

# Friluftslivets och naturens mervärden och samhällsnytta - en sammanfattning



# Friluftslivets och naturens mervärden och samhällsnytta – en sammanfattning

## Inledning

Denna text sammanfattar den vetenskapliga kopplingen mellan friluftsliv och tillgång till friluftsområden på folkhälsa, fysisk aktivitet och samhällsnytta. Analysen bygger på den samlade bedömningen av forskningsläget genom systematiska översiktsartiklar av studier som genomgått peer-review granskning samt rapporter från etablerade organ såsom WHO. I referenslistan finns exempel på denna forskning, men listan är inte uttömmande. Ett antagande är att regelbundet friluftsliv leder till både regelbunden fysisk aktivitet och exponering för natur.

Denna text uppdateras årligen.

För vidare läsning och en utförlig referenslista på området rekommenderas rapporten Friluftslivets samhällsnytta (2023) från Svenskt Friluftsliv ([www.svensktfriluftsliv.se](http://www.svensktfriluftsliv.se)).

## Varför främja friluftsliv och fysisk aktivitet?

Friluftsliv och fysisk aktivitet förebygger ohälsa och sjukdom samtidigt som det främjar hälsa, inlärning och utveckling. I Sverige och Europa står stillasittande livsstilar och andra levnadsvanor som rökning, alkohol och stress för 86 procent av alla förtida dödsfall och 77 procent av den totala sjukdomsördan varje år vilket orsakar gigantiska kostnader för samhället och orsakar mänskligt lidande. Stillasittande livsstilar orsakar på egen hand 1 miljon förtida dödsfall i Europa och upp till 6 miljoner i världen varje år genom ökat insjuknande i hjärt- och kärlsjukdomar, vissa former av cancer, typ II diabetes och i andra välfärdssjukdomar. Stillasittande livsstilar orsakar förluster på över 20 miljoner friska levnadsår i världen varje år (Världshälsoorganisationen WHO, 2022).

I Sverige bedöms att en av fyra vuxna och fyra utav fem barn och ungdomar har en livsstil med låg fysisk aktivitet och mycket stillasittande. De når inte upp till rekommendationen om minst 150 minuter (vuxna) eller 300 minuter (barn) i veckan av pulshöjande fysisk aktivitet. Grupper med låg socioekonomisk status, låg utbildningsnivå, personer med funktionsvariationer och vuxna utanför arbetsmarknaden är generellt mindre fysiskt aktiva jämfört med andra grupper. I Sverige är människor inomhus i snitt 23 timmar per dygn vilket påverkar deras aktivitetsvanor negativt. Risken för en stillasittande livsstil ökar markant vid hög inomhusvistelse. Friluftsliv och att vara mera utomhus är därför en viktig pusselbit i att främja fysisk aktivitet i befolkningen.

Att förbättra villkoren till och främja friluftsliv i befolkningen har stor potential att minska sjukdomsörda,

*I Sverige bedöms att en av fyra vuxna och fyra utav fem barn och ungdomar har en livsstil med låg fysisk aktivitet och mycket stillasittande.*

förtida död och främja jämlik hälsa genom ökad fysisk aktivitet, minskat stillasittande och ökade upplevelser och kontakt med naturen.

## Finns evidens för att friluftsliv främjar fysisk hälsa?

Det finns starka vetenskapliga bevis för att regelbunden fysisk aktivitet främjar fysisk hälsa och motverkar många sjukdomar, t ex hjärt- och kärlsjukdomar, vissa former av cancer, högt blodtryck, typ II diabetes samt förtida död. Friluftsliv som innebär regelbunden hälsofrämjande fysisk aktivitet minskar risken för förtida död med 30 procent, ger 20–35 procent lägre risk för hjärt- och kärlsjukdomar, 30–40 procent lägre risk för metabolt syndrom och typ 2 diabetes, 30 procent lägre risk för tjocktarmscancer, 20 procent lägre risk för bröstcancer och 36–38 procent lägre risk för höftfrakturer. Hos äldre grupper minskar friluftsliv och fysisk aktivitet risken för förtida död med hela 44 procent.

