

Aktivitetsfremmende nærmiljø for barn og unge

@Folkehelsepraten 6. september

Emma Nordbø, førsteamanuensis, Institutt for folkehelsevitenskap, NMBU.



Mest aktive

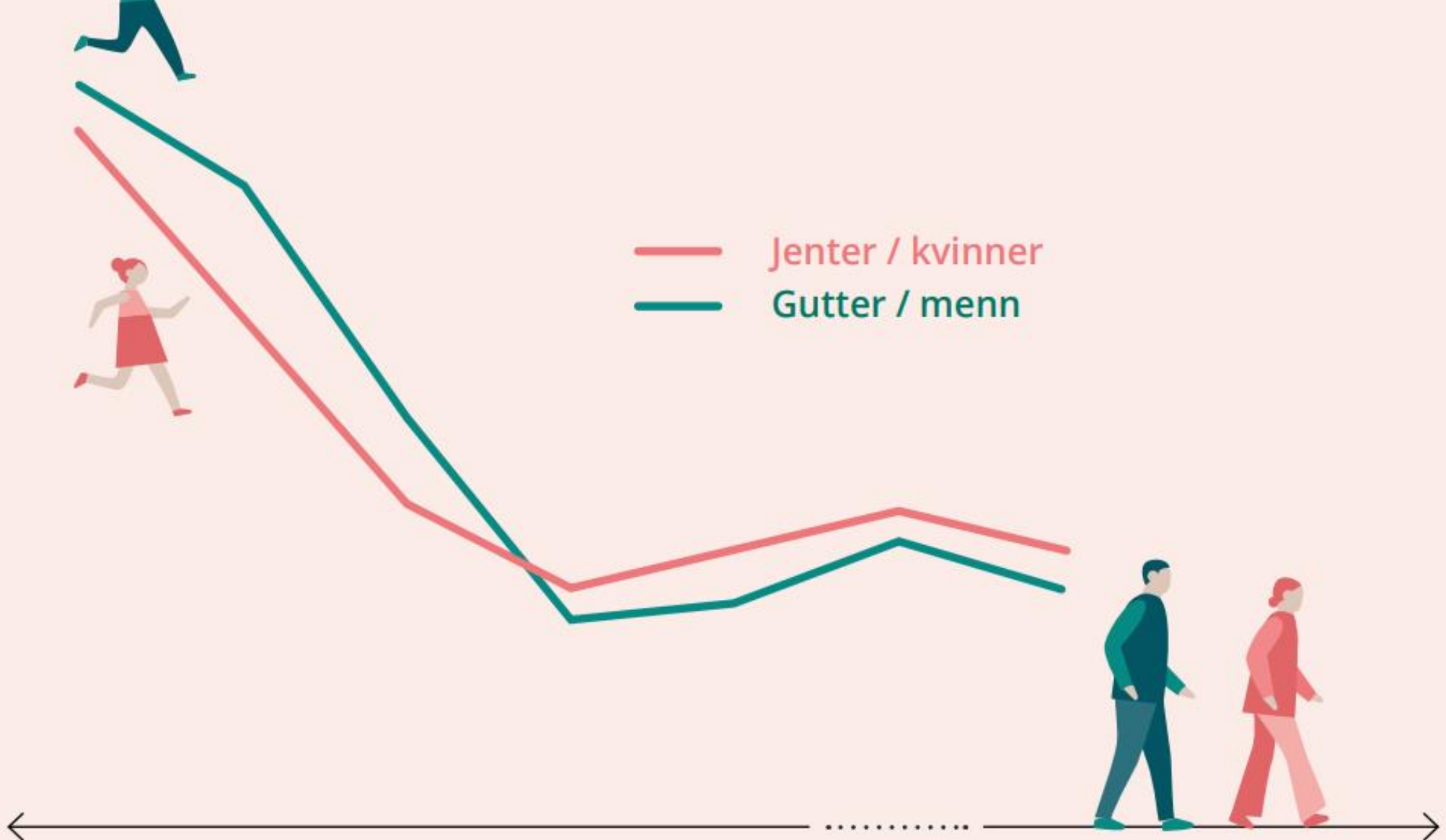


Jenter / kvinner
Gutter / menn

Minst aktive

Yngst

Eldst



Mindre bevegelse i dagliglivet og ved transport til og fra skole, aktiviteter og andre gjøremål i hverdagen forklarer trolig en del av det lave aktivitetsnivået







