



# Nærfriluftsliv- førebygging av sosiale helseforskjellar?

**Universell utforming – Fornebu-dagane 2015**

Odd Inge Vistad, seniorforskar,  
NINA-Avdeling for naturbruk

# 'TUREN' – kvifor? ...utbyttet?

«Den gode turen»: Friluftsliv – eller turen – som **“byggjemateriale” i (det gode) livet!**

Eit viktig samspel mellom:

- ▶ **eit personleg behov / driv (motiv),**
- ▶ **og eigen innsats (turen),**
- ▶ **i eit godt turområde (attraktivt utemiljø, ro++),**
- ▶ **som gjev eit kroppsleg og mentalt utbytte.**

# Friluftsliv og helse

- God effekt på både «kropp og sjel»;
  - ▶ godt dokumentert
  - ▶ «... styrkja mellom fjellom **kropp og sjel**» (Vinje)
- Berre om lag **32 % nordmenn er «nok» fysisk aktive!** (> 150 minutt moderat fysisk aktivitet pr veke)
- Det mentale: Avstressing, mentalt velvere, rehabilitering, det gode liv ...
- Delvis objektive, delvis subjektive forhold
- Ergo: Korleis få folk til å bli meir uteaktive?

# Kva er 'fysisk aktivitet'?

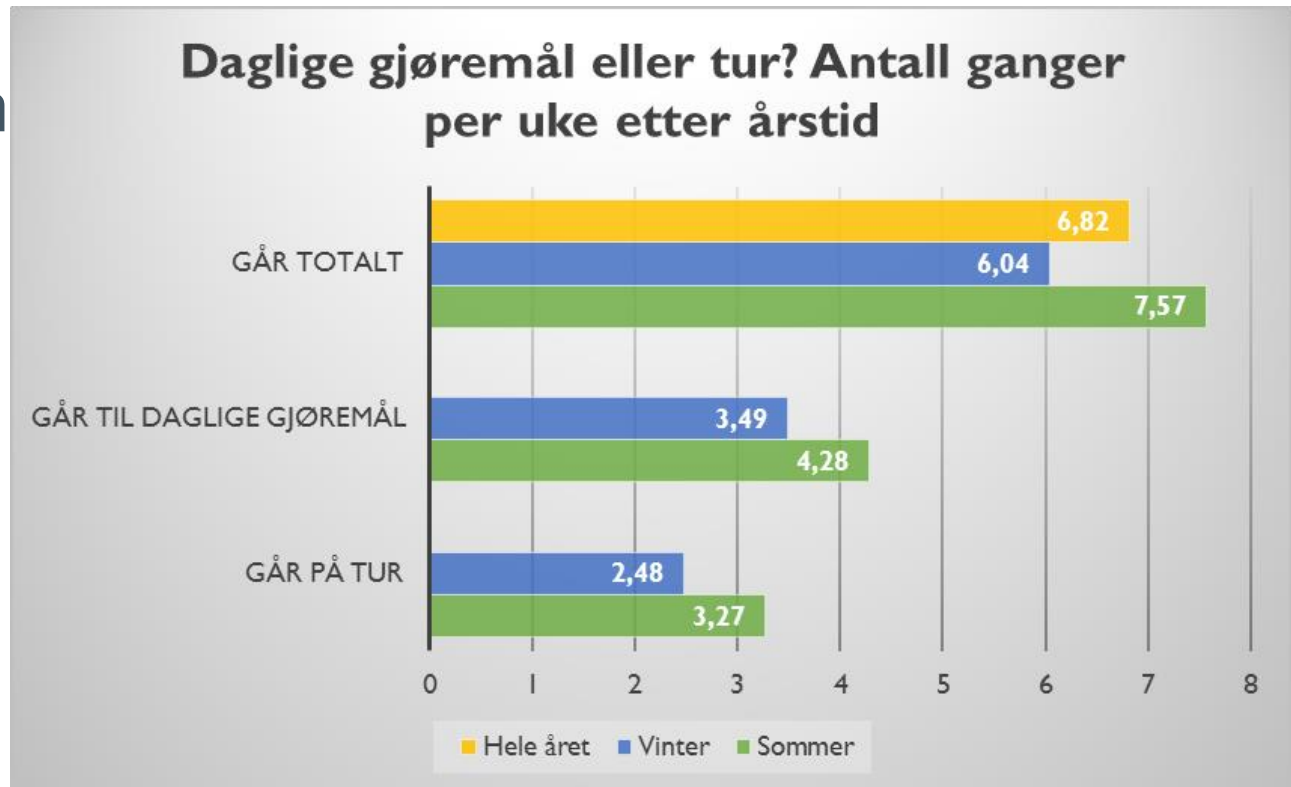
- NB: Nyttig fysisk aktivitet, er ikkje det same som idrett og trening!
  - ▶ WHO poengterer dette.
  - ▶ Difor er 'nærtur' eit reelt og godt alternativ
- Moderat fysisk aktivitet; det som er tilstrekkeleg for å halde kroppen 'i god gjenge':
  - ▶ > 150 minutt/veke; minimum 10 minutt pr. 'økt'
- Høg aktivitet (sveitt, andpusten):
  - ▶ > 75 minutt/veke