Fysisk aktivitet och friluftsliv förbättrar insulinkänslighet, motorik och koordination, muskelstyrka, balans, kroppssammansättning, skeletthälsa och ökar kondition (om aktiviteten är tillräckligt intensiv). Vidare förbättrar fysisk aktivitet blodfettprofiler, immunförsvar, tarmhälsa, sömn samt minskar risken för övervikt och fetma. Om det fanns ett medicinskt piller som gav samma effekter som friluftsliv ger skulle uppfinnaren få Nobelpriset.

Hälsoeffekterna av att människor blir mer fysiskt aktiva är mycket stora, även för vuxna:

- En kvinna i 30-årsåldern som går från en stillasittande livsstil till en livslång livsstil med måttlig fysisk aktivitet, 30 minuter om dagen med hälsofrämjande rörelse, vinner i genomsnitt 4,6 år i livslängd och minskar sin sjukdomstid med 2,7 år. Om kvinnan i stället blir högaktiv, det vill säga övergår till minst 60 minuter om dagen med



hälsofrämjande rörelse vinner hon i genomsnitt 7,3 år i livslängd.

- Motsvarande effekter för en 30-årig man är en vinst på i genomsnitt 2,8 år i livslängd och en minskning av sjukdomstid med 2,4 år vid övergång till måttlig fysisk aktivitet. Om han anammar en livsstil med minst 60 minuter om dagen av hälsofrämjande fysisk aktivitet vinner han hela 7,8 år i livslängd i genomsnitt.

### **Finns evidens för att friluftsliv främjar psykisk hälsa?**

Det finns starka bevis för att friluftsliv, fysisk aktivitet och naturupplevelser främjar psykisk hälsa och välbefinnande och motverkar psykisk ohälsa hos människor. Människor som är regelbundet friluftskraftiga har 20–30 procent lägre risk för såväl depression, som för demens och för mental ohälsa. Friluftsliv förbättrar människors förmåga till återhämtning och att hantera stress. Vidare förbättrar fysisk aktivitet livskvalitet, sinnesstämning, välbefinnande, inlärning, arbetsminne och kognitiva förmågor. Friluftsliv innebär ökad exponering för solljus vilket främjar inlagring av vitamin D i kroppen. Vitamin D är speciellt viktigt för god benhälsa, för att motverka benskörhet, främja kognitiv förmåga och förbättra sömnkvaliteten.

En systematisk översikt visade nyligen att utomhusbaserad fysisk aktivitet i natur ger förhöjda positiva psykiska effekter jämfört med aktiviteter som utförs inomhus eller i urbana/gråa miljöer. En svensk översikt visade nyligen att friluftsliv, friluftsområden i bostads-

områden och uteundervisning i skolan minskar risken för psykisk ohälsa, medan stillasittande ökar risken.

Natur är inte bara viktigt för att främja friluftsliv och fysisk aktivitet. Natur, gröna bostadsområden och städer spelar en mycket viktig roll inte minst för barns utveckling och för att utjämna skillnader i ohälsa mellan olika grupper. En dansk studie på 1 miljon barn visade nyligen att en hög andel grönska i bostadsområdet under uppväxtåren sänkte risken för mentala åkommor och sjukdomar i vuxen ålder. Brist på grönska ökade risken. Barn som vuxit upp i områden med låg andel grönska hade 55 procent högre risk för mentala åkommor och sjukdomar jämfört med barn som vuxit upp i områden med hög andel grönska. Ju längre barnen bodde i de grönaste bostadsområdena, desto lägre risk för framtida mental sjukdom.

