



**Blekinge Tekniska Högskola**  
**Sektionen för hälsa**

## **Byggd miljø och fysisk aktivitet i dagligt liv**

- En litteraturstudie -

Elias Zerrouki

Kandidatarbete i Folkhälsovetenskap 15 hp  
Folkhälsovetenskap med inriktning  
mot samhällsplanering FH1402  
Augusti 2013

Handledare Lena Kransberg  
Blekinge Tekniska Högskola  
Sektionen för hälsa  
371 79 Karlskrona

# Byggd miljø og fysisk aktivitet i dagligt liv

- En litteraturstudie -

Elias Zerrouki.

## SAMMANFATTNING

Ny teknik og utglesning av stæder har inneburit att mænniskor inte rør på sig tillræckligt. Den stillasittande livsstilen medfør høga samhælleliga kostnader, samt en rad hælsoproblem såsom hjært- og kærlsjukdomar, diabetes, høgt blodtryck, cancer, stress, samt øvervikt og fetma. En av de høgt prioriterade folkhælsouppgifterne i samhættet ær att bryta ner den stillasittande livsstilen hos befolkningen, og att se till att fysisk aktivitet blir en del av vardagen.

Syftet med denna litteraturstudie var att undersøka den byggda miljøns påverkan på fysisk aktivitet i dagligt liv. Studien ær baserad på nio internationellt publicerede vetenskapliga artiklar, som annalyserats med en kvalitativt manifest innehållsanalys. Analysen resulterade i tre kategorier: egenskaper inom den byggda miljøen, behovet av externa faktorer og individuelle førutsætninger.

Konklusion av denna litteraturstudie: korta avstånd mellan bostad og service/affærer eller arbetsplats, god tillgång till gång- og cykelbanor, att området kænnst tryggt og sækert samt estetiskt tilltalande; allt detta fræmjar fysisk aktivitet i vardagen. Men individens vilja, motivation, kunskap og information samspejar med den byggda miljøen i syfte att motverka det dagliga stillasittandet. Dessutom har den politiska viljan en stor betydelse i fræmjandet av fysisk aktivitet.

**Nyckelord:** Byggd miljø, fysisk aktivitet, hælso, trygghet og sækerhet, motivation, policy.

# Innehållsförteckning

<b>INLEDNING</b>	<b>1</b>
<b>BAKGRUND</b>	<b>2</b>
<b>Byggd miljö</b>	<b>3</b>
<i>Utglesning</i>	3
<i>Tillgänglighet</i>	3
<i>Stödjande miljö</i>	3
<i>Bostadsområde</i>	4
<b>Rekommendationer för fysisk aktivitet</b>	<b>4</b>
<b>Hälsa och fysisk aktivitet</b>	<b>5</b>
<b>Faktorer som påverkar fysisk aktivitet</b>	<b>6</b>
<b>Folkhälsoperspektivet</b>	<b>8</b>
<b>SYFTE</b>	<b>8</b>
<b>METOD</b>	<b>9</b>
<b>Systematisk litteraturstudie</b>	<b>9</b>
<b>Litteratursökning</b>	<b>9</b>
<b>Urval</b>	<b>10</b>
<b>Inklusionskriterier</b>	<b>11</b>
<b>Analys</b>	<b>11</b>
<b>Etiska överväganden</b>	<b>11</b>
<b>RESULTAT</b>	<b>12</b>
<b>Egenskaper inom den byggda miljön</b>	<b>12</b>
<i>Utglesning</i>	12
<i>Estetik och design</i>	13
<i>Tillgänglighet och stödjande miljöer</i>	13
<b>Behovet av externa faktorer</b>	<b>14</b>
<i>Trygghet och säkerhet</i>	14
<i>Policy</i>	15
<b>Individuella förutsättningar</b>	<b>15</b>
<i>Motivation</i>	15
<i>Kunskap</i>	16
<b>DISKUSSION</b>	<b>16</b>
<b>Metoddiskussion</b>	<b>16</b>
<b>Resultatdiskussion</b>	<b>18</b>
<b>SLUTSATS</b>	<b>20</b>
<b>REFERENSLISTA</b>	<b>22</b>
<b>BILAGEFÖRTECKNING</b>	<b>26</b>

## INLEDNING

Det sætt på vilket våra stæder, bostadsområden och platser ær utformade påverkar människors hælisa och vèlbefinnande eftersom vi arbetar, lever, integrerar och førflyttar oss i dessa miljøer. Hur vår omgivande miljø ær utformade påverkar bland annat våra fysiske rørelsemønster – barns lek og rørelsefrihet, vuxnas motionsvanor og møjligheter till promenad og cykling, ældres møjligheter till att klara sig sjælva i nærmiljøen og så vidare (Faskunger, 2007).

Efter andra vèrldskriget har våra stæder utglesats med ytterområden/førorter, vilket har inneburit længre avstånd till jobb og service. Detta ær en infrastruktur som fræmst gynnar bilismen, men medfør sæmre førutsættingar før gång og cykling i vardagen (Berntsson, 2002). Utformningen av våra stæder og en læng rad teknologiske oppfinningar har skapat ett samhælle som ofta motverkar fysisk aktivitet og istættet bidrar till fysisk inaktivitet (Hall & Dunér, 1997). På några få generationer har kravet på fysisk aktivitet i vardagen minskat dramatisk i arbete, transport, hushållssysslor og på fritiden. Det ær svært att hålla igång. Regelbunden fysisk aktivitet kræver idag en viss planering (Schæfer & Faskunger, 2006).

Som ett resultat av før lite fysisk aktivitet har ohælsa og sjukdomar blivit ett stort folkhælsoprobem. Globalt sætt ær fysisk inaktivitet en av de vanligaste bakomliggende orsakerna nær någon drabbas av en kronisk icke-smittsam sjukdom såsom diabetes eller cancer. Men samtidigt som fysisk inaktivitet ær en av de største riskfaktorerna ær fysisk aktivitet en av de største friskfaktorerna (Statens folkhælsinstitut, 2010).

Fysisk aktivitet har traditionellt betraktats ur ett individperspektiv og det har framfør allt varit individens probem og ansvar att førændra en stillasittande livsstil. De ulike aktørers insatser før att fræmja fysisk aktivitet har ofta varit inriktade på att førmedla information, kunskap og erbjuda hælsovægledning som stød till individens beteendeførændring. Men på senere år har ulike samhællsaktører og myndigheter fått en større medvetenhet om samhællsstrukturens betydelse før førutsættingarna till fysisk aktivitet spesielt i form av promenad og cykling (Statens Beredning før Medicinsk Utværdering SBU, 2007).

I den hær uppsatsen undersøks den byggda miljøens påverkan på fysisk aktivitet i dagligt liv.

## BAKGRUND

Vetskaperen om hur den byggda miljøn påverkar den fysiska aktiviteten ær emellertid fortfarande begrensad. Dærfør finns det inte mycket forskning om hur miljøer som underlættar och oppmuntrar till fysisk aktivitet ska se ut. Det har dock inte hindrat regeringen fråan att utfærda rekommendation. I den nya *Folkhælsopolitiken med mænniskan i centrum* (2011/12:166) betonar regeringen att den fysiska miljøn som möjliggør hælsosamma val ær viktig i arbeidet med att fræmjæ hælsa och førebygga sjukdom. Tryggæ, sækra, attraktiva och tillgængliga gång- og cykelbanor, føreskole- og skolgårdar og bostadsområden samt tillgænglighet till grønområden og tæortnære friluftsliv möjliggør og stimulerar fysisk aktivitet i vardagen (2011/12:166).

Enligt Johntson (2010) ær det viktigt att fræmjæ fysiska aktiviteter i form av promenader og andra kroppsrørelse og dærigenog minska riskfaktorer før en rad kroniska sjukdomar. Att promenera ær ett effektivt sætt att oppnå læmplige nivåer av fysiska aktiviteter og ju fler promenadvænlige miljøer som skapas, desto mer sannolikt ær det att mænniskor kommer att gå før rekreation (Johntson, 2010). Forskning av den byggda miljøs påverkan på fysiska aktiviteter, og med avsikt att fræmjæ hælsan blir allt vanligare det senaste decenniet. Det kan kopplas till att befolkningen ær mer stillasittande og av det følger ohælsa. Men befolkningen ær mer stillasittande på grund av att dagens samhælle inte inbjuder till fysiska aktiviteter. Den tillgænglige samhællsstrukturen oppmuntrar snarare stillasittandet som økar de samhællelige utgifterne (Ainsworth & Macera, 2012).