# Kunnskapsstatus (folkehelse): Fysisk aktivitet – friluftsliv?

- God helse er skeivfordelt i samfunnet.
  - ▶ Sosio-økonomiske skilnader – eit «overklasse-fenomen»
  - ▶ Livsstil! ...og samfunnsansvar!
- Nordmenn: Relativt treningsaktive, men likevel blant dei minst fysisk aktive i Europa!
  - ▶ NB: Dagleglivet er for inaktivt
- Korleis aktivere dei som er lite aktive?
- Funn: Sjølvorganisert aktivitet i nærmiljøet (gåing, trening, mosjon...!)
  - ▶ ...ser ut til å ha potensial for betre folkehelse – ikkje minst fordi det ser ut til å femne sosialt breitt.

# Prosjektet 'NÆRTUR' (Moss):

- Kartlagt både nyttetur (transport) og lysttur (fritid)! Summen av kroppsbruk som tel!
- 780 intervjua



# Kven er det som går?

VARIABELNAVN
1. Alder
1. Kjønn
1. Inntekt
1. Utdanning
1. Om respondenten helt, delvis eller ikke har vokst opp i Norge
1. Hvilket land respondenten kommer fra
1. Hvor lenge respondenten har bodd i Moss
1. Om respondenten har barn eller ikke
1. Om respondenten har hund
1. Hva slags boligtype respondenten bor i
1. Hvor mye tid i løpet av en vanlig uke respondenten blir svett/andpusten
1. Om respondenten driver med noen form for trenings- eller mosjonsaktivitet
1. Hvor mye tid i løpet av en normal dag respondenten slapper av på sofaen, ser på TV, sitter med PC/nettbrett, leser, eller lignende
1. Om respondenten jobber heltid eller deltid
1. Hvor fysisk aktiv respondenten er i jobben
1. Hvordan respondentene vurderer sin egen helsetilstand