### **Finns evidens för att friluftsliv främjar social utveckling hos individer och grupper?**

Ja, speciellt om aktiviteterna handlar om organiserat friluftsliv via skolan eller friluftsförbund och fokuserar på social utveckling, samarbetsövningar, och så vidare. Friluftsförbund leder till personlig utveckling, ökat självförtroende, ökad fysisk och social stabilitet, ökad självinsikt/självreflektion och förbättrar sociala förmågor hos deltagarna. Friluftsförbund leder även till att deltagarna utvecklar sina förmågor att klara av utmaningar och att överkomma svårigheter (engelska: resilience eller grit). Friluftsliv ökar deltagarnas miljökunskaper, miljömedvetenhet och uppskattning av naturen. Speciellt hos barn finns en

stark koppling mellan friluftsliv och kunskaper och medvetenhet om naturen. Organiserat friluftsliv kan främja en meningsfull social tillvaro, bygga broar över generationsgränserna och vara en viktig motivator till fysisk aktivitet. Eventuellt kan organiserat friluftsliv även minska risken för att ungdomar hamnar i bråk och brottslighet, samt har lägre konsumtion av alkohol, tobak, droger. Flera översikter har funnit att fritidsaktiviteter som friluftsliv minskar risken för kriminalitet.

En utvärdering av Scouternas verksamhet visade nyligen att deltagarna fick en signifikant högre känsla av personlig kontroll, ökad empati och respekt för andra, var mer fysiskt aktiva, upplevde högre nivå av meningsfullhet med livet och en känsla av att man var en del av ett globalt sammanhang jämfört med icke-deltagare. Scouting ökade deltagarnas fysiska aktivitet med 18 procent jämfört med icke-deltagare.

### **Finns evidens för att friluftsliv och friluftsområden bidrar till lokal och regional utveckling?**

Friluftsliv och friluftsområden kan definitivt bidra till lokal och regional utveckling till exempel genom naturturism, att staden/orten utvecklas som attraktiv destination och via en ökning av arbetstillfällena. En av de viktigaste faktorerna när människor väljer ort och bostadsområde vid flytt har att göra med tillgången till friluftsliv och natur.

Att värna det organiserade friluftslivet och att tillgodose god tillgång till friluftsområden är effektiva sätt att

främja sysselsättning och gynnar såväl den inhemska som utländska besöksnäringen. Visste du att en av de vanligaste orsakerna till att turista i Sverige har att göra med naturen och friluftslivet? Att ägna sig åt friluftsliv i svensk natur, med stöd av den unika allemansrätten, är en av de vanligaste orsakerna till att turista i Sverige. Såväl parker i städer och den tätortsnära naturen som naturreservat och nationalparker är viktiga för att stimulera lokal och regional utveckling.

### **Finns evidens för att friluftsliv bidrar till hälsoekonomin?**

Ja. Forskning visar att friluftaktiviteter är kostnadseffektiva och billiga insatser för att främja fysisk aktivitet, beteendeförändring, hälsa och förebygga sjukdom. Det organiserade friluftslivet erbjuder friluftsliv och fysisk aktivitet till allt från små barn till äldre vuxna, når lika många kvinnor som män och aktiverar många grupper som står utanför annan organiserad fritidsverksamhet. Detta gör att det organiserade friluftslivet har stor hälsoekonomisk betydelse, främjar en meningsfull fritid och har potential att bidra till att lösa många av våra dagsaktuella samhällsproblem såsom ojämlikhet, bristande jämställdhet och kriminalitet.

Friluftslivet berör och engagerar stora delar av befolkningen i Sverige inklusive äldre. Ju mer friluftslivet når medelålders och äldre grupper, desto större hälsoekonomisk vinst för samhället. De största



## *Den allra största hälsoekonomiska effekten är om friluftslivet når och aktiverar fler äldre.*

hälsoekonomiska effekterna av regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv under ungdomsåren är minskad risk för psykisk ohälsa, bättre välbefinnande och förbättrade skolresultat. Ökad fysisk aktivitet och mer friluftsliv hos barn och ungdomar är viktiga åtgärder eftersom depression, oro och depressiva symtom är mycket vanliga hos ungdomar och andelen dessutom ökar i samhället. Speciellt stor ökning kan ses hos flickor.

