



Foto: Michael Lindberg

Fysisk aktivitet i byens grønne områder

INTRODUKTION

Fysisk inaktivitet er en kendt risikofaktor for udvikling af en række sygdomme som blandt andet hjerte-kar-sygdomme, forhøjet kolesterol og blodtryk, type-II-diabetes samt forskellige kræftformer og depression (Hallal, Andersen, Bull, Guthold, Haskell & Ekelund 2012; Lee, Shirota, Lobelo, Puska, Blair & Katzmarzyk 2012). I kontrast hertil betragtes 31,3 % af voksne (over 15 år) på verdensplan som inaktive (Hallal et al. 2012). For Danmark kan 35,1 % af voksne betragtes som inaktive (Hallal et al. 2012), og 9,4 % af dødeligheden kan relateres til inaktivitet (Lee et al. 2012). Vi ved, at regelmæssig fysisk aktivitet er associeret med en positiv indflydelse på helbredet, og at en reducere i antallet af inaktive personer vil kunne øge middellevetiden blandt befolkningen. Hvis man kunne øge verdensbefolkningens fysiske aktivitetsniveau med 25 %, ville mere en 1,3 millioner dødsfald årligt kunne undgås (Lee et al. 2012).

Med kommunalreformen i 2007 blev ansvaret for den borgerrettede sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse overladt til de enkelte kommuner i Danmark. Det er dermed kommunernes opgave at igangsætte initiativer og projekter, der blandt andet fremmer et højere fysisk aktivitetsniveau blandt borgerne for netop at øge folkesundheden og mindske risikoen for sygdomme. Et af de områder, hvor kommuner kan forsøge at fremme fysisk aktivitet, er ved tilføjelse eller opdatere aktivitetsfremmende elementer i deres grønne områder. Blandt andet i Københavns Kommune er der igangsat nogle storstilede renoveringer af grønne områder, til dels med det formål at fremme fysisk aktivitet.

Socio-økologisk model

For at kunne sige noget om, hvordan man øger fysisk aktivitet, er det væsentlig at forstå års-

gerne til fysisk inaktivitet, og et kendskab til faktorer, der kan være med til at stimulere fysisk aktivitet, er derfor afgørende. Fysisk aktivitet er en menneskelig adfærd, og at forstå denne adfærd er kompliceret. En ramme, der ofte bliver brugt til at hjælpe med forståelsen, er en såkaldt 'socio-økologisk model'. Grundtanken bag denne model er, at adfærd kun kan forklares, hvis man inkluderer både individuelle faktorer (alder, uddannelse, køn, m.m.) såvel som miljøfaktorer, både det menneskelige miljø (familie, venner, foreninger, m.m.) og det fysiske miljø (bystørrelse, cykelstier, grønne områder, m.m.). Alle faktorer kan påvirke hinanden på kryds og tværs. En stor litteraturgennemgang lavet af Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos og Martin (2012), bruger en socio-økologisk model til at illustrere den evidens, der findes for, hvordan forskellige faktorer er associeret med fysisk aktivitet. Deres gennemgang viser, som forventet, at en række individuelle faktorer såsom køn, alder, selvvurderet sundhed, self-efficacy (menneskers tiltro til deres evner til at udøve kontrol over deres egen fungeren samt over begivenheder, der påvirker deres liv) og tidligere fysisk aktivitet, hænger sammen med fysisk aktivitet (Bauman et al. 2012). Herudover finder de, at følgende omgivelses faktorer hænger sammen med fysisk aktivitet: walkability (stedets egnethed til at gå), beboelsestæthed, tilgængelighed af rekreative faciliteter, herunder grønne områder (Bauman et al. 2012). Sammenhængen varierer med målgruppen og formen af fysisk aktivitet; fx er tætheden af vejnettet relateret til aktiv transport, især for voksne, og nærhed og attraktivitet af grønne områder er relateret til fysisk aktivitet i fritiden.

Grønne områder og fysisk aktivitet

Tilstedeværelse af grønne områder er som nævnt

en af de omgivelsesfaktorer, der er associeret med mere fysisk aktivitet, blandt forskellige målgrupper (Bauman et al. 2012). Lachowycz og Jones (2011) har specifikt set på 50 studier, der omhandlede relationen mellem fysisk aktivitet og grønne områder. De fandt modstridende resultater, hvilket de bl.a. mener, kan forklares af de mange forskellige målemetoder, der anvendes. Nogle studier ser fx på sammenhæng mellem selvvurderet aktivitet i grønne områder og afstand til det nærmeste grønne område, hvorimod andre studier fx ser på objektiv målt aktivitet og antal af parker indenfor en vis afstand fra hjemmadressen. Områdets størrelse og antal af faciliteter i grønne områder er også faktorer, som nogle studier har set på (Kaczynski, Potwarka & Saelens 2008), dog med blandede resultater.

På basis af disse internationale litteraturregennemgange ser det ud til, at udformningen af grønne områder højst sandsynligt hænger sammen med fysisk aktivitet, men at evidensen ikke er entydig, og at der er forskelle mellem brugergrupper og typer af faciliteter. Endvidere er det uklart, om den begrænsede viden, der findes, bliver brugt af planlæggere og landskabsarkitekter, når de (re)designer grønne områder.

