fullmäktige bestämmer tillsyn inom kommunen över miljö- och hälsoskyddet enligt 9 kap., med undantag för sådan miljöfarlig verksamhet som kräver tillstånd, och över avfallsbanteringen enligt 15 kap.

Regeringen får meddela föreskrifter om att en tillsynsmyndighet får överlåta åt en kommun som begär det att i ett visst avseende utöva sådan tillsyn som annars skulle skötas av en statlig tillsynsmyndighet. Detta gäller inte verksamheter som utövas av Försvarsmakten, Fortifikationsverket, Försvarets materielverk eller Försvarets radioanstalt. Lag (2011:608).

Övervakning kring att miljöbalkens ändamål tillgodoses och efterlevs ligger hos en

tillsynsmyndighet. Tillsynen kan skötas av en extern part, men kan i vissa fall även skötas av den egna kommunen.

## Mål och åtgärder

I början av 2000-talet tog riksdagen fram elva målområden för folkhälsopolitiken för att driva och kontrollera Sveriges folkhälsoarbete. Målet med dessa målområden är att skapa förutsättningar till en god hälsa på samma villkor för hela befolkningen. *Fysisk aktivitet* är målområde nummer nio. Detta livsmiljöprojekt handlar om hur förutsättningarna för goda levnadsvanor kan förbättras genom fysisk planering. Arbetet kring de elva målområdena beskrivs och genomförs utifrån tre hållbarhetsdimensioner - social, ekonomisk och ekologisk hållbarhet. Dessa dimensioner kan jämföras med livsmiljöprojektets planeringsmodell som innehåller social miljö, byggd miljö och naturmiljö. All data kring fysisk aktivitet samlar statens folkhälsoinstitut in varje år genom en befolkningsenkät. Riksdagen har även antagit ett generationsmål och 16 miljö kvalitetsmål för miljön. Syftet med målen är att försöka nå en miljömässigt hållbar utveckling av samhället. De som ansvarar för målen är olika myndigheter samtidigt som naturvårdsverket har ett samordnande och övergripande ansvar för alla målen. Boverket har ansvaret för *målet god bebyggd miljö* vilket har en stor påverkan på den fysiska aktiviteten i samhället (Statens folkhälsoinstitut 2013: 25–27).

## Forskningsöversikt

I följande kapitel kommer tidigare forskning kring ämnet fysisk aktivitet i fysisk planering att tas upp. Med underlag i den strukturerade undersökningen har återkommande forskare legat som grund för detta kapitel och gett upplysning om vilka som har en ledande roll inom ämnet fysisk aktivitet i fysisk planering. Återkommande nyckelpersoner vid sökningarna och i andra texter har varit den svenske forskaren Johan Faskunger och Billie Giles-Corti från Australien. Båda forskarna har skrivit ett flertal olika verk kring ämnet fysisk aktivitet i fysisk planering och kan ses som betydande och viktiga för framtida fortsatt forskning.

### Johan Faskunger

Johan Faskunger, filosofie doktor i fysisk aktivitet och hälsa, har skrivit flera rapporter på uppdrag av Statens folkhälsoinstitut där han även arbetat som utredare mellan 2004–2006. Han har också varit ansvarig för regeringsuppdrag kring ämnet *byggd miljö och påverkan på fysisk aktivitet och hälsa*. Faskunger har även arbetat med det internationella samarbetet med WHO (World Health Organisation) samt varit ansvarig för målområde 9 - ökad fysisk aktivitet, inom folkhälsopolitiken (Faskunger 2011: 2; Schäfer Elinder & Faskunger 2006: 6). Ett flertal böcker har skrivits inom ämnet fysisk aktivitet och folkhälsa, exempelvis *Fysisk aktivitet och folkhälsa* (2006) och *Motivation för motion* (2006) och han driver även det egna företaget ProActivity A, vilket håller i kurser, föreläsningar, utredningar och skribentuppdrag (SISU idrottsböcker u.å.). Johan Faskunger (2007: 5) har bland annat skrivit rapporten *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet* som tydligt tar upp relationerna mellan fysisk aktivitet och byggd miljö, samma ämne som ligger till grund för uppsatsens analys. Rapporten behandlar hur den byggda miljön i städer motverkar fysisk aktivitet

och istället uppmuntrar till en mer stillasittande livsstil vilket bidrar till en ökad risk för folksjukdomar och kortare livslängd (Faskunger 2007: 5).

## Billie Giles-Corti

Billie Giles-Corti är en professor i framkant inom ämnet hälsa och fysisk aktivitet. Under de senaste 20 åren har hon forskat kring den byggda miljöns inverkan på hälsa och välmående. Giles-Corti har en PhD från University of Western Australia och har publicerat över 300 artiklar, kapitel och böcker. Hon ses som en forskare i toppen av hennes forskningsområde internationellt sett och har under det senaste årtiondet tilldelats olika utmärkelser för sin forskning (The University of Melbourne 2017). Tillsammans med Robert J Donovan har Giles-Corti skrivit artikeln *The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity* (Giles-Corti & Donovan 2002a) där forskning kring sambanden mellan stödjande miljöer i den byggda miljön och den fysiska aktiviteten i ett samhälle förekommer. En artikel som bygger på en undersökning från Australien där resultatet visar den påverkan social och byggd miljö, samt de individuella faktorerna, har på fysisk aktivitet (Giles-Corti & Donovan 2002a: 1794). Giles-Corti har även, tillsammans med olika forskningsgrupper, undersökt tillgång, tillgänglighet, attraktivitet, distans och storlek kring offentliga ytor som främjar fysisk aktivitet. Hur dessa begrepp påverkar fysisk aktivitet med främst inriktning på gående och promenadvänlighet. Några andra exempel på verk är *Socioeconomic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment* (Giles-Corti & Donovan 2002b), *Increasing walking: how important is distance to, attractiveness, and size of public open space?* (Giles-Corti et al. 2005) och *Relative influences of individual, social environmental, and physical environmental correlates of walking* (Giles-Corti & Donovan 2003).

## Sammanställning

Detta avsnittet ger en beskrivning av vad tidigare forskning har kommit fram till för att ge en teoretisk bakgrund till den analys som denna uppsats innehåller. Avsnittet lyfter fram Johan Faskungers och Billie Giles-Cortis forskning samt det Boverket och Sveriges kommuner och landsting kommit fram till kring den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet.

## Rekommendationer av fysisk aktivitet

Det finns vetenskapliga bevis för att den dagliga fysiska aktiviteten är positiv för människors hälsa och välmående. Världshälsoorganisationen (WHO) har rekommendationer på att röra sig minst 30 minuter om dagen med måttlig ansträngning samt att röra sig på hård intensitetsnivå minst 20 minuter tre gånger i veckan som vuxen. För barn däremot rekommenderas absolut minst 60 minuter av fysisk aktivitet per dag på måttlig nivå. Dessa 60 minuter kan med fördel delas upp i kortare pass flera gånger under dagen som tillsammans utgör de 60 minuter som rekommenderas. Passen bör ha lite olika inriktning för att ge en så allsidig fysisk aktivitet som möjligt (Schäfer Elinder & Faskunger 2006: 8; Faskunger 2008b: 15; Statens folkhälsoinstitut 2011: 16; Giles-Corti & Donovan 2002a: 1793). Samtidigt finns det undersökningar gjorda av Sveriges folkhälsoinstitut som visar att en förbrukning på minst 150 kcal om dagen eller 1000 kcal i veckan har en mängd

positiva följd effekter. Regelbunden fysisk aktivitet är viktigt för en bibehållen god hälsa och med regelbunden menas en aktivitet som utförs varje dag eller minst tre gånger i veckan. Beroende på intensitetsnivån ökar eller minskar antalet gånger i veckan som aktiviteten bör utföras för att räknas som regelbunden (Schäfer Elinder & Faskunger 2006: 8; Statens folkhälsoinstitut 2011: 16).

Då fysisk inaktivitet varje år orsakar cirka 600 000 dödsfall samt medför en stor kostnad för samhället är det viktigt att främja fysisk aktivitet för att minska både dödsfallen samt den ekonomiska kostnaden (Faskunger 2008b: 16). Även detta kan förändras genom förändringar i den byggda miljön för att uppmuntra befolkningen att vara mer fysiskt aktiva. Ökad säkerhet i samband med aktiva transporter till och från målpunkter och även större tillgänglighet till motionsmöjligheter och liknande kan vara en lösning och förbättra förutsättningarna för ökad fysisk aktivitet bland befolkningen. En ökad tillgång av platser för rörelse, lek, motion och träning kan förändra och förbättra situationen avsevärt. Både vid bostaden men även på andra ställen som vid arbetsplatser samt skolor och förskolor är det viktigt att uppmuntra till fysisk aktivitet (Faskunger 2007: 83, 96). I *The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity* visar studier att det är lika viktigt med informella platser för fysisk aktivitet, i form av gator och offentliga mötesplatser, som med anläggningar speciellt tänkta för rekreation och fysisk aktivitet såsom parker (Giles-Corti & Donovan 2002a: 1793). Utvecklingen om uppmuntran till mer spontana fysiska aktiviteter som kan ske utan en organisation eller verksamhet behövs för att skapa möjlighet att, utan alltför stora insatser och regler, kunna vara fysisk aktiv (Faskunger 2008b: 16; Faskunger 2011: 5–6; Sveriges kommuner och landsting 2008: 22).

## Den byggda miljöns påverkan

Att utformningen av städer och byggda miljöer samt tillgången på alternativa transportmöjligheter påverkar människors inställning och möjlighet till fysisk aktivitet är också något som är välkänt och viktigt. Kunskapen kring ämnet och hur det bör planeras för en ökad fysisk aktivitet bland befolkningen är dock inte tillräcklig överallt (Faskunger 2008b: 5). Det finns även många andra effekter av regelbunden fysisk aktivitet som ökad kondition, motorik samt koordination, men även psykiska effekter som minskad risk för depression och aggressivitet (Faskunger 2008b: 6). Faskunger skriver i sin text *Barns miljöer för fysisk aktivitet*, att det finns vetenskapliga studier som visar att det är möjligt att öka antalet aktiva transporter genom förbättringar i den byggda miljön (Faskunger 2008b: 6; Sveriges kommuner och landsting 2008: 3, 24, 50).

För att öka den fysiska aktiviteten bland befolkningen krävs det att den byggda miljön är trygg och säker men även att det uppmuntrar och vägleder till ett mer fysiskt och hälsosamt liv. Det behöver även utformas miljöer för minoritetsgrupper likt människor med funktionsnedsättning för att skapa och öka även deras möjlighet till ett fysiskt aktivt liv. Att uppmuntra och möjliggöra för aktiva transporter i större utsträckning kan leda till att fler väljer att inte köra bil kortare sträckor till aktiviteter i närområdet, vilket leder till en ökad hälsa och minskade utsläpp. Dock har avstånden till exempelvis affärer tenderat att bli längre då många externcentrum konkurrerar ut lokala affärer och då även bidrar till ett ökat bilberoende (Faskunger 2008b: 26).

Dagens bebyggelseutveckling sker både genom förtätning av befintlig bebyggelse och utglesning då nya bostadsområden samt handelsområden byggs i utkanterna av befintliga tätorter och städer.

Förtätningen som sker konkurrerar oftast med centrala grönområden och rekreationsområden, vilket kan leda till att befolkningens avstånd till platser för spontana fysiska aktiviteter ökar och kan skapa en negativ effekt för fysisk aktivitet (Boverket 2012: 13). Utglesning eller sprawl av städer medför oftast att befolkningen får längre avstånd till utbudet av affärer, jobb och skola vilket ökar behovet och beroendet av motoriserad transport. En trend som har bidragit till att möjligheterna och förutsättningarna för fysisk aktivitet har blivit sämre då allt mer av infrastrukturen utformas för ett bilberoende samhälle (Faskunger 2007: 36). Byggd miljö påverkar mer än befolkningens rörelsemönster, den påverkar även sociala kontakter, medborgaranda samt välbefinnande och hälsa. En högre integration i lokalsamhället medför minskad risk för isolering samt för tidig död, vilket flertalet studier i olika delar av världen har visat. Gator med mindre trafik utgör platser för områdets befolkning att skapa en social kontakt med grannar och andra som bor i närheten, något som bidrar till ett bättre välmående samhälle (Faskunger 2007: 36; Giles-Corti & Donovan 2002a: 1793–1795).