Ökat friluftsliv hos vuxna kan få relativt stora effekter på hälsoekonomin. Friluftsliv har stor potential att nå vuxna. Om det organiserade friluftslivet aktiverar ytterligare 1000 medelålders vuxna med en stillasittande livsstil kan det varje år förebygga 10 dödsfall (motsvarande 200 vunna levnadsår och 150 QALY: år med bra livskvalitet), 20 fall av typ-2 diabetes, 50 fall av hjärtinfarkt och 150 fall av högt blodtryck. Andra effekter av utökat friluftsliv vore en minskning i hälso- och sjukvårdskostnader och 500-5000 kr lägre kostnad per person och år genom lägre frånvaro från arbete. Unga vuxna och medelålders vuxna har dock fortfarande låga hälso- och sjukvårdskostnader.

Den allra största hälsoekonomiska effekten är om friluftslivet når och aktiverar fler äldre. Potentialen att minska samhällets kostnader för stillasittande livsstilar hos äldre är mycket stor bl a genom att motverka insjuknandet i hjärt- och kärlsjukdomar, vissa former av cancer, skjuta upp sjukdomsdebuten och lindra symtom vid befintlig sjukdom. Om friluftslivet kan engagera många äldre grupper, som annars hade levt ett stillasittande liv, kommer det leda till mycket stora ekonomiska besparingar för samhället. Äldres hälso- och sjukvårdskostnader uppgår till 80 miljarder kr årligen, varav cirka hälften går att förebygga genom ändrade levnadsvanor inklusive genom ökat friluftsliv och fysisk aktivitet. Det organiserade friluftslivet når redan i dag många äldre, men potentialen att locka ännu fler är mycket stor.

### **Finns evidens för att friluftsliv och friluftsområden är samhällsekonomiskt lönsamt?**

Insatser för att främja friluftsliv och att skapa goda förutsättningar till fysisk aktivitet och friluftsliv i befolkningen är samhällsekonomiskt lönsamma satsningar enligt den samlade forskningen. En investerad krona ger nästan fyra kronor tillbaka i sociala och





ekonomiska värden enligt en systematisk översiktsrapport (Sheffield Hallam University & Sports England, 2021), varav merparten rör samhällsbesparingar tack vare bättre hälsa, livskvalitet och välbefinnande och lägre hälso- och sjukvårdskostnader, så kallade sociala värden. Insatser för att öka friluftsliv är samtidigt förknippat med låga kostnader och har god verkan/kostnadseffektivitet. Insatser för att främja friluftsliv i olika grupper verkar ha hög följsamhet över tid. Det vill säga, effekterna "sitter i" över tid.

Inom cykelområdet har ännu större vinster kunnat ses. Satsningar på att främja cykling i befolkningen och att förbättra infrastrukturen för cykling ger mycket stor samhällsekonomisk lönsamhet. En genomgång av forskningen visar att en investerad krona ger 5–36 kronor tillbaka i form av ökad hälsa, minskad sjuklighet, färre skadade och dödade trafikanter, lägre sjukfrånvaro och ökad produktivitet på arbetsplatsen. Att investera i infrastruktur för cykling i friluftsområden, t ex genom MTB-slingor och grusade cykelstråk, är förknippat med mycket låga kostnader för en kommun i jämförelse med många andra utgiftsposter.

Forskning visar att tillgång till natur- och friluftsområden som kan användas regelbundet och året runt av en stor andel av befolkningen bidrar allra mest till samhällsnyttan och ger stort ekonomiskt mervärde. Dels handlar det om låga investerings- och driftskostnader, dels är dessa områden mycket populära och används flitigt av invånare och andra besökare. Promenad, löpning, cykling, styrketräning, skidåkning är några av Sveriges mest populära motions- och aktivitetsformer. Att anlägga promenadstråk, vandringsleder och motionsspår som kan användas för många olika typer av aktiviteter, som promenad, cykling, jogging, längdskidåkning, är ofta en kostnadseffektiv åtgärd och ökar fysisk aktivitet i befolkningen.