Før att kunna førændra mænniskors stillasittande beteende behøvs det medvetenhet om vad det ær som påverkar mænniskors val att vara fysisk aktive. Det finns såvæl inre som yttre faktorer med betydelse før mænniskans fysiska aktivitet (Schantz, 2006). Dock har intresset før hur den byggda miljøn påverkar mænniskors fysiska aktivitet bara intresserat forskare under ett fåtal år og det finns mænga frægstællninger som behøver besvaras. Det finns ett stort behov av att bættre forstå på vilket sætt den omgivande byggda miljøn kan påverka fysisk aktivitet og hælsa før att kunna skapa flere stødjande miljøer. Det krævs også mer relevant forskning før att etablere vilke egenskaper i den byggda miljøn som påverkar mænniskors aktivitetsmønstre. Johan Faskunger (2007) påpekar flere gænger i rapporten "*Den byggda miljøs påverkan på fysisk aktivitet*" att det behøvs svensk forskning i æmnet, då idag næstan helt saknar forskning på området. Faskunger (2007) poængterar att det ær viktigt att vidareutvecklas forståelsen før hur den byggda miljøn påverkar fysisk aktivitet, eftersom mænga miljøer ær bestændige og tar læng tid att førændra.

## **Byggd miljø**

Den byggda miljøn ær all den miljø som mænniskan har förändrat medvetet. Den som mænniskor har planerat och sedan utformat på olika sätt. Faskunger (2007, s. 10) definierar den byggda miljøn som följande: *“all markanvändning, transportsystem och utformningen av platser/detaljer i urbana miljøer som tillsammans skapar förutsättningar för olika former av fysisk aktivitet.”*

- Markanvändning (eng. Land use mix) står för den rumsliga distributionen av mänskliga aktiviteter och påverkar avståndet mellan destinationer.
- Transportsystem står för den fysiska infrastrukturen och servicen som erbjuder rumsliga/spatiala länkar eller knytpunkter för aktiviteter och resor.
- Utformning, eller design, innebär de estetiska, fysiska och funktionella kvaliteterna hos den byggda miljøn, som en byggnads eller parks utformning, och kan tillämpas både på markanvändningen och på transportsystemet (Faskunger, 2008).

Den byggda miljøn spelar en viktig roll när det gäller mænniskors val av fysisk aktivitet. Men allting handlar om de aktörer som finns inom den byggda miljøn.

### *Utglesning*

Utvecklingen över tid att urbana miljøer breder ut sig och ökar avstånden mellan olika destinationer. Kännetecknas bland annat av låg täthet, en stor andel fristående enfamiljshus i förortsområden till tätorter och att det byggs köpcentrum utanför stadskärnan som man inte sällan måste använda bil eller annat privat motorfordon för att nå (Faskunger, 2008).

### *Tillgänglighet*

Innebär att en plats eller destination ær tillgänglig för medborgarna, utifrån deras personliga förutsättningar och någon form av aktiv transport. Exempel på destinationer ær arbetsplatser, grönområden, skolor, livsmedelsbutiker- och affärer, anläggningar för rekreation eller idrott (Statens folkhälsoinstitut, 2011).

### *Stödjande miljø*

Med stödjande miljø för fysisk aktivitet menas generellt alla faktorer i den omgivande miljøn, utanför individen, som främjar fysisk aktivitet eller som skapar goda förutsättningar för att åstadkomma en fysiskt aktiv livsstil (Faskunger, 2007). Begreppet stödjande miljø har tre övergripande dimensioner:

- En fysisk dimension – exempelvis markanvändning, förekomst av gång- och cykelbanor, parker, anläggningar, tillgänglighet och geografiska avstånd.
- En social dimension – exempelvis medborgaranda och socialt kapital, sociala nätverk, trygghet, stöd från familj och vänner.
- En politisk/policyrelaterad dimension – exempelvis lagar, regler, skatter, policybeslut, handlingsplaner.

Att skapa stödjande miljöer för fysisk aktivitet innebär ofta åtgärder som rör alla tre dimensionerna samtidigt (ibid.).

### *Bostadsområde*

En naturlig social arena för mellanmänsklig interaktion, som geografiskt motsvarar en stadsdel i en innerstad eller ett bostadsområde i den urbana miljöns utkanter, och som har tillräckligt många invånare för att utgöra ett naturligt underlag för en viss offentlig och privat basseservice (Faskunger, 2008).

Owen, Hampel, Leslie, Bauman, James & Sallis (2004) studerade hur den byggda miljön påverkar fysiska aktiviteter. Owen et al. (2004) säger att den byggda miljön som är trivsamt, trygg, säker och promenadvänlig främjar fysiska aktiviteter i form av promenader, eller aktiv transport som inte är motordriven.

### **Rekommendationer för fysisk aktivitet**

De senaste tjugo åren har forskningen visat att mindre mängder fysisk aktivitet ger hälsovinster (Pellmer & Wramner, 2012). Fysisk aktivitet definieras som all kroppsrörelse som en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i ökad energiförbrukning (Ainsworth & Macera, 2012). Några av de första att komma fram till en definition var Casparsen, Powell & Christenson (1985). De definierar fysisk aktivitet som: *Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure.* (Casparsen, Powell & Christenson, 1985).

De officiella rekommendationer från USA utkom år 2012 och är satta av the US Department of Health and Human Services (HHS). Dessa rekommendationer beskrivs som följande: *All adults should avoid inactivity. Some physical activity is better than none, and adults who participate in any amount of physical activity gain some health benefits* (HHS, 2012). *For substantial health benefits, adults should do at least 150 minutes (2 hours and 30 minutes) a week of moderate-intensity, or 75 minutes (1 hour and 15 minutes) a week of vigorous-*

*intensity aerobic physical activity, or an equivalent combination of moderate and vigorous-intensity aerobic activity. Aerobic activity should be performed in episodes of at least 10 minutes, and preferably it should be spread throughout the week” (HHS, 2012).*

De svenska rekommendationerna för fysisk aktivitet är framtagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA) på uppdraget av Statens folkhälsoinstitut. Rekommendationerna antogs år 2000 av Svenska Läkarsällskapets nämnd och har sin vetenskapliga grund i de amerikanska rekommendationerna som publicerats i *Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General* (Jansson & Anderssen, 2012).

*”Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, till exempel rask promenad. Ytterligare hälsoeffekter kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten.” (Jansson & Anderssen, 2012).*

Rekommendationerna om att en måttlig intensitet på den fysiska aktiviteten är tillräcklig ska inte tolkas som att det är fel att träna mer intensivt. Att vara vältränad medför en större kroppslig kapacitet att hantera vardagslivets krav (Folkhälsrapporten, 2009).

### **Hälsa och fysisk aktivitet**

World Health Organizations (WHO) definition av hälsa från 1948 som reviderades 1986 lyder som följande: ”hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller handikapp” (Pellmer & Wramner, 2012). Hälsa ses som en resurs i vardagslivet, inte målet med livet. Hälsa är ett positivt koncept som betonar sociala och individuella resurser såväl som fysisk förmåga (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Wiklund (2003) beskriver hälsa i termer av hälsohinder och resurser. Människor kan uppleva hälsohinder på ett djupare plan som hindrar oss från att uppleva hälsa. Människor har även tillgång till resurser som gör det möjligt att handskas med ohälsa och att främja hälsa. De yttre resurserna består av familj, vänner, arbete och ekonomiska tillgångar, medan de inre handlar om egenskaper som motivation, vilja och självförtroende (Wiklund, 2003).

Samhällsutvecklingen har gjort att det aldrig tidigare krävts så lite fysisk aktivitet i befolkningen som idag. Sedan industrialiseringen har allt större del av vad som tidigare var fysisk krävande sysslor tagits över av maskiner (Faskunger, 2008). Tillgången till bil har dessutom gjort att man inte går och cyklar lika mycket som man en gång gjorde. För många



människor har detta resulterat i för lite fysisk aktivitet eller till och med fysisk inaktivitet (Faskunger, 2007).

Ohälsa till följd av för lite fysisk aktivitet har utvecklats till världsomfattande folkhälsoproblem. År 2006 var fysisk inaktivitet en av de tio främsta sjukdomsorsakerna i utvecklade länder (WHO, 2010). Globalt sett beräknas inaktivitet ligga bakom en stor del av världens diabetes typ II, 10 – 16 procent av bröst- och tarmcancerfallen, samt 22 procent av fallen med ischemisk hjärtsjukdom (WHO, 2010). Utöver detta är fysisk inaktivitet en riskfaktor för sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar, fetma, typ 2-diabetes, sjukdomar i rörelseorganen, psykisk ohälsa och cancer (Statens folkhälsoinstitut, 2013). Följderna av dessa sjukdomar orsakar inte bara lidande utan innebär också en stor samhällskostnad. I Sverige beräknades ohälsa till följd av fysisk inaktivitet eller oregelbunden fysisk aktivitet ha kostat samhället över sex miljarder kronor år 2006 (Pellmer & Wramner, 2012). Att vara tillräckligt fysiskt aktiv kan vara lika positivt för hälsan som att sluta röka. Detta eftersom fysisk aktivitet har positiva effekter på ett stort antal andra sjukdomstillstånd (SBU, 2007).