Den byggda miljöns design och utformning har stor betydelse för ett områdes befolknings vilja till fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil. Risken för fysisk passivitet, sämre social kontakt samt att drabbas av mental ohälsa, fetma, övervikt eller hjärt- och kärlsjukdomar, ökar om utformningen och designen av den byggda miljön är undermålig eller eftersatt (Faskunger 2007: 37). Boende i bilfria områden eller områden med en begränsad framkomlighet för motorfordon är, enligt forskning, mer fysiskt aktiva samt mer benägna att nå rekommendationerna för fysisk aktivitet och hälsa. Forskning har även visat att befolkningen är mer villig att leva fysiskt aktivt om det finns miljöer i dess närhet som uppmuntrar till aktivitet samt att de är användbara och tillgängliga för alla (Faskunger 2010: 5). Tillgång på affärer, parker, gång- och cykelbana inom promenadavstånd har ett starkt samband med en ökad motion och aktivitet på fritiden. Tillgången på trottoarer, cykelbanor samt andra miljöer för motion och aktivitet var faktorer som bidrog till ökad aktivitet. Kvaliteten av och kostnaden för faktorerna uppgavs också vara avgörande för motion och aktivitet (Faskunger 2007: 38, 45; Giles-Corti & Donovan 2002a: 1793–1795; Giles-Corti & Donovan 2003: 1587). Tidigare forskning visar tydligt att den byggda miljön påverkar människors fysiska aktivitet. Hur välskapta och goda förutsättningar för en fysiskt aktiv livsstil påverkar människor och att det därmed inte bara är de individuella förutsättningarna som ligger bakom handlingarna, även fast det är en stor del av hur aktivt ens levnadssätt är. Denna påverkan, hur förändringar och förbättringar på den byggda miljön påverkar människors aktivitetsmönster till ett mer aktivt liv, är det som väckt intresset för denna uppsats (Faskunger 2007: 7, 11).

Städer byggda före 1950-talet har visats ge en bättre stimulans för promenad och rörelse bland befolkningen än städer byggda på 1960-talet eller senare. Något som kan bero på att äldre städer ofta planerades efter ett rutnätsmönster som då bidrar till en ökad rörlighet och tillgänglighet till service och liknande. Modernare städer planerades oftare med återvändsgator för biltrafik utan möjlighet för gång- och cykeltrafikanter att ta sig mellan återvändsgatorna. Något som minskar framkomligheten och orienteringen i ett område (Faskunger 2007: 40). Stadens storlek är ytterligare en faktor för hur villig befolkningen är att motionera. Större städer, där tätheten är hög, motionerade befolkningen i större utsträckning i närområdet än i mindre städer där befolkningen uppgav att färden till stråk för motion och aktivitet inte var mer än 15 minuter (Faskunger 2007: 38).



Utformningen av de miljöer som kan stödja och uppmuntra till fysisk aktivitet kan skilja sig åt mellan olika städer samtidigt som målet med miljöerna är att stimulera för en ökad aktivitet, trivsel samt utomhusvistelse bland befolkningen. Miljöerna i sig är inte fristående utan en del av ett större sammanhang med inslag av olika sorters miljöer. Bebyggelse, grönområden samt infrastruktur för trafik är delar av helheten som tillsammans bildar den byggda miljö som befolkningen vistas i på sin vardag och därmed även den miljön som bör stödja och stimulera aktivitet och motion (Boverket 2013: 20). Faskunger (2007: 50) skriver i rapporten *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet* att viktiga inslag i den byggda miljön är grönområden och parker, bland annat för att bevara gröna miljöer och biologisk mångfald men även för att ge befolkningen en möjlighet till naturupplevelse och bättre luftkvalitet i städer. Boverket (2013: 21) skriver att närkontakt med det omgivande landskapet ges när befolkningen kan färdas genom det för egen maskin och inte med bil eller liknande. Att platser med gröna inslag och naturvärden har betydelse för befolkningens hälsa och välmående samt skapar vilja till motion, rörelse och rekreation (Boverket 2013: 21). Då närkontakt med naturen försvåras genom stora växande städer samt förtätning, är inslag av parker och grönområden viktigt för befolkningens möjlighet till natur och de fördelar som grönska kan medföra. Dock är konkurrensen mellan grönytor och nyexploatering stor och andelen grönytor i städer har minskat för att ge plats till ny bebyggelse. Bevarandet av gröna ytor är viktigt då de har en betydelse för fysisk aktivitet, aktiv transport samt rekreation. Stadens offentliga rum, där bland annat grönytor inräknas, bör utformas på ett estetiskt tilltalande sätt med god arkitektur som grund för att kunna främja motion och aktivitet, även ur ett säkerhetsperspektiv bör utformningen vara genomtänkt och anpassat till samhällets olika grupper som behöver varsamt utformade miljöer för att kunna röra och orienterar sig obehindrat (Faskunger 2007: 50; Schäfer Elinder & Faskunger 2006: 137). Närbarheten till och skötseln av parker och grönytor i städer behöver också vara genomtänkt och effektiv för att inte skapa hinder för befolkningen vid användning av områdena. Faskunger (2007: 53) tar upp olika strategier, fastställda enligt studier, som kan öka användningen av befintliga parker i städer. Dock har det inte fastställts om strategierna gjorde att deltagarna i studien besökte parker oftare. De strategier som togs fram var, tryggare och säkrare parker, bättre information och beskrivning av parkerna samt öka antalet aktiviteter i parkerna (Faskunger 2007: 53). Resultatet från en australiensisk undersökning kring olika faktorer som påverkar beteendet fysisk aktivitet visar att tillgången till platser för denna typ av aktivitet var viktigt. Distansen ansågs vara den känsligaste punkten till hur väl den byggda miljön användes för fysisk aktivitet av människor. Men störst påverkan på beteendet fysisk aktivitet hade den sociala miljön och inte den byggda miljön enligt undersökningen (Giles-Corti & Donovan 2002a: 1800, 1804).

## Regeringsuppdrag, manual och underlag

Boken *Spontanidrottsanläggningar och miljöer* skriven av Johan Faskunger (2011: 10) syftar till att skapa ett underlag för samhällsplanering som motiverat till en ökad satsning på spontanidrottsplatser och fysisk aktivitet inom planering. Då människor alltmer har en fysisk inaktiv vardag behövs en ökad satsning på anläggningar och platser för aktivitet och motion som kan användas av alla. Redan tidigt i planering behöver frågor kring hur den byggda miljön kan påverka och öka den fysiska aktiviteten hos medborgarna i en kommun. Faskunger (2011:10) skriver att dessa frågor i dagsläget behandlas alldeles för sent i planeringen av mark- och vattenanvändningen eller inte behandlas alls samtidigt som behovet av planering för fysisk aktivitet ökar.

Boverket (2011: 9) lyfter också fram att planering av den byggda miljön har stor betydelse för möjligheten och tillgångarna av fysisk aktivitet. Med detta menas att det är viktigt att lyfta och förändra/förbättra möjligheten till fysisk aktivitet genom förändringar i den byggda miljön. Detta genom att öka och sprida kunskapen kring den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet bland medborgarna hos Sveriges kommuner och landsting samt uppmuntra till ett ökat och aktivt arbete med denna typ av frågor inom samhällsplanering på alla nivåer. 2011 fick Boverket ett uppdrag från regeringen som handlade om att utveckla arbetet mellan samhällsplanering och fysisk aktivitet genom att förändra bebyggelseutvecklingen till att arbeta och utvecklas mot en miljö som ger möjlighet till ökad fysisk aktivitet. Boverket skriver i sitt projektprogram för regeringsuppdraget att en ökad fysisk aktivitet bland befolkningen både förbättrar folkhälsan och skapar en hållbar utveckling. Det bidrar även till ett mer aktivt stadsliv, ökad trygghet och rörelsefrihet samt kan minska buller och utsläpp (Boverket 2011: 7).

Boverket skriver i sin rapport *Planera för rörelse!* (2013: 16) att det är allas ansvar att planera för en framtida god folkhälsa. Genom tidiga åtgärder och förebyggande arbete för goda livsmiljöer, livsvillkor samt levnadsvanor kan de övergripande nationella målen kring god hälsa och fysisk aktivitet uppnås. En förutsättning för ett arbete med svensk folkhälsopolitik är den lagstiftning samt målsättningar, program och policy som finns, bland annat i plan- och bygglagen. Aktörer på olika nivåer har olika ansvar inom arbetet med folkhälsa och fysisk aktivitet. Kommuner har genom planmonopolet ansvaret för den byggda miljöns planering och utbyggnad samt dess förvaltning. De har att utveckla och utforma miljöer och strukturer som stödjer fysisk aktivitet (Boverket 2013: 16), vilket innebär att kunskapen kring hur miljöer och strukturer som stödjer fysisk aktivitet kan utformas behöver spridas bland Sveriges kommuner (Faskunger 2011: 10). På regional nivå har landstingen ansvar för hälsa och sjukvård, och arbetet handlar om metoder för att stödja befolkningen till en förändring från ohälsosamma levnadsvanor och fysisk inaktivitet till ett mer hälsosamt och aktivt liv. Landstingen är även delaktiga i kommunernas planeringsarbete genom olika uppgifter likt samrådspartner samt granskande och prövande instans. Statens folkhälsoinstitut är den instans som har det övergripande ansvaret för fysisk aktivitet och folkhälsa på nationell nivå. Detta genom ett arbete med rapportframtagning, uppföljning och utveckling av främjandet av fysisk aktivitet och folkhälsa på alla nivåer. Boverket, Trafikverket, Naturvårdsverket och Skogsstyrelsen är myndigheter som har indirekt ansvar för frågor på nationell nivå inom sina respektive områden (Boverket 2013: 16, 18).

Faskunger (2010: 5) konstaterar också att planering för fysisk aktivitet bör ske på alla nivåer, lokal, regional och nationell, inom fysisk planering. Utifrån det har en manual för aktörer på lokal och regional nivå tagits fram för att främja och underlätta arbetet med fysisk aktivitet och den byggda miljön åt statens folkhälsoinstitut. Manualen är en vägvisare för hur kommunala förvaltningar och aktörer kan arbeta med att främja fysisk aktivitet med hjälp av den byggda miljön på olika nivåer. I dokumentet beskrivs även att kommunen kan använda dokumentet för att vägleda aktörer som har fått uppdrag och då behöver tydlighet i vilken kvalitet och inriktning som arbetet bör leda mot. Manualen beskrivs som ett planeringsunderlag med förutsättningar att säkerställa att den fysiska miljön planeras med hänsyn till fysisk aktivitet. Den kan också bidra till ett ökat samarbete mellan olika aktörer med olika kunskaper. Samarbetet mellan olika aktörer är viktigt för att kunna utveckla

en helhet och skapa en sammanhängande infrastruktur för ökad fysisk aktivitet (Faskunger 2010: 12).

Både boken *Spontanidrottsanläggningar och miljöer* (2011: 41) och den manual som Faskunger tagit fram åt statens folkhälsoinstitut, lyfter fram flera faktorer för ökad fysisk aktivitet. Bland annat närhet, tillgänglighet, användbarhet och promenadvänlighet, och beskriver att faktorerna är viktiga för att kunna öka den fysiska aktiviteten hos medborgarna. Faskunger beskriver i båda dokumenten vad varje faktor innebär (Faskunger 2011: 41–44, Faskunger 2010: 28–34), samt att han i *Aktivt liv i byggd miljö* (2010: 29, 31, 33) även tar upp metoder och indikationer för mätning och bedömning av de olika faktorerna.

# ANALYTISKT RAMVERK

I detta avsnitt beskrivs det analytiska ramverk som valts att utgå från i denna kandidatuppsats. Bakomliggande anledning till valet av analytiskt ramverk beror på att dessa begrepp kring fysisk aktivitet varit återkommande i flera av de dokument, böcker och texter som ligger till grund för områdes- och forskningsöversikten. De kan anses som viktiga begrepp för att kunna främja fysisk aktivitet i fysisk planering och att planeringen då behöver ta hänsyn till begreppen för att främja fysisk aktivitet.

## Närhet

Närhet är en viktig faktor när människor avgör om de ska vara fysiskt aktiva eller inte. Begreppet handlar till stor del om avståndet eller tiden det tar för en person att ta sig till platser för fysisk aktivitet, vilket ofta är ett hinder för att inte fler är fysiskt aktiva. Det finns dock inget mått på vad närhet är och inte är, utan bedöms utifrån varje enskild person. I en analys av närhet mäts fågelavståndet för varje individs sträcka mellan hemmet och den aktuella platsen för aktivitet och jämförs sedan med det faktiska avståndet. Detta innebär den verkliga vägen till platsen då fågelvägen inte alltid är tillgänglig utan olika barriärer utgör hinder som förlänger och försvårar närheten. Statistik visar att fågelvägen oftast är upp till 25 procent kortare än den verkliga vägen (Faskunger 2007: 44; Faskunger 2010: 25, 28; Faskunger 2011: 41–42; Giles-Corti & Donovan 2002a: 1793, 1800, 1804). En gående person förflyttar sig gärna inte speciellt långt, det tar ungefär 5 minuter att gå 350 meter. Faskunger (2011: 42) skriver att för att främja fysisk aktivitet bör avståndet till spontanidrottsplatser inte vara längre än 300 meter för vuxna och för barn under 6 år bör avståndet inte vara mer än 50 meter. Detta visar att bostadens närmiljö är viktig och för att öka befolkningens fysiska aktivitet behöver denna miljö tillgodose möjligheten till aktivitet och motion.