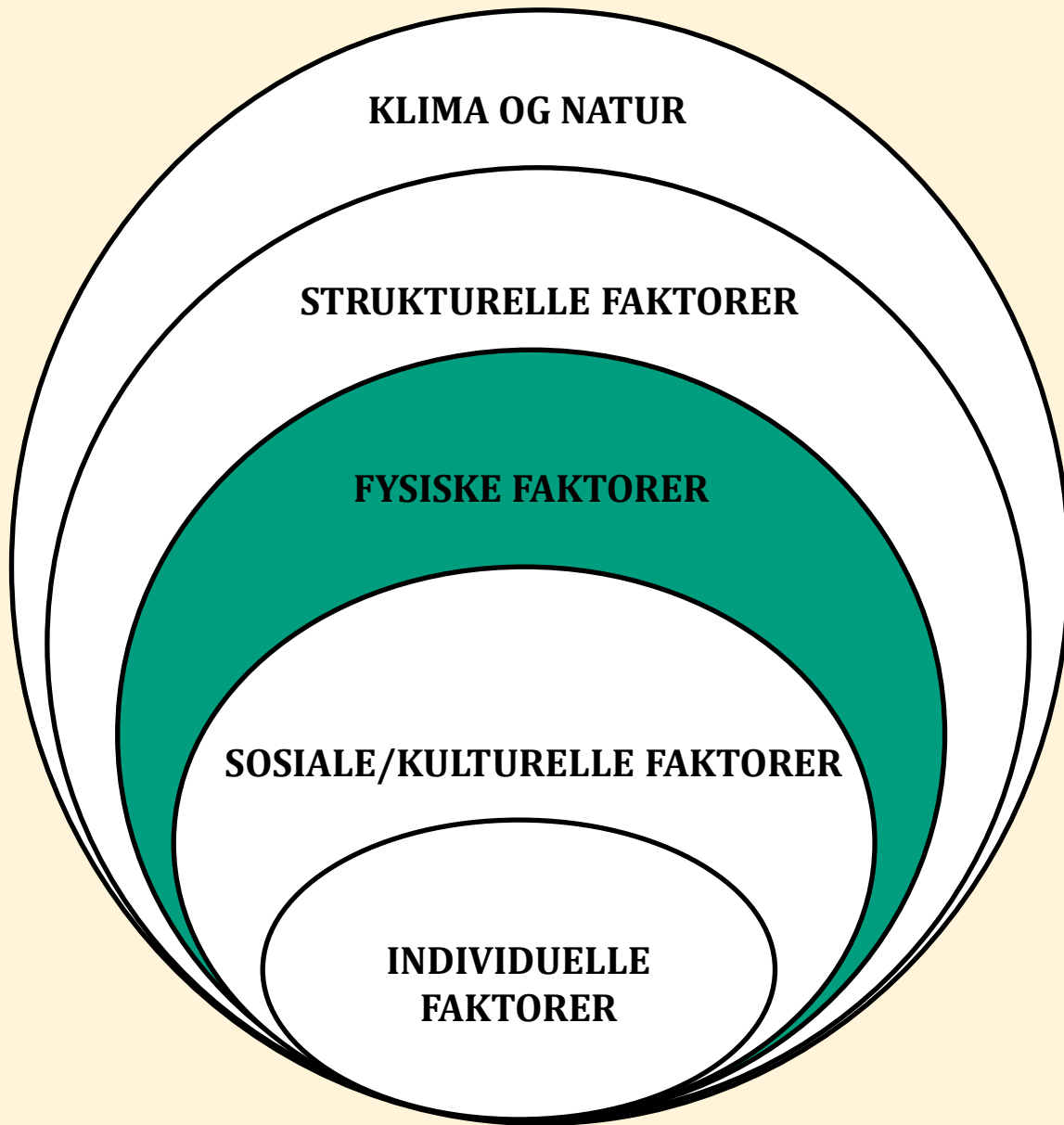
Nærmiljøet er stedet for helsefremmende og forebyggende innsats

