

AKTIVISERENDE PARKER OG GRØNTOMRÅDER -  
UTFORMING AV AKTIVITETSOMRÅDER FOR UNGDOM

ACTIVITY PROMOTING PARKS AND GREEN SPACES -  
DESIGNING ACTIVITY AREAS FOR YOUTH

HEDDA STRAND GARDSJORD

UNIVERSITETET FOR MILJØ- OG BIOVITENSKAP  
INSTITUTT FOR LANDSKAPSPLANLEGGING (ILP)  
MASTEROPPGAVE 30 STP, 2010



Aktiviserende parker og grøntområder - utforming av aktivitetsområder for ungdom

Masteroppgave i landskapsarkitektur - studieretning landskapsforming  
Universitetet for miljø- og biovitenskap (UMB) - Institutt for landskapsplanlegging (ILP)  
30 studiepoeng

Navn: Hedda Strand Gardsjord  
Veileders navn: Mari Sundli Tveit  
Biveileders navn: Helena Nordh

Vår / sommer - 2010

## Forord

I forbindelse med konferansen "Urbant friluftsliv" i Oslo Rådhus i juni 2009 var jeg så heldig å få høre Svava Riesto fra Københavns Universitet fortelle om forholdet mellom bevegelse og byens arkitektur og landskap, og det hun kaller byromsidrett. Det interessante temaet, og hennes engasjement, gjorde at jeg bestemte meg for å undersøke hvordan urbane fysiske omgivelser har innvirkning på ungdoms fysiske aktivitet i denne masteroppgaven.

Denne oppgaven på 30 studiepoeng (ett semester) er utført våren og sommeren 2010 som siste del av et 5-årig masterstudium i landskapsarkitektur ved Universitetet for miljø- og biovitenskap (UMB).

Det er mange som har hjulpet meg gjennom dette og bidratt til oppgaven. Takk til Reidun Stubbe, Christer Karlsson, Marthine Søyland Hoel og Heidi Bø Øyaseter i Friluftsetaten for hjelp med valg av prosjektområde, det var dere som førte meg til Furuset. Takk til Halvor Voldstad i bydel Alna for nyttig kunnskap om og grundig omvisning i Gransdalen, og til Ellen Husaas i Landskapsfabrikken for verdifull informasjon om forprosjektet Verdensparken og ikke minst gode innspill til min oppgave.

Til slutt vil jeg spesielt takke veilederne mine Mari og Helena for raske og gode råd og tilbakemeldinger, og ikke minst familien min for stor interesse og engasjement.

Oslo, august 2010

Hedda Strand Gardsjord

## Sammendrag

To tredeler av den voksne befolkningen (over 15 år) i Europa tilfredsstillter ikke kravene til den anbefalte daglige mengden fysisk aktivitet, og man regner med at 600 000 dør som følge av fysisk inaktivitet hvert år. Det er grunn til å tro at de fysiske omgivelsene har stor betydning for våre aktiviteter. Regelmessig fysisk aktivitet bidrar til bedret fysisk og mental helse, og forskning indikerer at fysisk aktivitet i grønne omgivelser, såkalt *green exercise*, kan gi enda større positive helseeffekter.

I tillegg viser undersøkelser at dersom man er aktiv i slutten av tenårene, vil man være aktiv også som voksen. Med andre ord er fysisk aktivitet hos ungdom avgjørende for fysisk aktivitet senere i livet. Målet med denne oppgaven har vært å undersøke hvilke egenskaper ved parker og grøntområder som fremmer ungdoms selvorganiserte fysiske aktivitet, med problemstillingen: "Hvordan fremme ungdoms selvorganiserte fysiske aktivitet gjennom design av urbane parker og grøntområder?"

En studie av tilgjengelig vitenskapelig litteratur innen temaet er gjennomført. Resultatene fra litteraturstudien er så utnyttet ved prosjektering av et urbant grøntområde i en av Oslos drabantbyer, med sikte på å fremme fysisk aktivitet hos ungdom.

I forbindelse med litteraturstudien ble det etter hvert åpenbart at litteraturen som omhandler temaet er begrenset. Kun et fåtall faktorer er undersøkt i et tilstrekkelig omfang med hensiktsmessige metoder. En rekke spesifikke parkkarakteristika utpekte seg imidlertid som viktige. I tre eller flere studier viste faktorene *tilgjengelighet, sportsbaner/bevegelsesfasiliteter, trygghet, veier og stier, natur-/grønne områder, antall fasiliteter, renoveringstiltak, estetikk, åpne områder/rom, form og størrelse, vedlikehold, variasjon, kvalitet, attraksjonsverdi, trær/skygge/ly, og vann* en positiv sammenheng med ungdoms fysiske aktivitet i parker og grøntområder.

Studien gir en oversikt over sentrale sammenhenger mellom de fysiske omgivelsene i parker og grøntområder og ungdoms fysiske aktivitet, men den identifiserer også behov for fremtidig forskning. Det er et åpenbart behov for klargjøring av sentrale begreper og definisjoner, og ikke minst for mer standardiserte metoder for å måle sammenhengen mellom miljømessige kjennetegn og fysisk aktivitet. Å kombinere ulike metoder, som for eksempel kombinasjonen av direkte observasjon og dybdeintervjuer, vil gi et mer helhetlig bilde av ungdommens preferanser for aktivitetsområder. Studier av spesifikke deler ved det fysiske miljøet, slik som parker og grøntområder, er i mindretall. I tillegg er ungdom en understudert aldersgruppe. Det vil også være hensiktsmessig for fremtidig forskning innenfor temaet å utvide ungdomsbegrepet til også å inkludere såkalte unge voksne.

I siste del av oppgaven er det skissert et opplegg for utforming av et aktivitetsområde i området Verdensparken på Furuset i Oslo.

## Abstract

Two thirds of the adult population (over 15 years old) in Europe do not meet the recommended daily amounts of physical activity, and it is believed that 600 000 people die every year as a result of inactivity. There is reason to believe that the physical environment influences our activities. Regular physical activity can improve our physical and mental health and data suggests that physical activity in green environments, so called *green exercise*, has even greater positive health effects.

Studies have shown that people are more likely to be active as adults if they were active in their late teens. In other words, youth physical activity is crucial for being active later in life. The aim of this study is to investigate significant physical environment characteristics for youth self-organized physical activity in parks and green spaces, asking: "How can the design of urban parks and green spaces promote youth self-organized physical activity?"

A literature review of available scientific studies that explore the topic has been conducted. The results and conclusions from the review have been utilized in the design of an urban green space, with the aim to promote youth physical activity.

The literature review showed evident limitations to the literature exploring the topic. Only a few of the physical environment characteristics are studied to a sufficient extent, using appropriate methods. Still, quite a few specific park characteristics stood out as significant. Three or more studies showed that the investigated physical environment characteristics *availability, sports fields/facilities for movement, safety, paths, nature-/green areas, number of facilities, renovation, aesthetics, open spaces, form and size, maintenance, variation, quality, attractions, trees/shade/shelter, and water*, were significantly positively related to youth physical activity in parks and green spaces.

The study provides an overview of the relationship between the physical environment in parks and green spaces and youth physical activity. The study also identifies requirements in further research. There is a need for more standardized methods of measuring the relationship between environmental characteristics and physical activity, and also a need to clarify the central concepts and definitions. The combination of different methods, i.e. combining direct observation with depth interviews will provide a more comprehensive picture of youth's preferences for activity areas. Studies investigating specific parts of the physical environment are few. Youth, in this study teenagers or adolescents, is an understudied age group. At the same time, it might be appropriate to also include so called *young adults* in future research exploring this topic.

The second part of this report proposes a design of an activity area in an existing green space at Furuset in Oslo, as part of the ongoing project *Verdensparken – The World Park*.