# Altså:

---

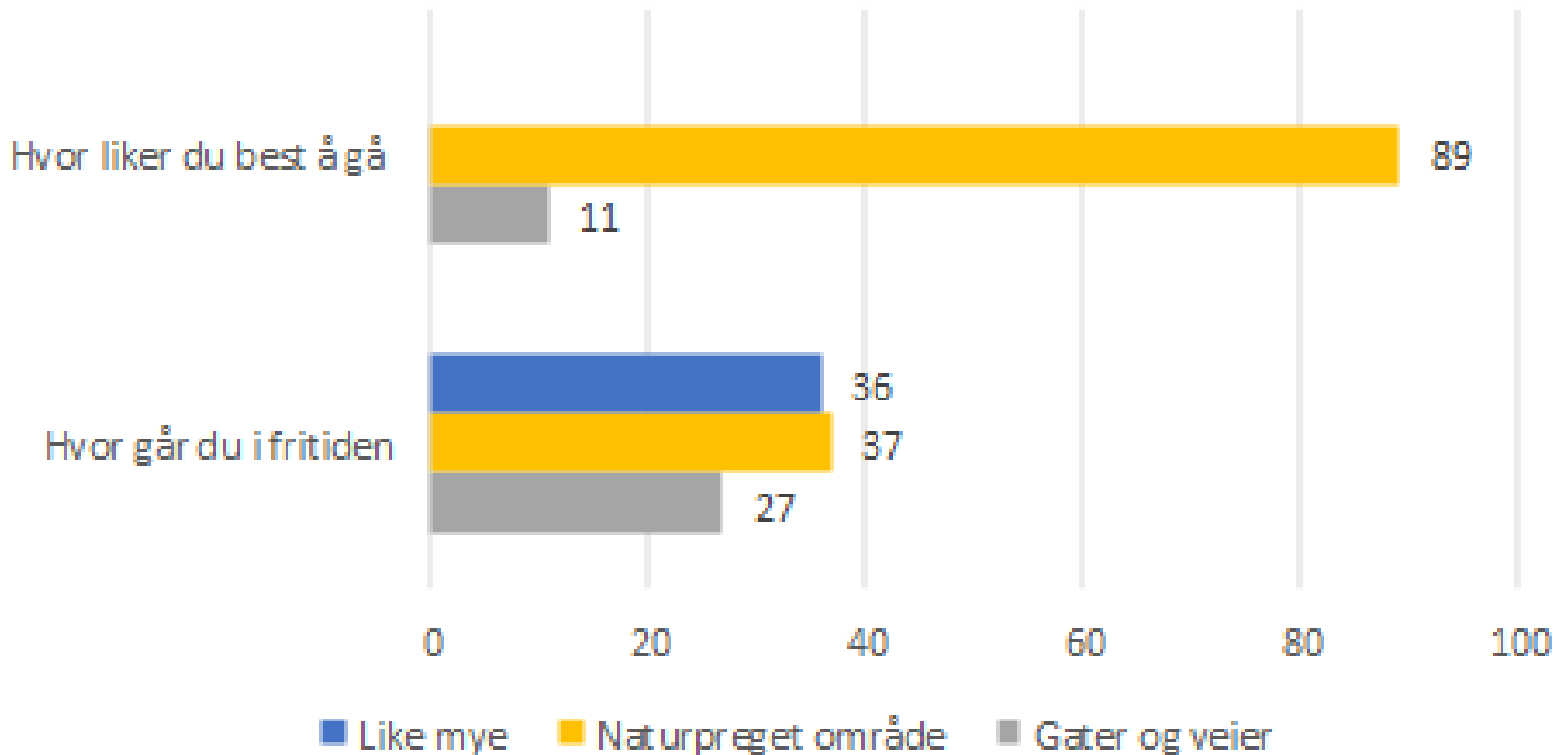
Funn frå Moss stadfester vår hypotese:

- Det å gå i nærmiljøet appellerer til alle!
- Men det appellerer mest på barmark!
- Folk går hyppigare som transport enn som tur!