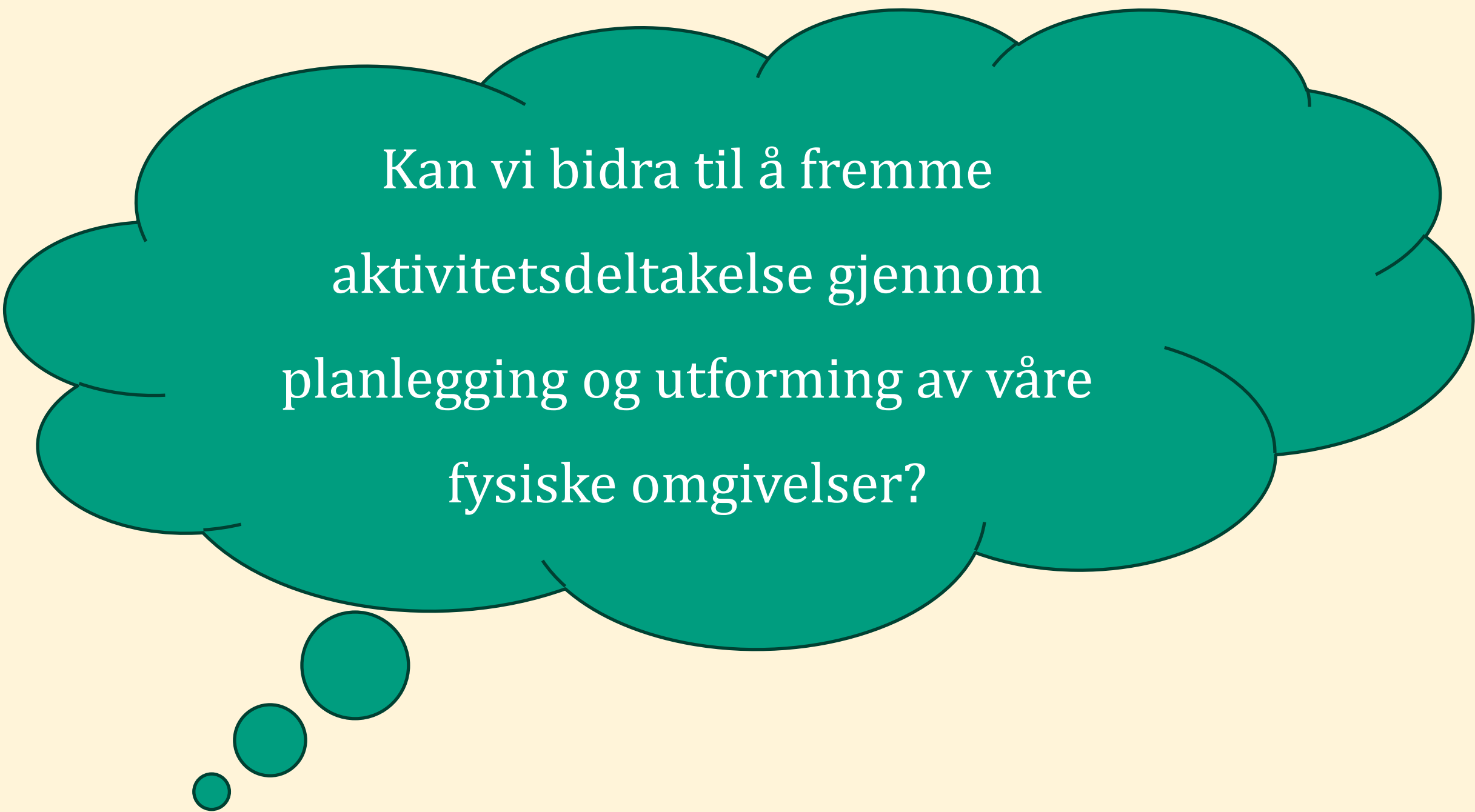


Foto: Unsplash









Kan vi bidra til å fremme
aktivitetsdeltakelse gjennom
planlegging og utforming av våre
fysiske omgivelser?

Noen funn fra prosjektet
«Samarbeid og samordning for utvikling av
aktivitets- og aldersvennlige nærmiljøer»

Aktivitetssvennlige nærmiljøer – Hva vet vi fra forskningen?

- Korte avstander og lett tilgjengelige fasiliteter fremmer aktivitet i alle aldre
- Infrastruktur for gåing og sykling (gåvennlighet)
 - Tilgang på gang- og sykkelveier og stier
 - Gode veiforbindelser og veinettverk
 - Trafikk- og hastighetsreduserende tiltak
 - Sykkelparkering

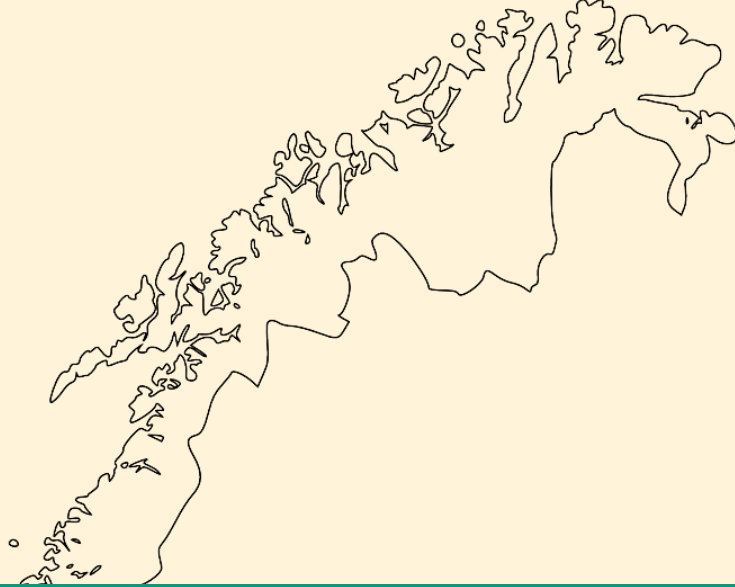


Aktivitetssvennlige nærmiljøer – Hva vet vi fra forskningen?

- Tilgjengelighet og nærhet til en rekke ulike destinasjoner og tjenester der vi deltar i mange av hverdagslivets aktiviteter
 - Blandet arealbruk
- Natur- og grøntområder og ulike innholdskvaliteter i disse
 - Turstier, benker, grill og piknikområder, belysning med mer
- Trygghet

(Bird et al., 2018; Hagen et al., 2018; Nordbø et al., 2020; Stearns et al., 2023; Tcymbal et al., 2023)





NORSKE STUDIER PÅ TEMATIKKEN





Foto: Unsplash

**«Helsefremmende nærmiljø for barn og unge:
Fysiske nærmiljøkvaliteter som ressurser for
aktivitetsdeltakelse og trivsel»**



Barn som hadde tilgang til en park innenfor 800 meter
av bostedet hadde høyere sannsynlighet for å nå
helsemyndighetenes anbefalinger om daglig fysisk
aktivitet (Nordbø et al., 2019)



Barn som hadde bedre tilgang til leke- og aktivitetsområder innenfor 800 meter av bostedet var mer sammen med venner på fritiden (Nordbø et al., 2019)

2019
ISBN: 978-82-575-1669-8

Uteområder i barnehager og skoler

Hvordan sikre kvalitet i utformingen.