I dokumentet *Aktivt liv i byggda miljöer* tar Faskunger (2010: 28) upp en lista med rimliga avstånd från hemmet till olika miljöer för aktivitet och motion för att personer inte ska se avståndet som ett hinder. Listan visar att vissa miljöer är attraktiva fast avståndet är betydligt längre än 300 meter till exempelvis bollplaner och större idrottsanläggningar.

## Tillgänglighet

Tillgänglighet är ett begrepp som oftast kopplas till närhet men bara för att platsen finns i närheten betyder det inte automatiskt att den är tillgänglig. Att säkert och utan allt för många hinder kunna ta sig till en plats för aktivitet definierar Faskunger (2011: 31) som tillgänglighet. Dock pekar han på att även tillgänglighet, likt närhet, är beroende på varje individs fysiska förutsättningar men även psykiska. Då tillgängligheten för olika grupper varierar är det viktigt att ta hänsyn till detta vid planering av platser för aktivitet och motion för att öka tillgängligheten och den fysiska aktiviteten. Tillgängligheten till en plats för aktivitet och motion kan vara dålig även om närheten är hög då barriärer som järnvägar, motorvägar och liknande försämrar tillgängligheten. För att öka den fysiska aktiviteten bland befolkningen är det viktigt att inte bara närheten är hög utan även tillgängligheten (Faskunger 2011: 42). Stödande miljöer som ökar tillgängligheten är viktigt för att

rekommenderade nivåer för beteendet fysisk aktivitet ska kunna uppnås (Giles-Corti & Donovan 2002a: 1793, 1804). Boverket (2012: 14) föreslår att samordna tillgängligheten för gång- och cykeltrafikanter med övrig infrastruktur samt skapa tydliga och lättillgängliga stråk mellan bostaden och platser för aktivitet och motion. Enligt Faskunger (2010: 31) finns olika metoder och verktyg för att mäta och bedöma tillgängligheten för platser detta genom att använda sig av skiftande faktorer likt orienterbarhet, framkomlighet, barriärer och kvalitet.

## Användbarhet

Att närheten och tillgängligheten är hög bidrar inte automatiskt till att platsen är användbar eller attraktiv, vilket också är viktigt för aktivt liv bland medborgarna. Att platsen är användbar innebär att den går att använda så som det är tänkt att den ska. Platsens skick har en viktig roll i användbarheten då en dåligt underhållen plats har en minskad användbarhet. Denna aspekt kan också vara beroende av väder och årstid vilket gör att användbarheten för en plats kan variera under året. Även här har varje individs egen fysiska och psykiska förmåga en påverkan på användbarheten, vilket gör det viktigt med ett varierat utbud av motionsmöjligheter för att alla olika grupper ska se platsen som användbar (Faskunger 2010: 33–34, Faskunger 2011: 44; Giles-Corti & Donovan 2002a: 1793–1794, 1804).

Faskunger (2011: 44) skriver att en plats med hög användbarhet kräver regelbundet och bra underhåll för att behålla samma användbarhet. Anläggningar och platser för spontan fysisk aktivitet kräver olika sorters och olika mycket underhåll då alla platser är unika och värdesätts olika. Information om hur, när och av vem platsen kan användas reglerar användbarheten. En närliggande, modern och välskött anläggning kan ha en låg användbarhet för medborgarna då den enbart är avsedd för organiserad träning och inte tillgänglig för allmänheten och spontanidrottare (Faskunger 2007: 41; Faskunger 2011: 44). Faskunger (2010: 33–34) har också gjort en lista med *exempel på indikationer för att bedöma användbarhet*, i dokumentet *Aktivt liv i byggda miljöer* samt tar upp olika verktyg och metoder för att mäta och bedöma det.

## Promenadvänlighet

Promenadvänligheten i ett område beskrivs som en viktig faktor för fysisk aktivitet. Den byggda miljöns utformning för ett bostadsområde genom distans, attraktivitet och storlek, har betydelse för hur pass promenadvänligt befolkningen upplever det (Faskunger 2007: 37; Giles-Corti & Donovan 2003: 1583; Giles-Corti et al. 2005: 169). Vid en hög promenadvänlighet ökar antalet promenader per person i veckan och allt fler av befolkningen uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet. Skillnaden mellan områden med olika grad av promenadvänlighet kan vara över en timme i veckan, något som förklaras av tillfällena och möjligheterna för aktiv transport för att uträtta vardagsärenden. Med stöd i studier gjorda med hjälp av GIS-metoder samt mätning av rörelse hos befolkningen i olika städer har betydelsen av områdets promenadvänlighet och ökad fysisk aktivitet kunnat kopplas samman. Befolkningen i promenadvänliga städer är i större utsträckning mer fysiskt aktiva än befolkningen i städer med en lägre nivå av promenadvänlighet, 37 procent jämfört med 18 procent. En annan faktor som Faskunger tar upp om promenadvänligheten är att det påverkar resvanorna. En stad med hög promenadvänlighet

medförde att större andel av befolkningen går, cyklar eller använder kollektivtrafiken. Forskning har även visat att bostadsområden byggda mellan 1950 och 1969 har generellt en högre promenadvänlighet än områden byggda efter 1969 samt att områden planerade och byggda med rutnätsplan oftast har en högre tillgänglighet och orienterbarhet än områden planerade med återvändsgator (Faskunger 2007: 37, 40).

## Ansvar

Det finns ingen lagstiftning kring folkhälsa och fysisk aktivitet inom planering. Det finns däremot folkhälsomål samt plan- och bygglagen som behandlar målen för fysisk planering (Boverket 2013: 29). Ansvar för arbetet med folkhälsan i planering beskrivs som delat och något som kan ske på kommunal, regional och nationell nivå (Boverket 2013: 16). Den planeringsmanual som Faskunger (2010: 24) tagit fram åt statens folkhälsomyndighet riktar sig till kommuner och är ett underlag för kommunernas arbete för att främja fysisk aktivitet. Manualen ska ge kommunerna grunden till en metod för att kunna arbeta för att främja fysisk aktivitet på ett strukturerat och sammanhängande sätt samt skapa ett helhetstänk kring ämnet. Faskunger beskriver även att kunskapen kring ämnet och hur planering ska genomföras för att utveckla miljöer som främjar fysisk aktivitet behöver förbättras, dels hos planerare men även hos beslutsfattarna. Något som kan vara avgörande för hur stor plats folkhälsofrågorna får inom planeringen (Faskunger 2010: 24). Kommunerna har, genom sitt planmonopol, ansvar för att planera, bygga och underhålla den byggda miljön och har då stor möjlighet till att påverka och förbättra frågorna kring fysisk aktivitet. Enligt plan- och bygglagen ska planering främja ändamålsenlig struktur samt tillgodose behoven av ytor för lek och motion (Boverket 2013: 16, 29). Miljöer som främjar fysisk aktivitet bör enligt Boverket (2013: 29) ses som ett allmänt intresse inom fysisk planering. Planeringsprocessen ger planerare och beslutsfattare möjlighet att involvera medborgarna för att få erfarenheter och kunskaper som berör ett specifikt område samt medborgarnas behov och önskemål (Boverket 2013: 30).

# RESULTAT

Avsnittet beskriver det resultat som har kommit fram av Stockholms och Malmös översiktsplaner. Resultatet har delats in i **Hur främjas/motverkas fysisk aktivitet i fysisk planering** samt **Ansvar** för att kunna analysera resultatet utifrån uppsatsens huvudfrågeställning. Dokumenten har analyserats med utgångspunkt i det framtagna analytiska ramverkets fem begrepp: *närhet, tillgänglighet, användbarhet, promenadvänlighet och ansvar*.

## Översiktsplan för Stockholm - Promenadstaden

Detta dokument har tagits fram av Stockholm stad. Den antogs av kommunfullmäktige 15 mars år 2010 och vann laga kraft 10 april år 2012. Utifrån den här översiktsplanen fås information om hur Stockholm ska utvecklas på lång sikt för att nå en mer hållbar utveckling kring bebyggelse och mark- och vattenanvändning (Stockholms stad u.å.). Detta dokument har analyserats av endast en författare av denna uppsatsens annars två bakomliggande författare, Matea Corkovic.

### Hur främjas/motverkas fysisk aktivitet i fysisk planering

#### Närhet

Stockholm stads översiktsplan riktar fokus mot det som beskrivs som en nära, trygg och miljövänlig stad. Utmaningen inom översiktsplanen är att växa på ett klokt sätt för att skapa en stadsutveckling mot en tätare och mer sammankopplad stad med en blandning av olika miljöer. Allt detta för att skapa närhet. Denna utveckling som Stockholm stad riktar sig mot medför en större konkurrens om all mark men trots att en nyckelpunkt är bostäder riktas stort fokus mot närheten till platser för utevistelse såsom parker och grönområden. Begreppet närhet lyfts fram som något viktigt ur en hälsosynpunkt trots att vissa svåra avvägningar mellan mål och intressen kring exploatering där denna mark tas i anspråk finns med i översiktsplanen (Stockholms stad 2010: 1, 5–6, 37).

Parker och grönområden nämns oftast i samband med begreppet närhet inom ämnet fysisk aktivitet i fysisk planering och lyfts fram som något som gör en stad till en hållbar stad. Denna typ av byggd miljö framställs som kompletterande bebyggelse för en stads positiva utveckling av stadsmiljön ur ett större perspektiv (Stockholms stad 2010: 5, 18, 37). Närhet är ett viktigt begrepp som Stockholms stad (2010: 1) lyfter fram vilket påverkas av olika sorters barriärer i miljön. Infrastrukturen utgör en av de. Den framtida utveckling som kan utläsas i översiktsplanen handlar om att skapa en stad med sammankopplade stadsdelar. Tillgängligheten och närheten till parker och grönområden är något som lyfts fram att alla i en stad ska ha, inte minst barn. Trots den förtätning som förespråkas och de områden för fysisk aktivitet som därmed minskar i yta, anser Stockholms stad (2010: 18) att det leder till miljöer med en högre kvalitet, detta med ett utarbetat material kring hur boende i kommunen använder och värderar parker och grönområden. Innehåll, utformning, närhet och tillgänglighet går före storleken på dessa områden. Specifika och större natur- och friluftsområden inom staden, välbesökta sådana, har på senare år skyddats på lång sikt som natur- och kulturresevat och som nationalstadspark (Stockholms stad 2010: 18).

## Tillgänglighet

Jämfört med andra storstäder ses Stockholm stad som gles bebyggd. Den framtida förtätning som förespråkas anses bidra till bättre förbindelser och tillgänglighet vilket även leder till att barriärer förminskas (Stockholms stad 2010: 32). En ökad möjlighet för idrott, rekreation och annan fysisk aktivitet förespråkas i översiktsplanen, detta via erbjudande av tillgängliga miljöer där sådan aktivitet kan utföras. Möjligheten till att nå olika målpunkter genom gång och cykel på ett tryggt sätt och utan barriärer främjar en aktiv livsstil. Därmed, genom att planera för en minskning av barriärer, skapar det större tillgänglighet för fysisk aktivitet för alla samhällsgrupper (Stockholms stad 2010: 18, 19, 38 - 39). Samtidigt trycker Stockholms stad (2010: 20 - 21) på att alla stadsdelar ska sammanbindas genom infrastrukturen vilket ofta utgör ett hinder och minskar tillgängligheten. Men med ett trafiksystem som är uppbyggt för gång och cykel minskar barriären till dessa ytor som främjar beteendet fysisk aktivitet. Barriärer minskar även av att fokusera på kollektivtrafiken. Genom att utvidga och marknadsföra kollektivtrafiken kan fler människor transporteras per tidsenhet på mindre yta och därmed skapa mindre trafik än om bilen valts istället. Detta leder till att vägen utgör ett mindre hinder för människor som går eller cyklar. Planering som förespråkar kollektivtrafik och cykelvägnät efterfrågas för att öka tillgängligheten samt minimera nuvarande barriärer (Stockholms stad 2010: 20–21, 66). Ett tätare Stockholm bidrar till ett bättre sammankopplat Stockholm och därmed ett mer tillgängligt Stockholm (Stockholms stad 2010: 32).