# Innhold

Forord	3
Sammendrag	4
Abstract	5
1 Innledning - Hvorfor planlegge for ungdoms fysiske aktivitet?	9
<b>Del 1 Teori</b>	<b>13</b>
2 Parker og grøntområder som arena for ungdoms fysiske aktivitet	13
2.1 Helseeffektene av fysisk aktivitet i grønne omgivelser ("Green exercise")	13
2.2 Fysisk aktivitet og betydningen av grøntområder i nærmiljøet	13
2.3 Fysisk aktivitet i grønne omgivelser og helseeffektene for barn og ungdom	14
2.4 Uformelle anlegg for selvorganisert fysisk aktivitet	14
3 Fysisk miljø som skaper fysisk aktivitet	17
3.1 Tilrettelegging for valgfrie aktiviteter	17
3.2 Gjenoppbyggende omgivelser	17
3.3 Fysisk miljø avgjørende for fysisk aktivitet	18
3.4 Problemstilling	18
4 "State of the Art"	21
4.1 Vitenskapelige litteraturstudier	21
4.2 Aksjonsbaserte studier	23
5 Metode	27
5.1 Litteratursøk	27
5.1.1 Analyse	27
5.2 Prosjekteringsdelen av oppgaven	28
5.3 Avgrensning	29
5.4 Begreper og definisjoner	29

<b>6 Egen litteraturstudie- resultater og diskusjon</b>	<b>33</b>
6.1 Resultater	33
6.1.2 Undersøkte parkkarakteristika	35
6.1.3 Motstridende resultater	35
6.1.4 Tilnæringsmetoder i de ulike studiene	37
6.2 Diskusjon	37
6.2.1 Parkkarakteristika med betydning for ungdoms fysiske aktivitet	37
6.2.3 Tilnærmingen til temaet svært ulik i den undersøkte litteraturen	43
6.3 Begrensninger og styrker ved den aktuelle litteraturstudien	45
6.4 Fremtidig forskning	45
6.5 Konklusjon	45
<b><i>Del 2 Utforming - Verdensparken: Sports- og aktivitetsflaten</i></b>	<b>51</b>
<b>7 Bakgrunn og analyse</b>	<b>51</b>
7.1 Groruddalssatsingen	52
7.2 Valg av oppgaveområde	56
7.3 Analyse	57
7.4 Dagens situasjon	59
<b>8 Utforming: Laboratorium for lek</b>	<b>63</b>
8.1 Intensjonsbeskrivelse	63
8.2 Prosess og inspirasjon – LABORATORIUM FOR LEK	63
8.3 Plan	64
8.4 Beskrivelse av prosjektets delområder	66
<b>Litteraturliste</b>	<b>71</b>

Vedlegg:

1. Illustrasjonsplan 1:500 A1





## 1 Innledning - Hvorfor planlegge for ungdoms fysiske aktivitet?

Ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO) er fysisk aktivitet grunnleggende for å opprettholde og bedre vår fysiske og mentale helse. To tredeler av den voksne befolkningen (over 15 år) i Europa gjennomfører ikke de anbefalte daglige mengdene med fysisk aktivitet, og man regner med at 600 000 dør som følge av fysisk inaktivitet hvert år. Fysisk aktivitet regnes også som en av de viktigste tiltakene for å motvirke overvekt i verden; en av dagens store folkesykdommer (Cavill et al. 2006).

Det fysiske aktivitetsnivået i Norge er generelt for lavt. Det er samtidig store sosiale forskjeller i aktivitetsnivå (Grøtvedt & Gimmetad 2002). Helsedirektoratet anbefaler voksne å være fysisk aktive i minst 30 minutter per dag, for eksempel ved rask gange, mens det anbefales minimum 60 minutter per dag for å forebygge overvekt og fedme (Helsedirektoratet 2005). En rapport om fysisk aktivitetsnivå i Norge (Anderssen & Andersen 2004), viste at 63 % av kvinner og 44 % av menn ikke tilfredsstiller minimumsanbefalingen for fysisk aktivitet per dag. Menn er mer aktive enn kvinner, og forskjellen øker ettersom anstrengelsesnivået på den fysiske aktiviteten øker. 37 % av mennene og kun 19 % blant kvinner tilfredsstilte anbefalingene om minimum 60 minutter fysisk aktivitet for å forebygge overvekt og utvikling av fedme. Per 2003 var andelen overvektige voksne i Norge i gjennomsnitt 8 %, og forekomsten av fedme øker mest blant yngre voksne (Klasson-Heggebø & Anderssen 2003).

Undersøkelser av det fysiske aktivitetsnivået i Norge (Anderssen & Andersen 2004) har vist at dersom man er aktiv i slutten av tenårene, vil man være mer aktiv som voksen. Dette gjaldt begge kjønn og understreker viktigheten av å tilrettelegge for fysisk aktivitet for ungdom. Datagrunnlaget for utviklingen i barn og unges aktivitetsnivå er mangelfullt, men det fysiske aktivitetsnivået og

den fysiske formen blant norske barn og ungdom har likevel trolig blitt redusert de siste 30 årene (Departementene 2004).

Helsedirektoratet (2005:15) anbefaler barn og unge å være fysisk aktive (minimum moderat intensitet) i minst 60 minutter per dag. Aktiviteten bør være allsidig, slik at den stimulerer både *“utholdenhet, muskelstyrke, bevegelighet og motorisk ferdighet”*. En norsk studie av urbane barn og unge i Oslo gjennomført i år 2000 viste at 86 % av 9-åringene tilfredsstilte de daglige anbefalingene for fysisk aktivitet, men kun 55 % av 15-åringene (Klasson-Heggebø & Anderssen 2003). Undersøkelsen viste at barn og ungdom er mer aktive i ukedagene enn i helgene og at jenter er betydelig mindre aktive enn gutter. Ifølge tall fra Oslo, er så mye som 50 % av 15-årige jenter mindre aktive enn anbefalt. Den nasjonale studien, underbygger disse funnene (Anderssen et al. 2008). På landsbasis hadde henholdsvis 91 % og 75 % av de 9-årige guttene og jentene et fysisk aktivitetsnivå som oppfylte de gjeldende anbefalingene fra norske og internasjonale helsemyndigheter. Men, 9-åringene var i snitt hele 43 % mer aktive enn 15-åringene, og guttene var i snitt 15 % mer aktive enn jentene. For Oslo ble en tilsvarende undersøkelse som den i år 2000 (Klasson-Heggebø & Anderssen 2003) foretatt i 2005-2006 (Gunnarsdóttir 2005). Undersøkelsene viste at aktivitetsnivået blant 9-åringene steg med henholdsvis 10 % og 5 % for jentene og guttene, og forskerne mener det kan tyde på at mer oppmerksomhet omkring tiltak som skal fremme fysisk aktivitet, har hatt effekt for denne aldersgruppen. Blant 15-åringene, derimot, viste resultatene ingen forskjell i aktivitetsnivå fra 2000 til 2005-2006.

Som dataene over viser, faller det fysiske aktivitetsnivået med økende alder. Helsedirektoratets skoleundersøkelse fra 2000 viste at 71 % av elevene fra 1. til 10. klasse oppga å ha vært fysisk aktive i siste friminutt. Undersøkelsen viste at til og med 6. klasse, er

mer enn fire av fem aktive, men andelen fysisk aktive faller så drastisk fra to tredeler til en tredel i overgangen fra 7. til 8. klasse. På alle klassetrinn ble manglende utrustning og tilrettelegging av skolens uteareal vurdert som den viktigste årsaken til fysisk inaktivitet. Arealstørrelsen og lite variert terreng og vegetasjon ble også sett på som viktige hindringer for fysisk aktivitet. Generelt sett ble de yngste elevenes fysiske aktivitet sett på som relativt uavhengig av fysiske hindringer i utearealene. På ungdomstrinnet, derimot, var hindringer i det fysiske miljøet en vesentlig faktor for inaktivitet, og tilrettelegging for å øke den fysiske aktiviteten kan ha en særlig effekt i denne aldersgruppen (Mjaavatn & Skisland 2003).

I denne oppgaven ønsker jeg å se på hvordan det fysiske miljøet, her i form av urbane parker og grøntområder, kan tilrettelegge for og inspirere til fysisk aktivitet blant ungdom. En studie av tilgjengelig vitenskapelig litteratur som omhandler temaet er gjennomført, og resultatene fra litteraturstudien og den påfølgende diskusjonen vil munne ut i et eksempelprosjekt der jeg knytter funnene opp mot faktisk utforming av et aktivitetsområde for ungdom.