Hvordan ser situationen ud i Danmark? Finde der evidens for en sammenhæng mellem grønne områder og øget fysisk aktivitet? Spiller udformning af grønne områder en rolle i deres evner til at stimulere aktivitet? Hvilke elementer i grønne områder er med til at fremme fysisk aktivitet? Arbejdes der med konkrete formål, effektmål og målgrupper for de elementer, der er tiltænkt at være aktivitetsfremmende af de arkitekter og projektledere, der udformer grønne områder? Hvem bruger de elementer, der er tiltænkt at være aktivitetsfremmende, og i hvilken grad bliver elementerne brugt ak-



AF
JASPER
SCHIPPERIJN
& MICHAEL
LINDBERG

tivt? Dette er de spørgsmål, som vi i det nærværende studie forsøger at svare på.

METODE

For at kunne besvare disse spørgsmål vil vi gennemgå de få eksisterende danske studier, der har set på fysisk aktivitet og grønne områder samt inddrage to case studier, hvor vi ser på brugen af elementer, der er tiltænkt at være aktivitetsfremmende i to nyindrettede grønne områder i København.

Casestudier

De fleste parker i København bliver dagligt besøgt af mange borgere. Der bruges adskillige millioner kroner på vedligeholdelse af parkerne, men i den grad også på at tilføje parkerne nye og forbedrede faciliteter. Eksempler herpå er Fælledparken og Superkilen, hvor der over de seneste tre år er blevet anvendt mere end 350 millioner kroner på etablering af nye elementer og renovering af eksisterende elementer.

Både Fælledparken og Superkilen indeholder elementer, der dels bidrager til et reaktivt og kulturelt miljø, og dels har til formål at øge det fysiske aktivitetsniveau blandt brugerne. I vores to casestudier udvalgte vi de elementer, der var tiltænkt at være aktivitetsfremmende.

Udvælgelsen af elementer skete på baggrund af feltobservationer, information fra offentligt tilgængeligt materiale om parkerne samt afviklede interviews af arkitekterne bag områderne. Parkerne indeholder tilsammen mere end 25 forskellige elementer, der har et aktivitetsfremmende formål. Fokus på fysisk aktivitet samt tilstedeværelse af mange forskellige typer af elementer tiltænkt fysisk aktivitet var baggrunden til at udvælge disse to steder som casestudier.

Dataindsamling forgik dels vha. interviews med udvalgte arkitekter og dels via direkte observationer i parkerne. Målgruppen for vores observationer var samtlige brugere af parkerne, aktive såvel som inaktive.

Interviews

Som ved de fleste større byggeprojekter er processen ved etableringen eller renovering af parker og elementer kompleks i den forstand, at der ofte er flere projektledere, fagpersoner og arbejdsgrupper involveret. Det betyder også, at ansvaret for, hvordan en park og de specifikke elementer udformes, kan tillægges flere personer. Dog viser vores interviews, at selve designet og det endelige valg af elementer i de fleste tilfælde pålægges den enkelte arkitekt.

For at finde frem til arkitekterne med størst indflydelse på udformning og valg af elementer i henholdsvis Fælledparken og Superkilen udførte vi mindre telefoninterviews med projektledere i Københavns Kommune og Realdania. Begge organisationer har været styrende i arbejdet med henholdsvis Fælledparken og Superkilen. Formålet med interviews af arkitekterne var at få mere information om den målgruppe, de enkelte elementer var tiltænkt, den forventede effekt samt begrundelsen for netop valget af de specifikke elementer. Der-

ved skulle de afviklede interviews understøtte vores kvantitative dataindsamling.

Observationer

Det kan være vanskeligt at skabe sig et overblik over antallet af brugere i en park og antallet af brugere af specifikke elementer. Herunder at bestemme køn, estimere alder og aktivitetsniveau som værende de mest interessante parametre at forholde sig til. System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC) er dog en anerkendt og valid metode til netop at indsamle sådanne data (Cohen et al., 2011).

Vi definerede tre udvalgte områder i henholdsvis Fælledparken og Superkilen som "observationsområde". I hvert observationsområde blev det totale antal af besøgende observeret fire gange om dagen (kl. 7.30, 12.30, 15.30 og 18.30), i henholdsvis to hverdage og to week-end dage. Samtidig blev antallet af brugere på de enkelte elementer også registreret. Ved hver observation blev det enkelte observationsområde scannet for antallet af brugere, som derefter blev kategoriseret indenfor de førnævnte kategorier.

Hvert scan er et øjebliksbillede, der viser, hvor mange brugere, som er der på lige præcis det tidspunkt. Hver observationsperiode er på en time, hvori der blev foretaget 1-4 scans, afhængig om der var åbenlyse forskelle i antal af brugere. Hvis der var mere end et scan i en observationsperiode, beregnede vi det gennemsnitlige antal af brugere i den observationsperiode. Alder blev opdelt i 4 målgrupper; børn, teenagere, voksne og ældre. Det fysiske aktivitetsniveau blev inddelt i 3 kategorier; stillestående (liggende, siddende eller stående), gående (gående i alm. tempo) og meget aktiv (alt højere aktivitetsniveau end gående; gyngende, klatre, lege, hoppe etc.).

Personer, der forlod eller ankom til et observationsområde umiddelbart før eller efter, at scanningen blev påbegyndt, blev ikke talt med. Tilsvarende blev folk som fx sad stille under scanningen registreret som stillesiddende, selv om de forinden eller kort tid efter var gående eller løbende.

