

Fysisk aktivitet, hälsa och hållbar utveckling

Kan fysisk aktivitet bidra till både folkhälsa och en hållbar utveckling? Det är en övergripande frågeställning för FoU-gruppen för rörelse, hälsa och miljö vid GIH. I tre artiklar ger vi exempel på vår forskning om aktiva transporter. Men först ut en beskrivning av hur hållbar utveckling ställer krav och kan samverka med området fysisk aktivitet och folkhälsa.

ÅR 1987 KOM EN SKRIFT som skulle sätta agendan för genomgripande behov av samhällsutveckling. Jag syftar på slutrapporten från FN:s världskommission om miljö och utveckling *Our Common Future* (1). Bakgrunden till kommissionens arbete var den eskalerande belastningen på miljön i vid bemärkelse, och de risker som fanns att situationen snabbt skulle förvärras genom en förväntad befolkningsökning.

Avgörande frågor var: Hur ska man försörja en allt större befolkning med mat och energi, utan att förvärra den ekologiska situationen. Hur ska skogsavverkningen och ökenspridningen minska? Hur ska man bekämpa fattigdomen? Hur ska man klara av vattenförsörjningen? Hur ska myndigheterna förändra arbetet för att få en helhetssyn och förutsättningar för att verka förbyggande och motverka miljöhoten? Hur ska man kunna omdana västvärldens samhällen, förändra livsstilar och utveckla teknik så att vi förbrukar mindre energi? Hur?

I rapporten fick begreppet "hållbar utveckling" sin definition som en utveckling som "tillgodoser dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina behov." Kommissionens tydliga budskap var att inte betrakta miljöfrågorna isolerat, utan att värdera och hantera dem utifrån ett bredare förhållningssätt än vad man tidigare hade gjort. Att kombinera perspektiv från

ekologi med ekonomiska och sociala faktorer bedömdes vara en framkomlig väg.

I dag, 25 år senare, känns dessvärre mycket av problembeskrivningen och analysen igen. Visserligen kan man uppfatta många ljusglimtar, men även att en hel del av de värsta scenarierna i rapporten är på väg att bli verklighet. Den globala uppvärmningen är ett sådant exempel (2). Vidare går befolkningsökningen snabbare än vad kommissionen beräknade år 1987. Och i både Indien och Kina har den ackompanjerats av förändringar i livsstilar som alltmer liknar de som länge funnits i väst, vilket leder till en ökad förbrukning av både energi och fossila bränslen. Västvärldens misstag upprepas alltså.

Fysisk aktivitet bör bidra till hållbarhet

Vad har då detta att göra med fysisk aktivitet och folkhälsa? Ett första svar är att hållbar utveckling har att göra med alla samhällssektorer. Fysisk aktivitet i vid bemärkelse, inklusive idrotts- och friluftslivsrelserna samt ämnet idrott och hälsa i skolan, är en sådan sektor. De olika delkulturerna inom sektorn, och livsstilar knutna till dem, behöver alla belysas ur ett perspektiv av hållbarhet. Och, menar jag, respektive delkultur behöver förhålla sig till och söka medverka till en hållbar utveckling.

Om syftet med fysisk aktivitet är



Grönska stimulerar till fysisk aktivitet. Foto: Johan Pihlblad

en bättre folkhälsa finns det närmast anledning att ställa sig frågan hur befolkningen ska kunna vara så aktiv att de tillgodogör sig hälsovinster, och att det samtidigt sker under betingelser som helst bidrar till en hållbar utveckling. Om en aktiv livsstil, och de faktorer som omger den, istället bidrar till en ohållbar utveckling påverkar det folkhälsan negativt. Effekten kanske inte märks i Sverige, åtminstone inte i ett kortare perspektiv, men väl på andra ställen på vår jord.

Vi har alltså anledning att fråga oss vilka krav som fältet hållbar utveckling ställer på fältet fysisk aktivitet och folkhälsa för att det senare inte ska motverka en hållbar utveckling utan helst stötta den. En annan fråga berör om de båda fälten kan samverka och ömsesidigt stärka varandra, och i så fall hur.

Att planera för fysisk aktivitet och folkhälsa är i sig krävande. Det handlar bland annat om att förhålla sig till de behov som finns för olika människor beroende på ålder, kön, etnicitet, fysisk kapacitet, privatekonomi, livsmiljö, geografi, klimat och ljusförhållanden. Vidare måste man alltid beakta behovet av miljöer för fysisk aktivitet.