DEL 1



*Bildet er tatt fra videoen om Plug N Play, Ørestad, København. Kilde: Garde Abildgaard (2008)*



## Del 1 Teori

### 2 Parker og grøntområder som arena for ungdoms fysiske aktivitet

#### 2.1 Helseeffektene av fysisk aktivitet i grønne omgivelser ("Green exercise")

Som nevnt over, er det veldokumentert at regelmessig fysisk aktivitet bidrar til bedret fysisk og mental helse. Mackay og Neill (2010) poengterer at det å kombinere fysisk aktivitet med naturlige omgivelser antakelig kan føre til enda større positive helseeffekter. Data tyder på at fysisk aktivitet i naturlige omgivelser har større positiv følelsesmessig, kognitiv og fysiologisk effekt, sammenlignet med fysisk aktivitet i *vanlige* urbane uterom (Pretty et al. 2005). Det å bli eksponert for naturlige omgivelser kan, i tillegg til fysiologiske fordeler, ha en gunstig effekt på den mentale helsen (McCurdy et al. 2010). Det kan redusere stress, samt forbedre humør og selvtillit (Greenexercise.org 2010). Waaseth (2006) legger til at fysisk aktivitet utendørs, sammenlignet med treningstilbud innendørs, har tilleggseffekter utover selve aktiviteten i form av styrket immunforsvar og bedre hormonregulering. En studie av helseeffektene av fysisk aktivitet i ulike typer naturlige omgivelser, viste at fysisk aktivitet i seg selv reduserte blodtrykket og bedret selvtillit og humør, mens det å være utsatt for gode naturlige omgivelser i tillegg, førte til enda større positiv effekt på selvtillit. De positive virkningene på den mentale helsen av fysisk aktivitet i naturlige omgivelser, var uavhengig av den fysiske aktivitetens varighet og intensitet. Informantene rapporterte at jo mer naturlig de oppfattet omgivelsene, jo bedre (Pretty et al. 2005). Undersøkelser fra University of Essex i England har vist at to av tre har økt selvtillit og bedret humør, og tre av fire føler seg mindre deprimert, spent

og sint etter fysisk aktivitet i grønne omgivelser, såkalt *green exercise* (Greenexercise.org 2010). Parker og grøntområder, som jeg tar for meg i denne oppgaven, kan være eksempler på slike grønne omgivelser.

#### 2.2 Fysisk aktivitet og betydningen av grøntområder i nærmiljøet

For å reversere den negative trenden med hensyn til fysisk aktivitet i Europa, poengterer Verdens helseorganisasjon (WHO) at samfunnet er ansvarlig for å skape forhold som tilrettelegger godt for et aktivt liv. Tiltak bør blant annet bedre omgivelsene for fysisk aktivitet, samt sørge for en rettferdig tilgang til og muligheter for å drive fysisk aktivitet. WHO poengterer at folk har lettere for å være fysisk aktive når de kan gå eller sykle til destinasjoner i hverdagen, samt når de har tilgang til parker, behagelige omgivelser, og attraktive *fasiliteter* i nærområdet (Cavill et al. 2006). En undersøkelse av Grahn (1997) viste at antall brukere av parker og grøntområder ble redusert med over 50 % når parken eller grøntområdet lå lenger unna hjemmet enn 500 meter. Begrepet *fasilitet*, som jeg introduserer her, kan forklares som bekvemmeligheter, rom, eller lokaler med nødvendig utstyr (Store norske leksikon 2010d). Når jeg senere anvender begrepet *fasilitet*, mener jeg de ulike typene av *anlegg* eller *aktiviteter* som kan tilrettelegges for i en park eller i et grøntområde.

Ifølge en europeisk studie av sammenhengen mellom bomiljø, overvekt og fysisk aktivitet i åtte europeiske byer, er sannsynligheten for å være fysisk aktiv tre ganger høyere for de som bor i områder med mye grønne arealer. Folk som bor i områder med mye grønne arealer, hadde, ifølge studien, 40 % mindre sannsynlighet for å være overvektige (Ellaway et al. 2005). Troelsen (2008) beskriver at det er en dokumentert sammenheng mellom folks fysiske aktivitetsnivå, psykiske velvære og sosiale nettverk, og utformingen av de bolignære områder. Fasiliteter som muliggjør

fysisk aktivitet året rundt, som fortau, sykkelstier og parker, vil føre til et høyere fysisk aktivitetsnivå. Han poengterer at hvis det finnes attraktive grønne områder i nærområdet med lett tilgang til fasiliteter for lek, idrett og mosjon, vil det være naturlig å bedrive fysisk aktivitet i hverdagen. Dessverre viser nye tall fra Statistisk sentralbyrå og Direktoratet for naturforvaltning (2009) at de siste ti årene har 20 % av de åpne arealene i og ved tettstedene i Norge forsvunnet. Tallene viser også at 1,1 millioner mennesker i Norge mangler god tilgang til en grønn lunge, park eller gressplen i nærområdet, og over 200 000 flere bor i hus eller leilighet som ikke har tilgang til et grøntområde innenfor 200 meter nå enn for ti år siden. Vider viser tall fra Statistisk sentralbyrå en nedgang i åpent areal på 11 % i Oslo i perioden 1999-2009 (Engelien 2009).

I urbane områder er parker og grøntområder viktige arenaer for fysisk aktivitet utendørs. Det allmenne og kostnadsfrie ved offentlig tilgjengelige parker og grøntområder gjør at disse kan være spesielt viktige arenaer for fysisk aktivitet blant ungdom (Kaczynski et al. 2008). I en undersøkelse av danskers mosjons- og sportsvaner svarte en tredel av 7-15-åringene at hvis det fantes andre fasiliteter i nærområdet, ville det ha positiv innvirkning på deres aktivitetsnivå ved at de ville bedrive en annen type sport eller mosjon (Pilgaard 2008). Aldersgruppen 13-19 år var de som i størst grad oppga at de ville bli mer aktive hvis fasilitetene i nærområdet var bedre. 26 % av de inaktive uttrykte at bedre fasiliteter i nærområdet var utslagsgivende for om de ville drive med sport eller mosjon.

### 2.3 Fysisk aktivitet i grønne omgivelser og helseeffektene for barn og ungdom

I boka "Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature Deficit Disorder", hevder den amerikanske journalisten Richard Louv (2009) at barn og ungdom som eksponeres for natur utvikler

seg bedre intellektuelt, spirituelt og fysisk enn unge som ikke får oppleve natur på samme måte. Han beskriver hvordan lek i naturlige omgivelser har vist lovende effekter i terapi av Attention Deficit / Hyper Activity Disorder (ADHD), ved å redusere stress og bedre konsentrasjonen, samt å fremme kreativ problemløsning. ADHD er et stort helseproblem blant barn og ungdom. Undersøkelser av den norske befolkningen viser at cirka fire prosent, det vil si minst 35 000 barn og ungdom i skolealder har ADHD i en slik grad at de har problemer med å fungere i hverdagen (Sagvolden & Zeiner 2006). Naturlige omgivelser kan altså virke avstressende ved å distrahere den menneskelige hjernen bort fra stress i hverdagen, og føre til bedre konsentrasjon, spesielt blant barn og ungdom med ADHD (Kaplan 1995).

Studier har også vist at det å oppholde seg mer utendørs er forbundet med et økt fysisk aktivitetsnivå (McCurdy et al. 2010). En australsk studie (Cleland et al. 2008) av 10 til 12-åringene viste at for hver ekstra time barna brukte utendørs, økte den fysiske aktiviteten med hele 27 minutter for jenter og 20 minutter for gutter, samtidig som forekomsten av overvekt ble redusert med 27-41 % blant de som brukte mer enn en time utendørs hver dag.