RESULTATER

Vi har kendskab til to større danske undersøgelser der bl.a. har haft fokus på fysisk aktivitet og grønne områder. Som en del af den nationale sundheds- og sygelighedsundersøgelse (SUSY) i 2005, gennemført af Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, blev der inkluderet tre spørgsmål, der omhandlede brug af grønne områder. På basis af disse data blev der skrevet to relevante artikler, der henholdsvis omhandlede brugen af grønne områder og relationen mellem afstanden til grønne områder og mængden af fysisk aktivitet (Schipperijn, Ekholm, Stigsdotter, Toftager, Bentsen, Kamper-Jørgensen & Randrup 2010a, Toftager, Ekholm, Schipperijn, Stigsdotter, Bentsen, Grønbæk, Randrup & Kamper-Jørgensen 2011). Endvidere gennemførte Troelsen og Schipperijn i 2005 en spørgeskemaundersøgelse i Odense Kommune, der også ledte til to relevante artikler (Schipperijn, Stigsdotter, Randrup & Troelsen 2010b, Schipperijn, Bentsen, Troelsen, Toftager & Stigsdotter 2013).

Afstand til grønne områder

Resultaterne fra begge spørgeskemaundersøgelser viser en sammenhæng mellem afstand til grønne områder og brug af områderne (Schipperijn et al. 2010a; 2010b), at være fysisk aktiv i grønne områder, og at være fysisk aktiv i fritiden generelt (Toftager et al. 2011). Nøjagtigt som i andre internationale undersøgelser

ses det, at jo tættere på et område er, jo mere bliver det brugt. Afstandseffekten kan allerede ses, når afstanden til et område overstiger 100 meter, og bliver særlig tydelig ved mere end 600 meter (Schipperijn et al. 2010b). Men det ser ikke ud til, at afstanden er en begrænsende faktor for de fleste danskere; to ud af tre vurderer, at de har et grønt område indenfor 300 meter fra deres bolig (Schipperijn et al. 2010a).

Elementer i grønne områder

At afstand alene ikke forklarer brugen af grønne områder bliver bekræftet af det faktum, at omkring halvdelen af alle respondenter i Odense har angivet, at de er villige til at gå forbi deres nærmeste område for at besøge deres mest brugte område (Schipperijn et al. 2010b). Områdernes tiltrækningskraft hænger sammen med størrelsen af områderne, elementerne i dem og afstanden til dem. Ikke så overraskende får større områder (helst over 5 hektar) med flere oplevelser og muligheder for aktiviteter brugerne til at gå længere for at komme dertil. Men der er også en tydelig afstandseffekt her; hvis et område ligger mere end 600 meter fra brugernes hjem, aftager chancen for, at det er det mest brugte område, betydeligt, selv om det er et stort attraktivt område. De respondenter, der havde et område af mindst 5 hektar indenfor 600 meter fra deres hjem, var de mest frekvente bruger, sammenlignet med andre respondenter i samme aldersgruppe.

De elementer, der viser sammenhæng med øget brug, er: gode stier og ruter, helst med belysning; flotte udsigter; mange store træer; vand; og stille, rolige og trygge omgivelser (Schipperijn et al. 2010b).

For fysisk aktivitet i grønne områder fandtes der en sammenhæng med områdets størrelse samt med tilstedeværelse af følgende elemen-

ter: gode stier og ruter; mange store træer; vand; flotte udsigter; belysning; og cykelparkeringsmuligheder (Schipperijn et al. 2013).

Individuelle faktorer

Som forventet på basis af den socio-økologiske model findes der tydelige forskelle imellem respondenter. Faktorer som alder, køn, uddannelse og at have små børn spiller en betydelig rolle i både brug af grønne områder, samt fysisk aktivitet i dem (Schipperijn et al. 2010b). Det er derfor vigtigt at se på, hvem brugerne af et bestemt grønt område er, fx gennem en brugerundersøgelse, og hvad deres ønsker til udformning af grønne områder er, fx gennem en borgerinddragelsesproces.

FÆLLEDPARKEN – CASE 1

I mere end 100 år har visionen med den folkelige park, Fælledparken, i København været at danne ramme om store kulturelle og sportslige begivenheder. Samtidig skulle parken være et rekreativt åndehul for københavnernes. Parken er på 58 hektar og har cirka 11 million besøgende hvert år og er derved Københavns mest besøgte park. I 2009 donerede A.P. Møller Fonden 152 millioner Kroner til fornyelse og udvikling af parken. Et nøglebegreb i reoveringen af parken blev “fra passiv tilskuer til aktiv deltager”. Det medvirkede bl.a. til en udformning af elementer, hvor der er plads til fysisk udfoldelse, men også mulighed for at beskue de aktive, og veksle herimellem. Et godt eksempel herpå er de mange elementer, der er opstillet i den nordøstlige del af parken langs Serridslevvej. Området er et aktivitetsstrøg med alt fra træklattring, karruseller, specielt designet gyngepark og trampoliner til multibaner med forskellige typer af belægning, basketballbane og hundelufterområde. Elementerne er placeret

inden for en strækning på under 300 meter og ved siden af aktivitetsstrøget er en ny kunstgræsbane med internationale standarder også blevet opført. I den vestlige del af Fælledparken er den gamle skaterpark blevet renoveret og er på samme måde indrettet til fysisk aktivitet med mulighed for ophold på diverse plateauer.