Om sådana områden dessutom finns i bostadsnära och tätortsnära lägen ökar sannolikheten för att de används ofta och av många grupper. Det finns betydande ekonomisk nytta av trädbevuxna friluftsområden i eller omkring städer genom de ekosystemtjänster de bidrar till. Samhällets nytta av sådana områden överstiger vida kostnaderna för att anlägga och sköta områdena genom reglering av luftföroreningar, temperatur, dagvatten, bindning av kol och främjande av rekreation, utöver att minska buller, främja fysisk aktivitet och vara en naturlig aspekt av designen av attraktiva livsmiljöer. 43 000 dödsfall skulle kunna förhindras varje år i europeiska städer om de var grönnare.

Att göra städer och orter grönnare innebär bl a att plantera träd och buskar längs gator och i områden med brist på grönska, anlägga fler parker och att bevara och utveckla större grönområden i tätortsnära lägen såsom friluftsområden och naturreservat.

### Finns evidens för att friluftsområden främjar friluftsliv och fysisk aktivitet?

Det finns god evidens för att tillgång till friluftsområden och andra former av gröna, blå och vita ytor främjar friluftsliv och fysisk aktivitet, även om många andra faktorer också spelar in (t ex individens motivation, upplevd trygghet i bostadsområdet). Närhet och



*Återkommande undersökningar av svenskarnas favoritplatser för rörelse visar att parker och grönområden är den vanligaste/viktigaste platsen.*



god tillgänglighet till friluftsområden ökar användandet och benägenheten att människor är regelbundet fysiskt aktiva medan långa avstånd och upplevd otillgänglighet förhindrar och försvårar, inte minst för barn, äldre och personer med funktionsvariationer. Återkommande undersökningar av svenskarnas favoritplatser för rörelse visar att parker och grönområden är den vanligaste/viktigaste platsen.

### **Finns evidens för att friluftsområden främjar ekosystemtjänster?**

Friluftsområden och andra typer av gröna och blå miljöer främjar många ekosystemtjänster och bidrar till en miljömässig hållbar utveckling. Friluftsområden och andra gröna miljöer kan minska bullerstörningar och erbjuda fler tysta platser och områden för människor och djur. Friluftsområden och andra gröna miljöer kan minska människors och djurs exponering för luftföroreningar, utöver att växtligheten och vatten i friluftsområden binder koldioxid. Friluftsområden bidrar till renare vatten genom att området fungerar som filter för dagvatten. Upp till 85 procent av föroreningar i luften kan filtreras bort eller tas upp med hög andel växtlighet och rätt sorts växtlighet. Friluftsområden bidrar till lägre temperaturer vid värmeböljor. Sjöar och vattendrag sänker också temperaturen vid

värmeböljor. Bostadsnära friluftsområden och parker i städer sänker temperaturen med i genomsnitt 1 grad i städer jämfört med städer med brist på gröna miljöer. Friluftsområden i städer eller stadsnära lägen kan motverka översvämningar och erbjuda kostnadseffektiv hantering av dagvatten i kommunerna.

### **På vilket sätt kan friluftsområden främja utvecklingen av attraktiva och vitala städer?**

Se även avsnittet om ekosystemtjänster ovan. Friluftsområden och natur i städer bidrar till att minska buller, sänker temperaturen vid värmeböljor, tar hand om vatten vid kraftig nederbörd och motverkar föroreningar av både luft och vatten. Gröna städer och orter är en viktig pusselbit i klimatanpassningen, främjar habitat åt djur och växter samtidigt som det främjar friluftsliv, fysisk aktivitet, liv och rörelse hos människor. Städer och orter som är gröna och har goda förutsättningar till fysisk aktivitet och friluftsliv uppfattas som attraktiva och vitala. Sådana städer och orter främjar trivsel och stolthet hos befintliga invånare och lockar till sig nya invånare och arbetstillfällen. Städer och bostadsområden med brist på grönska och friluftsområden innebär samtidigt en riskfaktor för förtida död och sjukdom. En europeisk studie visade nyligen att det varje år dör ett betydande antal invånare i förtid i

## *En nyligen publicerad svensk översikt fann att uteundervisning i skolan minskar risken för psykisk ohälsa medan stillasittande ökar risken.*

Malmö på grund av bristande grönska i bostadsområdena. Om Malmö var lika grönt som Göteborg skulle ett betydande antal dödsfall kunna förebyggas. Brist på grönska och friluftsområden i städer orsakar 43 000 förtida dödsfall i Europa varje år, samtidigt som det kan försvåra en friluftaktiv livsstil.