### **Faktorer som påverkar fysisk aktivitet**

Forskningen visar att fysisk inaktivitet är farlig och eftersom en liten ökning av den fysiska aktiviteten hos inaktiva grupper ger hälsovinster, har intresset för fysisk aktivitet som ett sätt att minska sjukdomskostnader och ohälsa vuxit (Schantz, 2006).

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

*Señt Sverige i rörelse* startades av Statens Folkhälsoinstitut i samverkan med andra myndigheter och organisationer år 2001, på initiativ av regeringen. Syftet var att påbörja ett långsiktigt arbete med att förändra inställningen till fysisk aktivitet i samhället. Detta arbete genomfördes på fyra arenor: arbetsplats, skolan, fritid samt hälso- och sjukvård allt för att överensstämna med de nya rekommendationerna på fysisk aktivitet (Statens folkhälsoinstitut, 2012). De fem områdena som detta arbete handlar om:

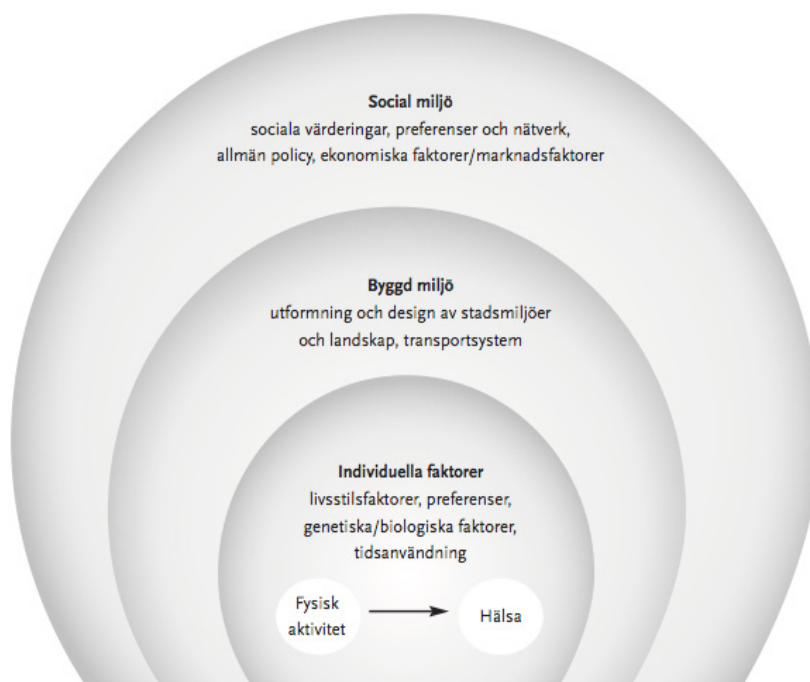
- 1- Utveckla en hälsosam politik som främjar fysisk aktivitet.
- 2- Skapa stödjande miljöer för hälsofrämjande fysisk aktivitet.
- 3- Stärka det lokala arbetet kring hälsofrämjande fysisk aktivitet.

- 4- Utveckla och främja kunskap och färdigheter kring fysisk aktivitet.
- 5- Omorientera sjukvårdens arbete i riktning mot förebyggande insatser.

Målet var en beteendeförändring i befolkningen mot ett mer aktivt liv (Statens folkhälsoinstitut, 2012).

Fysisk aktivitet på Recept (FaR) syftar till att förebygga men framförallt behandla sjukdomar med fysisk aktivitet. Detta görs genom att - när det är lämpligt- ett recept som föreskriver fysisk aktivitet ges ut istället för läkemedel. Men FaR syftar inte till fysisk aktivitet med hög intensitet; det kan vara 30 minuters promenader eller cykling (ibid.)

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



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

Med individen som utgångspunkt är det först och främst livsstilsfaktorer, genetiska och biologiska faktorer samt hur tiden disponeras, som påverkar den fysiska aktiviteten. Individens preferenser spelar en viktig roll eftersom det påverkar benägenhet och/eller möjligheterna till fysisk aktivitet (Ainsworth & Macera, 2012). En persons preferenser påverkas av flera olika faktorer. Tidsbrist, pengabrist eller ett funktionshinder är exempel på vad som kan påverka individers valmöjligheter (TRB, 2004).

Kring individen finns den byggda miljön och den sociala miljön. Den byggda miljön skapar genom sin utformning av stadsmiljöer, landskap och transportsystem de förutsättningar individen har för ett aktivt liv (Faskunger, 2008). Den sociala miljön påverkar vilka förutsättningar individen har till ett aktivt liv genom sociala värderingar, preferenser, ekonomiska faktorer, marknadsfaktorer och allmän policy (TRB, 2004).

### **Folkhälsoperspektivet**

Folkhälsa handlar om allt från individens egna val och vanor till strukturella faktorer som yttre miljöer och demokratiska rättigheter i samhället (Statens folkhälsoinstitut, 2013). För att ett folkhälsoarbete ska bedrivas krävs målinriktade insatser på olika nivåer i samhället, och dessa insatser ska ha en politisk grund. Ett meningsfullt folkhälsoarbete ska främja en god hälsa hos landets befolkning (Pellmer & Wramner, 2012). Det är också viktigt att det i samhället finns olika former av miljöer där individer kan leva och utvecklas fysiskt och psykiskt, vilket anses som en av nyckelstrategierna inom det hälsofrämjande arbetet, genom att skapa stödande miljöer och stärka möjligheter på det lokala planet (WHO, 1986). Det är därför av stort vikt att undersöka hur den byggda miljön främjar fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet är en viktig hälsobestämningssfaktor som måste främjas på alla möjliga sätt, för att skapa en god hälsa bland invånarna och förebygga en rad hälsoproblem. Interaktion mellan byggd miljö och fysisk aktivitet har blivit så viktig på senare tiden så att även Statens folkhälsoinstitut har påbörjat ett tvärasektoriellt och långsiktigt utvecklingsarbete om den byggda miljöns betydelse för fysisk aktivitet (Statens folkhälsoinstitut, 2013).

## **SYFTE**

Syftet med studien var att undersöka den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet i dagligt liv.

## **METOD**

Studien genomfördes som en systematisk litteraturstudie (Forsberg & Wengstrøm, 2008).

Litteraturstudier kan beskriva kunskapsläget inom ett visst område och är lämpliga när det gäller att besvara frågor av kvalitativ karaktär, finna hål i forskningsfältet och utgöra en bas för framtida forskning (Bryman, 2011). Studien baseras på nio vetenskapliga artiklar som valdes ut från tre databaser: Summon@BTH, CINAHL och PubMed. Analysen utfördes i form av en kvalitativ innehållsanalys med en manifest ansats (Ganeheim & Lundman, 2004).

### **Systematisk litteraturstudie**

En litteraturstudie innebär att systematiskt söka, kritiskt granska och sammanställa litteraturen inom ett valt ämne eller problemområde (Bryman, 2011). En systematisk litteraturstudie syftar till att åstadkomma en syntes av data från tidigare genomförda empiriska studier. Litteraturen utgör informationskällan och redovisade data bygger på vetenskapliga tidskriftsartiklar (Forsberg & Wengstrøm, 2008).

Denna litteraturstudie följde processen av genomförande av systematiska litteraturstudier som beskrivits av Forsberg & Wengstrøm (2008). Processen innebär i korthet att: (1) formulera syfte och frågeställning, (2) Formulera en plan för litteraturstudien, (3) Bestämna sökord och sökstrategi, (4) identifiera och välja litteratur i form av vetenskapliga artiklar, (5) kritiskt värdera, kvalitetsbedöma och välja den litteratur som ska ingå, (6) analysera och diskutera resultat, (7) sammanställa och dra slutsats.

### **Litteratursökning**

En pilotsökning genomfördes i april månad 2013 av databaserna Summon@BTH, CINAHL, PubMed, Academic Search Elite, American Journal of Public Health och American Journal of Preventive Medicine, vilket gav en överblick av forskningsläget inom området, som visades att det fanns brist på artiklar på svenska, så därför all sökning och använda artiklar i denna studie är på engelska.

Denna pilotsökning medförde att sökord och sök teknik kunde förfinnas och struktureras inför de slutgiltiga sökningarna. De inledande sökningarna fokuserade på sensitivitet snarare än specificitet. Detta för att försöka fånga in så mycket relevanta referenser som möjligt (Willman et al., 2011).

I samråd med bibliotekarie blev den slutliga sökning (2013-07) på följande databaser:

Sommon@BTH, CINAHL och PubMed. Summon@BTH är Blekinge Tekniska Högskolans (BTH) discoverytjänsten där man söker samtidigt i allt som finns i bibliotekskatalogen, samt

elektroniska artiklar som finns i de databaser BTH prenumerar på. CINAHL beskrivs av Backman (2009) som en databas som täcker främst hälso- och sjukvårdvetenskaperna, och PubMed som sammanfattar och jämför forskningen om hälsofrågor med en stor mängd fulltext-artiklar inom området folkhälsa (PubMed Health, 2011).