Bisgaard Landskabsarkitekter vandt udbuddet om design af fornyelsen af Fælledparken og har derved været ledende i den konkrete udformning af de elementer, der er blevet opstillet i parken. Forinden blev en omfattende plan for fornyelsen af parken dog udviklet af Københavns Kommune i tæt dialog med parkens brugere, hvorved valg og til dels også den konkrete udformning af elementerne er sket i samarbejde med de daglige brugere.

Vores interview med den ledende arkitekt på fornyelsesopgaven i Fælledparken viser, at de enkelte elementer er tiltænkt specifikke målgrupper og har et specifikt formål. Multibanerne er for drenge i alderen 4-18 år. Gyngeparken er målrettet piger i alderen 10-15 år. Træklattring, karruseller og trampoliner er tiltænkt drenge og piger fra 4-15 år, dog med større aldersspredning på trampolinerne. Asfaltfodbolddanen er målrettet børn mellem 4-18 år, og basketballbanen børn og unge mellem 10-25 år. Skaterparken har en bred målgruppe med drenge fra 7-50 år. Kunstgræsbanen er til teenagere og voksne (+13 år) og hundelufterarealet er til voksne (+20 år). Det generelle formål med samtlige elementer er fysisk aktivitet og leg (Tabel 1). I Fælledparken observerede vi i alt 1955 brugere, fordelt på samtlige elementer i de tre udvalgte områder (aktivitetsstrøg, kunstgræsbanen og skaterparken). Heraf blev 34,4 % kategoriseret som stillesiddende, 8,5 % som gående, og 57,1 % som meget aktiv. Blandt de observerede var der 618 børn (67,8 % dren-



Figur 1. Skaterparken i Fælledparken på en stille formiddag. (Foto: Michael Lindberg)

ge), 472 teens (79,5 % drenge), 860 voksne (70,9 % mænd) og 5 ældre (60 % mænd). Blandt børn var 81,4 % af drengene og 62,8 % af pigerne meget aktive, blandt teenagerne var 80,3 % af drengene og 49,9 % af pigerne meget aktive, og for voksne var det 44,9 % mænd og 10,8 % af kvinder. Ingen ældre blev observeret som værende meget aktive. Sammenlagt var 65,1 % af drenge og mænd meget aktive mod 36,5 % af piger og kvinder.

Skaterparken (figur 1) var det mest besøgte element med i alt 541 registrerede brugere, ef-

terfulgt af kunstgræsbanen med i alt 449 brugere. Begge elementer opfordrede samtidig til mest fysisk aktivitet blandt både børn, teenagere og voksne. Al aktivitet i skaterparken blev udelukkende kategoriseret som værende uorganiseret, hvor aktivitet på kunstgræsbanen modsat blev kategoriseret som værende organiseret. Af aktivitetsfremmende elementer ved aktivitetsstrøget var træklatringselementerne (244 brugere totalt), trampoliner (215 brugere), gyngeparken (91 brugere) og basketballbanen (89 brugere) de mest anvendte ele-

Table 1. Aktivitetsfremmende elementer i Fælledparken; beskrivelse, målgruppe og observerede bruger

ELEMENT	INTERVIEWS	
	Målgruppe	Formål
Hundeleg (agility bane) (n=52)	Hundejere, primært voksne	Skabe mulighed for hundeluftning uden snor
Asfalt fodboldbane (n=42)	Drenge 4-18 år	Uorganiseret fodbold Fysisk aktivitet Øget mulighed for boldspil
Mini fodboldbane (kunstgræs) (n=32)	Drenge 4-18 år	Uorganiseret fodbold Fysisk aktivitet Øget mulighed for boldspil
Mini fodboldbane (asfalt) (n=5)	Drenge 4-18 år	Uorganiseret fodbold Fysisk aktivitet Øget mulighed for boldspil
Mini fodboldbane (sportsbelægning) (n=15)	Drenge 4-18 år	Uorganiseret fodbold Fysisk aktivitet Øget mulighed for boldspil
Basketbane (kunstgræs) (n=89)	Drenge 10-25 år	Uorganiseret fodbold Fysisk aktivitet Øget mulighed for boldspil
Gyngepark (høje gynger/fuglerede gynger) (n=91)	Piger 10-15 år	Skabe mere fysisk aktivitet for piger
Træbane #1, klatre/balance leg (n=149)	7-15 år + (bred målgruppe)	Fysisk aktivitet og leg Ophold på trædækket omkring træbanen.
Beachvolley bane (n=0)	15+	Fysisk aktivitet
Grønne bakker (gummi) m. trampoliner (n=215)	4 år + (bred målgruppe)	Leg og fysisk aktivitet
Asfalt område med karruseller / streger (n=77)	5-10 år drenge/piger	Fysisk aktivitet
Træbane #2, Traditionel legeplads (balance & gynger) (n=95)	3-10 år drenge/piger	Fysisk aktivitet og leg Ophold på trædæk
Petanque/opholdsplads (Den Franske Plads) (n=103)	40+	Fysisk aktivitet og opholds plads
Kunstgræsbane (n=449)	13+	Organiseret idræt/fodbold
Skaterpark (n=541)	7-50 år drenge/mænd	Skabe mere aktivitet for skatere