Thorén K.H.
Nordbø E.C.A.
Nordh H.
Ottesen I. Ø.

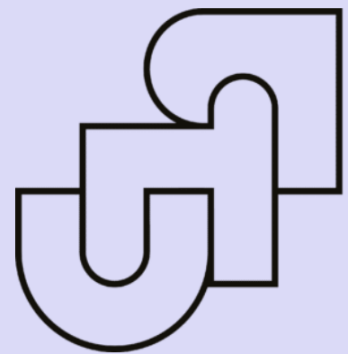
Fakultet for landskap og samfunn

Kvaliteter som fremmer aktivitet blant barn i skolens uteområder

- naturområder og naturelementer i utearealet
- tilgang på fysiske elementer (lekeapparater og utstyr)
- forskjellig arealdekke/arealtyper
- tilstrekkelig variasjon i funksjoner
- formgivning som tar sikte på å skape variasjon og mange som nisjer fremfor noen få store arealer.



[Lenke til rapport her](#)



SAMSKAPING AV AKTIVE MØTEPLASSER



**Opplevd trygghet i nærmiljøet og
fysisk aktivitet blant barn i Vestby
kommune**

Perceived Neighborhood Safety and Physical
Activity Among Children in Vestby Municipality

Randi Lovise Wittingsrud

Master i folkehelsevitenskap- natur og miljø, helse og livskvalitet



SAMSKAPING
AV AKTIVE
MØTEPLASSER

Jenter som opplevde nærmiljøet som veldig trygt hadde større sannsynlighet for å være fysisk aktiv i nærmiljøet sammenlignet med jenter som opplevde nærmiljøet som mindre trygt eller utrygt. For gutter ble det ikke funnet slike sammenhenger (Wittingsrud, 2023).

**Sammenhenger mellom
nærmiljøfaktorer og aktiv transport
blant barn i Vestby kommune**



**SAMSKAPING
AV AKTIVE
MØTEPLASSER**

Resultatene viste at økende avstand mellom skole og hjem er relatert til mindre bruk av aktiv transport på skoleveien. I tillegg ble det observert en tendens til at høyere gåvennlighet hang sammen med mer bruk av aktiv transport til fritidsaktiviteter (Heyerdahl, 2023).

Are neighborhood facilities linked to physical activity and screen time? A cross-sectional study among adolescents.

Er nærmiljøfasiliteter knyttet til fysisk aktivitet og skjermtid? En tverrsnittstudie blant ungdom.



SAMSKAPING
AV AKTIVE
MØTEPLASSER

Bedre tilgang til nabolagsfasiliteter var forbundet med høyere sannsynlighet for å være fysisk aktiv fem ganger eller mer i uken. Spesielt tilgang til skoler innenfor 1000 meter var viktig. Det å ha skoler i nærmiljøet ga 70% større sannsynlighet for at ungdommene var fysisk aktiv fem ganger eller mer i uken (Wisløff, 2024).