### 2.4 Uformelle anlegg for selvorganisert fysisk aktivitet

Den viktigste målgruppen i den statlige idrettspolitikken er barn og ungdom. Ifølge Regjeringens satsing på barn og ungdom for 2010 er fysisk aktivitet i fritiden "*av stor betydning for barn og ungdoms trivsel, helse og sosiale samvær. Nærmiljø med tilgang på grønne arealer og trygge områder for ulike typer aktiviteter er en forutsetning for lek og fysisk utfoldelse, sosialt samvær og god helse*" (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2010:59). For at flest mulig barn og ungdom skal kunne være fysisk aktive gjennom egeninitiert aktivitet og organisert

idrett, gis det derfor tilskudd til ulike anleggstyper i nærmiljøet. Organisert idrett i formelle anlegg er selvfølgelig et godt tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant ungdom. Samtidig er det flere grunner til at planleggere og forvaltere bør arbeide med å fremme selvorganisert idrett eller fysisk aktivitet i mer uformelle anlegg som en parallell til de tradisjonelle idrettsanleggene. Først og fremst har helse vært et viktig aspekt, men i tillegg har områdesatsinger, med Groruddalssatsingen som et siste eksempel, i de senere årtier fokusert på idretten, organisert eller selvorganisert, som en buffer mot lokalsamfunns sosiale problemer, ved at idretten blir sett på som integrasjonsfremmende (Mortensen 2002). En tredje og nyere begrunnelse har fokusert på den selvorganiserte idrettens restituerende og opplevelsesmessige kvaliteter (Riesto et al. 2004).

Norske utendørsanlegg for selvorganisert fysisk aktivitet har tradisjonelt blitt betegnet som *nærmiljøanlegg*. Nærmiljøanleggene defineres som:

*"(...) anlegg eller områder tilrettelagt for egenorganisert fysisk aktivitet, hovedsakelig beliggende i tilknytning til bo- og/ eller oppholdsområder. Områdene skal være fritt allment tilgjengelige og beregnet på egenorganisert fysisk aktivitet, primært for barn og ungdom, men også for lokalbefolkningen for øvrig. Nærmiljøanlegg skal ikke dekke behovet for anlegg til organisert idrettslig aktivitet eller ordinære konkurranser i idrett"* (Kultur- og kirkedepartementet 2005).

At det gis tilskudd i form av spillemidler til slike anlegg på inntil 50 % av opparbeidelseskostnadene, gjør dette til en viktig finansiell kategori. Jeg har valgt å ikke benytte meg av begrepet nærmiljø, noe jeg kommer tilbake til under begreper og definisjoner i kapittel 5.

Offentlige parker og grøntområder er arenaer der selvorganiserte aktiviteter kan finne sted. Å finne tiltak som kan øke bruken av urbane parker og grøntområder har blitt et viktig politisk tema fordi man forventer at økt bruk kan ha en positiv effekt på bybefolkningens helse og velvære (Schipperijn et al. 2009a). Økt bruk av parker og grøntområder kan føre til mer fysisk aktivitet blant befolkningen (McCormack et al. 2010), blant annet fordi undersøkelser tyder på at mer tid brukt utendørs kan føre til økt fysisk aktivitetsnivå (Cleland et al. 2008; McCurdy et al. 2010). Konijnendijk (2009) poengterer det selvfølgelig i at grøntområder må bli brukt for at de skal kunne tilby fordeler i forhold til for eksempel helse. Det er derfor viktig å finne ut av folks oppfatninger av og hvordan de ønsker å bruke grøntområder, slik at vi i fremtiden kan planlegge, og forvalte grøntområder på en måte som optimaliserer bruken.





## 3 Fysisk miljø som skaper fysisk aktivitet

### 3.1 Tilrettelegging for valgfrie aktiviteter

Jan Gehl (2007) deler utendørsaktivitetene som finner sted i det offentlige rom i tre kategorier: *nødvendige*, *valgfrie* og *sosiale* aktiviteter. Han beskriver de nødvendige aktivitetene, som de aktivitetene vi er tvunget til å gjøre, som å gå til skolen eller jobben, å handle, eller å vente på bussen. Disse aktivitetene er vi mer eller mindre nødt til å utføre. Siden disse aktivitetene er *nødvendige*, og ikke valgfrie, påvirkes de lite av de fysiske omgivelsene. Vi kommer til å utføre dem stort sett uavhengig av de ytre fysiske forhold.

De *valgfrie* aktivitetene, derimot, omfatter aktiviteter som man utfører fordi man har lyst til det og hvis stedet gjør det mulig å utføre aktiviteten. Denne kategorien av aktiviteter er spesielt avhengig av de ytre fysiske forhold og derfor spesielt viktig å huske på i planleggingen av våre fysiske omgivelser. Gehl poengterer at i uterom av dårlig kvalitet forekommer kun de mest nødvendige aktivitetene. I uterom av høy kvalitet foregår de nødvendige aktivitetene stort sett i uendret omfang, men på grunn av at de fysiske forutsetningene er bedre, er tendensen at de nødvendige aktivitetene er mer lystbetonte. I disse uterommene av høy kvalitet foregår det i tillegg en del *valgfrie* aktiviteter som gir et bredere spekter av menneskelig aktivitet og mer liv.

Den siste kategorien, *sosiale* aktiviteter, omfatter de aktivitetene som har som forutsetning at det er andre mennesker til stede i uterommene. Dette kan være aktiviteter som når barn leker med andre barn, når man snakker med andre, i tillegg til den sosiale kontakten man oppnår ved bare å observere andre. Det fysiske miljøet legger her til rette for tilstedeværelse av mennesker, slik at sosiale kontakter kan oppstå.

Gehl beskriver at *livet mellom husene* ikke er et liv som kun består av en av disse kategoriene. Livet som skapes mellom husene omfatter samspillet mellom alle de tre kategoriene, der de *valgfrie* aktivitetene i særlig grad er avhengig av kvalitet i den fysiske utformingen. Indirekte, er dermed også mange av de *sosiale* aktivitetene avhengig av uterom av kvalitet. Kvalitetsforbedringer kan føre til økning i uteaktiviteter. Gehl konstaterer at innenfor visse regionale, klimatiske og samfunnsmessige grenser, er det mulig å påvirke hvor mange mennesker som oppholder seg i, og hvor mange begivenheter som finner sted i de offentlige uterommene. I tillegg, er det mulig å påvirke hvor lenge hver aktivitet varer, samt hvilke aktivitetsformer som forekommer.

Aktivitetene vil ha tendens til å vokse i antall, varighet og mangfold hvis de fysiske omgivelsene forbedres. For å skape gode betingelser for å ferdes og oppholde seg i uterommene, er kvaliteten på uterommene avgjørende, helt ned til den minste detalj. Første steg til et godt uterom er å legge til rette for de *elementære* aktivitetene som det å gå, å stå, å sitte, å se, å høre, samt å snakke, fordi disse aktivitetene er del av nesten alle andre aktiviteter. Gehl mener at hvis vi legger godt til rette for disse *elementære* aktivitetene, vil det være stor sjanse for at et mangfold av andre aktiviteter også kan utvikle seg.

### 3.2 Gjenoppbyggende omgivelser

Som et eksempel på hvordan spesifikke fysiske omgivelser virker inn på valgfrie aktiviteter, vil jeg her gå inn på Kaplan & Kaplan (1989) som undersøker forholdet mellom mennesker og natur. De mener at mennesker som har adgang til natur i nærområdet, generelt har en bedre almenntilstand og at spesifikke karakteristika ved de naturlige eller grønne omgivelsene kan føre til økt lyst til å bedrive fysisk aktivitet ved at elementer i naturen som vann, planter og dyreliv oppmuntrer til opphold. Begrepet *restorative*

*environments* - gjenoppbyggende omgivelser - viser til hvordan menneskets samspill med naturen fører til at man kan slappe av og skape nytt mentalt overskudd. Redusert stressnivå kan som følge av den gjenoppbyggende prosessen ved opphold i naturen, føre til økt overskudd til å være fysisk aktiv. Kaplan og Kaplan (1989) identifiserer fire ulike forhold, skapt av naturen, som er nødvendige for å gjenoppbygge et mentalt overskudd:

*Being away* – komme seg bort – omgivelsene må tilfredsstillende behovet for å komme seg bort fra stress i hverdagslivet, for eksempel ved et ønske om forandring.