Forventet effekt	SOPARC – VPA (%)			
	Gruppe	♀ VPA	♂ VPA	n
Færre konflikter mellem hundeejere og parkbrugere	børn	-	-	10
	teen	-	-	4
	voksen	-	-	38
	ældre	-	-	-
Mere boldspil i Fælledparken	børn	100.0 (1)	75.0 (6)	9
	teen	-	60.0 (6)	10
	voksen	100.0 (1)	86.4 (19)	23
	ældre	-	-	-
Mere boldspil i Fælledparken	børn	-	89.5 (17)	21
	teen	-	100.0 (7)	7
	voksen	-	75.0 (3)	4
	ældre	-	-	-
Mere boldspil i Fælledparken	børn	100.0 (1)	100.0 (2)	3
	teen	-	-	1
	voksen	-	100.0 (1)	1
	ældre	-	-	-
Mere boldspil i Fælledparken	børn	-	55.6 (5)	11
	teen	-	100.0 (2)	2
	voksen	-	-	2
	ældre	-	-	-
Mere boldspil i Fælledparken	børn	-	30.0 (3)	10
	teen	20.0 (1)	80.0 (24)	35
	voksen	-	71.1 (27)	44
	ældre	-	-	-
Flere aktive piger i området	børn	16.1 (5)	7.7 (1)	44
	teen	66.6 (4)	-	9
	voksen	-	-	36
	ældre	-	-	2
-	børn	68.3 (28)	76.2 (32)	83
	teen	54.6 (6)	100.0 (3)	14
	voksen	-	21.7 (5)	51
	ældre	-	-	1
-	børn	-	-	-
	teen	-	-	-
	voksen	-	-	-
	ældre	-	-	-
-	børn	94.4 (51)	95.9 (70)	127
	teen	50.0 (3)	50.0 (2)	10
	voksen	6.1 (2)	-	77
	ældre	-	-	1
-	børn	88.9 (16)	90.0 (18)	38
	teen	66.7 (8)	100.0 (3)	15
	voksen	-	-	24
	ældre	-	-	-
-	børn	60.0 (12)	63.3 (19)	50
	teen	-	-	10
	voksen	-	-	34
	ældre	-	-	1
Opholdsplads	børn	21.4 (3)	37.5 (6)	30
	teen	-	-	-
	voksen	2.5 (1)	-	73
	ældre	-	-	-
Opvisningsbane	børn	-	92.2 (47)	51
	teen	62.5 (25)	94.0 (47)	90
	voksen	40.7 (22)	57.5 (146)	308
	ældre	-	-	-
Flere brugere af skaterparken	børn	100.0 (8)	93.5 (115)	131
	teen	16.6 (1)	79.9 (207)	265
	voksen	7.1 (1)	55.7 (73)	145
	ældre	-	-	-

VPA = brugere kategoriseret som fysisk aktive

♀ = kvinder

♂ = mænd

n = total antal af brugere på elementer

(x) = total antal af bruger i VPA

Table 2. Aktivitetsfremmende elementer i Superkilen; beskrivelse, målgruppe og observerede brugere

ELEMENT	INTERVIEWS	
	Målgruppe	Formål
Multibane (Cement) (n=50)	Drenge/piger 5-10 år Drenge/piger 10-25 år	Børnehaven, leg. Beboere i området, spil, skating, samlingspunkt, scene
Fitness ringe (n=14)	Drenge/piger 15+ år	Fysisk aktivitet, træning.
Gymnastik redskaber (n=16)	Drenge/piger 15+ år	Fysisk aktivitet, træning.
Store gynger (n=11)	Drenge/piger 13-17 år	Fysisk aktivitet.
Bordtennis (n=2)	Drenge/piger 13+ år	Åbne op fra skolen, skabe gennemgang og aktivitet fra skole til park.
Legeblæksprutte (Multi rutsjebane) (n=39)	Drenge/piger 3-10 år	Fysisk aktivitet mellem børn, socialt samvær
Asfalt bakketop (n=10)	Drenge/piger, mænd/kvinder 5-40 år	Udsigtspunkt, cykling, løbehjul, skate, ophold.
Skakborde (n=76)	Mænd/kvinder 18+ år	Socialt aktivitet, samvær, picnic
Dobbeltgynger (n=166)	Piger 13-16 år	Socialt samvær, hænge ud
Fitnessredskaber (n=39)	Mænd/kvinder 13-60+ år	Fysisk aktivitet, socialt samvær
Basketballbaner (n=28)	Drenge/mænd 10-30 år	Aktivere fladen som også skal kunne fungere som parkeringsplads
Lege/klatre stativ (n=18)	Drenge/piger 10-15 år	Skabe leg og fysisk aktivitet
Rutsjebane (n=14)	Drenge/piger 3-7 år	Skabe leg og fysisk aktivitet
Boksring (n=15)	Drenge 13-20 år Hårdt udsatte indvandrere i området	Trække aktivitet ud fra Nørrebrohallen. Afholde events