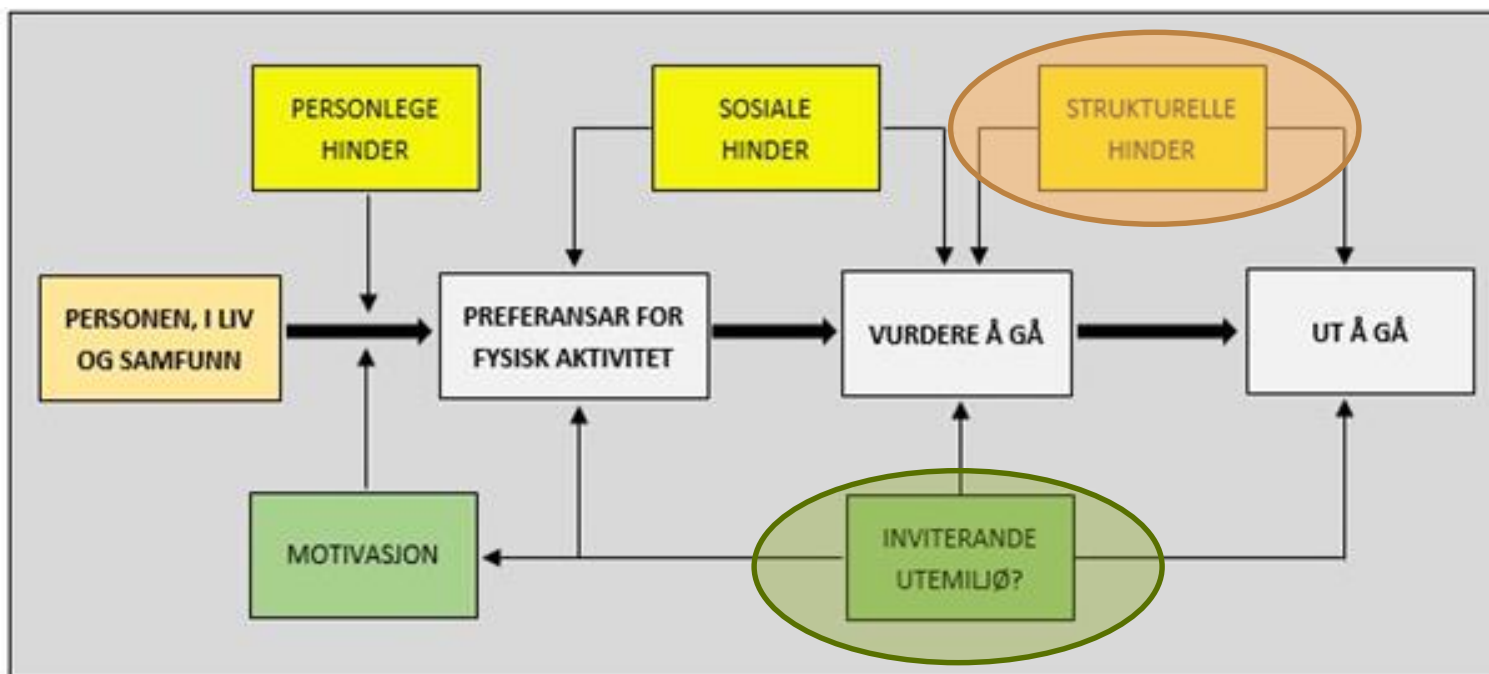
# Praksis og ideal?

Hvor går de og hvor liker de best å gå?