*Extent* – omfang, utstrekning – området må ha en viss utstrekning der det virker som det er en verden i seg selv. Det er ikke den fysiske størrelsen på parken eller grøntområdet, men den *opplevde* størrelsen som er viktig. Dette kan oppnås for eksempel ved hjelp av ulike romforløp.

*Fascination* – fascinasjon – en fascinerende stimulus beskrives som noe som fremkaller ufrivillig oppmerksomhet, som for eksempel ulike detaljer eller mønstre i naturen. For eksempel fant Kaplan og Kaplan at mange foretrekker *mystiske* naturlige omgivelser, og mener ønsket om noe fascinerende antakelig uttrykker et relatert behov.

*Compatibility* – forenlighet, samsvar – Kaplan og Kaplan (1989:186) forklarer:

*“An Irish saying perhaps best captures the essence of this concept [compatibility]. “May the wind be always at your back” does not express the wish that one should always get what one wants; it means that one pursues one’s purposes in an environment that supports one’s efforts”.*

Optimalt sett bør alle de fire forholdene tilfredsstilles, for at naturen og det grønne skal ha den ønskede oppbyggende effekten.

Noen vil kanskje hevde at den *gjenoppbyggende* opplevelsen som Kaplan og Kaplan beskriver, i mange tilfeller kan ses på som motsatsen til fysisk aktivitet. Jeg vil argumentere for at de fysiske forholdene ved gjenoppbyggende omgivelser, slik Kaplan og Kaplan omtaler dem, er relevante og kan overføres til områder tilrettelagt for aktivitet, og at fysisk aktivitet også kan ha en gjenoppbyggende effekt. Kaplan og Kaplan diskuterer de fysiske omgivelsene i forhold til den gjenoppbyggende prosessen som de mener finner sted i visse typer av naturlige omgivelser. Det gjelder dermed ikke områder for fysisk aktivitet direkte. Samtidig kan fysisk aktivitet ses på som en gjenoppbyggende aktivitet ved at det, som nevnt tidligere, kan bidra til bedret fysisk, men også *mental* helse. Fysisk aktivitet i gjenoppbyggende fysiske omgivelser vil dermed kunne bidra til økt positiv effekt av den fysiske aktiviteten.

### 3.3 Fysisk miljø avgjørende for fysisk aktivitet

Det er altså grunn til å tro at de fysiske omgivelsene har betydning for våre aktiviteter. Utformingen av de fysiske omgivelsene kan, ifølge Gehl (2007), legge til rette for *ønskede valgfrie* aktiviteter, og dermed også mange *sosiale* aktiviteter. Spørsmålet er hvilke fysiske faktorer som kan bidra til å fremme bestemte aktiviteter, når de elementære aktivitetene som Gehl omtaler, er ivaretatt. Fysisk aktivitet kan være en slik valgfri aktivitet, og i mange sammenhenger også en sosial aktivitet. I denne oppgaven tar jeg for meg en bestemt del av det fysiske miljøet, parker og grøntområder, og betydningen av disse for ungdoms fysiske aktivitet.

### 3.4 Problemstilling

Til nå har jeg forsøkt å svare på hvorfor det er interessant og betydningsfullt å diskutere hvordan utforming av urbane grøntområder kan fremme ungdoms fysiske aktivitet. Først og fremst er fysisk aktivitet grunnleggende for å bedre vår fysiske og

mentale helse. I tillegg viser undersøkelser at om man er aktiv i slutten av tenårene, vil man være mer aktiv som voksen. Derfor synes ungdom å være en spesielt viktig aldersgruppe. Forskning på barn og ungdom viser at den fysiske aktiviteten faller med økende alder, noe som ytterligere understreker betydningen av god tilrettelegging for ungdom. De fysiske omgivelsene kan være med på å tilrettelegge for en aktiv livsstil. Fysisk aktivitet i grønne omgivelser, slik som i parker og grøntområder, har dokumenterte tilleggseffekter i form av for eksempel bedret mental helse. I tillegg gjør det allmenne og kostnadsfrie ved offentlige uterom at disse er betydningsfulle arenaer for ungdoms fysiske aktivitet.

Det er også grunn til å tro at de fysiske omgivelsene har betydning for ungdoms fysiske aktivitet.

Limstrand (2008) poengterer at den norske staten siden 1946 har brukt omtrent 1,3 milliarder Euro på 40 000 idrettsfasiliteter, fra nærmiljøanlegg til skolegårder til regionale anlegg. Med lokale bidragsytere, frivillige og donasjoner kan man regne med at dette tallet kan to- eller tredobles, og han mener det derfor er påfallende at studier av sammenhengen mellom unges fysiske aktivitet og utformingen av aktivitetsanlegg er så begrenset som den er. Forskere har de senere årene blitt mer interessert i problemstillingen rundt ungdom og fysisk aktivitet og hvordan det bygde miljøet kan være med på å snu den negative trenden med lavt aktivitetsnivå som utvikler seg blant store deler av verdens ungdom, men forskningen er fortsatt på et tidlig stadium.

For eksempel har ingen av litteraturstudiene jeg har gjennomgått spesifikt undersøkt kombinasjonen ungdom, fysisk aktivitet, og parker og grøntområder. Jeg tar derfor for meg urbane uterom i form av parker og grøntområder og spør hvilke spesifikke utformingsmessige karakteristika som skal til for å fremme fysisk aktivitet blant ungdom. Riesto et al. (2004) spør hvordan vi kan planlegge for tilsynelatende uplanlagte aktiviteter i byens

rom. I dette arbeidet vil jeg nettopp diskutere den selvorganiserte fysiske aktiviteten som Riesto et al. (2004) omtaler med problemstillingen:

”Hvordan fremme ungdoms selvorganiserte fysiske aktivitet gjennom design av urbane parker og grøntområder?”

Målet med denne oppgaven er å samle relevant litteratur som finnes per dags dato for å kartlegge kunnskap som omhandler hvordan de fysiske omgivelsene i parker og grøntområder kan være med på å fremme fysisk aktivitet hos ungdom. Første del presenterer en kunnskapsstatus i form av en litteraturstudie. Resultatene og slutningene fra den teoretiske delen vil jeg utnytte ved prosjektering av et urbant grøntområde, med sikte på å fremme fysisk aktivitet blant ungdom.

I den påfølgende oversikten over tidligere forskningsstudier, vil jeg gå nærmere inn på omfanget av tilgjengelig litteratur som har sett på sammenhengen mellom det fysiske miljøet og ungdoms fysiske aktivitet, og presentere hvordan forskerne har forsøkt å tilnærme seg dette temaet.



## 4 "State of the Art"

Min tilnærming til problemstillingen rundt utforming av urbane parker og grøntområder for ungdom, har vært å studere tilgjengelig vitenskapelig litteratur som omhandler temaet. Per dags dato er det få tilsvarende studier som har sett spesifikt på denne problemstillingen, men flere har en liknende innfallsvinkel. Jeg har delt litteraturen inn i *vitenskapelige litteraturstudier* og *aksjonsbaserte studier*. Med de aksjonsbaserte studiene mener jeg litteratur der temaet utvikles i samspill mellom praksis og akademia. Tilnærmingen i litteraturstudiene er lik min tilnærming til temaet gjennom litteratursøk i vitenskapelige databaser. Jeg vil presentere de aksjonsbaserte studiene som eksempler på en alternativ, mer kreativ tilnærming til temaet. Danmark har et velutviklet fagmiljø som engasjerer seg i arkitektur for fysisk aktivitet. De aksjonsbaserte studiene jeg vil presentere, er alle danske studier, men det finnes nok like mye, om ikke mer, liknende litteratur fra land som for eksempel Tyskland. Jeg vil ikke gjennomgå disse i denne oppgaven, men organisasjonen *Grün Macht Schule – grønt skaper skole* – som står bak en rekke ombyggingsprosjekter av skolenes uteområder i Berlin, er et eksempel på et slikt fokus (Berggrav 2009).