Nästan alla i samhället är positiva till satsningar på friluftsområden. Enligt svenska folket är friluftsområden populära och värda att utveckla för att underlätta ett fysiskt aktivt liv. I kommunerna genomförs regelbundet fritidsundersökningar som visar vad människor vill att kommunen ska satsa på. Friluftsområden hamnar ofta i topp – även hos människor som inte själva är särskilt fysiskt aktiva. Undersökningarna visar att det invånarna vill ha och regelbundet använder är enkla och billiga anläggningar som parker, friluftsområden, motionsspår och vandringsleder. Andra viktiga faktorer är att bostadsområdet ska vara barnvänligt och att det ska vara nära till offentliga mötesplatser. Parker och friluftsområden främjar även sociala relationer och vardagliga möten på lika villkor.

### **Finns evidens för att friluftsområden främjar en hållbar utveckling?**

Friluftsområden och andra typer av gröna och blå ytor främjar en hållbar utveckling på många sätt ekologiskt, ekonomiskt och socialt. Allt som är skrivet under ovanstående rubriker främjar hållbar utveckling på något sätt. Politiker, beslutsfattare och tjänstemän kan främja hållbarhet genom att stötta det organiserade friluftslivet och bidra till att utveckla städer och orter till mer rörelsevänliga, attraktiva, trygga och säkra miljöer där gröna, blå och vita ytor bevaras och prioriteras högt. Sådana satsningar går inte stick i stäv med utveckling. Tvärtom, det är utveckling såväl ekonomiskt, socialt, hälsomässigt och miljömässigt. En viktig aspekt av hållbarhet är hur människor tar sig till friluftsområden och till sitt friluftsliv.

Svenska undersökningar visar att 70 procent av utövare av friluftsliv kan ta sig till platsen till fots eller med cykel. Samtidigt är många friluftsområden otillgängligt belägna ofta i utkanten av städer och orter och med bristande kollektivtrafik, vilket gynnar bilåkande över andra mer hållbara transportmedel. Det finns även utmaningar med fossilberoende transporter till friluftslivet i exempelvis stora delar av svenska fjällen.

### **På vilket sätt kan organiserat friluftsliv bidra till jämställda och jämlika villkor till hälsa och fysisk aktivitet?**

Män och kvinnor utövar friluftsliv i ungefär lika stor utsträckning, även om det är skillnad mellan könen i deltagande i olika former av friluftsliv. Detsamma gäller det organiserade friluftslivet i friluftorganisationerna som är medlemmar hos Svenskt Friluftsliv. Många centrala platser för friluftsliv, t ex parker, friluftsområden, badplatser, motionsspår, lekplatser, används lika mycket av män som kvinnor. Friluftslivet kan förvisso inte på egen hand skapa jämställdhet och jämställda villkor till friluftsliv och hälsa i samhället, men kan spela en betydande roll i samverkan med andra aktörer.

Friluftsliv är ett exempel på fritidsaktivitet som är förknippat med låga trösklar för befolkningens utövande. Det vill säga, friluftslivet är till för och kan utövas av alla oavsett ålder, kön, socioekonomisk status, utbildning, etnicitet och funktion. För att locka fler till friluftslivet krävs dels tillgängliga och användbara friluftsområden, dels att det organiserade friluftslivet får goda möjligheter att nå och rekrytera fler människor och friluftsovana grupper.

