

Studier utemiljö

Enligt Eurobarometer Sports and Physical Activity sker 40 procent av den fysiska aktiviteten i Europa utomhus i parker, 32 procent i hemmet och 23 procent i aktiva transporter till exempel till skola och arbete.

European Commission (2018). *Special Eurobarometer 472 – Sport and physical activity*. European Commission-Directorate General for Education, Youth, Sport and Culture, March 2018, ISBN 978-92-79-80242-3, doi:10.2766/483047

Utomhusvistelse ger generellt högre aktivitetsnivåer för barn från 8 till 14 år

Pagels P, Raustorp A, De Leon AP, Martensson F, Kylin M, Boldemann C. A repeated measurement study investigating the impact of school outdoor environment upon physical activity across ages and seasons in Swedish second, fifth and eighth graders. *BMC Public Health*. 2014;14:803.

Puggina A, Aleksovskaja K, Buck C, Burns C, Cardon G, Carlin A, et al. Policy determinants of physical activity across the life course: a 'DEDIPAC' umbrella systematic literature review. *Eur J Pub Health*. 2018;28(1):105-18.

Möjligheterna att vara aktiv ökar om närmiljön ger tillgång till gång- och cykelvägar, lekplatser och öppna ytor

Weimann H, Bjork J, Rylander L, Bergman P, Eiben G. Neighborhood environment and physical activity among young children: a cross-sectional study from Sweden. *Scand J Public Health*. 2015;43(3):283-93.

Grönstruktur och naturlig miljö (oländig terräng) har betydelse för barns lek. Natur och varierad terräng är speciellt viktig för lek, fysisk aktivitet, motorisk utveckling och som sociala mötesplatser

Mårtensson F, Jansson M, Johansson M, Raustorp A, Kyhlin M, Boldemann C. *The role of greenery for physical activity play at school grounds*. *Urban Forestry & Urban Greening* 2014 (13) 1:103-113.

Utevistelse ger mer fysisk aktivitet för barn 3 till 7 år. Svenska förskolebarn är mer ute än amerikanska barn men när man väl är ute är man lika aktiva.

Raustorp A, Pagels P, Boldemann C, Dal H, Mårtensson F. *Accelerometer measured level of physical activity indoors and outdoors during preschool time in Sweden and the United States*. *J Phys Act Health* 2012; 9(6): 801-808

Boverkets kartläggning visar att skolgårdarna krymper och att barn har allt mindre ytor att röra sig på utomhus

SCB (2018). *Grundskolor och friytor – Nationell kartläggning och uppföljning av grundskoleelevers tillgång till friytor 2014-2017*. <https://www.boverket.se/contentassets/7f6b1586a5504fcfa11ea370f73b2b05/rapport-grundskolor-och-friytor.pdf>

Många förskolor når inte upp till Boverkets riktvärde på 40 kvm per barn, och bara hälften av de svarande klarar den svenska forskningens visade behov om minsta yta för förskolegård på 3 000 kvm

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin SLL Wikland M, Friedl A. *Förskolans förutsättningar för att främja fysisk aktivitet* Rapport 2018:3

Gör plats för barn och unga. Boverkets vägledning för planering, utformning, skötsel och förvaltning av barns och ungas utemiljö

<https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2015/gor-plats-for-barn-och-unga-bokversion.pdf>

Utemiljö utformad så att ytan är väl tilltagen och åtkomlig, lekredskap placerade utspritt och i skugga, bevara grön struktur och skugggivande växtlighet, och med inslag av kupering driver fysisk aktivitet för förskolebarn

Boldemann C, Dal, H, Wester, U, Blennow, M, Mårtensson, F, Raustorp, A, Yuen, K, *The impact of outdoor environments upon preschool childrens physical activity and sun exposure*. *Prev Med*. 2006 42; (4): 301-308.

Den ovan beskrivna miljön ger en lång rad hälsovinster utöver mer fysisk aktivitet och skydd mot skadliga nivåer av UV. Barn som vistas i typ av miljö som uppfyller ovan nämnda krav visade sig sova bättre, vara mer aktiva, vara smalare, uppvisa mindre adhd liknande symtom var mer ute jämfört med barn i miljöer som inte uppfyller kraven

Söderström M, Boldemann C, Sahlin U, Mårtensson F, Raustorp A, Blennow M. *The quality of the outdoor environment influences children's health*. - A cross-sectional study of preschools.