Forventet effekt	Målgruppe	SOPARC - VPA (%)		
		♀ VPA	♂ VPA	n
Mange forskellige typer af aktiviteter. Stor aktivitet.	børn	-	100.0 (3)	3
	teen	-	100.0 (8)	8
	voksen	-	70.6 (24)	39
	ældre	-	-	-
Synlighed, uorganiseret fitnesskonkurrencer.	børn	100.0 (1)	-	1
	teen	-	-	-
	voksen	75.0 (3)	88.9 (8)	13
	ældre	-	-	-
Synlighed, uorganiseret fitnesskonkurrencer.	børn	-	100.0 (1)	1
	teen	-	-	2
	voksen	100.0 (2)	90.9 (10)	13
	ældre	-	-	-
-	børn	50.0 (2)	-	5
	teen	-	50.0 (2)	4
	voksen	-	100.0 (2)	2
	ældre	-	-	-
Skolebørn bruger aktivitet	børn	-	-	-
	teen	-	-	-
	voksen	100.0 (1)	100.0 (1)	2
	ældre	-	-	-
Afskærme pladsen fra trafik. Skabe leg.	børn	100.0 (23)	100.0 (16)	39
	teen	-	-	-
	voksen	-	-	-
	ældre	-	-	-
Fysisk leg. (Vinter: Kælkebakke)	børn	100.0 (4)	100.0 (5)	9
	teen	-	-	-
	voksen	-	100.0 (1)	1
	ældre	-	-	-
Mødested for hele familien, turneringer, picnic.	børn	-	-	2
	teen	-	-	11
	voksen	-	-	60
	ældre	-	-	3
Ophold/skabe liv på pladsen	børn	20.0 (4)	35.3 (6)	37
	teen	-	-	44
	voksen	-	-	85
	ældre	-	-	-
Ophold/skabe aktivitet på pladsen	børn	83.3 (10)	100.0 (17)	29
	teen	-	100.0 (3)	3
	voksen	-	100.0 (5)	7
	ældre	-	-	-
Åbne pladsen op og skabe helhed.	børn	-	-	-
	teen	100.0 (2)	100.0 (7)	9
	voksen	100.0 (2)	88.2 (15)	19
	ældre	-	-	-
Ophold/skabe aktivitet på pladsen	børn	100.0 (4)	100.0 (2)	6
	teen	-	50.0 (1)	3
	voksen	-	-	8
	ældre	-	-	1
Ophold/skabe aktivitet på pladsen	børn	100.0 (6)	75.0 (6)	14
	teen	-	-	-
	voksen	-	-	-
	ældre	-	-	-
Skabe liv på pladsen.	børn	100.0 (1)	100.0 (4)	5
	teen	-	100.0 (2)	2
	voksen	-	25.0 (1)	8
	ældre	-	-	-

VPA = brugere kategoriseret som fysisk aktive

♀ = kvinder

♂ = mænd

n = total antal af brugere på elementer

(x) = total antal af bruger i VPA



Figur 2. Dobbeltgyngerne i Superkilen på en frisk forårsdag. (Foto: Michael Lindberg)

menter. Blandt børnene var trampolinerne det element, der havde den højeste andel af meget aktive brugere, henholdsvis 95,9 % af drengene og 94,4 % af pigerne var meget aktive, mens de brugte trampolinerne. Blandt teenagere og voksne brugere var basketballbanen det element, der havde den højeste andel meget aktive brugere (Tabel 1). Blandt minifodboldbanerne var banen med kunstgræsbelægning klart den mest brugte bane med knap 6.5 gange flere brugere end fx minifodboldbanen med asfaltbelægning lige ved siden af.

SUPERKILEN

Superkilen blev indviet i juni 2012. Området er på 3 hektar og er en fuldstændig nydesignet park, der fra at have været et græsområde med en gennemgående cykelsti, nu er en park med farvekodede områder, der skal repræsentere fysisk aktivitet, rekreation og leg, samt basar og markedsplads. Ideen med Superkilen var at skabe en kulturel og mangfoldig park, hvilket er blevet forsøgt igennem etableringen af elementer fra 57 forskellige lande, svarende til det antal af nationaliteter, der er repræsente-

ret i området. Mangfoldigheden skulle skabes via bl.a. træsorter og blomstringsperioder fra forskellige regioner i verden, men også områdernes elementer lige fra skraldespande og neonskilte til fitnessudstyr og rutsjebaner. De aktivitetsfremmende elementer i Superkilen er mange. Det være sig gynger, klatrestativ, fitnessredskaber, boksering og boksepuder, basketballbane, multibane, asfaltbakker, bordtennisborde og rutsjebaner. Et fokuspunkt i tilblivelsen af Superkilen har også været borgerinddragelse, hvorfor arkitekter og rådgivere har afholdt jævnlige beboermøder, hvor beboerne havde mulighed for at byde ind med forslag til aktiviteter og elementer i parken.

Superkilen er udformet af et rådgiverteam bestående af forskellige aktører, dog har arkitektfirmaet BIG været den styrende instans i udformningen af de elementer, der er blevet opstillet i parken, hvorfor vi valgte at lave et interview med den ledende arkitekt fra BIG.

Som det var tilfældet i Fælledparken, viste vores interview, at de enkelte aktivitetsfremmende elementer havde et specifikt formål og var tiltænkt en specifik målgruppe (se tabel 2). Rutsjebanerne er tiltænkt børn (3-10 år), fitnessredskaberne er generelt for teenagere og voksne (13+ år), og gyngerne er hovedsaglig for teenagere (13-17 år). Basketballbanen og multibanen er tiltænkt både børn, teenagere og voksne (5-30 år), hvor skakbordene primært er tiltænkt voksne (+18 år). Faciliteterne bærer præg af både at have til formål at øge mængden af fysisk aktivitet og fremme det sociale samvær.