# Kva hindrar folk frå «å ta ein tur»?

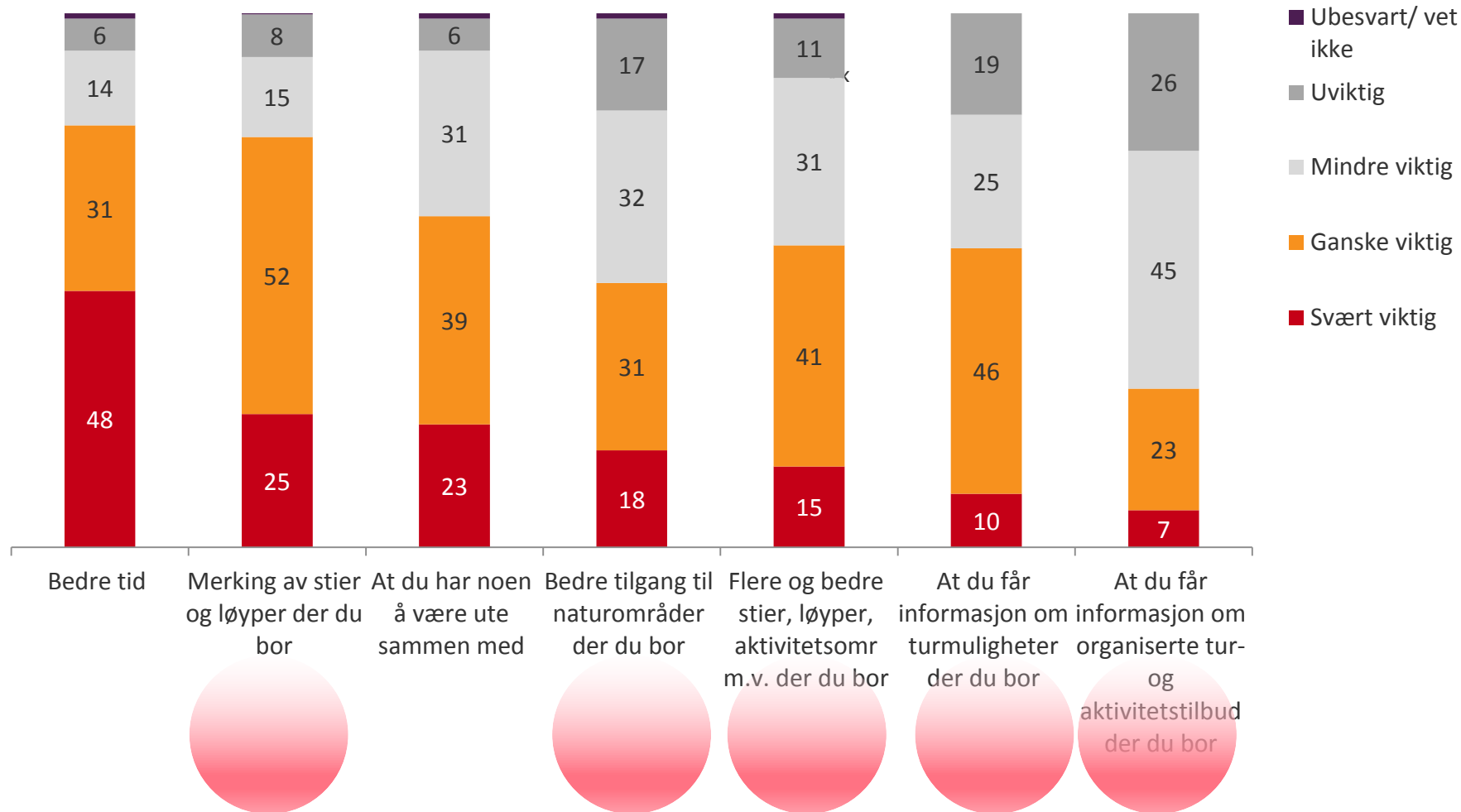
(artikkel «Berre ein liten tur...!?» i [www.utmark.org](http://www.utmark.org))



Modell for analyse av hinder/stimuli for det å gå i nærmiljøet, basert på en internasjonal litteraturgjennomgang (Vistad et al. 2014)

# Hva er viktig for at du skal være mer ute?

«Hvor viktig er følgende for at du skal være mer ute enn i dag?» I % av base n= 601.



Natur- og miljøbarometeret

# Hinder i Moss?

---

Vanskeleg å kartlegge hinder!

Dei tre viktigste hindra (frå ei liste på totalt 14 framlagte hinder):

1. Jeg hadde gått mer om jeg hadde hatt noen å gå sammen med
2. Mørke gjør det skummelt å gå
3. Jeg liker ikke å gå om vinteren