En viktig aspekt i Stockholms attraktionskraft är tillgängligheten till idrottsanläggningar. Som storstad krävs det miljöer och utrymme för idrott och friluftsliv för människorna i kommunen och stadens idrottsverksamhet utgör en viktig målpunkt. Tillgängligheten och tillgången till olika idrottsytor för organiserad idrott samt spontanidrott främjar en aktiv livsstil. Inte bara för olika idrottsrörelser och skolor utan även allmänheten med fokus på barn, ungdomar och människor med funktionsnedsättning. Tyngdpunkten riktas mot rimliga avstånd för de olika stadsdelarna, hög kvalitet och underhåll vid framtida ökat bruk och slitage. Idrott ses också som en mötesplats där boende från olika stadsdelar ska kunna mötas vilket stärker idrottsytornas och idrottsanläggningarnas nödvändighet (Stockholms stad 2010: 18–19).

## Användbarhet

Alla individer ska ha tillgång till och kunna njuta av olika miljöer, detta främst genom att försvaga nuvarande barriärer som konkurrerar med detta men även genom att olika samhällsgruppers behov behandlas vid utformning av dessa miljöer. Stockholm, som en växande storstad, sätter mer tyngd på attraktiviteten hos parker och grönområden än storleken på dessa (Stockholms stad 2010: 5, 18, 37). Trots den förtätning som förespråkas och de områden för fysisk aktivitet som därmed minskar i yta, anser Stockholms stad (2010: 18) att det leder till miljöer med en högre användbarhet och kvalitet. Detta utifrån ett utarbetat material kring hur boende i kommunen använder och värderar parker och grönområden. Innehåll, utformning, närhet och tillgänglighet går före storleken på dessa områden och ökar attraktiviteten av den byggda miljön som främjar fysisk aktivitet. Attraktiviteten höjs även av att kvaliteten på arbetet kring drift, underhåll och belysning höjs (Stockholms stad 2010: 16–19, 37 - 38).

## Promenadvänlighet

Översiktsplanen Promenadstaden ska gynna en aktiv livsstil och därmed öka folkhälsan. Detta genom att kunna nå miljöer för fysisk aktivitet med gång eller cykel på ett säkert sätt och utan barriärer. Men precis som andra storstäder finns det utmaningar kring infrastrukturen. Trafiken innebär inte enbart en barriär för människor utan påverkar även hälsan genom försämrad luftkvalitet och buller (Stockholms stad 2010: 6, 8, 59–60). Genom att sammanbinda kommunens olika stadsdelar utifrån ett trafiksystem som minskar behovet av biltransporter kan



promenadvänligheten öka. Ett hälsosamt och aktivt liv ska erbjudas medborgarna genom att bra och trygga cykel- och promenadmöjligheter finns tillgängliga samtidigt som trafikbuller och utsläpp minskas (Stockholms stad 2010: 18, 28, 45). Även säkra övergångar behövs där större gator och vägar krävs för sammankoppling av de olika stadsdelarna för att öka promenadvänligheten (Stockholms stad 2010: 20–21, 66).

Med den höga konkurrensen som finns över marken bör underjordiska lösningar reda ut barriärfrågan och minska bullret. Ett effektivt markutnyttjande är ett viktigt mål enligt Stockholms stad (2010: 25, 28, 45, 59). En utveckling av tunnelbanetraffiken förespråkas för att skapa mer utrymme på markplan samt i gaturummet och därmed minska barriäreffekten. Tunnelbanetraffiken ses som ett sätt att sammanbinda stadsmiljöerna samtidigt som trängseln och barriäreffekten förminskas. Tunneldragningar är också ett alternativ för att minska störningar som buller och miljöproblem vilket även möjliggör för exploatering av bostäder (Stockholms stad 2010: 73–75). Även åtgärder som trängselskatt och hastighetsbegränsningar skapar bättre miljö för människor och ökar promenadvänligheten samt bidrar till en bättre hälsa (Stockholms stad 2010: 28, 59–60).

## Ansvar

Stockholms stad lyfter fram i sin översiktsplan olika samarbeten för att kunna skapa underlag för en hållbar samhällsutveckling på lång sikt. Genom att hålla en dialog med stadens förvaltningar, bolag och andra aktörer kan olika intressen och perspektiv vävas ihop, vilket ökar möjligheten till en fysisk planering där fler intressen tillgodoses och där avvägningar mellan olika intressen kan ske på ett mer fördelaktigt sätt (Stockholms stad 2010: 9, 26). Genom att kommunfullmäktige kontinuerligt fattar beslut kan fler aktörer hinna komma till tals samt skapar det bättre underlag för att fysisk planering ska kunna utföras ur ett helhetsperspektiv. Detta för att boendes och verksammas intressen i olika stadsdelar ska kunna samspela och komma till tals även om förändringar i miljön inte gäller deras stadsdel (Stockholms stad 2010: 39, 44). Även om ansvaret ligger hos kommunfullmäktige ligger fokus på dialogen. Vad som anses som bra eller dåligt skiljer sig mellan olika grupper eller individer. Därmed behöver staden, med hjälp av en god dialog, få kunskap om de olika behoven som finns i olika stadsdelar för att kunna utveckla den byggda miljön på ett hållbart sätt (Stockholms stad 2010: 46, 78, 80). Med en kontinuerlig kommunikation och dialog med olika målgrupper ges utrymme till mål- och intressekonflikter. Utifrån detta skapas det bättre förutsättningar för att utvecklingen ska hålla på lång sikt då fler ges utrymme att komma till tals och chans till att påverka (Stockholms stad 2010: 80).

## Malmö översiktsplan 2014

Översiktsplanen är gjord av Malmö stad och antogs av kommunfullmäktige 22 maj 2014. Planen är en beskrivning över Malmö stads långsiktiga utvecklingsvisioner samt hur fysisk planering kan bidra till att förverkliga visionerna. Den tar upp olika strategier och ska fungera som ett stödande och vägledande dokument för kommunala beslut i sitt arbete mot ett mer hållbart Malmö. Detta dokument har analyserats av endast en författare av denna uppsatsens annars två bakomliggande författare, Sanna Petersson.

## Hur främjas/motverkas fysisk aktivitet i fysisk planering

### Närhet

Omgivning och den byggda miljön i vardagen har betydelse för hälsan hos befolkningen. Malmö stad (2014: 7) skriver i sin översiktsplan från 2014 att arbetet med att minska hälsoskillnaderna i samhället har en hög prioritet. Goda möjligheter och närhet till utevistelse och möten samt att utveckla en hälsosam livsstil är några av de aspekterna som Malmö stad tar upp som hälsofrämjande. Närheten till naturen och områden med vatten samt grönska har en positiv effekt på hälsan och ger samtidigt en möjlighet till rekreation och motion, något som beskrivs behöver förbättras i Malmö stad (Malmö stad 2014: 7,9,17,36). Malmö stad lyfter fram i sin översiktsplan är att en tätare stad inte behöver bli mindre grön, något som de arbetar med och vill utveckla då fler parker och grönområden planeras och utvecklas i staden. Att alla ska ha tillgång till parker och grönområden på samma villkor är en självklarhet vilket närhet till dem kan skapa (Malmö stad 2014: 20).

Närhet till parker och grönska är betydelsefull för befolkningen och bidrar till möjlighet för utevistelse, motion samt lek och fritidsaktiviteter. Aktiviteter som kräver större ytor är dock en svårighet då möjliga ytor i staden är begränsad. Detta kan leda till att närhet till dessa typer av aktiviteter går förlorad (Malmö stad 2014: 71–72). Miljöer som stödjer spontanidrott och deltagande i sport ses som en förutsättning för ett aktivt samhälle. Närhet till stödjande miljöer är betydelsefulla för befolkningen och kan bidra till fler positiva aspekter som bättre folkhälsa, integration samt aktivitet. Med ett brett utbud av platser och miljöer för fysisk aktivitet som parker, idrottsanläggningar samt stråk jämt över hela staden kan fler få möjlighet och närhet platser för spontan aktivitet. Den byggda miljön som finns i vardagen bör stödja motion, rekreation och rörelse samtidigt som specifika anläggningar för sport ska planeras för jämställdhet, mångfald och användbarhet. Viktigt är att platserna kan användas av olika grupper i samhället för att kunna ge möjlighet till en ökad fysisk aktivitet hos hela befolkningen (Malmö stad 2014: 35).

### Tillgänglighet

Att alla känner sig delaktiga i samhället och kan använda staden efter sina förutsättningar är ytterligare en hälsofrämjande aspekt som Malmö stad arbetar med att stärka (Malmö stad 2014: 9,17). Tillgänglighet till lek, rekreation, motion och annan typ av fysisk aktivitet är ett enkelt sätt att förbättra befolkningens hälsa på lång sikt, då risken att drabbas av folksjukdomar som fetma samt hjärt- och kärlsjukdomar minskar. (Malmö stad 2014: 40–41). Malmö stad tar upp i sin översiktsplan att grönska, grönområden och vattennära miljöer är viktiga för befolkningen. De vill satsa och utveckla dessa miljöer för att möjliggöra för en god miljö i staden samt att öka tillgängligheten. Stråk ska tillgängliggöra för att ge befolkningen möjlighet att uppleva och utforska landsbygden utanför staden. Detta för att Malmö stad vill att landsbygden ska vara en del av befolkningens rekreationsområde. Samtidigt vill Malmö stad utveckla och förbättra de grönområden som finns i bostadsområdets närmiljö för en bättre tillgänglighet för rörelse och aktivitet nära bostaden (Malmö stad 2014: 17, 41, 53).

Malmö stad (2014: 37) beskriver att alla ska ha tillgänglighet till en större park eller grönområde inom 1 kilometers avstånd från bostaden samt att mindre områden för rekreation ska finnas inom 300 meter. Parker och grönområden i bostadens närmiljö bidrar till en ökad fysisk aktivitet samtidigt som en sammanhängande grönstruktur i staden ökar tillgång, tillgänglighet och närhet. Stor vikt ska läggas vid val av plats för att parker och grönområden ska kunna vara tillgängliga och integreras med övrig bebyggelse och inte enbart vara överblivna mellanrum, samtidigt som en förtätning av staden kräver en effektiv planering för markanvändningen (Malmö stad 2014: 20, 23,

37). Att miljöer som stödjer spontanidrott och deltagande i sport finns tillgängliga ger en förutsättning för ett aktivt samhälle (Malmö stad 2014: 35).

### **Användbarhet**

Parker kan ses som en del av begreppet grönområde, något som Malmö stad (2014: 13) arbetar aktivt med att utveckla, skapa nya och förbättra. Parkerna bidrar till en grönare stad och ger samtidigt en växande befolkning möjlighet till rekreation i sin närmiljö. Samhällets olika grupper använder parkerna på många skilda sätt, bland annat kan de användas som områden för lek för barn samtidigt som de utvecklar sin koordination och motorik, vilket gör att användbarheten av dessa platser är viktig för att tillgodose behovet (Malmö stad 2014: 7, 12).

Malmö beskrivs som en världsberömd cykelstad som genom en mångfald av olika cykelmodeller ger alla möjlighet att använda staden. Cykelnätet i staden anses heltäckande vilket skapar en användbarhet för samhällets alla grupper. Även möjlighet att lätt förflytta sig genom staden utan bil ökar värdet och framkomligheten (Malmö stad 2014: 13).

Malmö är även en kuststad men vattenmiljöer nära centrum, vilket de vill satsa på att utveckla och utnyttja på ett bättre och mer effektivt sätt genom att öka användbarheten samt möjligheten till flera fritids- och idrottsaktiviteter. Även längs kanalen vill Malmö stad skapa stråk för motion och rekreation samt att kanalen kan bidra till miljöer för vattensporter. Malmö stad ska även genom planering och förvaltning verka för att öka möjligheten, tillgången och användbarheten på områden för friluftsliv och rekreation av olika slag (Malmö stad 2014: 12–13,53). Med en ökande bebyggelse i och kring staden behövs även mötesplatser och platser för motion och rekreation kompletteras. Detta genom nyetablering, utveckling och förbättring av befintliga stråk och anläggningar för alla åldrar, något som ger en förutsättning för en bättre hälsa i samhället (Malmö stad 2014: 22–23).

Då utrymmet i staden är begränsat krävs nya lösningar för att effektivisera markanvändningen, vilket kan göras genom multifunktionella anläggningar för fysisk aktivitet och sport samt strategiska placeringar av anläggningar och arenor för sporter som kräver större ytor. Redan befintliga platser och anläggningar bör ses över och vid behov och möjlighet göras mer yteffektiva och välutnyttjade samt öka användbarheten. Det är även viktigt med variation av anläggningar för olika sporter och aktiviteter för att öka befolkningens välbefinnande. En idé som Malmö stad har är att öppna upp skolgårdar och liknande för allmänheten den tid på dygnet då verksamhet inte pågår. Tydlighet, vägvisning och underhåll är också viktiga faktorer för att öka möjligheten för användning av befolkningens olika grupper (Malmö stad 2014: 35, 37, 44).