Sökstrategin bestämde utifrån syftet med litteraturstudien och ett antal söktermer valdes ut. De var termer som relaterade till den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. Søkorden som användes var: built environment, physical activity, health och urban planning. Booleska termen AND användes för att kombinera de olika sökorden med varandra, samt för att begränsa antalet träffar i databaserna och få högre specificitet (Willman et al., 2011). Resultatet av litteratursökningen redovisas i bilaga 1 artikelsökning.

Totalt hittades 25 artiklar i de olika databaserna efter sökning med de ovan angivna sökorden. Artiklar som inte passade inklusionskriterierna valdes bort se bilaga 3:1. Totalt blev 9 artiklar inkluderades i denna litteraturstudie, se bilaga 3:2 artikelöversikt.

### **Urval**

Urvalsprocessen är krävande och innehåller ett stort inslag av kreativitet (Backman, 2009), där det insamlade materialet ska läsas, värderas och analyseras noggrant, att se nämligen vilken information som ska tas med i uppsatsen och vilken som ska exkluderas (Bryman, 2011).

Databassökningarna genererade ett stort antal referenser. Det första steget vid urvalet genomfördes som preliminär bedömning av titlar och genomläsning av abstracts. Antalet urvalda artiklar i första urvalet blev 25 stycken. Alla artiklarna granskades med granskningsprotokoll för studier med kvalitativa metoder utarbetat av Willman et al. (2011). Artiklarna kvalitetsbedömdes efter kriterier funna i Willman et al. (2011) se bilaga 2 Protokoll för kvalitetsbedömning. Varje positivt svar tilldelades ett poäng och noll poäng utdelades vid negativt svar. Graderingen av kvaliteten gjordes efter en tregradig skala. Poängen omräknades till procent och studierna rangordnades till antingen högt kvalitet (80-100%), medel kvalitet (20-79%) och slutligen låg kvalitet (60-69%). Endast artiklar med högt och medel högt kvalitet inkluderades i studien. De inkluderade artiklar redovisas i form av matris i bilaga 3 artikelöversikt.

### **Inklusionskriterier**

Kvalitative artiklar publicerade 2007-2013, på engelska och med tillgängliga abstrakts inkluderade. Artiklarna är publicerade i vetenskaplig tidskrift och tillgängliga i full-text. Enbart artiklar med etiska överväganden medräknades.

### **Analys**

I denna uppsats används kvalitativ innehållsanalys inspirerad av Graneheim & Lundman (2004). En kvalitativ innehållsanalys betyder att metoden är detaljerad, processen beskriven och att diskussioner förs runt ämnet som forskas om. Att metoden är applicerbar på olika texter och tolkning kan ske på olika nivåer gör den användbar inom olika forskningsområden (Graneheim & Lundman, 2004).

De valdes artiklarna lästes flera gånger för att skapa ett helhetsintryck av innehållet och för slutligen hitta meningsbärande enheter. Dessa enheter lästes flera gånger och gjordes om till koder med syftet att korta ner texten ännu mer men ändå behålla det viktiga i innehållet (Graneheim & Lundman, 2004). Därefter lästes koderna igenom och de som hade en koppling till varandra grupperades tillsammans för att skapa ett sammanhang och förenkla skapandet av kategorier.

De kategorier som skapades utgjorde analysens manifesta del. De koder som bildades kunde kortfattat beskriva en meningsenhetens innehåll och kunde enbart hamna i en enda kategori (Ibid.). De i uppsatsens förekommande citat kommer från de valda artiklarna resultat, vilket handlar om den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. Sammanlagt tre kategorier formulerades, dels beroende på innehållet i texten, och dels på författaren förståelse över vad texterna hade för budskap se bilaga 4.

### **Etiska överväganden**

I en litteraturstudie läggs stor vikt vid etiska aspekter (Willman et al., 2011). Man ska vara noga med att citera rätt och använda källorna korrekt, samt att källornas representativitet överensstämmer med studiens syfte. Artiklarna som använts i litteraturstudien har samtliga genomgått etisk prövning och blivit godkända. Författare har vid granskning av utvalda artiklar förhållit sig objektiva, noggranna och strävat att återge artiklarna sanningsenligt och med korrekt källhänvisning (Polit & Beck, 2008).

## RESULTAT

I den här systematiska litteraturstudien identifierades nio kvalitativa artiklar som berörde den byggda miljøs påverkan på fysisk aktivitet. Dessa artiklar uppfyllde inklusionskriterierna och ansågs vara medel eller hög kvalitet (Willman et al., 2011). Från USA kom sex artiklar, två kom från Storbritannien och en från Belgien.

Relevanta fynd som identifierades i artiklarna presenteras i tre kategorier; Egenskaper i den byggda miljøn, Behovet av externa faktorer och Individuella förutsättningar. Dessa tre kategorier har underkategorier som presenteras i tabellen nedan (Tabell 1). Resultatet av analysen kommer fortsättningsvis att ligga i respektive kategori.

Tabell 1. Kategorier och underkategorier i studien

<b>Kategori</b>	<b><i>Underkategori</i></b>
<b>Egenskaper inom den byggda miljøn</b>	<i>Utglesning, estetik och design, tillgänglighet och stödjande miljøer</i>
<b>Behovet av externa faktorer</b>	<i>Trygghet och s�kerhet, policy</i>
<b>Individuella förutsättningar</b>	<i>Motivation, kunskap</i>

### **Egenskaper inom den byggda miljøn**

Denna kategori beskriver de egenskaper inom den byggda miljøn, som har en inverkan på m nnisk rs dagliga, fysiska aktiviteter.

#### *Utglesning*

Många deltagare i Heinrich, Lee, Suminski, Regan, Reese-Smith, Howard, Haddock, Poston & Ahluwalia (2007) studie påtalade att de använde bilen till alla utfärder, på grund av det stora avståndet till all möjlig samhällig service. Det fanns bara en liten grupp som kunde leva upp till fysisk aktivitetens rekommendationer i form av 30 minuters rask promenad

(Heinrich et al., 2007), men annars føredrog de flesta deltagarna bilen og utførde inga fysiske aktiviteter alls.

Lee, Ewing & Sesso (2009) såg i sin undersøkning at mindre utglesning i form av nærhet till service/post og affærer var en anledning till at invånarna utførde fysiske aktiviteter, i form av promenad/cykling (Lee et al., 2009). De flesta som bor i mindre utglesta områden realiserade den mængden rekommenderade fysisk aktiviteter, i form av 30 minutter rask promenad eller mer (Lee et al., 2009).

*”Men in least-sprawling counties had higher odds of walking sufficiently to meet recommendations and a lower odds of being overweight, compared with those in most sprawling-counties.”* (Lee et al., 2009, s. 295).

#### *Estetik og design*

Många deltagare uttrykte at det estetiske utseendet på gator, torg og bostadsområden ær viktige faktorer før dem at utføre fysisk aktivitet i form av rask promenad eller sykling (McCormack & Shiell, 2011; McCreedy, Jill & Leslie, 2009).

Aditjandra, Mulley & Nelson (2012) såg i sin undersøkning at en miljø som opplevs som estetisk og attraktiv med en bra design inom park- og grønområden, bostadsområden, sykkel- og gåbanor, har visat sig at ha ett samband med høgre nivå av fysisk aktivitet hos invånarna. Många deltagare i studien føredrog at cykla eller gå inom områden med bra estetikk og design inom den byggda miljøen (ibid.).

#### *Tillgængelighet og stødjande miljøer*

Det visade sig i studien av Durand, Andalib, Dunton, Wolch & Pentz (2011) at tillgængelighet og nærhet till service som post og affærer minskar bilanvændandet, og økar fysiske aktiviteter i form av promenader eller sykling. Bilresor krævdes inte nær man uttrættade ærenden vid service eller affærer i næra avstånd (ibid.).

Cao, Mokhtarian & Handy (2009) hittade i sin studie at nærhet till affærer, service og andra samhællelige funktioner økar aktiv transport i form av sykling og fysisk aktivitet, samt minskar bilresor. Tillgængeligheter som finns inom den byggda miljøen har en avgørande roll før hur aktiv man ska vara; dessa tillgængeligheter kan vara gå- og sykkelbanor, parker og grønområden (ibid.).

*”Easy access to a regional shopping mal, pool or community center nearby, shopping areas within walking distance, good bicycle routes beyond the neighborhood, sidewalks throughout*



*the neighborhood och parks and open spaces nearby promote physical activity among residents.*” Cao et al., 2009, s. 555).

*“Having greater street connectivity was linked to a greater chance of meeting moderate physical activity.”* (Heinrich et al., 2007, s. 6).