# Lettare å kartlegge 'gode tiltak'

## Asfalterte turveier

Lekeplasser

Merking og skilting

## Grusede turveier

Benker og sitteplasser

Velstelt skog/vegetasjon

## Tråkkede stier

Fravær av biltrafikk og støy

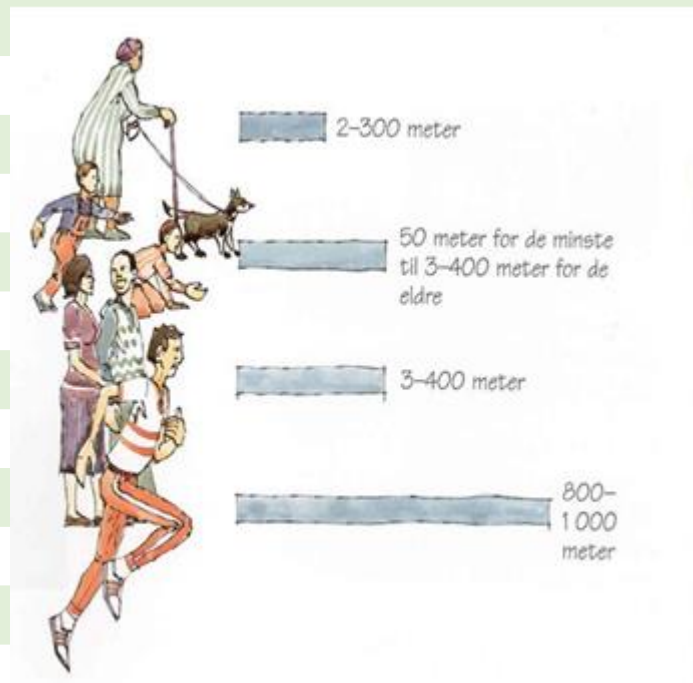
Belysning

Fortau

Strøing vinterstid

Brøyting av stier/turveier vinterstid

Rene, pene og ordentlige omgivelser

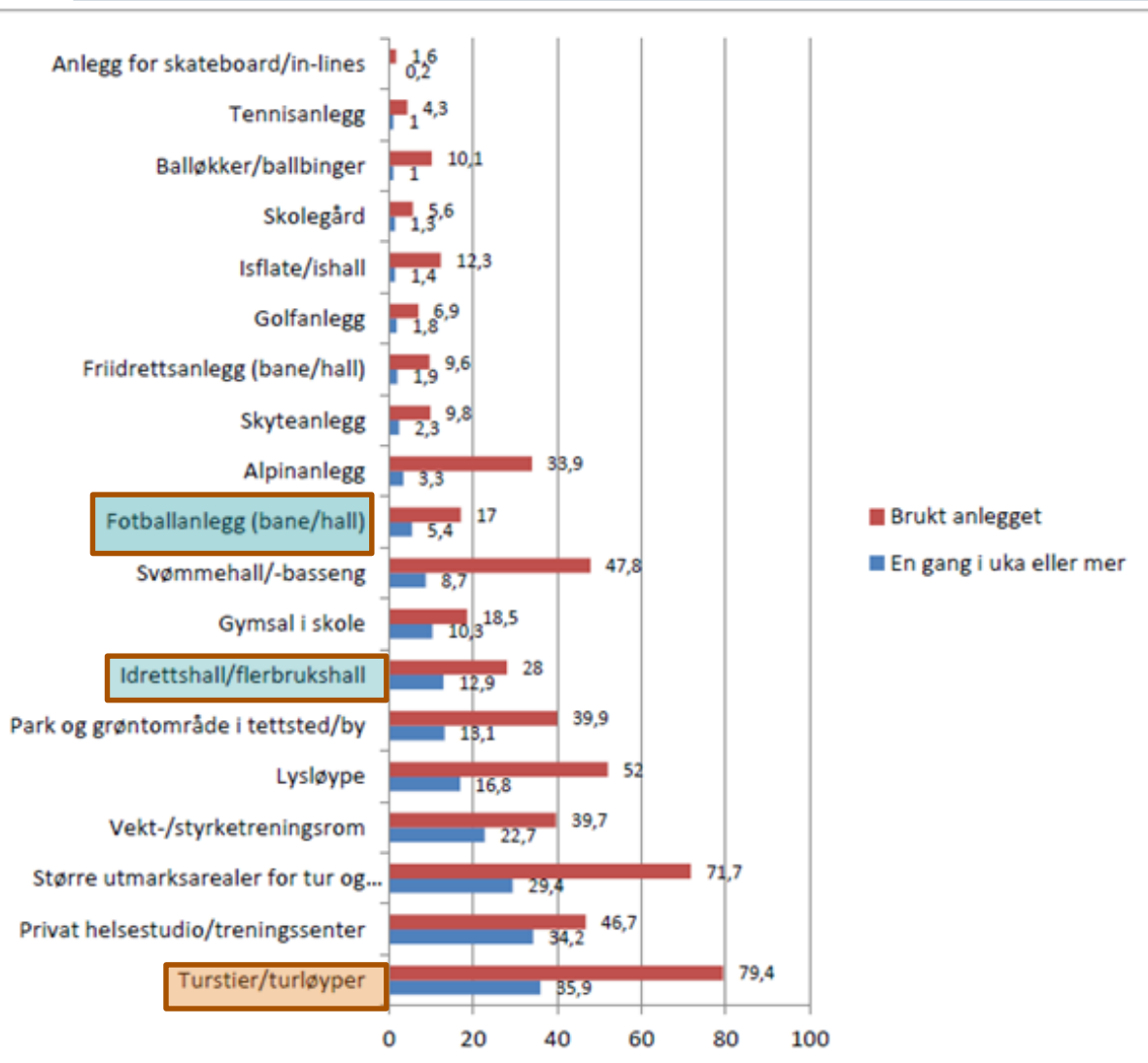


# Nasjonalt strategi 2014-2020:

- «Regjeringen ønsker å **få flere mennesker til å delta i friluftsliv** på jevnlig og varig basis. Et viktig virkemiddel for å få til dette er å legge til rette for **friluftsliv i nærmiljøet**. Strategiens hovedmål er derfor å øke antall aktive i friluftsliv i og **ved byer og tettsteder**. De viktigste målgruppene er barn og unge, personer med innvandrerbakgrunn, personer med nedsatt funksjonsevne og personer som er lite fysisk aktive.»
- Mitt NB: **IKKJE GLØYM DISTRIKTS-NOREG!**



# Sti og andre anlegg...



ivitet; omfang, tilrettelegging  
ulikhet – en oppdatering og  
revisjon

ar Breivik og Kolbjørn Rafoss  
2012

JORGES IDRETTSHØGSKOLE



# Anlegg – idrett og friluftsliv

- «**Kommune(del)plan for idrett og fysisk aktivitet**» (KIF)
  - ▶ Må til for å utløyse spelemiddel (Norsk tipping)
  - ▶ Den største offentlige potten til fysisk aktivitet i Noreg: Utgjorde 1,86 milliard kr. i 2014
  - ▶ Går primært (i økonomisk omfang) til idrettsanlegg