### **Promenadvänlighet**

I sin översiktsplan beskriver Malmö stad hur barriärer som tidigare funnits brutits upp och gränser har försvunnit, vilket har gjort att staden har läkt samman och gett upphov till nya rörelsemönster, stråk och mötesplatser. Något som främjar stadens promenadvänlighet. Olika stadsdelar knyts samman med hjälp av gator och stråk som tidigare hade en delande effekt. Detta genom lägre hastigheter och ett lugnare trafiktempo. Promenadvänligheten till tidigare svåråtkomliga målpunkter har ökat då barriärerna försvunnit och nya länkar mellan olika områden har skapats. Större vägar ska byggas om till gator som ger en mer sammanhängande stad utan fysiska och mentala hinder för att ta sig genom staden för egen maskin (Malmö stad 2014: 13, 22–23). Orienterbarhet, trygghet och rörelsemönster i staden ska gynnas och främjas för att skapa en mer sammanhängande och promenadvänlig stad, där befolkningen med lätthet kan ta sig till olika

målpunkter med hjälp av gröna stråk som sträcker sig genom hela staden i olika riktningar (Malmö stad 2014: 30,37).

Promenadvänligheten för alla grupper i samhället behöver främjas genom att ta bort befintliga barriärer samt undvika framtida, vilket ökar framkomlighet, tillgänglighet, närhet och användbarhet av de offentliga platser och handelsplatser som finns i staden. Planeringen ska sträva efter en funktionsblandad och tätare stad med större närhet till viktiga samhällsfunktioner som affärer, skola och arbete (Malmö stad 2014: 38–39). En gångvänlig stad kräver bättre framkomlighet för fotgängare och lägre hastigheter och andra åtgärder för motortrafik, något som Malmö stad arbetar mot i sin översiktsplan från 2014. De skriver att det ska vara god framkomlighet för gångtrafikanter i hela Malmö oavsett kön, ålder eller liknande. En trygg och säker stad att röra sig i utan omvägar och hinder som nivåkillnader och gatukorsningar där osäkerhet och fara kan uppstå. Gångtrafikanter ska prioriteras i de delar av staden där flest rör sig till fots (Malmö stad 2014: 43).

## Ansvar

Malmö stad beskriver i sin översiktsplan från 2014 att de ska arbeta aktivt för att främja både formella och informella processer som ger befolkningen en möjlighet att delta i planeringsprocessen. Genom deltagande ges befolkningen en möjlighet att själva påverka de förändringar som kommunen planerar i deras omgivning. Dock är metoderna för deltagande och delaktighet något som behöver utvecklas och förbättras för att skapa en bättre dialog med medborgarna (Malmö stad 2014: 23,30). Alla ska ges möjlighet att delta och påverka oberoende av kön, ålder, utbildning och liknande, då planeringen påverkar dem och den miljö som omger dem. Den fysiska planeringen ska arbeta för att stödja en hållbar utveckling av staden inom alla olika delar av planeringen, såväl natur som kultur (Malmö stad 2014: 35).

Gemensamma diskussioner och möten mellan kommunen, befolkningen och verksamma för ett aktuellt område kan ge en tydligare bild av vad som efterfrågas samt vad som kan bidra till en bättre sammanhållning, trygghet och gemenskap i området (Malmö stad 2014: 40). Ett gränsöverskridande arbete samt deltagande från många olika aktörer skapar en bättre förutsättning för en bra och framgångsrik stadsplanering. Att tidigt i planeringsprocessen involvera berörda parter som byggherrar och befolkning skapar ett bättre medborgarinflytande och en bättre planering då alla ges möjlighet att påverka planeringen i sitt närområde. Bättre förankring av förslag hos befolkningen ger också en bättre tilltro till planeringen. Medborgardeltagande och engagemang i bostadsområden stärker även den sociala sammanhållningen och hållbarheten (Malmö stad 2014: 53, 62–63).

# ANALYS

I följande kapitel kommer en analys mellan översiktsplanerna, tidigare forskning samt lagar att genomföras. Översiktsplanerna ställs mot forskningen och lagarna för att se hur de förhåller sig till dem och vilken hänsyn som tas till fysisk aktivitet i planering på en översiktlig nivå i två stora och växande städer. Analysen kommer att utgå från det analytiska ramverket *närhet, tillgänglighet, användbarhet, promenadvänlighet* samt *ansvar* som tidigare presenterats i uppsatsen. Detta för att kunna besvara uppsatsens frågeställningar kring **hur fysisk aktivitet främjas/motverkas inom fysisk planering och vem/vilka som bär ansvaret. Samt hur Stockholm och Malmö förhåller sig till den forskning som finns kring detta ämne i sina gällande översiktsplaner.**

## Närhet

Närhet handlar i detta sammanhang om avstånd eller tiden det tar för en person att ta sig till platser tillgängliga för fysisk aktivitet. Långa avstånd utgör då en negativ effekt och skapar en ökad fysisk inaktivitet bland befolkningen. Faskunger skriver som tidigare nämnts, att avståndet mellan hemmet och platser är avgörande för befolkningens motivation till fysisk aktivitet. Att gå eller cykla långa sträckor för att nå motionsställen motverkar befolkningens vilja att vara fysiskt aktiva och skapar därmed ett hinder (Faskunger 2010: 25).

Malmö stad har i sin översiktsplan övergripande prioriterade inriktningar som bland annat handlar om att skapa närhet för befolkningen samt att närheten ska vara grön (Malmö stad 2014: 6), vilket i sig inte betyder att det är närhet till platser för fysisk aktivitet. Dock är närhet till grönområden och parker i stor utsträckning bra för att uppmuntra befolkningen till att vara mer fysiskt aktiva (Boverket 2012: 13).

Då både Malmö och Stockholm är stora städer, vilket forskning visat har betydelse för befolkningens vilja att motionera, är det viktigt att bostadens närområde kan erbjuda möjlighet till aktivitet och motion för att befolkningen ska vara villiga att motionera (Faskunger 2007: 38). Malmö stad beskriver att parker och grönområden ska utvecklas och finnas lättillgängligt och integrerat med bostäder och inte uppstå i ytor som är överblivna (Malmö stad 2014: 20), vilket skapar en närhet och nåbarhet för befolkningen som är viktig för vilja motionera och vara mer fysiskt aktiv (Faskunger 2011: 41). Att parker ska integreras och planeras för, på lika villkor som annan byggd miljö, förhåller sig till plan- och bygglagen 2 kap. 3 § punkt 1, som handlar om att strukturen ska vara anpassad till det ändamål som finns samt vara utformad på ett estetiskt tilltalande sätt (SFS 2010:900). En större park bör finnas inom 1 kilometers avstånd från bostaden men en mindre grönyta eller park ska finnas inom ett avstånd på bara 300 meter (Malmö stad 2014: 37), dock är dessa avstånd längre än de som Faskunger (2010: 28) tar upp som närhet. Närhet beskrivs som en väsentlig aspekt för jämställdhet och jämlikhet och att funktionsblandning med större närhet till service och fritidsaktivitet ska eftersträvas i planeringen (Malmö stad 2014: 39). Plan- och bygglagen 2 kap. 7 § beskriver att hänsyn ska tas till behovet av att service, infrastruktur, parker samt platser för lek och motion ska finnas inom ett rimligt avstånd (SFS 2010:900), även miljöbalken 3 kap. 6 § beskriver att särskild hänsyn ska tas till behovet av närheten till grönområden i tätorter (SFS 1998:808). Även tidigare forskning visar att närhet till ett brett utbud av både service,

parker och idrottsanläggningar ökar befolkningens vilja och möjlighet till att vara mer fysiskt aktiva (Faskunger 2010: 5).

Närhet till trygga gång- och cykelvägar beskriver Malmö stad bidrar till en ökad fysisk aktivitet vilket ger en bättre kondition samt minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar (Malmö stad 2014: 40). Detta har även tidigare forskare, som till exempel Faskunger (2007: 10), kommit fram till. Olika åtgärder ska skapa en bättre framkomlighet för andra trafikanter än bilister såsom lägre hastigheter, farthinder med upphöjda övergångsställen samt ett heltäckande nät av staden för cyklister (Malmö stad 2014: 13, Faskunger 2010: 19). Trafiken i stadskärnan ska ske på gåendes villkor och stora vägar och gator ska byggas om för att minska antalet barriärer (Malmö stad 2014: 13), vilket kan öka närheten över hela staden. Att slippa ta långa omvägar för att nå ett mål kan hjälpas genom små förändringar, vilket då kan öka närheten och bidra till en ökad fysisk aktivitet (Faskunger 2010: 19). Malmö stad beskriver i sin översiktsplan att närhet kan uppnås genom att bryta barriärer och sudda ut gränser, vilket skapar nya rörelsemönster, stråk och målpunkter (Malmö stad 2014: 13).

Närhet i Stockholm stads översiktsplan handlar inte bara om närheten och tillgången till grönområden och parker utan även, utifrån analysen, att sammanbinda kommunens olika stadsdelar på ett sådant sätt som gynnar fysisk aktivitet. Detta genom att sammanbinda stadsdelarna så att behovet att transportera sig med bil minskar och istället förespråkar gång och cykel. En tät stad där närhet till en blandning av olika miljöer, utan olika hinder, skapar förutsättningar för att ett aktivt liv ska kunna levas av samhällets alla grupper (Stockholms stad 2010: 5–6, 59–60), vilket även nämns i plan- och bygglagen 2 kap. 3 § och 7 § (SFS 2010:900). Denna typ av närhet som inte bara handlar om den gröna byggda miljös närhet utan även infrastrukturens sätt att vara anpassad utefter gång och cykel, hade stor betydelse för människors fysiska aktivitet enligt Billie Giles-Corti också. Genom att även lägga fokus på de informella ytorna, såsom gator, bidrar det till en närhet som leder till att aktiv transport lockar mer (Giles-Corti & Donovan 2002a: 1800).

## Tillgänglighet

Tillgänglighet handlar om hur lätt det är att nå en plats utan allt för stora barriärer och hinder. Även om platsen finns i närheten betyder det inte att den alltid är tillgänglig (Faskunger 2011: 42; Stockholms stad 2010: 1, 16). Det kan även vara så att den inte är tillgänglig för alla olika grupper i samhället då hinder och barriärer kan vara och upplevas olika beroende på person. Därför är det viktigt att ett gång- eller cykelnät är tillgängligt för alla, något som både Stockholm stad och Malmö stad tar upp i sina översiktsplaner. Att det är viktigt och ska strävas efter (Malmö stad 2014: 13; Stockholms stad 2010: 8, 16). Barriärer ska brytas för att skapa en sammanhängande stad som är tillgänglig för alla olika grupper i samhället, något som planeringen behöver ta hänsyn till. Enligt plan- och bygglagen 2 kap. 3 § punkt 2 samt 2 kap. 7 § ska planeringen ta hänsyn till tillgänglighet till god livsmiljö för alla samhällsgrupper och se till behovet att tillgängliga platser i hemmets närmiljö (SFS 2010:900). Vägar som tidigare utgjorde barriärer ska byggas om till stadsgator med bättre framkomlighet för befolkningen som färdas i staden utan bil (Faskunger 2011: 42, Malmö stad 2014: 13,22). Infrastrukturen till och omkring platser för fysisk aktivitet är viktig för att de ska vara tillgängliga och då möjliggöra för en ökad fysisk aktivitet hos befolkningen. Gång- och cykelvägar bör integreras med övrig infrastruktur för att skapa ett heltäckande och användbart nät

som då kan öka tillgängligheten till olika platser i en stad (Boverket 2012: 14). Även om Stockholms stads översiktsplan *Promenadstaden* arbetar för en minskning av barriärer i samhället för att skapa större tillgänglighet till fysisk aktivitet för alla samhällsgrupper, så trycker staden på att det är infrastrukturen som sammanbinder stadsdelarna. Men via förtätning anser Stockholm stad att det skapar bättre förbindelser som i sin tur gör att barriärerna inte blir lika framträdande eller försvinner helt. Ett trafiksystem som är mer uppbyggt för gång och cykel samt genom att främja kollektivtrafiken minskar hindren till dessa ytor som främjar beteendet *fysisk aktivitet* (Stockholms stad 2010: 20–21, 66).

Att det finns tillgängliga platser för fysisk aktivitet, motion, lek och idrott för alla är betydelsefullt för befolkningen i staden samt ger det flera positiva effekter på befolkningen och staden (Malmö stad 2014: 35). Genom att länka ihop olika delar av staden med hjälp av stråk kan tidigare otillgängliga platser bli tillgängliga. När tillgängligheten ökar får befolkningen tillgång till fler platser att vara fysiskt aktiva på men även möjligheten till att kunna ta sig längre sträckor genom aktiv transport ökar (Boverket 2012: 14, Malmö stad 2014: 37). Men det är också viktigt att tillgängligheten ökar hos alla olika grupper i samhället och inte bara några grupper då planeringen ska sträva efter jämställdhet, jämlikhet och rättvisa (Malmö stad 2014: 22, 39–40).