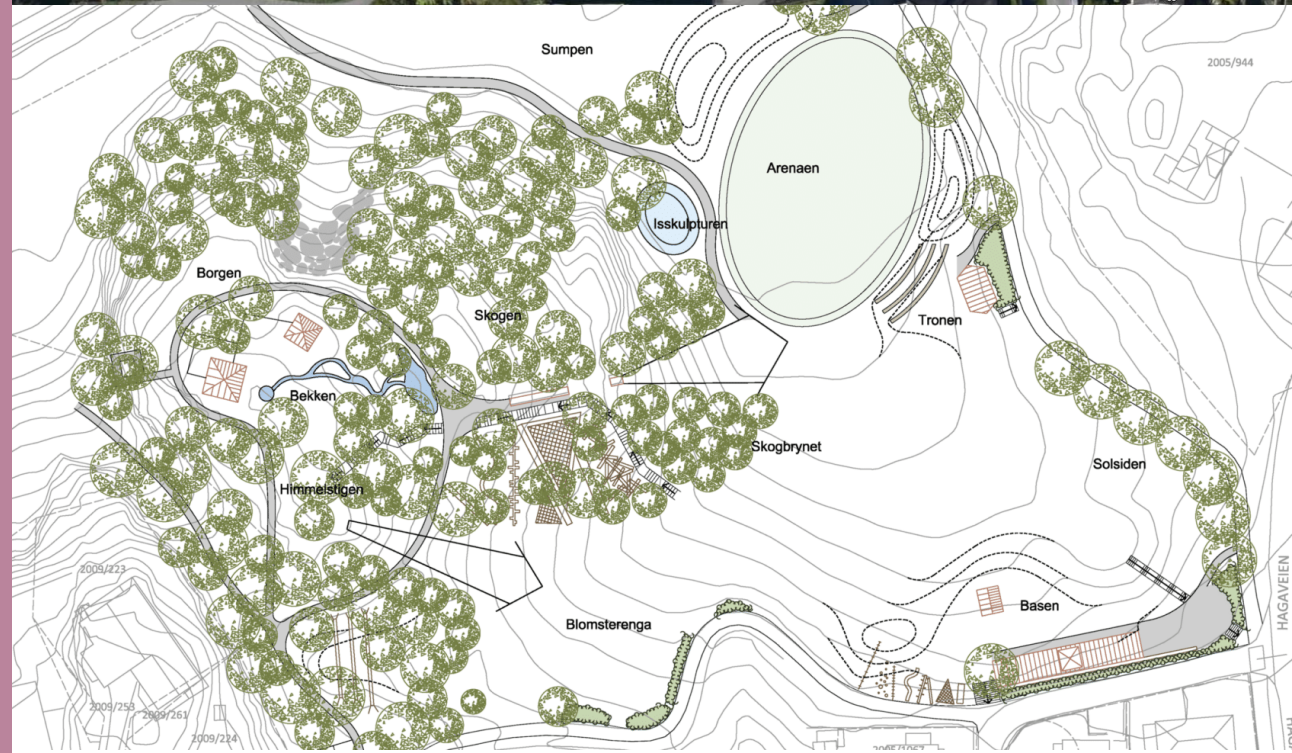


SAMSKAPING AV AKTIVE MØTEPLASSER

GAMING PARK LARVIK KOMMUNE

Kommunen ønsker å «gamifisere» et uteområde ved å overføre en digital verden til fysiske og praktiske utfordringer og skape en sammenheng mellom disse

Befaringsfilm: Gamingpark i Larvik



@FOLKEHELSEPRATEN

Institutt for Folkehelsevitenskap ved NMBU lanserer @Folkehelsepraten i samarbeid med fylkeskommunene Østfold, Akershus og Buskerud.

Program høst 2024

Helsefremming i ulike grupper

Hvordan kan helsefremming se ut i ulike befolkningsgrupper?

- 06.09 Aktivitetsfremmende nærmiljø for barn og unge
- 11.10 Helsefremming blant innvandrere – barrierer og muligheter
- 01.11 Helsefremming i demensomsorgen
- 06.12 Helsefremming i sårbare livssituasjoner



Hver første fredag i måneden. Kl. 09-09.45 på teams

@Folkehelsepraten er åpen for alle som vil ha litt faglig påfyll til morgen kaffen!



MER OM ARRANGEMENTET OG LENKE TIL TEAMS HER



Følg oss på Facebook for forskningsnytt og info om aktiviteter som rører seg ved institutt for folkehelsevitenskap

<https://en-gb.facebook.com/folkehelseNMBU/>

Takk for oppmerksomheten!

Spørsmål eller innspill?
emno@nmbu.no