### 4.1 Vitenskapelige litteraturstudier

Av de vitenskapelige studiene har enkelte studier (Davison & Lawson 2006; Ferreira et al. 2006; Sallis et al. 2000) et bredere perspektiv med fokus på sammenhengene mellom de *generelle* omgivelsene og fysisk aktivitet hos barn og ungdom. To studier (Kaczynski & Henderson 2008; McCormack et al. 2010) går mer spesifikt inn på deler av de fysiske omgivelsene og undersøker sammenhengene mellom urbane parker, bruk og fysisk aktivitet, men ikke spesifikt rettet mot ungdom. Én studie (Limstrand 2008) går mer spesifikt inn på bestemte deler av det fysiske miljøet i forhold til

barn og ungdoms fysiske aktivitet, i dette tilfellet idrettsanlegg og barn og ungdoms uorganiserte fysiske aktivitet. Tilnærmingen i den sistnevnte er nærmest min problemstilling.

En omfattende litteraturstudie av Sallis et al. (2000) gir oversikt over engelskspråklige, publiserte studier fra perioden 1970 til 1998 som omhandler forhold av betydning for fysisk aktivitet hos unge i alderen 3-18 år. Studien sammenfatter resultater fra 108 studier for de to aldersgruppene 3-12 år og 13-18 år. Av henholdsvis 40 og 48 ulike faktorer som ble evaluert, var kjønn den faktoren som var med i flest studier. Resultatene viste at blant barn (3-12 år) var guttene mer aktive enn jentene i 81 % av sammenlikningene mellom de to kjønnene. Blant ungdom (13-18 år) viste 27 av 28 studier at guttene var mer aktive enn jentene. For ungdom hadde tid brukt til sittende aktiviteter etter skoletid og i helgene sammenheng med lavere fysisk aktivitetsnivå. Resultatene viste også en konsekvent positiv sammenheng mellom barns tilgang til fasiliteter og fritidstilbud og tid brukt utendørs og fysisk aktivitetsnivå. Blant ungdom hadde muligheter til å drive fysisk aktivitet sammenheng med økt fysisk aktivitetsnivå. Studien konkluderer med at jenter, eldre ungdom, og barn og ungdom med minoritetsbakgrunn er spesielt utsatt for inaktivitet, og anbefaler at faktorer som viser konsistente sammenhenger med fysisk aktivitet hos unge, bør studeres i fremtidige undersøkelser.

Artikkelen av Ferreira et al. (2006) er ment som en oppdatering og videreføring av Sallis sin studie. Litteraturen i denne oppdaterte studien omfatter 150 artikler fra perioden 1980 til 2004 og beskriver sammenhengene mer i detalj. De fleste artiklene (71 %) var utgitt det siste tiåret og det var en tydelig økning i studier som omhandlet ungdom de siste fem årene. De fleste studiene ble gjennomført i Nord-Amerika. 90 av de inkluderte studiene tar for seg sammenhengene mellom miljømessige karakteristika i nærområdet og fysisk

aktivitetsnivå hos barn. Tilgang til aktivitetstilbud eller fasiliteter, sikkerhet i nærområdet, barrierer i nærområdet som for eksempel mye veier, stor trafikk og forurensning, var konsistent ikke relatert til barns fysiske aktivitetsnivå. 92 av de inkluderte studiene undersøker sammenhengene mellom miljømessige karakteristika i nærområdet og fysisk aktivitet hos ungdom. Studien viste at litteraturen er dels motstridende. Ulike metoder, som for eksempel objektive undersøkelser kontra intervjuer, måler ulike sider ved den fysiske aktiviteten og derfor kan det oppstå sprikende resultater, og resultater som ikke er direkte sammenliknbare. Kunnskapsgrunnlaget er mangelfullt, og det er behov for nye studier.

Davison og Lawson (2006) inkluderte 33 kvantitative studier som vurderte sammenhenger mellom kjennetegn ved det fysiske miljøet *generelt* og fysisk aktivitet blant barn og ungdom (3-18 år). Resultatene fra denne studien viste blant annet at offentlig tilgjengelige rekreasjonsområder, som parker og skolenes uteområder, var positivt knyttet til barn og ungdoms fysiske aktivitetsnivå.

Kaczynski og Henderson (2008) og McCormack et al. (2010) undersøker også forholdet mellom rekreasjonsområder og fysisk aktivitet i en voksen befolkning. Studien hevder at en park med asfalterte eller gruslagte gangstier eller -veier, samt parker med områder med mye trær, øker sannsynligheten for at parken ble brukt som arena for fysisk aktivitet. Det var mer sannsynlig at parker med asfalterte gangstier eller -veier ble brukt til fysisk aktivitet. I tillegg var også en naturlig utforming av parkene relatert til økt fysisk aktivitet. Kaczynski og Henderson (2008) mener derfor at et system av attraktive, naturlige parker bundet sammen av stier eller gangveisystemer, kan være et effektivt tiltak for å invitere til fysisk aktivitet hos voksne. De poengterer at fremtidig forskning bør kombinere ulike metoder som direkte observasjon og intervjuer for å få et mer helhetlig bilde av parkbasert fysisk aktivitet. En oversikt

over studier som tar for seg forholdet mellom ulike karakteristika ved urbane parker og parkbruk og fysisk aktivitet (McCormack et al. 2010), viser at parkkarakteristika, eller innholdet i parkene, i mange tilfeller kan være like viktig for bruk som beliggenhet. Velholdte parker med et variert innhold kan tilfredsstillende mange ulike brukergrupper i ulike aldre. Rene, estetisk attraktive, og trygge fasiliteter innbyr til bruk. Studier av barn og ungdom viser at tilgang til et variert utvalg av fasiliteter for både aktiv og passiv bruk, samt områder med både organisert og uorganisert aktivitet blir sett på som viktige i en park.

Til slutt gir artikkelen av Limstrand (2008) en oversikt over 43 ulike studier av hvilke miljømessige karakteristika som har innvirkning på unges bruk av ulike idrettsanlegg. Selv om det kan virke som denne studien, ved bruken av begrepet *sports facilities – idrettsanlegg* – omhandler formelle idrettsanlegg for organisert fysisk aktivitet, poengterer forfatteren at studier som undersøker fysisk aktivitet i kontrollerte former, som organisert idrett, ikke er inkludert. Studien omhandler altså den selvorganiserte aktivitetsformen jeg er opptatt av i denne oppgaven. Av den undersøkte litteraturen, viste syv av ti studier at det fysiske aktivitetsnivået ble redusert med høyere alder. Åtte av ni studier viste en sterk sammenheng mellom tilgang på idrettsfasiliteter i området og fysisk aktivitet. Ni av ti studier viste at åpne, offentlige park- og rekreasjonsarealer i nærområdet hadde betydning for fysisk aktivitet. En av tre studier viste en sammenheng mellom antall trær og grønne områder, og fysisk aktivitet. En svensk undersøkelse viste at aktivitetsnivået blant førskolebarn var høyere i utendørsmiljøer med mer skygge, og en amerikansk og en australsk undersøkelse at solutsatte områder ble sett på som en viktig barriere mot fysisk aktivitet blant barn. En finsk studie av ungdoms opplevelse av offentlige grøntområder i Helsinki (Mäkinen & Tyrväinen 2008), viste derimot at solfylte områder ble verdsatt. Dette viser at enkelte faktorer er ulikt

verdsatt i ulike land og kulturer, og mellom ulike aldersgrupper. Avslutningsvis poengterer Limstrand at det er vanskelig å finne sammenhenger mellom mer spesifikke karakteristika i det fysiske miljøet og fysisk aktivitet, fordi de fleste studiene ikke fokuserer på dette aspektet. Limstrand peker på nødvendigheten av at fremtidig forskning skjer på mikronivå. Slik kan man svare på om det er forskjell i måten fasiliteter benyttes, hvor ofte, om gutter og jenter bruker de samme fasilitetene, samt forholdet mellom tilgang på og ulike kategorier av fasiliteter, og på hvilken måte ulike typer fasiliteter påvirker folk av ulik alder og etnisitet. Limstrand mener at *“vi trenger mer informasjon om hvordan og om idrettsfasiliteter påvirker inaktive unge”* (2008:284), samt at det er nødvendig med flere studier utenfor USA.