## Användbarhet

Användbarhet innebär hur en plats kan och ska användas samt hur attraktiv och vilket skick platsen är i. Även om en plats för fysisk aktivitet finns i närheten, utan att barriärer eller hinder behöver övervinnas för att nå den, behöver den också vara av så god kvalitet att den är användbar för att befolkningen ska använda den och att den ska bidra till en ökad fysisk aktivitet (Faskunger 2010: 33–34; Faskunger 2011: 44). Att planera platser för den användning som är tänkt är viktigt både för användbarheten och framkomligheten (Malmö stad 2014: 22). En plats som inte är genomtänkt och regelbunden underhållen förlorar lätt sin användbarhet. Ett större utbud av varierande platser för fysisk aktivitet som parker, grönområden samt natur- och rekreationsområden skapar en bättre användbarhet då alla personer är olika och efterfrågan kan variera i olika delar av staden. Alla samhällsgrupper bör ha möjlighet att nå användbara platser som faller dem i smaken inom ett inte allt för långt avstånd (Malmö stad 2014: 23, Faskunger 2011: 44). Något som även stöds av plan- och bygglagen 2 kap. 3 § punkt 2, som beskriver att alla samhällsgrupper ska ha tillgång till användbar och tillgänglig livsmiljö (SFS 2010:900).

När befolkningen växer behöver fler platser för idrott och motion skapas för att användbarheten, tillgängligheten och närheten ska finnas kvar. Därför planerar Malmö stad för en jämn fördelning av platser över hela staden (Malmö stad 2014: 35). Stadens miljöer bör främja fysisk aktivitet samtidigt som de är jämställda och ger möjlighet till en stad med mångfald. Även redan befintliga miljöer behöver förbättras samt utvecklas för att bli mer välutnyttjade och ge möjlighet till fler olika aktiviteter. Mångfunktionella och väl underhållna platser för fysisk aktivitet möjliggör för en hög användbarhet samt att de kan bidra till en positiv utveckling av den fysiska aktiviteten bland befolkningen (Malmö stad 2014: 35, Faskunger 2011: 44). Malmö och Stockholm är två städer under tillväxt och som vill satsa på att bygga staden tätare, vilket innebär att de platser som finns tillgängliga för utveckling behöver planeras väl för att kunna utnyttjas och användas på ett så



effektivt sätt som möjligt (Malmö stad 2014: 6; Stockholms stad 2010: 16–19). Vad gäller Stockholm framhävs användbarheten av den byggda miljön som främjar fysisk aktivitet på ett avvikande sätt. Förtätningen är sig lik men användbarheten kring byggd miljö för fysisk aktivitet definieras inte av storlek. Därmed anser Stockholm stad att även om grönområden eller andra ytor för fysisk aktivitet tas i anspråk vid ny bebyggelse, leder det till miljöer av högre kvalitet och arbetet kring underhåll, drift och belysning blir vassare. Användbarheten av dessa miljöer blir större av att just attraktiviteten ökar vid högre kvalitet men mindre yta enligt Stockholms stad (2010: 5, 16–19, 37). Samtidigt vill Malmö stad öka antalet platser för aktivitet, motion och lek när befolkningen växer (Malmö stad 2014: 35). Konkurrenten om de få platser som kvarstår är stor och för att skapa platser för fysisk aktivitet skriver Malmö stad att områden eller platser som enbart används en del av dygnet, som till exempel skolgårdar och liknande, kan öppnas upp för allmänheten när barnverksamhet inte pågår för att möjliggöra platser användbara för lek, motion och aktivitet (Malmö stad 2014: 37). Detta är något som kan öka användbarheten av dessa platser för stadens invånare då fler platser användbara för fysisk aktivitet görs tillgängliga för större del av befolkningen (Faskunger 2011: 44).

## Promenadvänlighet

Promenadvänlighet beskriver hur pass väl ett område passar eller är utformat för att ta sig fram till fots. Att gator för gångtrafikanter är sammankopplade på ett enkelt och tydligt sätt för att kunna uppmuntra befolkningen till att promenera mer. Dock handlar det oftast om en personlig upplevelse om hur promenadvänligt ett område är då det många gånger är beroende av personliga preferenser samt psykiska och fysiska förmågor (Faskunger 2007: 37).

Även inom begreppet promenadvänlighet är framkomlighet en viktig del samt hur den byggda miljön är utformad. Att förstärka befintliga stråk samt bryta de befintliga barriärerna i ett område, kan få en betydande roll för promenadvänligheten och kan även skapa nya promenadstråk och målpunkter. I områden med en hög promenadvänlighet är befolkningen mer benägna att ha en bättre relation till sina grannar och även bättre tillit till befolkningen i sin närhet (Malmö stad 2014: 22, 40). Att promenadvänligheten också bidrar till en ökad fysisk aktivitet och aktiv transport bland befolkningen har tidigare forskning visat, samt att befolkning som bor i bostadsområden med en hög promenadvänlighet oftare når rekommendationerna för fysisk aktivitet. Inte bara rekommendationerna för beteendet fysisk aktivitet blir lättare nåbara utan även luftkvaliteten och bullret förminskas vid planering av ett trafiksystem som minskar biltransporter och därmed påverkas hälsan på ett positivt sätt (Faskunger 2007: 37; Stockholms stad 2010: 8, 18, 28, 45). Att kunna nå olika målpunkter genom gång eller cykel på ett tryggt sätt samt utan barriärer främjar en aktiv livsstil. Men även den sociala aspekten påverkas positivt. Infrastrukturen och den byggda miljön, som båda främjar fysisk aktivitet, fungerar som olika mötesplatser mellan människor från samma eller olika stadsdelar. Ur ett socialt perspektiv ses detta som hållbar planering inom städer (Stockholms stad 2010: 6, 19, 59–60). Malmö stad skriver i sin översiktsplan att utformningen av den byggda miljön har betydelse för promenadvänligheten och framkomligheten för gång- och cykeltrafikanter i staden samt att detta ska prioriteras vid en vidareutveckling av staden. Bland annat genom upphöjda övergångsställen vid hållplatser och även i korsningar som kan upplevas som farliga eller vara särskilt olycksdrabbade, ska säkerhet och framkomlighet för gång- och cykeltrafik



prioriteras och utvecklas (Malmö stad 2014: 42). God framkomlighet för fotgängare över hela staden oavsett kön, ålder och fysisk förmåga samt ökad trygghet vid färd till fots, minskade omvägar, nivåskillnader och osäkerhet är faktorer som tas upp för att öka promenadvänligheten i staden. Gångtrafikanter ska även prioriteras före bilister genom utformning av byggd miljö (Malmö stad 2014: 43; Stockholms stad 2010: 16, 18, 45). Detta kan hänvisas till plan- och bygglagen 2 kap. 3 § punkt 1, som beskriver att vid planering ska hänsyn tas till en ändamålsenlig struktur och att kommunikationsleder har en tilltalande utformning (SFS 2010:900).

## Ansvar

Ansvar handlar om vem som ska se till att översiktsplanen behandlar och planerar för fysisk aktivitet. Statens folkhälsoinstitut har tillsammans med Johan Faskunger tagit fram en manual, *Aktivt liv i byggda miljöer - Manual för kommunal planering (2010)*, för hur kommuner kan arbeta för att skapa miljöer som främjar aktivitet, rörelse, lek och motion (Faskunger 2010: 7). Manualen är dock bara ett underlag för metoder som kommunerna kan välja att använda sig av men det är inget måste.

Malmö stad beskriver i sin översiktsplan att dokumentet ska ge en samlad bild av stadens långsiktiga utvecklingsvisioner samt hur kommunen ska arbeta för att uppnå dem genom fysisk planering. Den lyfter fram mål och ska fungera som ett vägvisande dokument och ge stöd för kommunala beslut. Något som kan visa att kommunen tar ett ansvar för att det som planeras också uppfylls. Malmö stad lyfter även fram att den befolkning som mår bäst i samhället är de som känner sig delaktiga, samt att kommunen ska främja denna delaktighet genom både formella och informella processer för att ge befolkningen en möjlighet till delaktighet (Malmö stad 2014: 5, 7, 23, 62). Plan- och bygglagen 1 kap. 2 § beskriver att planering av mark och vatten är en kommunal angelägenhet (SFS 2010:900). Genom att se staden som en helhet kan hänsyn tas till viktiga aspekter såsom tillgänglighet, jämställdhet, trygghet, folkhälsa och rättvisa. Ett helhetsperspektiv förespråkas också för att skapa förutsättningar för en demokratisk arena i planeringen så att fler får utrymme till att komma till tals, även vid förändringar i den byggda miljön i olika stadsdelar. Detta leder till att fler intressen kommer upp till ytan vilket leder till en större avvägning kring prioritering av olika intressen och skapar troligtvis bättre underlag för en hållbar stadsutveckling på lång sikt (Malmö stad 2014: 22; Stockholms stad 2010: 39, 44, 80). Helhetsperspektivet är även något som Faskunger tar upp som viktigt i manualen och beskriver att manualen kan ge möjlighet till ett helhetsperspektiv (Faskunger 2010: 24). Att utvecklingen och kunskapen inom ämnet behöver spridas och stärkas, beskrivs av både Faskunger (2010: 24) och Boverket (2011: 9), vilket ger större möjlighet till planering som främjar fysisk aktivitet. Malmö stad skriver i översiktsplanen att kommunen ska verka för att öka utrymmet för friluftsliv och rekreation på mark som ägs av kommunen (Malmö stad 2014: 53), vilket kan tolkas som att de tar ansvar för att det kommer att ske. Staden vill öka samverkan och medborgardeltagandet i det kommunala planarbetet. Detta för att kunna ta del av befolkningens önskemål och erfarenheter samt skapa ett lokalt engagemang och ökat medborgarinflytande (Malmö stad 2014: 62). Samma gäller för Stockholms stads översiktsplan (2010: 46, 78, 80), där framkommer det att kommunstyrelsen har ansvaret. Inte bara kring hur beteendet fysisk aktivitet ska främjas i fysisk planering utan även hur dialogen med medborgarna förs. För det är genom denna medborgardialog som mål och intressen från olika grupper i samhället framkommer och kan påverka hur detta beteende främjas. I enlighet med miljöbalken 26 kap. 1 §

och 26 kap. 3 § är det bland annat kommunerna själva som kan ha tillsynen av att miljöbalkens ändamål efterlevs (1998:808) och då inte granskas av någon utomstående part.

## DISKUSSION

Detta kapitel kommer behandla resultatet som fåtts fram, analysen i föregående kapitel samt hur detta sammankopplas till uppsatsens syfte och problemformulering. Även en vidare diskussion kommer ske kring vad som hade kunnat göras annorlunda i denna kandidatuppsats samt varför.

### Syfte

*Hur främjas beteendet fysisk aktivitet inom fysisk planering?*

Analysen som genomförts visar att det är flera aspekter som påverkar miljön och den fysiska aktiviteten. Det blev också tydligt att de hänger ihop och att det inte räcker med att enbart en aspekt uppfylls utan alla behövs för att kunna skapa miljöer som främjar fysisk aktivitet bland befolkningen. Det analytiska ramverkets begrepp som använts i uppsatsen har visat sig vara viktiga begrepp inom detta ämne. Hur relationen mellan närhet, tillgänglighet, användbarhet och promenadvänlighet ser ut påverkar om beteendet fysisk aktivitet främjas eller motverkas i samhället. Beteendet fysisk aktivitet främjas inom fysisk planering genom att den byggda miljön utformas på ett sådant sätt att miljön skapar närhet utan barriärer, tillgänglighet och användbarhet för alla samhällsgrupper samt promenadvänlighet genom att inte planera enbart utefter bilen. Genom att knyta samman dessa begrepp och planera för de inom fysisk planering främjas beteendet fysisk aktivitet.

Trots att fokus under uppsatsen har varit på hur den byggda miljön påverkar fysisk aktivitet har det framkommit, ju längre arbetet fortlöpt, att det är en samverkan mellan tre olika miljöer som kan påverka en individs fysiska aktivitet: den byggda miljön, den sociala miljön och den individuella miljön. Den byggda miljön själv har en väldigt liten påverkan till att kunna förändra detta beteende då det av resultatet och analysen framkommit att den största betydande faktorn är den individuella. Men dessa tre miljöer tillsammans har en avgörande roll kring hur fysiskt aktiv en individ är. Hade detta resultat kommit fram i ett tidigare skede av uppsatsen hade troligtvis uppsatsen modifierats och en undersökning kring de tre nämnda miljöerna hade varit av intresse att studera. Detta hade kunnat göras genom att komplettera med andra metoder såsom intervjuer eller enkäter. På så sätt hade information om alla tre dimensionerna kunnat analyseras. Men fokus har, som tidigare nämnts, varit på den fysiska planeringens påverkan på fysisk aktivitet, mer bestämt den byggda miljös påverkan och därför blir de andra två dimensionerna inte lika viktiga i denna uppsats. Dock är det viktigt att ha i åtanke att det är ett samarbete mellan dessa tre olika miljöer då den byggda miljön själv har en liten påverkan utan fungerar mer som en stödjande miljö till en individs aktuella beteende.