Vi observerede i alt 498 brugere i Superkilen. Heraf blev 48 % kategoriseret som stillesiddende, 8 % som gående og 44 % som meget aktive. Blandt de observerede var der 151 børn (49 % drenge), 86 teenagere (55,8 % drenge), 257 voksne (61,1 % mænd) og 4 ældre (75 %

mænd). Blandt børn var 81 % drenge og 71 % piger meget aktive. Blandt teenagere var 48 % af drengene og 8 % af pigerne meget aktive, og for voksne var det 43 % mænd og 11 % kvinder. Ingen ældre blev observeret som værende meget aktive.

Dobbeltgyngerne (166 personer, se figur 2) og skakbordene (76 personer) var de mest besøgte elementer. Blandt de elementer, hvor brugerne var mest fysisk aktive, var dog multibanen med betonbelægning, multirutjsebanen og fitnessredskaberne, fordelt på forskellige aldersgrupper og med forbehold for antal besøgende i forhold til antallet af fysisk aktive.

OPSUMMERING AF BEGGE CASESTUDIER

I Fælledparken observerede vi et knap 4 gange større antal af brugere på elementerne end i Superkilen. Heraf udgjorde brugerne af kunstgræsbanen og skaterparken alene godt halvdelen af det totale antal af brugere. Der var en større andel af fysisk aktive brugere i Fælledparken, og andelen af inaktive brugere var mindre end i Superkilen. Både blandt børn, teenagere og voksne var andelen af fysisk aktive større i Fælledparken end Superkilen. Resultaterne viste også, at alle elementerne tiltrækker flere fysisk aktive drenge og mænd end piger og kvinder med undtagelse af børn i Superkilen.

I både Fælledparken og Superkilen blev der registreret tilfælde, hvor den tiltænkte målgruppe for det enkelte element ikke stemte overens med de observerede brugere. I Fælledparken blev der på den store asfaltfodbolbane registreret flest voksne brugere i stedet for de forventede børn og unge (4-18år). Minifodbolbanerne og træklatingselementerne tiltrak mest børn, og ikke i samme grad som forventet unge. Skaterparken var udover populariteten

hos teenagere og voksne også populær blandt børnene. I Superkilen blev fitnessredskaberne mest anvendt af børn, i stedet for de forventede unge og voksne. Dobbeltgyngerne blev anvendt mere af børn og voksne end teenagere. Multibanen blev primært brugt af voksne frem for børn og teenagere. Legeklatrestativet blev mest benyttet af børn og voksne frem for teenagere.

Overordnet ser det ud til, at elementer målrettet fælles leg og bevægelse, fx multibaner, bliver brugt meget aktivt af flere personer end de elementer, der er målrettet mere individuelle aktiviteter, fx træningsredskaber.

DISKUSSION

Antallet af kvantitative studier i Danmark, der har set på sammenhæng mellem byens grønne områder og øget fysisk aktivitet, er begrænset, men resultaterne tyder på en positiv sammenhæng. Afstand til grønne områder er et vigtigt parameter for, hvor meget de bliver brugt, men afstand ser ikke ud til at være en begrænsende faktor for 2/3 af den danske befolkning. Udformning og størrelse af grønne områder påvirker deres brug og aktivitetsniveauet, mens de bruges. Måske lidt overraskende tyder de kvantitative undersøgelser på vigtigheden af mere basale elementer såsom gode stier (gerne med belysning), vand, større træer og flotte udsigter, for mere aktiv brug af grønne områder. Dette kan måske forklares ved, at gåture, løb og cykling helt klart er de mest udbredte aktiviteter i grønne områder. Og de fleste brugere fortrækker at udføre disse aktiviteter på gode stier i naturskønne omgivelser.

I vores to casestudier har vi set nærmere på elementer, der er tiltænkt en anden type af aktiv brug – det mere stedsbundne. Interviews med arkitekterne bag de nye elementer i Fælledparken og Superkilen viser, at der tydelig-

vis blev arbejdet med formål og målgrupper for elementerne, men at overvejelserne ikke altid var særlig eksplicite, og at en konkret viden om brug og målgruppe for visse elementer til tiden manglede i planlægnings- og designprocessen. For nogle elementer havde arkitekterne svært ved at beskrive den tiltænkte målgruppe eller det konkrete brug, de forventede, og æstetikken blev flere gange nævnt som begrundelse for valget af et bestemt element frem for et andet. Dette er ikke overraskende, da der er mange andre overvejelser i spil end kun at fremme fysisk aktivitet, når grønne områder (re)designes. For eksempel er det sandsynligt, at udformningen af elementer, der er tiltænkt at fremme sociale interaktioner mellem brugere eller afstresning, skal bygge på et andet sæt af parametre end aktivitetsfremmende elementer. Et (re)design af grønne områder burde naturligvis tage højde for flere former af brug end kun det fysisk aktive brug, og set fra et sundhedsperspektiv opstår der også betydelige fordele ved at skabe steder, der øger muligheden for socialt samvær mellem brugere samt at skabe steder, der kan hjælpe brugere med at stresses af.

