



# Slutrapport FASiS

## Fysisk Aktivitet i Samhällsplanering i Sörmland

Region Sörmland i samarbete med Eskilstuna kommun,  
Flens kommun, Gnesta kommun, Katrineholms kommun,  
Nyköpings kommun, Oxelösunds kommun, Strängnäs  
kommun, Trosa kommun, Vingåkers kommun, Vinnova  
och Mälardalens universitet. 2023

# Innehåll

<b>Inledning</b>	<b>3</b>
<b>Projektets bakgrund och process</b>	<b>4</b>
<b>Genomlysning av styrande dokument</b>	<b>6</b>
<b>Goda exempel</b>	<b>7</b>
<b>Slutsatser, insikter och resultat</b>	<b>10</b>
<b>Nästa steg</b>	<b>12</b>



Tonårstjej som badar

# Inledning

Regelbunden fysisk aktivitet har starka effekter på både fysisk och psykisk hälsa. Det ger även positiva effekter på samhällsutvecklingen, bland annat i form av minskad sjukfrånvaro, ökad produktivitet och att det stärker hållbar utveckling.

Hur vi utformar våra boendemiljöer och offentliga miljöer har stor betydelse för möjligheten till fysisk aktivitet. Det gäller både för hur mycket vi rör på oss, på vilket sätt vi gör det, och vem som får möjlighet att göra det. Att främja fysisk aktivitet i samhällsplaneringen är en fråga för flera aktörer och bör därför hanteras tvärsektorielt där kommunerna har en central roll.

# Projektets bakgrund och process

## Bakgrund

Syftet med projekt Fysisk Aktivitet i Samhällsplanering i Sörmland (FASiS) var att kartlägga och genomlysna både Region Sörmlands och Sörmlands kommuners styrande dokument för fysisk planering, för att studera om, och hur, de lyfter frågan om fysisk aktivitet. Projektet genomfördes i samverkan med den av regeringen tillsatta Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet.

## Process

Projektets mål och struktur togs fram i samverkan mellan Region Sörmland och Sörmlands nio kommuner. De två övergripande målen var:

- Att kartlägga Region Sörmlands och Sörmlands kommuners styrande dokument kring den fysiska planeringen och folkhälsa samt identifiera om och hur dessa stimulerar fysisk aktivitet.
- Att genom utbildning öka kompetensen kring vikten av fysisk aktivitet samt den fysiska planeringens påverkan på folkhälsan.

Under projektet genomfördes kommunspecifika workshops och inventeringar i syfte att identifiera utmaningar och målkonflikter, men också visioner och målsynergier kopplat till projektets tema. Utbildningar om vikten av att jobba med fysisk aktivitet i fysisk planering

anordnades för både nämnd och förvaltning i de flesta kommuner. Utöver det innefattade projektet löpande nätverksträffar, ytterligare workshops, studiebesök, omvärldsbevakning och erfarenhetsutbyte.

FASiS väckte även nationellt intresse – vilket fick ett stort antal kommuner och regioner att följa projektets gång. Projektet hade tillgång till Johan Faskunger, fil dr i fysisk aktivitet och folkhälsa, samt Helena Tobiasson, biträdande lektor i innovation och design på Mälardalens universitet. De genomförde en tematisk analys av den fysiska planeringens styrande dokument för att utreda vad dessa säger om fysisk aktivitet och folkhälsa. Utöver det skrev fem studenter sina masteruppsatser inom ramen för projektet.

Den 16 december hade projektet slutkonferens. Där delgavs erfarenheter och goda exempel från projekttiden, och i en framåtsyftande workshop undersökte deltagarna hur erfarenheterna skulle kunna leva vidare efter projektets slut. I konferensen deltog, förutom representanter från Region Sörmland och Sörmlands kommuner, även ett tjugotal externa aktörer – så som kommuner, regioner, myndigheter och organisationer från hela landet.



Rörelseförståelsemotor

## Begreppet rörelseförståelse

I projektet utforskades även begreppet *rörelseförståelse* (från engelskans Physical Literacy) som ett annat perspektiv på fysisk aktivitet. I decennier har de positiva effekterna av fysisk aktivitet varit kända, men vad som faktiskt motiverar oss till att vara fysiskt aktiva har inte diskuterats i samma utsträckning. Rörelseförståelse är ett tvärvetenskapligt område som omfattar vilka mentala och sociala effekter som leder till fysisk aktivitet.