Alt i alt viser litteraturstudiene at det er et behov for å gjennomføre flere longitudinelle studier som omhandler ungdom spesifikt, samt flere studier som ser spesifikt på utforming av parker og grøntområder, og spesifikke parkkarakteristika relatert til fysisk aktivitet. De viser også at det er et klart behov for flere studier utenfor Nord-Amerika, selv om det at studiene oftest inkluderte artikler publisert på engelsk, kan ha gjort at relevante artikler ikke ble inkludert. Til slutt viser de til dels motstridende resultatene fra studier som Limstrand (2008), at det er et klart behov for flere studier som utforsker den aktuelle problemstillingen i denne oppgaven.

#### 4.2 Aksjonsbaserte studier

De siste årene har det vært et sterkt fokus på temaet i Danmark, med planlegging og gjennomføring av mange nye aktivitetsanlegg for befolkningen generelt og for ungdom spesielt. Et eksempel på dette er Havneparken Islands brygge i København. Fokuset har ført til en rekke utgivelser som omhandler temaet (Andersen 2009; Jensen 2009; Kural 2000; Riesto et al. 2004; Schytte 2004). I motsetning til den empiriske tilnærmingen

i litteraturstudiene, har disse utgivelsene en mer aksjonsbasert tilnærming til temaet som kan bidra til å sette funnene fra forskningen i perspektiv.

Danske organisasjoner som *Lokale- og Anlægsfonden* og *Center for Idræt og Arkitektur*, beskjeftiger seg med problemstillinger rundt idrett og arkitektur. *Lokale- og Anlægsfonden* (2010) har som mål:

*“at støtte projekter, der bygger på arkitektonisk kvalitet og fremtræder nyskabende i funktion og indhold. På idrætsområdet har især fornyelsen af den klassiske idrætshal været i centrum, men også nye rammer for vandkultur, skøjtølb, idræt i byrum og landskab samt en bred skala af faciliteter for bløde bevægelsesformer står centralt i Fondens udviklingsarbejde”.*

*Lokale- og Anlægsfonden* utgir en skriftrekke bestående av bøker som blant annet omhandler idretts- og kulturbygg i fremtiden (Kural 2000), nærmiljøanlegg (Schytte 2004), idrett og byrom (Riesto et al. 2004) og bevegelsesrom for barn (Jensen 2009). Som et eksempel vil jeg gå nærmere inn på Riesto et al.s (2004:60) *Idrættens fornemmelse for byrom*:

*“Den selvorganiserte idræt er med sine uforudsigelige og utfordrende læsninger af byen og dens etablerede strukturer både en kilde til begejstring og forbandelse”.*

Riesto og hennes kolleger spør hvordan vi kan planlegge for tilsynelatende uplanlagte aktiviteter i byens rom. De tar ikke for seg ungdom spesifikt, men diskuterer et tema som er typisk for en moderne urban ungdomskultur. Byrommene, definert som alle tilgjengelige rom i bebygde områder, er gjennomgangssteder og møtesteder for lokalbefolkningen. De er ikke nødvendigvis

offentlig eide, men alle kan ferdes og oppholde seg i byrommene hele eller det meste av døgnet. Byrom kan brukes til mange ulike aktiviteter som kan bidra til å gjøre dem til levende steder for sosial utfoldelse. Idrett kan være en type aktivitet som kan finne sted i et byrom, og Riesto et al. mener at idrettsaktiviteter som gjør at det skjer noe i byrommene, fører til at folk har lyst til å oppholde seg der. Disse aktivitetene omtales som *byromsidrett*.

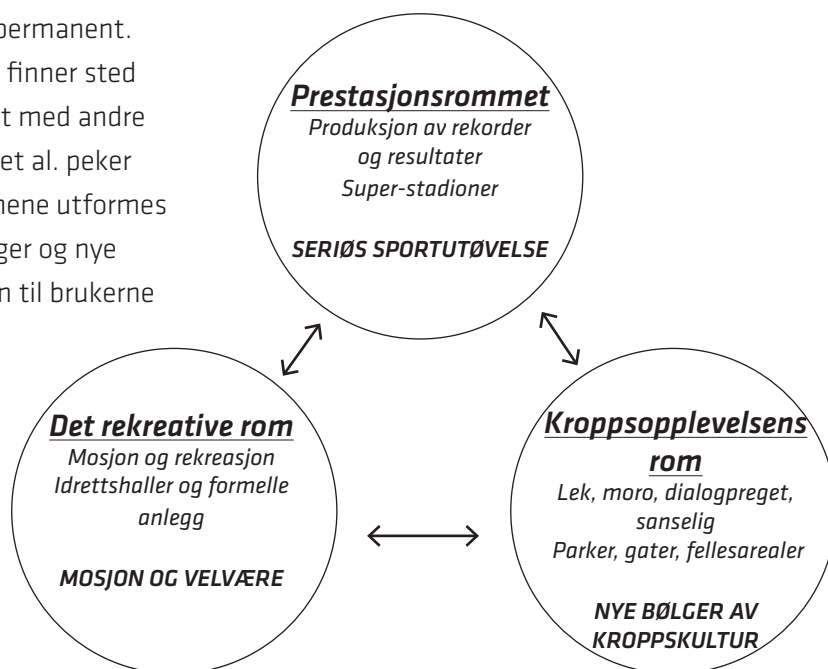
*Byromsidretten* beskrives som aktiviteter som skjer på brukernes eget initiativ. Uterommene er ofte ikke kun, eller slett ikke, planlagt til dette aktivitetsformålet. Denne type aktiviteter foregår i det man kan kalle *kroppsopplevelsens rom*, som står i kontrast til *prestasjonsrommet* der seriøs sportsutøvelse finner sted, og *det rekreative rommet* som stort sett finnes i idrettshaller og treningsentre, der henholdsvis *opplevelse*, *resultater* eller *helse* står i fokus (Se figur 1). En kan utøve både den helseorienterte og den opplevelsesorienterte idretten på selvorganisert vis. Kroppsopplevelsens rom kjennetegnes av lek og moro, og er dialogpreget og sanselig. Kroppsopplevelsens rom er gaten, parken og andre fellesarealer.

Fortolkningen av byrommet er ikke permanent. De selvorganiserte aktivitetene som finner sted i dagens byrom blir kanskje skiftet ut med andre typer aktiviteter om noen år. Riesto et al. peker derfor på betydningen av at byrommene utformes på en måte som åpner for forandringer og nye tolkninger. Planleggere må ta hensyn til brukerne

av byrommet, og det gjelder ikke bare dagens, men også fremtidens brukere.

En annen utfordring i planleggingen av tilsynelatende uplanlagte aktiviteter er at oppfattelsen av selvorganisert idrett som fleksible og allmenne aktiviteter, ofte ikke er i overensstemmelse med det ofte meget detaljerte kravet ulike aktivitetsformer har til byrommets utforming. Hver type aktivitet har gjerne spesifikke tekniske krav til for eksempel overflatemateriale og tekstur. Riesto et al. (2004:56) poengterer at *“byens gulv er en avgjørende forutsetning for byens liv”*.

For noen typer utøvere er rommets mulighet til å skape en opplevelse viktig, som skateren som gjerne ønsker muligheter for å få et publikum. På samme tid er det kanskje ikke kun tilrettelegging for å kunne utøve den bestemte aktiviteten som er nødvendig, men også rammene rundt som bidrar til å skape en opplevelse utover selve den fysiske aktiviteten. En som løper vil kanskje gjerne oppleve turen som noe mer enn en bevegelse fra A til Å, samtidig som det er viktig å huske på at ønsket om en naturopplevelse ikke nødvendigvis får utøveren til å reise langt hjemmefra (Riesto et al. 2004).