*Vem/vilka bär ansvaret för hur det mänskliga beteendet fysisk aktivitet antingen främjas eller motverkas i samhället?*

Utifrån områdes- och forskningsöversikten samt resultatet och analysen, finns det ingen klar utpekad huvudansvarig för hur fysisk aktivitet främjas eller motverkas i fysisk planering. Det som kan utläsas mellan raderna är att medvetenheten kring att beteendet fysisk aktivitet är viktig för alla individers hälsa finns hos alla, medborgare såsom kommunen. Därmed ses beteendets nödvändighet att främjas för i fysisk planering som något självklart för alla och kan tydas som att alla individer har ett ansvar vad gäller ämnet fysisk aktivitet i fysisk planering.

I plan- och bygglagen står det inte att kommunen ska planera för att främja fysisk aktivitet och de är heller inte skyldiga att avsätta mark eller vatten för idrott och rekreation. För att kommuner ska

ta hänsyn till och planera för att främja fysisk aktivitet bör därför aktörer som representerar och driver dessa frågor aktivt delta i planeringsprocessen. Att aktivt överväga allmänna och enskilda intressen kring detta ämne blir därmed en viktig punkt inom fysisk planering samt att det sker i ett tidigt skede för att kunna beaktas. Inte enbart i den formella planprocessen som samråd utan även föra en medborgardialog innan själva processen har satts igång. De översiktsplaner som studerats i denna uppsats visar på att beteendet fysisk aktivitet har en stor roll i planerna trots att lagstiftningen kring hur planering ska främja fysisk aktivitet är minimal eller nästintill saknas helt. Även om huvudfokus inte alltid är att främja fysisk aktivitet så går det att tyda att hänsyn till det tas i de båda översiktsplanerna. Då båda kommunerna är stora och växande samt bristen på ytor att utveckla städerna på minskar, skapar det konkurrens mellan olika intressen som bostäder och miljöer för fysisk aktivitet. Det är tydligt att båda kommunerna lägger stor vikt vid att befolkningen ska ha tillgång till platser där de kan motionera och vara aktiva. **Dock hade resultatet kunnat få ett annat utfall om andra städers översiktsplaner hade använts som empiri istället för Stockholm och Malmö stads. En annan bild än den som nu getts hade kunnat visas vid val av andra städer eller mindre tätorter. Därmed kan det inte fastställas utifrån denna uppsats att resultatet ger en generell bild av hur fysisk aktivitet främjas inom fysisk planering. Valet att översiktsplaner studerades i denna uppsats kan innebära svårigheter då det inte har något bindande till hur marken sedan utvecklas utan det görs i ett senare skede, på detaljplane-nivå. Översiktsplaner är inte juridiskt bindande utan fungerar som ett vägledande dokument för framtida markanvändning. Även om kommunerna i sitt översiktliga arbete beskriver hur de ska planera och utveckla för att främja fysisk aktivitet behöver det inte betyda att det kommer att göras i detaljplanerna.**

## Frågeställning

*Hur främjas eller motverkas det mänskliga beteendet fysisk aktivitet genom fysisk planering samt vem/vilka bär ansvaret för detta?*

Arbetet utgick från en huvudfrågeställning och ser då till hur den fysiska planeringen i städer arbetar för att främja fysisk aktivitet bland medborgarna. Detta genom att titta på två svenska städer hur de planerar för att främja fysisk aktivitet samtidigt som det planeras för en förtätning av staden. Något som framkommit i arbetets analys är att de två städerna som studerats hade ett tydligt arbete kring främjande av fysisk aktivitet. Bland annat genom att utveckla och förbättra de miljöer och platser i städerna som redan har ett syfte att främja just denna typ av aktivitet. Men även att nya platser och miljöer behövs då medborgarantalet i städerna ökar. I den litteratur som har studerats under uppsatsen gång har det kommit fram att det finns flera olika faktorer som påverkar den fysiska aktiviteten. Faktorerna närhet, tillgänglighet, användbarhet, promenadvänlighet och ansvar beskrivs i flera texter som huvudfaktorer och därmed är det viktigt att ta hänsyn till dessa vid planering av en stad.

Då det saknas lagstiftning som reglerar och styr kommunernas arbete med fysisk aktivitet är det svårt att avgöra vem som bör vara ansvarig för att fysisk aktivitet främjas i fysisk planering. I analysen går det att se att både Stockholm stad och Malmö stad har tagit ett ansvar för att planera för att främja fysisk aktivitet även om de egentligen inte är tvungna. Men då det finns ett tydligt samband mellan möjligheten till att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet och folkhälsa är det viktigt att alla kommuner ta hänsyn till detta i sin översiktliga planering för att ge befolkningen bättre förutsättningar till ett hälsosammare liv. Dock är det även beroende av att befolkningen på eget initiativ deltar i planeringsprocessen samt använder och utnyttja de miljöer som kommuner sedan utvecklar för just fysisk aktivitet. Eftersom det inte finns någon lagstiftning kring ämnet är det viktigt att enskilda aktörer och befolkningen deltar i planeringsprocessen och framför de önskemål samt erfarenheter som de besitter och då kan påverka kommunerna att ta

hänsyn till hur den byggda miljön påverkar befolkningens fysiska aktivitet. Alla kommuner har inte ett lika aktivt och bra arbete med att främja fysisk aktivitet som de två kommuner som studerades i den här uppsatsen, vilket gör att det resultatet som framkom i uppsatsen inte nödvändigtvis överensstämmer med hur kommuner överlag arbetar med att främja fysisk aktivitet i översiktsplanering.

*Hur förhåller sig Stockholm stad till den forskning som finns kring byggd miljöns påverkan på fysisk aktivitet i sin översiktsplan från 2010?*

Efter analys av Stockholms stads översiktsplan från 2010 framträder det att hänsyn har tagits till den forskning som finns inom ämnet, den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. Samma begrepp som påträffats inom forskningsområdet har återfunnits i detta dokument vilket tydligt visar att bakomliggande författare för översiktsplanen har vetskap om den forskning som finns inom detta ämne. I översiktsplanen läggs stor vikt på hur den byggda miljön ska utvecklas för att en hållbar utveckling ska ske ur ett ekonomiskt, socialt och miljömässigt perspektiv där främjandet av en aktiv livsstil är en viktig punkt (Stockholms stad 2010: 1). Detta trots bristande lagstiftning inom ämnet fysisk aktivitet i fysisk planering vilket även visar på att kommunen, och de anställda som tagit fram denna översiktsplan, har en medvetenhet kring detta ämnets behövlighet att främjas för genom den byggda miljön. Att på eget initiativ ta sig an den forskning som säger om hur den byggda miljön antingen främjar eller motverkar fysisk aktivitet och utifrån detta arbeta för det på lång sikt för att en hållbar utveckling ska kunna ske. Dock kan trovärdigheten för att begreppen härstammar från forskning inte säkerställas då ingen källhänvisning sker i dokumentet. De återkommande fem begreppen behöver nödvändigtvis inte betyda att de har sitt ursprung i forskning utan författarna bakom översiktsplanen, deras tidigare kunskap och erfarenheter, kan vara en bakomliggande faktor.

*Hur förhåller sig Malmö stad till den forskning som finns kring byggd miljöns påverkan på fysisk aktivitet i sin översiktsplan från 2014?*

Malmö stad visar i sin översiktsplan att det på något sätt har tagit hänsyn till en forskning kring ämnet som finns. Där de bland annat beskriver att närhet till områden och platser för fysisk aktivitet är viktigt och att det är något som behöver förbättras i Malmö. Samtidigt beskrivs att det i planen att flera platser behövs samt att de redan befintliga platserna behöver förbättras och utvecklas för att kunna öka den fysiska aktiviteten bland medborgarna (Malmö stad 2014: 20). Mycket av det som har beskrivits i forskningen som viktigt för att främja och öka den fysiska aktivitet används i Malmös översiktsplan som argument till varför och hur en utveckling av staden kan främja den fysiska aktiviteten bland medborgarna.

Då Malmö stad i sin Översiktsplan från 2014 inte har några referenser eller källhantering till den fakta och de påståenden som finns i den, förlorar den en sin trovärdighet. Det är då svårt att veta hur Malmö stad har kommit fram till den fakta som finns i översiktsplanen. Mycket av det som går att utläsa i Malmö stads översiktsplan går även att utläsa i forskningen men då källhanteringen inte är korrekt även det svårt att veta hur och vilken forskning som har använts för att ta fram den fakta som används i översiktsplanen. Författarna bakom översiktsplanen verkar vara väl medvetna om den forskning som finns, dock syns det inte i planen då källhanteringen saknas. Det framgår i analysen att både översiktsplanen och forskningen är samstämmiga kring hur fysisk aktivitet främjas i planeringen.

## Områdes- och forskningsöversikt

Det finns en del brister i den analys av resultatets förhållande till forskning och lagar som har gjorts. Bakomliggande sökning av begrepp som resulterat i den forskningsöversikt denna uppsats bygger på kan ha olika betydelse. Hur vi definierar begreppen som söktes på och hur de är definierade i dokumenten som hittats behöver inte betyda att de är desamma vilket kan ha påverkat resultatet. Även de motsvarande engelska begreppen som använts i uppsatsen har säkerligen inte identisk definition som de svenska begrepp som ersätts.

Precis som Billie Giles-Cortis (2002: 1794, 1804, 1808) undersökingsresultat säger och Johan Faskunger skriver i *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet: en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"* (2007: 47), så kommer den byggda miljöns inverkan på beteendet fysisk aktivitet på andra plats efter den individuella och sociala miljön. Trots att det enligt resultatet visar att den byggda miljön har stor inverkan på beteendet fysisk aktivitet genom tillgång och tillgänglighet så är det de individuella intressena som har störst påverkan. En cykelintresserad person cyklar även om infrastrukturen är planerad för bilen och inte säker för cyklisten, precis som en löpintresserad person är ute och springer trots bristfällig belysning. Den individuella aspekten övervinner den byggda miljön. Tillgången och tillgängligheten kan även påverka från en persons beteende till en annans via kopiering. Genom närhet och möjlighet till att se andra människor vara fysiskt aktiva kan detta efterhärmas av fler i närheten och därmed sprida detta beteende. Följaktligen ses den byggda miljöns sätt att främja fysisk aktivitet mer som ett stöd för beteendet samt ger underlag för att göra detta beteende genomförbart men där det sedan i slutändan är de individuella faktorerna som avgör. Även om den byggda miljön inte har sista ordet kring beteendet fysisk aktivitet så kan denna **sortens stöd av** miljön göra att fler människor når de rekommenderade nivåerna kring daglig fysisk aktivitet.

Det mesta av den svenska forskning som finns kring ämnet är skriven av Johan Faskunger. Även om han i vissa verk har arbetat tillsammans med andra författare/forskare kan han ses som den som leder forskningen inom detta specifika ämne. Något som kan skapa problem är att Faskungers forskning utgör den största delen av denna uppsats. Han skriver själv i ett av sina verka att det behövs mer svensk forskning inom ämnet och förklarar bristen på svensk forskning med att det är ett relativt nytt ämne (Faskunger 2007: 111). **I och med att det i princip enbart är Faskunger som har bedrivit svensk forskning inom detta ämne har det inneburit svårigheter att hitta andra ingångsvinklar än hans på ämnet.** Även om flera olika verk har använts är det fortfarande samma författare bakom och då endast en persons forskning och åsikter som kommer fram. Dock har han använt sig av mycket forskning från andra länder och städer vilket gör att det går att se att det han påstår stämmer och har visats i tidigare forskning. Istället för att välja Faskunger och använda oss utav den svenska forskningen som finns hade andra författare kunnat studeras för att ge en bild kring ämnet. Det finns en del forskning gjorda av forskare från andra länder som har genomfört studier och undersökningar kring ämnet. Det innebär dock inte att det som Faskunger skriver inte stämmer eller att det är fel att använda sig av det, utan med fler författare hade en bredare förståelse och djupare kunskap kanske kunnat uppnås.