Brownson, Hoehner, Day, Forsyth & Sallis (2009) ansåg att vissa egenskaper inom den byggda miljön bidrar till högre variabler för att vara fysiskt aktiv. Brownson et al. (2009) beskrev dessa egenskaper som stödjande miljöer och det framställs i form av: markanvändning, tillgång till fritidsanläggningar, gatumönster, trottoartæthet. Men även Bamana, Tessier & Vuillemin (2008) framhøll att det finns en viktig stödjande miljö i form av socialt stød. Det sociala stødet fræmjar fysisk aktivitet och bryter ner stillasittandet (ibid.).

*“Participants perceiving a high social support environment were more likely to meet physical activity recommendations than those without social support”.* (Baman et al., 2008, s. 278).

### **Behovet av externa faktorer**

I denna kategori beskriver trygghet og sækkerhet samt policy som externa faktorer, en form av ett samspel med den byggda miljøn før att øka de dagliga fysiska aktiviteterna.

#### *Trygghet og sækkerhet*

Många deltagare sa i Aditjandras et al. (2012) studie att trygghet og sækkerhet inom bostadsområden, parker, samt gå- og cykelbanor spelar en avgørande roll i vilken utstrækning man kan vara fysiskt aktiv. Många deltagare påpekade att de føredrar att gå eller cykla, men brist på trygghet og sækkerhet inom bostadsområden og park- og grønområden tvingar dem att ta bil (ibid.).

*“Travelling by car is safer overall than walking or riding a bicycle.”* (Aditjandra et al., 2012, s. 61).

*“Safe neighborhood for walking, low crime rate and low level of car traffic contribute to more walking or cycling.”* (Aditjandra et al., 2012, s. 61).

Men æven Brownson et al. (2009) og Cao et al. (2009) fann i sina studier att sækra bostadsområden i avsaknad av kriminalitet, samt med mindre biltrafik i området fræmjar invånarnas fysiska aktivitet i form av promenader eller cykling (ibid.).

### *Policy*

McCreedy et al. (2009) såg i Orlando att engagemang från politikers sida och en lagstiftning som tar hänsyn till hälsobestämningfaktorer bidrar till att skapa ett aktivt liv bland invånarna, speciellt när det tas hänsyn till fysisk aktivitet och hälsa inom den fysiska planeringen (ibid.). Den politik som bedrevs i Orlando fr.o.m. 2007 att främja fysisk aktivitet och bryta ner stillasittandet, genom en fysisk planering som skapar tillgängligheter i form av gå- och cykelbanor, parker och grönområden, har givit positiva resultat i form av att fler har blivit fysiskt aktiva, och att bilanvändandet har minskat dramatiskt (McCreedy et al., 2009). Aditjandra et al. (2012) hittade samma resultat att politik som drevs på den lokala nivån kan vara en faktor, som gör att invånarna blir fysiskt aktiva.

*"These policies support goals to reduce reliance on automobiles, encourage transit use, and facilitate active transportation by providing human-scale and pedestrianfriendly environments, nearby work and recreational opportunities, and convenient commercial retail establishments such as grocery stores."* (McCreedy et al., 2009, s. 400).

Bamana et al. (2008) såg att det fanns inget samband mellan fysisk aktivitet och politik eller engagemanget från politiker och de lokala myndigheterna. Den lagstiftning som vill förbättra den fysiska miljön och skapa förutsättningar inom den byggda miljön som främjar fysisk aktivitet, kan vara värdelös (ibid).

*"We found no association of motivation from local authorities and/or politicians, locals clubs or other neighborhood providers or policies of municipalities and meeting public health recommendations for physical activity."* (Bamana et al., 2008, s. 278).

### **Individuella förutsättningar**

Motivation och kunskap beskrivs som viktiga individuella förutsättningar att öka fysisk aktivitet i dagligt liv. Dessa individuella förutsättningar spelar en viktig roll så att individer kan använda sig av den byggda miljön för att kunna vara fysiskt aktiva.

### *Motivation*

Många deltagare i Bamans et al. (2008) och Aditjandras et al. (2012) studier menade att motivationen är en viktig faktor för individer att utföra fysiska aktiviteter och att utnyttja de egenskaper som den byggda miljön erbjuder i form av gång- och cykelbanor, samt parker och grönområden. Den som saknar motivation har inget intresse av att vara fysiskt aktiv, speciellt i form av promenader eller cykling (ibid.).

*”High personal motivation was more likely to meet public health recommendations for physical activity than those with no motivation.”* (Bamana et al., 2009, s. 276).

### *Kunskap*

Heinrich et al. (2007) såg att individer med högre utbildning är mer aktiva i form av promenad eller cykling i förhållande till andra med lägre utbildning. McCreedy et al. (2009) ansåg att den information och kunskap man får från lokala föreningar och olika mediakanaler bidrar till medvetenhet, vilket gör att fler byter ut stillasittandet mot fysisk aktivitet (ibid.).

## **DISKUSSION**

Diskussionen är uppdelad i två delar och presenteras i en metoddiskussion och en resultatdiskussion. Metoddiskussion redovisar litteraturstudiens tillvägagångssätt; vilka begränsningar som gjorts samt vilka svagheter som funnits i studiens design. I resultatdiskussionen diskuteras de valda vetenskapliga artiklarnas resultat.

### **Metoddiskussion**

En systematisk litteraturstudie innebär att hitta alla relevanta källor. Vidare skall biaser undvikas vid alla steg i processen (Cullum, 1999). Bryman (2011) skriver att optimala metoder för att kunna sammanställa kvalitativa litteraturöversikter är under framväxt. Olika tillvägagångssätt har identifierats i de befintliga, kvalitativa översikterna (ibid.). I denna litteraturstudien valde författarna att följa det tillvägagångssätt som beskrivits av Forsberg & Wengström (2008). Bryman (2011) menar att kvalitativa litteraturstudier är ett växande fält vilka utgör en viktig del för att kunna bygga upp en bas för vidare utveckling och förfining av metoder (ibid.).

Den här litteraturstudien innehar både metodologiska styrkor och begränsningar. Identifieringen och hanteringen av datamaterialet, som enbart bestod av vetenskapliga artiklar var noggrann, uttömmande och systematisk i syfte att hantera biaser. Systematiken i databassökningen kan bidra till studiens validitet genom att rätt litteratur identifierats. Denna kan även ha bidragit till att öka sökningens reproducerbarhet vilket kan bidra till hög reliabilitet (Backman, 2009).

Syftet med studien är att undersöka den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. Ansatsen för litteraturstudien är kvalitativ, vilket stämmer överens med syftet. Den kvalitativa ansatsen är inriktad på att tolka och försöka att skapa mening och förståelse för människan i hennes omvärld (Bryman, 2011).

Backman (2009) menar att en av svagheterna med att göra litteraturstudier är att ytterligare en tolkning görs av ett redan tolkat material, men eftersom flera artiklar i studien påvisar likartade resultat, anser ändå författaren att resultatet motsvarar det önskade syftet.

Syftet avgör vilka sökord som används och de använda sökorden relaterar till den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. För att begränsa studiens storlek och hanterbarhet används endast fyra sökord som kombinerades med varandra med hjälp av den booleska AND. Författare av denna studie upplever inte att antalet sökord har varit för lite, men om däremot fler än tre databaser hade använts kanske flera artiklar i ämnet hade påträffats, och att endast använda tre databaser ger eventuellt denna litteraturstudien en svaghet. Författare har genom sin förförståelse valt artiklar som varit i enlighet med syftet, men genom denna medvetenhet är ändå bedömningen att det inte påverkar det slutliga resultatet.

Det granskningsprotokoll som använts är taget ut Willman et al, (2011) och kvalitetsbedömningen omfattar de valda artiklarnas syfte, design, urval, metod och resultat. Efter en sammanvägning av kriterierna för kvalitativa studier valdes ut artiklar som hade hög eller medelhög kvalitet, vilket motiverar deras användning i litteraturstudier (Forsberg & Wengström, 2008). De utvalda artiklarna är inte äldre än fem år gamla, vilket ses som en styrka så att litteraturstudien skulle bli så aktuell som möjligt (Bryman, 2011).

Då en av inklusionskriterierna var att artiklarna skulle vara på engelska finns en möjlighet att relevanta artiklar publicerade på andra språk gått förlorade och eventuellt bidragit till bias. Då engelskan ej är författarens modersmål och syn på den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet skiljer sig åt mellan olika länder var risken för missförstånd vid översättningen närvarande.

Analysmetoden byggs på en manifest innehållsanalys vilket innebär att den ger direkt synliga eller uppenbara mönster i texten genom kvalitativ bearbetning (Graneheim & Lundman, 2004). Bearbetning och analys av kvalitativt material innebär alltid någon form av tolkning men att den kan vara mer eller mindre djup (Graneheim & Lundman, 2004). Att inte använda för stora eller små enheter vid konstruktionen av meningsbärande enheter är viktigt, speciellt att storleken har betydelse i form av att flera företeelser kan speglas i samma enhet om materialet är för stort, samtidigt som små enheter kan stycka sönder materialet. Backman (2009) betonar att de frågor som ställs till litteraturen för att få svar på studiens syfte är till stor hjälp, speciellt att korrekt konstruerade, relevanta frågeställningar innan själva analysen försäkras om att få korrekta artiklar att arbeta med (Bryman, 2011).