### **Varför är friluftsliv och undervisning utomhus viktigt i förskola/skola?**

Förskolor och skolor kan uppnå många viktiga utbildningsmål genom att vara utomhus mera och planera in friluftsliv och fokusera på allemansrätten i undervisningen. Detta handlar inte om att all undervisning måste ske utomhus, men att undervisningen mår bäst av att bedrivas i växelverkan mellan inomhus- och utomhusmiljöer. Trots detta finns indikationer på att en liten andel av undervisningen sker utomhus och att en stor andel av skolgårdar i Sverige har utvecklingsbehov för lek, rörelse och uteundervisning.

Den samlade forskningen visar att elever förbättrar kognitiv förmåga, inläring, minne och koncentration vid uteundervisning. Positiva effekter uppstår även kopplat till personlig och social utveckling, hälsa och välbefinnande samt för motivation till skolarbete när undervisningen delvis sker utomhus, gärna i gröna miljöer. Ökad undervisning utomhus och friluftsdagar leder inte till att resultat i teoretiska ämnen blir sämre. Tvärtom kan en positiv effekt ses på skolresultat inom bland annat ämnesområdena matematik, språk och

naturkunskap. En nyligen publicerad svensk översikt fann att uteundervisning i skolan minskar risken för psykisk ohälsa medan stillasittande ökar risken. Friluftsliv och att exponeras för natur minskar också risken för psykisk ohälsa hos elever.

Uteundervisning och friluftsdagar innebär generellt att elever rör på sig och exponeras för natur mer än när all undervisning sker inomhus. Ökad utomhusvistelse och uteundervisning främjar också motorisk förmåga hos barn. God motorik har i sin tur ett starkt samband med hög kognitiv förmåga, skolprestation och utveckling under uppväxtåren.

En bra och grön skolgård kan bidra till både jämställda och jämlika villkor till lek och rörelse hos barn och ungdomar liksom att främja fysisk aktivitet. Svensk forskning visar att barn på förskolor med hög andel grönska och natur har bättre motorik och koncentrationsförmåga, har färre sjukdagar och är friskare än barn på naturfattiga förskolor. Flickors lek och rörelse gynnas om skolgårdarna är gröna och har varierade ytor. Många skolgårdar i Sverige är i stort behov av förnyelse och förbättring för att skolan ska kunna bedriva en ändamålsenlig uteundervisning.

#### Utvalda referenser:

Barboza m fl (2021) Green space and mortality in European cities: a health impact assessment study. *Lancet Planet Health* Vol 5, 718–30.

Faskunger, J, med flera (2018) Klassrum med himlen som tak. En kunskapsöversikt om vad utomhusundervisning betyder för lärande i grundskolan. *Skrifter från Forum för ämnesdidaktik* nr 10. Linköpings universitet, Linköping.

Faskunger, J (2023) Friluftslivets mervärden och samhällsnytta. En kunskapssammanställning av friluftslivets nytta för individ och samhälle. Svenskt Friluftsliv, Bromma. [www.svensktfriluftsliv.se](http://www.svensktfriluftsliv.se)

Lackey, N.Q. med flera (2019) Mental health-benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Services*, DOI: 10.1080/11745398.2019.1655459.

Naturvårdsverket (2017). Argument för mer ekosystemtjänster. Rapport 6736. Stockholm.

NICE (2008) Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity. National Institute of Clinical Excellence. Storbritannien.

Sheffield Hallam University & Sport England (2021). Measuring the social and economic impact of sport and physical activity in England. Storbritannien.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet | Yrkesföreningar för fysisk aktivitet ([yfa.se](http://yfa.se))

WHO, Regional office of Europe (2016) Urban green spaces and health - A review of evidence. Danmark.

WHO, Regional Office of Europe (2022) Walking and cycling: latest evidence to support policy-making and practice. Danmark.

*En fullständig referenslista finns i huvudrapporten "Friluftslivets och naturens mervärden och samhällsnytta" (Faskunger, 2023)*



# Svenskt Friluftsliv

Johannesfredsvägen 7  
168 69 Bromma

[info@svensktfriluftsliv.se](mailto:info@svensktfriluftsliv.se)  
[svensktfriluftsliv.se](http://svensktfriluftsliv.se)