I vores to casestudier har vi fundet adskillige eksempler på uoverensstemmelser mellem de tiltænkte målgrupper og de observerede brugere. Dette kunne måske skyldes manglende viden, fx fordi der er tale om nye elementer eller innovative løsninger, der ikke er afprøvet før. Men det kunne også tænkes, at den eksisterende viden ikke bliver udnyttet optimalt, fx fordi den er mindre udbredt blandt designere og arkitekter. Ud fra et fysisk aktivitetsperspektiv vil en øget anvendelse af viden om aktiv brug af elementerne i designprocessen være gavnlig. Denne artikel er måske et lille skridt på vejen til at øge og udbrede viden om brugen af ele-

menterne i grønne områder. Men da artiklen kun bygger på en mindre litteraturgennemgang samt to casestudier, er generaliserbarheden af vores resultater begrænset.

For at sikre reliabilitet i vores to casestudier blev alle interviews og observationer gennemført af den samme person. Desuden blev SOPARC metoden testet to gange i "real life setting", inden de endelige observationer blev gennemført. Kategoriseringen af det fysiske aktivitetsniveau i SOPARC metoden er blevet valideret i tidligere studier ved hjælp af pulsmålere. Observationer udført 4 gange om dagen i 4 dage anses som værende tilstrækkeligt for at kunne estimere brugen af parker, karakteristika for parkens brugere samt fysisk aktivitet (Cohen, Setodji, Evenson, Ward, Lapham, Hillier & McKenzie 2011). SOPARC metoden er ikke egnet til at dokumentere besøgsfrekvens, besøgs længde, besøgsformål, eller hvor langt besøgende bor fra det grønne område, de bliver observeret i.

KONKLUSION

Udformningen af grønne områder og de elementer, der bliver etableret i dem, hænger sammen med den måde, hvorpå områderne bliver brugt, både i forhold til hvilken målgruppe der kommer, og hvilke aktiviteter der foretages. Af de aktivitetsfremmede elementer vi har observeret, bliver de elementer, der er målrettet fælles leg og bevægelse, fx multibaner, brugt meget aktivt af flere personer end de elementer, der er målrettet mere individuelle aktiviteter, fx træningsredskaber. For individuelle aktiviteter ser gode stier ud til at være det vigtigste element. I vores casestudier kan vi se, at det aktivitetsbælte, som blev etableret i Fælledparken, bliver brugt meget. Området har mange forskellige grupper af brugere, hvilket måske

kan forklares af den generelt høje kvalitet af de brugte elementer og kombinationen af mange forskellige elementer til mange forskellige målgrupper, samlet i et område. Derudover kunne det tænkes, at den sociale funktion – området er klart et mødested – bidrager til en øget brug, både aktiv og mere socialt. Viden om den aktivitetsfremmende effekt af forskellige elementer for forskellige målgrupper er mangelfuld, og den eksisterende viden er måske ikke altid nemt tilgængelig. At generere mere specifik viden og udbrede denne viden blandt planlæggere og arkitekter vil højst sandsynlig føre til en mere aktivitetsfremmende udformning af grønne områder i fremtiden.

KILDER

Bauman A. E., Reis R. S., Sallis J. F., Wells J. C., Loos R. J. F., Martin B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet* 380: 258-71. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60735-1.

Cohen, D., Setodji, C.M., Evenson, K.R., Ward, P., Lapham, S., Hillier, A., McKenzie, T.L. (2011). How Much Observation Is Enough? Refining the Administration of SOPARC. *Journal of Physical Activity and Health* 8, 1117-1123.

Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet* 380, 247-257. doi:10.1016/S0140-6736(12)60646-1.

Kaczynski, A.T., Potwarka, L.R., Saelens B.E. (2008). Association of park size, distance and features with physical activity in neighborhood parks. *American Journal of Public Health* 98:,1451-1456. doi: 10.2105/AJPH.2007.129064.

- Lee, I.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., Katzmarzyk, P.T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet* 380, 219-229. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9.
- Lachowycz, K., Jones, A.P. (2011). Greenspace and obesity: a systematic review of the evidence. *Obesity reviews* 12, e183-189. doi: 10.1111/j.1467-789X.2010.00827.x.
- Schipperijn, J., Bentsen, P., Troelsen, J., Toftager, M., Stigsdotter, U. K. (2013). Associations between physical activity and characteristics of urban green space. *Urban Forestry & Urban Greening* 12, 109– 116. doi: 10.1016/j.ufug.2012.12.002.
- Schipperijn, J., Ekholm, O., Stigsdotter, U. K., Toftager, M., Bentsen, P., Kamper-Jørgensen, F., Randrup, T. B. (2010a). Factors influencing the use of green space: Results from a Danish national representative survey. *Landscape and Urban Planning* 95, 130–137. Doi: 10.1016/j.landurbplan.2009.12.010.
- Schipperijn, J., Stigsdotter, U. K., Randrup, T. B., Troelsen, J. (2010b). Influences on the use of urban green space—A case study in Odense, Denmark. *Urban Forestry & Urban Greening* 9, 25–32. doi: 10.1016/j.ufug.2009.09.002
- Toftager, M., Ekholm, O., Schipperijn, J., Stigsdotter, U. K., Bentsen, P., Grønbaek, M., Randrup, T. B., Kamper-Jørgensen, F. (2011). Distance to Green Space and Physical Activity: A Danish National Representative Survey. *Journal of Physical Activity and Health* 8, 741 -749.