- NB: Idrett tyder ganske lite for folkehelsa blant vaksne! (jfr forrige slide)



# Foreløpig oppsummering om KIF

- For lite breidde-innspel og mest frå Idrettsråda
- Behovsvurderinga blir derved skeiv og sjeldan basert på ulikhet i helse eller faktisk aktivitetsprofil
- Handlingsplanar har i liten grad nærturtemaet inne, heller ikkje i planar som har oppsummert at det er behov for slike anlegg
- KIF; lite effektivt for å sikre «NÆRTUR»? (og uheldig å setje idrett opp mot friluftsliv)

# «Det sjølvsagte friluftslivet»

- Står sterkt kulturelt og identitetsmessig
- «Sjølvsagt», pga. vår kulturhistorie, allemannsretten, mykje natur og lite folk
- Står svakt økonomisk og som samfunns- og særleg som arealinteresse
- Kven tek ansvar lokalt? ...litt tilfeldig!
- Står ofte sterkare i byar og pressområde!
- Koplinga til folkehelse gjev håp!
- Og: Lite kunnskap og dokumentasjon av 'friluftsliv'
  - ▶ Lokal tilstand; lokale behov må dokumenterast

# Oppfordring til kommunen:

---

- Tenk fleire behov og fleire former for/standard på tilrettelegging for friluftsliv
- Tenk sikring av grønt-areal; ikkje berre 'turveg'
- Tenk sti/turveg både for transport og som turveg – og tenkt NÆRMILJØ
- Kartlegg og verdsett friluftsområda i kommunen! (jfr Miljødir. Veileder M-98, 2013)
- Tenk både grønt og grått og blått i samanheng, inkludert «bondens kulturlandskap»!



# Samarbeid og kunnskap for framtidens miljøløsninger