## SLUTSATSER

Den nuvarande konkurrens som finns av mark där behovet av förtätning i form av boenden även frambringar ett större behov av närhet till byggd miljö för fysisk aktivitet och hälsa, är en utmaning för de flesta kommuner. Både Stockholm stad och Malmö stad har ett tydligt arbete kring främjandet av fysisk aktivitet i sin översiktsplanering och arbetar aktivt med att engagera medborgarna för att kunna utveckla området mer. Detta trots att lagen kring ämnet är vag. Medvetenhet kring dessa ytors behövlighet finns då planeringsprocessen är konstruerad på så sätt att medborgare och sakägare kan komma till tals och känna sig delaktiga genom medborgardialoger. Utifrån dessa medborgardialoger behandlas och övervägs allmänna och enskilda intressen, såsom främjandet av fysisk aktivitet. Trots att den byggda miljön själv inte kan påverka en individs beteende såsom fysisk aktivitet utan ett helhetsperspektiv krävs, så är den en stödjande miljö. Genom närhet, tillgänglighet, användbarhet och promenadvänlighet skapar det goda förutsättningar för medborgarna kring ämnena hälsa och fysisk aktivitet. En minskning av barriärer till olika målpunkter, främst genom infrastrukturen, skapar en trygghet och säkerhet vilket kan leda till en ökning av aktiv transport och idrott.

Översiktsplanerna som studerats i denna uppsats är inte juridiskt bindande utan fungerar som vägledande dokument för hur mark och vatten ska utvecklas på lång sikt. Detta innebär att den framtida utvecklingen av den byggda miljön inte med säkerhet kan sägas komma främja fysisk aktivitet på samma sätt som nämns i översiktsplanerna. Som tidigare nämnts ses översiktsplaner som mer än ett vägledande dokument. Översiktsplaner fungerar även som ett marknadsföringsinstrument för kommunerna för framtida medborgare och turister. Frågan är då om främjandet av fysisk aktivitet i översiktsplaner är något som faktiskt kommer att tas hänsyn till även senare i planering?

# ORDLISTA

## Aktiv transport

*Att gå, cykla eller genom annan form av fysisk aktivitet förflytta sig till en viss målpunkt (Faskunger 2008a: 6).*

## Barriär

*Barriär innebär ett hinder av något slag (Nationalencyklopedin u.å. a).*

## Byggd miljö

*Byggd miljö är den miljö som människan planerar, gestaltar och utformar fysiskt (Malmö högskola u.å.).*

## Decentralisering

*Fördelning (spridning) av verksamheter eller inflytande från ett centrum till ett fåtal centra till flera områden och personer (Nationalencyklopedin u.å. c).*

## Förtätning

*Själva essensen av förtätning är att skapa en mer varierad och rikare miljö där det finns mer för alla på nära håll (Boverket 2017).*

## Grönområde

*Reserverat område i form av park- och naturmark inom och i närhet av städer och tätorter, främst avsett för rekreation och friluftsliv (Nationalencyklopedin u.å. d).*

## Hållbar utveckling

*Hållbar utveckling innebär att ett samhälle fungerar på ett sådant sätt att tillgångarna räcker för människor även i framtiden (Nationalencyklopedin u.å. e).*

## Hälsa

*Hälsa är ett tillstånd då en människa upplever att hon mår bra fysisk, psykiskt och socialt (Nationalencyklopedin u.å. f).*

## Översiktsplan

*Kommunens översiktliga strategiplanering av dess mark och vatten (Faskunger 2011: 8).*



# KÄLLFÖRTECKNING

Andersson, Dan (2012). Fysisk aktivitet: vägen till bättre hälsa och ett rikare liv. Aplared: Dola

Bergström, Göran & Boréus, Kristina (2012). Innehållsanalys. I Bergström, Göran & Boréus, Kristina (red.). *Textens mening och makt: metodbok i samhällsvetenskaplig text och diskursanalys*. 3., [utök.] uppl. Lund: Studentlitteratur, 49–90.

Bergström, Göran & Boréus, Kristina (2012). Samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys. I Bergström, Göran & Boréus, Kristina (red.). *Textens mening och makt: metodbok i samhällsvetenskaplig text och diskursanalys*. 3., [utök.] uppl. Lund: Studentlitteratur, 13–48.

Boverket (u.å). *Aktuella regeringsuppdrag utanför regleringsbrevet*. Boverket.

<http://www.boverket.se/sv/om-boverket/boverkets-uppdrag/aktuella-uppdrag/?mainpn=1>  
(Hämtad 2017-05-01)

Boverket, (2011). Samordning och utveckling av samhällsplanering som stimulerar till fysisk aktivitet. Karlskrona: Boverket

Boverket (2012). Samhällsplanering som stimulerar fysisk aktivitet. Karlskrona: Boverket

Boverket (2014a). Miljöbalk (1998:808).

<http://www.boverket.se/sv/lag--ratt/lagar-for-planering-byggande-och-boende/miljobalk-1998808/> (Hämtad 2017-04-24).

Boverket (2014b). Plan- och bygglag (2010:900).

<http://www.boverket.se/sv/lag--ratt/lagar-for-planering-byggande-och-boende/plan--och-bygglag-2010900/> (Hämtad 2017-04-24).

Boverket (2015). *Boverkets uppdrag och styrning*. Boverket.

<http://www.boverket.se/sv/om-boverket/boverkets-uppdrag/> (Hämtad 2017-05-01).

Boverket (2017). Förtätning och blandning ges olika betydelse.

<http://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/planering/oversiktsplan/klimatpaverkan-och-oversiktsplanering/kommunexempel/orebro/fortatning-och-blandning-ges-olika-betydelse/>  
(Hämtad 2017-05-08)

Denscombe, Martyn (2016). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur

Faskunger, Johan (2006). Motivation för motion: inspirationshäfte för dig som vill komma igång. Stockholm: SISU idrottsböcker

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

Faskunger, Johan (2008a). Aktiv transport: på väg mot bättre förutsättningar för gång- och cykeltrafik. Öresund: Statens folkhälsoinstitut

Faskunger, Johan (2008b). Barns miljöer för fysisk aktivitet: samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga. Öresund: Statens folkhälsoinstitut

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

Faskunger, Johan (2011). Spontanidrottsanläggningar och miljöer - en utmaning för samhällsplanering. Sveriges kommuner och landsting, Riksidrottsförbundet.

Giles-Corti, Billie & Donovan, J. Robert (2002a). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. I Ichiro Kawachi & S.V. Subramanian (red.) *Social Science & Medicine*, volume 54 (12). Perth: The University of Western Australia, 1793 – 1812.

Giles-Corti, Billie & Donovan, J. Robert (2002b). Socioeconomic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment. I Eduardo L. Franco (red.) *Preventive Medicine*, volume 35 (6). Perth: The University of Western Australia, 601-611.

Giles-Corti, Billie & Donovan, J. Robert (2003). *Relative influences of individual, social environmental, and physical environmental correlates of walking*. A publication of the American public health association. <http://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.93.9.1583> (Hämtad 2017-05-15).

Giles-Corti, Billie., Broomhall, Melissa., Knuiaman, Matthes., Collins, Catherine., Douglas, Kate., Ng, Kevin., Lange, Andrea & Donovan, J. Robert (2005). Increasing walking: How important is distance to, attractiveness, and size of public open space?. I Matthew L. Boulton (red.) *American Journal of Preventive Medicine*, volume 28 (2). Perth: The University of Western Australia, 169–176.

Malmö stad (2014). Översiktsplan för Malmö.

Malmö högskola (u.å.). Byggd miljö.  
<http://mah.se/byggdmiljo> (2017-05-08)

Nationalencyklopedin (u.å. a), barriär.  
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/barriär> (hämtad 2017-05-08)

Nationalencyklopedin (u.å b), beteende.  
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/beteende> (Hämtad 2017-06-13)

Nationalencyklopedin (u.å. c), decentralisering.

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/decentralisering> (Hämtad 2017-05-08)

Nationalencyklopedin (u.å. d), grönområde.

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/grönområde> (hämtad 2017-05-08)

Nationalencyklopedin (u.å. e), hållbar utveckling.

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/hållbar-utveckling> (Hämtad 2017-05-08)

Nationalencyklopedin (u.å. f), hälsa.

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/hälsa> (hämtad 2017-05-08)

Nyström, Jan & Tonell, Lennart (2012). Planeringens grunder - en översikt. Lund: Studentlitteratur  
Regeringens proposition 1994/95:230. Kommunal översiktsplanering enligt plan- och bygglagen  
m.m. Stockholm: 24 maj 1995

<https://data.riksdagen.se/fil/EB5C2824-864D-4D67-80DC-BB639DDB36B4> (Hämtad 2017-04-07)

Regeringskansliet (2008). *Kommuner och landsting - organisation, verksamhet och ekonomi*.  
Regeringskansliet.

<http://www.regeringen.se/contentassets/8c871d82f9414d4b8e81b9954f5683ff/kommuner-och-landsting--organisation-verksamhet-och-ekonomi> (Hämtad 2017-04-17)

Regeringskansliet (2015). *Så styrs Sverige*. Regeringskansliet.

<http://www.regeringen.se/sa-styrs-sverige/> (Hämtad 2017-04-17)

Schäfer Elinder, Liselott & Faskunger, Johan (red.) (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Statens  
folkhälsainstitut.

[https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21516/R200613\\_Fysisk\\_aktivitet\\_0701.pdf](https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21516/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf)  
(Hämtad 2017-04-07)

SFS 1998:808. *Miljöbalk*.

SFS 2010:900. *Plan- och bygglag*.

SISU idrottsböcker (u.å.). Faskunger Johan. Stockholm: SISU idrottsböcker

[https://www.sisuidrottsbocker.se/Johan-Faskunger\(252\).aspx](https://www.sisuidrottsbocker.se/Johan-Faskunger(252).aspx) (Hämtad 2017-04-28)

Statens folkhälsainstitut (2013). *Främja goda levnadsvanor genom insatser i livsmiljön - planera och följa upp  
fysisk aktivitet*. Östersund: Statens folkhälsainstitut

<http://vardgivarwebb.regionostergotland.se/upload/Ett%20aktivare%20%C3%96sterg%C3%B6tland/Framja-goda-levnadsvanor-genom-atgarder-i-livsmiljon.pdf> (Hämtad 2017-04-07)

Statistiska centralbyrån (2002). Grönområden, grönytor och hårdgjorda ytor i tätorter: studier utförda av SCB på uppdrag av Boverket.

[http://www.miljomal.se/Global/24\\_las\\_mer/rapporter/malansvariga\\_myndigheter/2002/gronytor.pdf](http://www.miljomal.se/Global/24_las_mer/rapporter/malansvariga_myndigheter/2002/gronytor.pdf) (Hämtad 2017-04-24)

Statistiska centralbyrån (2016). Kommuner i siffror.

<http://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/kommuner-i-siffror/#?region1=0180&region2=1280> (Hämtad 2017-05-16)

Stockholms stad (u.å.). Översiktsplan för Stockholm.

<http://vaxer.stockholm.se/tema/oversiktsplan-for-stockholm> (Hämtad 2017-05-08)

Stockholms stad (2010). Promenadstaden - Översiktsplan för Stockholm.

Sveriges kommuner och landsting (u.å. a). *Om SKL*. Sveriges kommuner och landsting.

<https://skl.se/tjanster/omskl.409.html> (Hämtad 2017-05-03)

Sveriges kommuner och landsting (u.å. b). *Politisk organisation*. Sveriges kommuner och landsting

<https://skl.se/tjanster/omskl/politiskorganisation.495.html> (Hämtad 2017-05-03)

Sveriges kommuner och landsting (2008). *Idrott i planering - idrott för utveckling: en antologi om idrott och fysisk aktivitet i samhällsplanering*. Stockholm: Sveriges kommuner och landsting

Sveriges kommuner och landsting (2016). *Kommunalt självstyre, så styrs kommunen och landstinget*. Sveriges kommuner och landsting.

[https://skl.se/demokratiledningstyrning/politiskstyrningfortroendevalda/kommunaltselfstyresa\\_styrskommunenochlandstinget/sastyrlandstingen.1790.html](https://skl.se/demokratiledningstyrning/politiskstyrningfortroendevalda/kommunaltselfstyresa_styrskommunenochlandstinget/sastyrlandstingen.1790.html) (Hämtad 2017-04-17)

The University of Melbourne (2017). *Find an expert: Prof Billie Giles-Corti*. Melbourne: The University of Melbourne

<https://findanexpert.unimelb.edu.au/display/person409540> (Hämtad 2017-05-02).

Widén, Pär (2015). Kvalitativ textanalys. I Andreas Fejes & Robert Thornberg (red.). *Handbok i kvalitativ analys*. 2., [utök.] uppl. Stockholm: Liber, 176–193

# KÄLLFÖRTECKNING BILDER

Illustration framsida: Fotolia (2015).

<http://www.lakartidningen.se/Klinik-och-vetenskap/Klinisk-oversikt/2015/11/Att-vara-i-rorelse-minskar-risk-for-sjukdom-och-fortida-dod/> (Hämtad 2017-05-23)