Om man till det lägger behovet av att hitta lösningar som harmonierar med en hållbar utveckling, ja då ökar komplexiteten (3). Låt mig här bara ange två typer av kravspecifikationer för de lösningar som föreslås: Det hela måste vara ekonomiskt försvarbart, och lösas inom ramen för behov av en kraftigt minskad energiförbrukning per capita, och en urfasning av fossila bränslen. Därav vår forskningsgrupps intresse av att studera aktiva transporter.

Kollektivtrafik, grönska och rörelse

Hur kan då hållbar utveckling och aktivitet och folkhälsa samverka och ömsesidigt stärka varandra? Låt mig ge två exempel. Det första bygger på studier av vilka faktorer i närområdet där man bor som kan bidra till att vi blir mer fysiskt aktiva. Det är en forskningslinje som under 2010-talet har lett till många studier, och för några år sedan publicerades en sammanfattning av resultat från elva länder (4). Den visade att om man har nära till hållplatser för kollektivtrafik, affärer,

rekreationsmöjligheter till låg kostnad samt trottoarer och infrastruktur för cykel, ja då ökar sannolikheten för att människor är fysiskt aktiva med hundra procent.

Av detta kan vi dra slutsatsen att stads- och trafikplanering verkar kunna påverka vår fysiska aktivitet, bland annat genom att skapa förutsättningar för ett mindre bilberoende. Vidare bidrar resultaten med en ny aspekt av nytta vid kostnads- och nyttoberäkningar för kollektivtrafik, nämligen fysisk aktivitet. Då dessa beräkningar normalt sett utgör underlag vid beslut inom transportsektorn, är det ett exempel på fynd som kan stärka förutsättningarna för både fysisk aktivitet och en hållbar utveckling (5).

Det andra exemplet bygger på studier som talar för att grönområden är mycket uppskattade miljöer för fysisk aktivitet, och att grönska verkar stimulera till fysisk aktivitet (6-8). Det skulle alltså kunna vara ett motiv för att spara, skydda och utveckla grönområden nära där människor bor. Ytterligare ett motiv kan vara att samma grönområden kan bidra till att upprätthålla biologisk mångfald, vilket är ett viktigt krav för en hållbar utveckling (3).

En tredje form av stöd kan hämtas från studier inom miljöpsykologi och miljöepidemiologi, vilka har visat att grönska i närområdet där man bor på ett positivt sätt påverkar välbefinnandet och motverkar sjuklighet och en för tidig död (9). Här handlar det således om att såväl ekologiska som ekonomiska och sociala faktorer kan samverka, och bilda breda underlag för beslut. Att den kombinationen av motiv verksamt kan bidra till beslutsfattande för en hållbar utveckling kan man se i den politiska process som ledde till att Stor-Stockholm år 1995 fick Sveriges första nationalstadspark (10).

Omställningen av samhället till en hållbar utveckling behöver gå betydligt snabbare än under de senaste decennierna. Här måste alla samhällssektorer söka bidra. När det gäller fältet fysisk aktivitet i vid bemärkelse menar jag att det har allt att vinna på att tänka, planera, omdana, utbilda och forska med hållbar utveckling som ett inkluderat perspektiv.

Referenser

1. UN World Commission on Environment and Development. Our Common Future. 1987.
2. The World Bank. Turn Down the Heat. Why a 4°C Warmer World Must Be Avoided. 2012.
3. Schantz, P. Svensk Idrottsforskning. 2006. 3:4-7.
4. Sallis, JF. mfl. Am J Prev Med. 2009. 36(6):484-90.
5. Sælensminde, K. Transp Res Part A Policy Pract. 2004. 38(8):593-606.
6. Schantz, P. Svensk Idrottsforskning. 2003. 1:6-11.
7. De Vries, S. mfl. Contributions of Natural Environments to Physical Activity. I: Forests, Trees and Human Health, (Eds. Nilsson, K. mfl). 2011.
8. Wahlgren, L. mfl. BMC Public Health. 2012. 12:168.
9. Hartig, T. mfl. Health benefits of nature experience. I: Forests, Trees and Human Health, (Eds. Nilsson, K. mfl). 2011.
10. Schantz, P. The Formation of National Urban Parks. I: The European City and Green Space. (Ed. Clark, P.). Historical Urban Studies Series (Eds. Pinol, J. mfl). 2006. s. 159-174.

Kontakt

peter.schantz@gih.se



Världsbankens klimatrapport i november gav en dystert bild av utvecklingen på planeten.