## Resultatdiskussion

Syftet med denna litteraturstudien var att undersöka den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet i dagligt liv. Teori, logik och en allt starkare evidens menar att det finns ett relativt starkt samband. Även om det återstår mycket forskning inom området byggd miljö och fysisk aktivitet finns det en utomordentlig mängd evidens som är relevant för hur de fysiska och sociala förutsättningarna för fysisk aktivitet förbättras genom att samhällsplaneringen förändras och förbättras. Samstämmigheten i forskningen, bland annat folkhälsa, transport, friluftsliv och rekreation, stärker trovärdigheten i att den byggda miljön påverkar fysisk aktivitet – speciellt utomhusaktiviteter som utförs i vardagen, exempelvis aktiv transport, promenad till affären, lek i bostadsområdet och så vidare (Faskunger, 2007). I nästan alla sammanhang där fysisk aktivitet utövas, finns det möjligheter att skapa bättre förutsättningar för rörelse genom att förbättra den byggda miljön (Berntsson, 2002).

Det finns dock inte bra ett svar på frågan: “påverkar den byggda miljön fysisk aktivitet?”, utan många. Huruvida den byggda miljön påverkar fysisk aktivitet beror på

- Formen av fysisk aktivitet (till exempel promenad eller cykling på fritiden, aktiv transport till jobbet eller skolan, total fysisk aktivitet) (Frank, Andresen & Schmid, 2004).
- Vilka faktorer i den byggda miljön man avser.
- Egenskaper hos individen eller gruppen (till exempel motivation).

I resultaten betonas betydelse av närhet till utbud och service, samt hög tillgänglighet. Men hög tillgänglighet måste kombineras med hög användbarhet “när man är väl på plats” (Schæfer & Faskunger, 2006). Att det finns stödjande miljöer för fysisk aktivitet är sannolikt inte tillräckligt. Denna studien har även visat på behov av att trygghet och säkerhet förbättrar förutsättningar för fysisk aktivitet, men det återstår mycket forskning att bättre förstå vad som orsakar trygghet och säkerhet.

Estetik och design är viktiga begrepp som återkommer på resultat i denna uppsats, vilket inte minst visar på behovet att omgivningarna utvecklas kvalitetsmässigt. En miljö som upplevs som estetisk och attraktiv har ett samband med högre nivå av fysisk aktivitet (Faskunger, 2008).

Något som är intressant i resultatet är det starka sambandet mellan tillgänglighet och närhet till affärer, service och annat utbud, och fysisk aktivitet – framför allt promenad- och cykelvanor. Många kvartersbutiker har tvingats stänga när stora köpcentra öppnar i utkanten av tätorter, vilket sannolikt ökar bilåkandet och motverkar promenad och cykling (Faskunger & Hammingsson, 2005). Denna trend intensifieras nästan i alla städer och kan bidra till sämre hälsa (Bamana et al., 2008).

Ett annat viktigt ämne i den här uppsatsen är utglesningen av våra byggda miljöer. Om inte innerstadsområden utformas så att nivåerna av avgaser, utsläpp och luftföroreningar minskar drastiskt kommer sannolikt fler av boende där att flytta till ytterområden och till landsbygden där luften är renare. Den snabbt ökande medvetenheten om motorfordonens miljökadliga påverkan, samt den enligt beräkning kraftigt ökade trafikvolymen i städer, framöver, kommer sannolikt att påskynda den processen. De här människorna är dock sannolikt fortfarande beroende av att ta sig till innerstadsområdet för att arbeta (Faskunger, 2008). Längre avstånd kan öka benägenheten att åka bil, speciellt om inte kollektivtrafiken kan tillgodose behovet av transport, vilket ökar utsläpp och luftföroreningar i både inre- och ytterområdet (ibid.). Exemplet visar att folkhälsofrågor och miljöfrågor ofta går hand i hand och att samhällsplaneringen behöver både miljökonsekvensbeskrivningar (MKB) och hälsokonsekvensbedömningar (HKB).

Den byggda miljön är alltså en av de viktigaste faktorerna som påverkar befolkningens nivå av fysisk aktivitet och hälsa (Frank et al., 2004). Inte minst gäller det utformningen av närmiljön där vi bor. Bostadsområdets utformning och tillgänglighet har ofta en avgörande betydelse för fysisk aktivitet, utevistelse, friluftsliv eller lek. Faktorer som påverkar hur aktiva människor är, är bland annat närhet till grönområden, om det finns gång- och cykelbanor och vilken standard de har, trygghetskänsla samt estetiskt attraktiv utformning av stödande miljöer (Durand et al., 2012). Motivation har också en avgörande roll för fysisk aktivitet (Baman et al., 2008), men den är individuell och information samt kunskap om de fysiska och psykiska effekterna av fysisk aktivitet motiverar individer att vara fysisk aktiva (ibid.).

Andra aspekter av den byggda miljön är utformningen av byggnader, byggnaders position gentemot gatan och andra närliggande byggnader, spridningen av och avstånd till skolor, arbetsplatser, restauranger, affärer, hushåll med flera. Transportsystemen och utformningen av landskap och tätortsmiljöer påverkar också direkt de val människor gör för att

transportera sig, till exempel valet att promenera eller ta bilen (Faskunger, 2007).

Bostadsområden och lokalsamhället som uppmuntrar måttlig intensiv fysisk aktivitet genom att man inför stödjande fysiska och sociala miljöer, ger inte bara hälsovinster för individen. De här miljöerna kan även stimulera mer social interaktion, minska bilberoendet, minska luftföroreningar och buller, skapa säkrare och tryggare bostadsområden för invånarna samt skapa fler alternativ till transport än bilen (SBU, 2007).

I resultat framkom att politiken kan vara en hälsofrämjande faktor att öka fysisk aktivitetsnivå i samhället. Men det är fortfarande svårt att precis förstå vad i politiken som främjar fysisk aktivitet. Regeringen har redan utfärdat rekommendationer i den nya *Folkhälsopolitiken med människan i centrum* (2011/12:166), som förespråkar vikten av den byggda miljön för att bryta ner stillasittandet. Men själva utformningen behöver många aktörer i samhället för att skapa en politik som verkligen sätter byggd miljö och fysisk aktivitet i centrum.

Arkitekter, samhällsplanerare, trafikplanerare, folkhälsoarbetare, pedagoger, politiker, forskare, miljöpsykologer och många andra har en viktig roll att spela i arbetet för att skapa fler stödjande miljöer för fysisk aktivitet. Ingen enskild individ eller aktör har den expertis och det kunnande som täcker alla områden som den här mångfacetterade uppgiften omfattar.

## **SLUTSATS**

En av de mest intressanta konklusionerna i den här uppsatsen är att en satsning på att förbättra den byggda miljön för fysisk aktivitet samtidigt är en satsning på så mycket annat som är gynnsamt och relevant för folkhälsa och för samhället i övrigt. Jag tänker närmast på kopplingarna till hållbar utveckling och minskad påverkan på miljön, tendensen att promenadvänliga områden även har invånare som verkar engagera sig mer och bryr sig om sin stadsdel eller sin lokala gata. Det här är effekter som sår positiva följder som skulle vara till glädje för i stort hela befolkningen (Faskunger, 2007).

Det framkom i resultaten att egenskaper inom den byggda miljön som utglesning, estetik och design, samt tillgängligheter och stödjande miljöer är viktiga för att bryta ner stillasittande bland invånarna. Det betyder att det behövs en satsning och mer forskning inom dessa områden att främja fysiska aktiviteter, vilket förbättrar den allmänna folkhälsan.

Den byggda miljön kan inte av sig själv bryta ner stillasittande i samhället. Men däremot behövs det ett samspel mellan den byggda miljön och andra faktorer såsom trygghet och säkerhet, en hälsofrämjande lagstiftning, motivation samt kunskap. Dessa faktorer har en avgörande funktion att öka fysiska aktiviteter bland människor, samt förebygga en rad hälsoproblem (Faskunger, 2008).

Med det här i åtanke är det intressant att snekla på samhällsutvecklingen och de beräknade framtida trender som allmänt försvårar en fysiskt aktiv livsstil. De här trenderna är ökande avstånd mellan bostad och viktiga destinationer, ökande biltrafik, ökande inomhusvistelse, mindre fysisk aktivitet på arbetsplatsen, och så vidare. Den kanske viktigaste frågan att ta ställning till är:

Hur ställer vi om och förändrar den byggda miljön för framtiden så att fysisk aktivitet kan integreras mer i vardagen för att främja folkhälsa?