Många råd, riktlinjer och rekommendationer har riktats mot individen med det goda incitamentet att öka den fysiska aktiviteten hos befolkningen. Även vikten av att främja fysisk aktivitet i skola, samhällsplanering och riktade insatser mot särskilda grupper lyfts ofta fram. Trots detta rör vi på oss i allt mindre utsträckning. Det finns många orsaker till det – som urbanisering, förtätning, digitalisering och motorisering. Men det kan också handla om vilka grundförutsättningar vi har, och sättet vi ser på rörelse. När vi använder termen fysisk aktivitet riskerar vi att skapa insatser och aktiviteter för de som redan är fysiskt aktiva, eftersom de som behöver röra på sig mest kanske

inte ens ser sig själva som fysiskt aktiva personer. Rörelseförståelse (physical literacy) är ett annat förhållningssätt till fysisk aktivitet; en holistisk syn som väver ihop olika perspektiv och forskningsområden. Begreppet är inte nytt, över hela världen anammar länder och organisationer (exempelvis WHO) rörelseförståelse som en nyckel till att få fler i rörelse. Mer specifikt handlar det om hur vi skapar förutsättningar för människor att utveckla rörelsekompetens, självförtroende och motivation, som i sin tur leder till ökad kunskap, förståelse och en vilja att vara delaktig i fysisk aktivitet – för hela livet.

Inom projektet har slutsatsen dragits att fler förvaltningar, organisationer och myndigheter behöver samverka för att bygga ett rörelsefrämjande samhälle. I Sverige har spridningen av förhållningssättet främst drivits av idrottsrörelsen (genom initiativet Rörelsesatsning i skolan), men nu har rörelseförståelse börjat anammas av både regioner och kommuner. Projektet FASiS har vi utforskat vad som händer när vi använder oss av rörelseförståelse istället för fysisk aktivitet i samhällsplanering.

# Genomlysning av styrande dokument

Resultatet av analysen (samt enkäter och djupintervjuer med kommunerna) visar att kommunerna bedriver ett relativt bra arbete för att skapa fysiska förutsättningar till fysisk aktivitet, men att mycket återstår för att integrera frågan i politiken, planeringen och ordinarie verksamhet, med samverkan över sektorsgränser och förvaltningar.

Alla kommuner, oavsett storlek, har starka och svaga sidor i arbetet med fysisk aktivitet. Gemensamt är att potentialen för utveckling och framsteg är mycket stor – genom regional samverkan, förvaltningsöverskridande samverkan inom organisationen, nätverkande och spridning av goda exempel och forskning. FASiS upplevs av kommunerna som ett mycket lyckat projekt som på kort tid lyckats integrera frågan om fysisk aktivitet och folkhälsa i planering och verksamheter.

Enkät- och intervjustavaren speglar resultatet av genomlysningen väl. Generellt anser respondenterna att deras kommuner är relativt bra på att arbeta med och utveckla platser som lekplatser och anläggningar för spontanidrott, att stötta idrotten och att

förvalta parker och friluftsområden. Det är frågor som uppfattas ligga nära kommunernas kärnuppgifter, som efterfrågas av både politiken och allmänheten. Däremot är det sämre ställt med planeringen för att skapa sammanhängande och rörelsefrämjande städer och orter. Frågor som rör fysisk aktivitet prioriteras inte heller högt, varken politiskt eller i planeringen, och risken är stor att de förloras under vägens gång eftersom ledtiderna från planering till projekt och utformning är långa.

Den största och mest uppenbara konflikten i styrdokumenterna rör de motstridiga målen: Å ena sidan att bevara och utveckla gröna ytor och natur, och å andra sidan att förtäta och exploatera marken med byggnader och bostäder.

Alla kommuner skulle gynnas av att tydligare lyfta fram fysisk aktivitet och attraktiva miljöer för fysisk aktivitet som en resurs för hållbar samhällsutveckling – både socialt, ekonomiskt och miljömässigt. Insatser för att främja fysisk aktivitet är samhällsekonomiskt lönsamma och behöver varken vara särskilt dyra eller komplicerade, och de engagerar såväl civilsamhället som allmänheten.

[Den tematiska analysen finns på utvecklasormland.se/rapportfasis](https://utvecklasormland.se/rapportfasis)



# Goda exempel

Under projektet har ett flertal kommuner gjort insatser för att främja fysisk aktivitet. Här följer ett axplock.

1.

## Rörelsefrämjande miljöer i Strängnäs

Strängnäs kommun har provat ett nytt sätt att arbeta med hur parker och naturområden kan utformas och nyttjas för att främja rörelse och aktivitet. I två områden som ska bebyggas med bostäder och skolor har medarbetare från olika kommunala enheter tillsammans med experter tagit fram ett underlag med syfte att motivera invånarna till ökad rörelse.

2.

## Tillgänglighetsinventering Flen

Flens kommun har tillsammans med Region Sörmland tagit fram ett GIS-baserat inventeringsverktyg för kommunens offentliga platser (som lekplatser, utegym, bad, skolgårdar, parker och gångvägar), för att se om, hur och för vilka dessa stimulerar fysisk aktivitet. Syftet är att få en överblick över platserna samt insikter i vilka eventuella åtgärder och utvecklingsmöjligheter som finns.

3.