Det kommer att ta lång tid att utveckla den byggda miljön för ökad fysisk aktivitet och det behöver finnas med i en långsiktig samhällsplanering och högt uppe på den politiska dagordningen. Det tog ungefär ett halvt sekel att skapa den situation vi befinner oss i idag. Det behövs sannolikt ett liknande tidsperspektiv för att skapa tillräckliga förutsättningar i den byggda miljön för olika former av fysisk aktivitet (Faskunger, 2007).



## REFERENSLISTA

- Aditjandra, P., Mulley, C. & Nelson, J. (2012). *The influence of neighborhood design on travel behaviour: Empirical evidence from North East England*. *Transport Policy*, Volym 26, p. 54.
- Ainsworth, B-E. & Macera, C-A. (2012). *Physical activity and public health practice*. New York: Taylor & Francis Group LLC.
- Backman, J. (2009). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Bamana, A., Tessier, S. & Vuillemin, A. (2008). *Association of perceived environment with meeting public health recommendations for physical activity in seven European countries*. *Journal of public health (Oxford, England)*, Volym 30, pp. 274 – 281.
- Berntsson, V. (2002). *Varför stadsplanera istället för trafikplanera och bebyggelseplaner*. Boverket: Karlskrona.
- Brownson, R-C., Hoehner, C-M., Day, K., Forsyth, A. & Sallis, J-F. (2009). *Measuring the built environment for physical activity*. *American Journal of Preventive Medicine*, Volym 36, pp. S99 – S123. e12.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Cao, X., Mokhtarian, P. & Handy, S. (2009). *The relationship between the built environment and nonwork travel: A case study of Northern California*. *Transportation research Part A*, Volym 43, pp. 548 – 559.
- Casparsen, C., Powell, K. & Christensson, G. (1985). *Physical activity, Exercise, and physical fitness. Definitions and Distinctions for health-related research*. *Public Health Report*, Volym 100, pp. 126 – 131.
- Cullum, N. (1999). *How to decide if review articles are trustworthy and relevant for practice*. *Nursing Times Learning Curve*, 3(6), 4 – 6.
- Durand, C-P., Andalib, M., Dunton, G-F., Wolch, J. & Pentz, M-A. (2011). *A systematic review of built environment factors related to physical activity and obesity risk: implications for smart growth urban planning*. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, Volym 12, pp. e173 – e182.
- Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. En kunskapssammanställning för regeringens uppdraget – Byggd miljö och fysisk aktivitet*. [http://www.fhi.se/PageFiles/3380/R200703\\_Byggd\\_miljo\\_web.pdf](http://www.fhi.se/PageFiles/3380/R200703_Byggd_miljo_web.pdf) Hämtad: 2013-04-29.
- Faskunger, J. & Hemmingsson, E. (2005). *Vardagsmotion vägen till hållbar hälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Faskunger, J. (2008). *Samhøllsplanering før ett aktivt liv – fysisk aktivitet, byggd miljø och folkhølsa*. [http://www.fhi.se/PageFiles/3417/R200830\\_samhøllsplanering\\_0811.pdf](http://www.fhi.se/PageFiles/3417/R200830_samhøllsplanering_0811.pdf) Hømtad: 2013-04-03.

Frank, L-D. &, Andresen, M-A. &, Schmid, T-L. (2004). *Obesity relationships with community design, physical activity, and time spent in cars*. American Journal of Preventive Medicine, Volym 27, p. 87 – 96.

Forsberg, C. &, Wengstrøm, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Lund: Studentlitteratur.

Graneheim, U.H. &, Lundman, B. (2004). *Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness*. Nurse Education Today, 24(2), 105-112.

Hall, T. &, Dunér, K. (1997). *Den svenska staden, planering och gestaltning från medeltid till industrialism*. Lund: Studentlitteratur.

Heinrich, K-M., Lee, R-E., Suminski, R-R., Regan, G-R., Reese-Smith, J-Y., Howard, H-H., Haddock, C-K., Poston, W. &, Ahluwalia, J-S. (2007). *Associations between the built environment and physical activity in public housing residents*. International Journal of Behavior Nutrition and Physical Activity, Volym 4, p. 56.

Jansson E. &, Anderssen, A.S. (2012). Allmøenna rekommendationer om fysisk aktivitet. I Ståhle, Agneta. (Red). FYSS 2008: *Fysisk aktivitet I sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Yrkesföreningar før fysisk aktivitet & Statens folkhølsinstitut. Pp. 38 – 46.

Johnston, B. (2010). *Walk the talk – Influencing public policy physical activity health promotion*. Journal of Science and Medicine in Sport: Queensland Australia.

Lee, I-Min., Ewing, R. &, Sesso, H-D. (2009). *The built environment and physical activity levels*. American Journal of Preventive Medicine, Volym 37, pp. 293 – 298.

McCormark, G-R., Shiell, A. (2011). *In search of causality: a systematic review of the relationship between the built environment and physical activity among adults*. The International Journal of Behavior Nutrition and Physical Activity, Volym 8, p. 125.

McCreedy, M. &, Leslie, J-G. (2009). *Get active Orlando: changing the built environment to increase physical activity*. American Journal of Preventive Medicine, Volym 37, p. S395.

Owen, N. &, Humpel, N. &, Leslie, E. &, Bauman, A. &, Sallis, J-F. (2004). *Understanding environmental influence on walking*. Elsevier: American Journal of Preventive Medicine. P 67-76.

Pellmer, K. &, Wramner, B. (2012). *Grundlæggande folkhølsøvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

- Polit, D.F. & Tatano Beck, C. (2008). *Nursing research. Generating and assessing evidence for nursing practice (Åttonde upplagan)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- PubMed Health. (2011). *PubMed Health*. J Med Libr Assoc. 2011 July; 99(3): 265-266.
- Regeringskansliet. (2012). 2011/12:166. *En folkhälsopolitik med människan i centrum*. Socialdepartementet: Stockholm.
- Schantz, P. (2006). *Rörelse, hälsa och miljö – utmaningar i en ny tid*. Svensk idrottsforskning 3-2006. S. 4-7.
- Schæfer, E. & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Rapport:2006:13. Statens folkhälsoinstitut: Huskvarna.
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapporten*. Socialstyrelsen: Stockholm.
- Statens Beredning för Medicinsk Utvärdering. (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet – En systematisk litteraturöversikt*. SBU: Stockholm.
- Statens folkhälsoinstitut. (2011). *Att skapa och bygga miljöer för en aktiv vardag*. [http://www.fhi.se/PageFiles/3966/aktiv\\_vardag\\_webb0804.pdf](http://www.fhi.se/PageFiles/3966/aktiv_vardag_webb0804.pdf) Hämtad: 2013-04-04.
- Statens folkhälsoinstitut. (2012). *Fysisk aktivitet*. <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/> Hämtad: 2013-04-04.
- Statens folkhälsoinstitut. (2013). *Övergripande mål för folkhälsa*. <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/> Hämtad: 2013-07-02.
- Statens folkhälsoinstitut. (2010). *Övergripande mål för folkhälsa 9, fysisk aktivitet*. <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/9-Fysisk-aktivitet/> Hämtad: 2013-04-16.
- Transportation Research Board and Institute of Medicine of the National Academies, TRB. (2004). *Does the built environment influence physical activity? Examining the evidence*. Washington, TRB. Tillgänglig: <http://onlinepubs.trb.org/onlinepubs/sr/sr282.pdf> Hämtad: 2013-07-10.
- U.S. Department of Health and Human Services, HHS. (2012). *Physical activity Guidelines for Americans*. HHS tillgänglig: <http://www.health.gov/paguidelines/midcourse/pag-mid-course-report-final.pdf> Hämtad: 2013-07-11
- Wiklund, L. (2003). *Vårdvetenskap i klinisk praxis*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Willman, A. & Stoltz, P. & Bathsevani, C. (2011). *Evidensbaserad omvårdnad – en bro mellan forskning och klinisk verksamhet (Andra Upplagan)*. Lund: Studentlitteratur.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. PDF-format tillgänglig: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf> Hämtad: 2013-07-15.

World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for health promotion*. PDF-format  
tillgængelig: [http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_HPR_HEP_98.1.pdf) Hæmtad: 2013-07-  
15.

## **BILAGEFÖRTECKNING**

**Bilaga 1:** Artikelsökningar.

**Bilaga 2:** Protokoll för kvalitetsbedömning enligt Willman et al. (2011).

**Bilaga 3:1** Artikelöversikt (valda artiklar till litteraturstudien).

**Bilaga 3:2** Artikelöversikt (artiklar som ingår i studien).

**Bilaga 4:** Analysprocessen enligt Graneheim & Lundman (2004).

## Bilaga 1 – Artikelsökning

### Artikelsökningar

Sökdatum	Databas	Söknr	Sökord	Boolean	Antal träffar	Valda artiklar
01/7	Summon@BTH (2007-2013)	1	Built environment		140 000	0
		2	Physical activity		480 000	0
		3	Built environment Physical activity	And	328	0
		4	Built environment Physical activity Health	And	109	6
		5	Urban planning Physical activity	And	1 115	0
		6	Urban planning Physical activity Health	And	214	4
02/7	CINAHL (2007-2013)	7	Built environment		161	0
		8	Physical activity		3 200	0
		9	Built environment Physical activity	AND	76	5
		10	Built environment Physical activity Health	AND	37	4
		11	Urban planning Physical activity	AND	514	0

Sökdatum	Databas	Söknr	Sökord	Boolean	Antal träffar	Valda artiklar
		12	Urban planning Physical activity Health	AND	3	0
03/7	PubMed Central (PMC)  (2007-2013)	13	Built environment		29 000	0
		14	Physical activity		21 000	0
		15	Built environment Physical activity	AND	9 000	0
		16	Built environment Physical activity Health	AND	140	6
		17	Urban planning Physical activity	AND	590	0
		18	Urban planning Physical activity Health	AND	558	0
					Summa	25

## Bilaga 2: Protokoll för kvalitetsbedömning av studier med kvalitativ metod enligt Willman, Stoltz & Bathsevani (2011).

	Fråga	Ja	Nej	Vet ej
<b>Beskrivning av studien</b>	Tydlig avgränsning/problemformulering?			
	Deltagarenkarakteristiska (antal, ålder, kön)			
	Är kontexten presenterad?			
	Etiskt resonemang?			
<b>Urval</b>	Relevant?			
	Strategiskt?			
<b>Metod för</b>	Urvalsförfarandet tydligt beskrivet?			
	Datansamling tydligt beskrivet?			
	Analys tydlig beskriven?			
<b>Giltighet</b>	Är resultat logiskt begripligt?			
	Rådet data mättnad?			
	Råder analysmättnad?			
<b>Kommunicerbarhet</b>	Redovisas resultatet klart och tydligt?			
	Redovisas resultatet i förhållande till en teoritisk referensram?			
	Genereras teori?			
<b>Huvudfynd</b>	Vilket/-n fenomen/upplevelse/mening beskrivs?			
	Är beskrivning/analys adekvat?			
<b>Sammanfattande bedömning av kvalitet!</b>	Bra/ Medel/ Dålig.			

En poäng tilldelas varje delfråga som fick positivt svar. Noll poäng till negativt svar. Den totala poängsumman räknas om i procent.

Bra: 80 – 100%

Medium: 70 – 79%

Dålig: 60 – 69%



## Bilaga 3:1 – artikelöversikt

Valda artiklar till litteraturstudien.

<b>Databas</b>	<b>Valda artiklar Bilaga 1</b>	<b>Lästa abstracts</b>	<b>Lästa artiklar</b>	<b>Valda artiklar till studien</b>	<b>Totalt</b>
Summon@BTH	10	10	10	04	04
Cinahl	09	09	09	02	02
PubMed Central	06	06	06	03	03
	25				09

## Bilaga 3:2 – Artikelöversikt

Artikelöversikt (artiklar som ingår i studien).

Författare	Titel	Tidsskrift	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitet
Cao, Xinyu (Jason). Mokhtarian, Patricia L. Handy, Susan L.	The relationship between the built environment and nonwork travel: A case study of Northern California.	Transportation research. 2009, Volym 43, Nummer 5, pp. 548 – 559.	To explore the relationship between the built environment and nonwork travel.	The study used a survey design with a sample of 8000 addresses in North California.	If cities use land use policies to offer options to drive less and use transit and non-motorized modes more, many residents will tend to do so.	Bra, 82%.
Bamana, Anchya. Tessier, Sabrina. Vuillemin, Anne.	Association of perceived environment with meeting public health recommendation for physical activity in seven european countries.	Journal of Public Health (Oxford, England). 2008, Volym 30, Nummer 3, pp. 274 – 281.	To investigate the association of perceived environment and meeting the current public health recommendations for physical activity.	Cross-sectional survey, a total of 4231 subjects, from seven european countries.	Adults with high personal motivation are likely to meet PHRs for PA than those without motivation.	Bra, 100%.
Lee, I-Min. Ewing, Reid. Sesso, Howard D.	The built environment and physical activity levels.	American Journal of Preventive Medicine. 2009, Volym 37, Nummer 4, pp. 293 – 298.	To examine cross-sectional and longitudinal associations between the built environment and physical activity on a large scale.	Cross-sectional study of men from 1988 to 2008.	Less sprawl areas were significantly associated with more walking.	Medium, 78%.

Durand, C P. Andalib, M. Dunton, G F. Wolch, J. Pentz, M A.	A systematic review of built environment factors related to physical activity and obesity risk: implications for smart growth urban planning.	Obesity Reviews. 2012, Volym 12, Nummer 5, pp. e173 – e182.	To explore the built environment factors related to physical activity and obesity risk.	Pilot study of 204 articles from Medline, PsycINFO and Web-of-knowledge databases.	Diverse housing type, mixed land use, housing density, compact development patterns, and levels of open space were associated with increased levels of physical activity and walking.	Bra, 94%.
Brownson, Ross C. Hoehner, Christine M. Day, Kristen. Forsyth, Ann. Sallis, James F.	Measuring the built environment for physical activity: state of the science.	American Journal of Preventive Medicine. 2009, Volym 36, Nummer 4, pp. S99 – S123.e12.	To understand the impact of the built environment on physical activity.	Telephone interview or self administrated questionnaires. Systematic observational methods and GIS.	Population density, land use mix, access to recreational facilities, and street pattern increase physical activity.	Bra, 94%.
McCreedy, Malisa. Leslie, Jill G.	Get active Orlando: changing the built environment to increase physical activity.	American Journal of Preventive Medicine. 2009, Volym 37, Nummer 6, pp. S395 – S402.	To understand how changing the built environment can increase physical activity.	Baseline survey of all streets, sidewalks and bicycle lanes.	Public policies supporting active living in Orlando increase physical activity among residents.	Bra, 88%.
Heinrich, Katie M. Lee, Rebecca E. Suminski, Richard R. Regan, Gail R. Reese-Smith,	Associations between the built environment and physical activity in public housing residents.	International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2007, Volym 4, Nummer 1,	To understand the association between built environment and physical activity.	Data gathering from 12 low-income housing developments were combined with environmental data that	Individuals with greater street connectivity and resources with fewincivilities are more likely to be	Bra, 94%.

Jacqueline Y. Howard, Hugh H. Haddock, C Keith. Poston, Walker. Ahluwalia, Jasjit S.		pp. 56.		examined the neighborhoods.	physically active.	
McCormack, Gavin R. Shuell, Alan.	In search for causality: a systematic review of the relationship between the built environment and physical activity among adults.	The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2011, Volym 8, Nummer 1, p. 125.	To explore if the relationship between the built environment and physical activity exist.	Pilot-study of English language studies on built environments and physical activity from all available years in health, leisure, social science and geographical databases.	Land use mix, connectivity and population density and overall neighborhood design were important determinants for physical activity.	Bra, 88%.
Aditjandra, Paulus Teguh. Mulley, Corinne. Nelson, John D.	The influence of neighbourhood design on travel behaviour: Empirical evidence from North East England.	Transportation research. 2012, Volym 26, p. 54	To investigate the factors that affect travel behaviour within neighborhood design.	A self-administered questionnaire has been delivered to 2200 households.	Land use policy design with measures to encourage active travel can have a greater impact on travel behaviour.	Bra, 88%.

## Bilaga: 4 Analysprocess

Enligt Graneheim & Lundman (2004).

Meningsbärande enhet	Kod	Underkategori	Kategori
<p>”Men in least-sprawling counties had a higher odds of walking sufficiently to meet physical activities recommendations, compared with those in most-sprawling counties”.</p> <p>“Men living in least-sprawling areas tended to be younger, leaner, and more physically active”.</p>	Stödande miljöer och omgivningens förutsättningar	<p>Utglesning</p> <p>Estetik och design</p> <p>Tillgänglighet och stödande miljöer</p>	Egenskaper inom den byggda miljön.
<p>“Policy has resulted I Orlando successes in creating and promoting physical activity opportunities”.</p> <p>“To teach participants how to safely navigate real traffic conditions”.</p>	Engagemang från politiker och det lokala samfundet.	<p>Trygghet och säkerhet</p> <p>Policy</p>	Behovet av externa faktorer.
<p>“Adults with high personal motivation were more likely to meet public health recommendations for physical activity than those without motivation”.</p>	Individens bakgrund och egenskaper	<p>Motivation</p> <p>Kunskap</p>	Individuella förutsättningar.

[www.bth.se](http://www.bth.se)

**BLEKINGE TEKNISKA HÖGSKOLA**

*Postadress: 371 79 Karlskrona Telefon: 0455 - 38 50 00*