## Lekplatsplan Eskilstuna

Under projekttiden har en ny lekplatsplan för Eskilstuna och Torshälla tagits fram. Flera delar i planen är inspirerade av de samtal, workshops och studiebesök som genomförts under FASiS. Främst perspektiven kring vikten av stimulerande lekmiljöer, och att ha en balanserad riskbedömning där risker för olycksfall vägs mot de värden som kommer av stimulerande lekmiljöer – som fysisk aktivitet och kognitiv utveckling.

# Slutsatser, insikter och resultat

Här följer några av de viktigaste slutsatser och insikter som Region Sörmland och Sörmlands kommuner kommit till under projektet.

## Slutsatser

- Den fysiska planeringen har blivit ett verktyg för att samordna olika beslutnivåer, politikområden och verksamheter när det gäller insatser för att främja folkhälsan. Frågan om fysisk aktivitet rör många delar i både kommunal och regional verksamhet.
- Att planera för rörelse behöver innefattas oftare och tidigare i fysisk planering. En utmaning är att frågan kommer in för sent och behöver trängas in i redan bestämda detaljplaner, istället för att den finns med från början i den övergripande planeringen.
- Det är av stor vikt för kommunerna att Region Sörmland håller samman ett forum med inriktning på just folkhälsa i samhällsplanering.
- Forum för samverkan internt inom en kommun kan vara en utmaning. Flera kommuner vittnar om ökad samverkan mellan förvaltningarna, men ett par kommuner har haft svårigheter att få till dessa samtal på tjänstepersonsnivå. Skillnaden mellan kommunerna är stor gällande hur de samverkar förvaltningsövergripande

och på tjänstepersonsnivå. Dessa kommuner är även de som haft svårast att skapa engagemang kring projektet.

- Att utforska begreppet rörelseförståelse istället för fysisk aktivitet har gett nya perspektiv och insikter, som både ökat komplexiteten i frågan och möjliggjort nya samtal och samverkansformer.

## Insikter

- I riskbedömningar är det lätt att fastna i att minimera risken för olyckor när barn cyklar eller leker, trots att risken för ohälsa på grund av stillasittande är mer utbredd. Målet bör vara att skapa miljöer där barn kan testa sina gränser inom rimligt säkra förhållanden.
- Det finns en ökad förståelse för värdet av rörelse i vardagslivet, och att investeringar i rörelse betalar sig mångfalt. Om vi skapar förutsättningar för alla människor att röra på sig lite mer ökar både hälsan och produktiviteten, vilket snabbt leder till positiva ekonomiska samhällseffekter.



- Få ytor planeras eller bevaras utifrån möjlighet till fysisk aktivitet. Det sker i vissa enskilda projekt, men det finns ingen systematik för det.
- Det finns många goda exempel på sätt att planera in rörelse med förhållandevis enkla medel. Att förändra styrande dokument tar tid, men att testa en rörelsebana, skapa en kulturpromenad eller planera en Fritidsbank är både snabbt och kostnadseffektivt.

## Resultat

- Projektet har gett fler perspektiv på vad fysisk aktivitet är och vilka verktyg som finns i samhällsbyggnadsprocessen för att stimulera aktiva livsstilar. Framförallt har perspektivförskjutningen mot rörelseförståelse och rörelsefrämjande gjort skillnad.
- Flera kommuner har börjat tänka mer på hur ytor kan användas för att främja olika aktiviteter.
- Kommunerna upplever att projektet gett en bra dialog med Region Sörmland och övriga kommuner, och att den kommunövergripande samverkan som projektet möjliggjort har varit värdefull.
- I framtagandet av de nya prioriteringarna i den regionala utvecklingsstrategin (RUS) har FASiS bidragit med många nya perspektiv, vilket lett till att medborgarnas hälsa och möjligheten till rörelse har lyfts fram på ett tydligare sätt.
- Projektet har utforskat olika termer och perspektiv för att få annan och/eller bättre effekt för de viktigaste målgrupperna (i det här fallet de minst fysiskt aktiva).

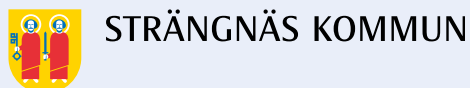


Glad springande pojke



# Nästa steg

I samtal med kommunerna om hur erfarenheter och arbetssätt ska leva vidare efter projektets slut, har det framkommit en gemensam önskan om fortsättning. Den samverkan, kunskapsökning och det erfarenhetsutbyte som skett under projektet är något kommunerna ser som värdefullt och vill ta vidare i annat format. Flera samtal har förts för att definiera formen för detta. Strukturen ännu inte satt utan kommer att arbetas fram under våren 2023.



## Kontakt

Johannes Hedlund,  
Projektledare och Strateg, Vårld och folkhälsa  
johannes.hedlund@regionsormland.se

Mia Vejdal,  
Verksamhetschef, Vårld och folkhälsa  
maria.vejdal@regionsormland.se