Figur 1: Modell av Henning Eichberg, sitert fra Riesto (2004:11)



Gjennom sin diskusjon av *byromsidretten*, foreslår Riesto et al. (2004:68-70) ni punkter som beskriver planleggerens rolle i forhold til byrom og byromsidrett. Riesto et al. mener disse ni punktene vil bidra til å "*skape gode forhold for brukerne, inspirere til aktivitet og opprettholde levende byrom i fremtiden (...)*". Jeg har valgt å presentere seks av disse punktene, som jeg mener er spesielt relevante for min problemstilling:

1. *Fra sonetenkning til handling*: Tverrgående aktiviteter erstatter funksjonsoppdelte rom. Byromsidretten trenger ikke kun å skje ved spesialiserte baner og anlegg, som hun omtaler som todimensjonale. Det er ønskelig med fokus på opplevelsrom som tilbyr flere dimensjoner, funksjoner og utfordringer.
2. *Åpenhet i program og rom*: Det er viktig å huske på at innholdet må ta hensyn til dagens bruk, samtidig som det må være åpent for forandring, åpent for at noen aktiviteter forsvinner og andre kommer til.
3. *Plass for alle*: Å tilrettelegge for alle betyr ikke nødvendigvis at alle byrom må være til for alle. "*I stedet for demokratiske enhedsrom, hvor alt – og derfor slet ingenting – er mulig, skal der være forskjelligartede byrom, som imødekommer forskjellige behov, drømme og utfordringer – byen skal som helhet stimulere borgerne. Men ikke ens overalt*" (Riesto et al. 2004:69).
4. *Først program, så form, så aktivitet*: Man må først ta stilling til hvilket innhold byrommet skal ha, deretter kommer formgivningen. "*Et gjennomtænkt program med efterfølgende formgivning at høj faglig standard skaber grobund for liv og aktiviteter*" (Riesto et al. 2004:69).
5. *Opplevelsesverdier gjør byen levende og aktiv*
6. *Belegning og byinventar som utgangspunkt for aktivitet*: Man kan legge opp til ulike typer aktivitet med enkel bruk av overflater og møblering. En som løper vil kanskje gjerne ha grus, mens en som går på rollerblades eller skater foretrekker jevnere overflater som asfalt eller betong.

I likhet med Lokale- og Anlægsfonden, beskjeftiger det danske Center for Idræt og Arkitektur seg med sammenhengen mellom idrett, kroppskultur, arkitektur og planlegging (Kural 2010). I samarbeid med det danske innenriks- og sosialdepartementet og Danmarks idrettsforbund, har Center for Idræt og Arkitektur utgitt en bok (Andersen 2009) med casestudier av 50 tenkte og konkrete eksempler fra 12 land som skal kunne inspirere i utviklingen av nye rom for fysisk aktivitet i byen. Boka forsøker å illustrere hvordan et byrom kan transformeres til et aktivt og attraktivt område, med relativt enkle virkemidler. Målet er å skape nye byrom som gir mulighet for varierte fysiske aktiviteter, samt mentale utfoldelser. Eksempelstudien tar for seg temaene: *plassen; parken; det blå rom* (som for eksempel havneområder eller områder langs elver); *forbindelser; overskuddsarealer; parkeringsplassen; tidligere industrielle områder; takflaten og fasaden; boligområder; transformasjonsområder; byromsinventar; og skolen*. Hvert kapittel avsluttes med en rekke generelle anbefalinger som gjelder det enkelte temaet.

I tilknytning til Center for Idræt og Arkitektur, tar Karen Thorkenholdt i sitt doktorgradsarbeid i perioden 2007-2010 for seg omgivelsenes utforming og på hvilken måte denne kan fremme fysisk aktivitet. Hennes fokus ligger i likhet med meg på barn og unge, og hun har som mål å finne frem til ny og nødvendig kunnskap om det fysiske miljøet som kan være med på å fremme mental og fysisk aktivitet i det offentlige rommet (Thorkenholdt 2010).

Til slutt vil jeg nevne to pilotprosjekter, Broadway Boulevard på Manhattan i New York og aktivitetsområdet Plug n Play i København, som begge er perspektivrike eksempler på en aksjonsbasert fremgangsmåte. Sommeren 2008 ble en del av Broadway *midlertidig* transformert fra å være en hovedgate dominert av motorisert trafikk til en gate i større grad tilrettelagt for opphold og for de gående og syklende. I prosjektet ble det opprettet en rekke nye offentlige oppholdsrom samt et sykkelfelt i veibanen. Enkle tiltak som malte flater og møblering markerte de nye offentlige uterommene, med mål om å få folk til å tenke på gata som en destinasjon og ikke kun som ferdselsåre og gjennomgang. Pilotprosjektet ble en øyeblikkelig suksess og newyorkere flokket til de nye uterommene (NYCDOT 2008), og prosjektet videreføres derfor som permanente løsninger. Byggingen av disse forventes å starte i 2012 (NYCDOT 2010).

En liknende aksjonsbasert tilnæringsmetode som den brukt i New York, blir brukt i Ørestad i København. Plug n Play er et 25 000 kvadratmeter stort aktivitetsområde i Københavns nye bydel Ørestad. Parken inneholder ulike fasiliteter for basket og streetbasket, sandvolley og sandtennis, dirtjump, fotball, parkour, speedskating, urbane parselhager, og konserter og markeder. De ulike aktivitetsområdene henger sammen ved gangveier og ideen er at det skal oppstå et samspill mellom de ulike aktivitetene. Parken kan ses på som et *flerbruksområde*. Det er også planlagt noen få, åpne plasser der man kan sette seg ned for å hvile eller for å observere de ulike aktivitetene som foregår. Aktivitetsområdet er ment som et lavterskel tilbud, og det er gratis og åpent hele døgnet. Området kan ses på som et pilotprosjekt, da det er *midlertidig* og i utgangspunktet planlagt å eksistere i fem år fra 2009 til 2014. Etter dette er tanken at de mest populære aktivitetsområdene kan flyttes til andre steder som en del av den videre helhetlige utviklingen av den nye bydelen Ørestad Sør (Danish Architecture Centre 2010).

Den gjennomgatte litteraturen tilbyr et nødvendig variert kunnskapsgrunnlag som jeg vil komme tilbake til i diskusjonsdelen av oppgaven og sette opp mot egne funn. Interessante innfallsvinkler som for eksempel i Riesto et al. (2004) vil være med på å belyse resultatene fra den påfølgende litteraturstudien og sette disse i perspektiv.

## 5 Metode

### 5.1 Litteratursøk

Første del av dette arbeidet er en studie av litteratur som direkte eller indirekte omhandler temaet utforming av grøntområder for fysisk aktivitet hos ungdom. Relevante studier ble funnet ved å søke i nettbaserte databaser. Disse inkluderte Science Direct, BIBSYS, SpringerLink, PubMed, Sage, Medline, Active Living Research Literature Database. Litteratur som inneholdt søkeordene *physical activity, determinants, park use, parks, public parks, park design, green space, recreational facilities, landscape design, attributes, features, youth, adolescents, teenagers, program (innhold)*, eller kombinasjoner av disse, ble inkludert. Artiklene ble deretter inkludert eller ekskludert etter gjennomgang av artiklenes *tittel* og *sammendrag* med en påfølgende vurdering av studiens relevans i forhold til problemstillingen. Det ble ikke satt noen metodemessige kriterier. I tillegg ble relevante studier funnet ved å søke gjennom litteraturlistene til relevante artikler (Davison & Lawson 2006; Ferreira et al. 2006; Kaczynski & Henderson 2008; Limstrand 2008; McCormack et al. 2010; Sallis et al. 2000). På grunn av dagens begrensede omfang av litteratur som spesifikt omhandler ungdom, ble generelle studier av parker og grøntområders betydning for fysisk aktivitet, samt studier som omhandler både barn og ungdom, ungdom og voksne, og studier som inkluderte barn, ungdom og voksne også inkludert. Basert på en antakelse om at ungdom ofte bruker parker og grøntområder til å være aktive, ble studier som tok for seg sammenhenger mellom ungdoms generelle bruk av parker og grøntområder, også inkludert. Kun statistisk signifikante resultater ble tatt med.

Søk etter litteratur med de nevnte inkluderingskriteriene resulterte i at 44 artikler ble tatt med. Seks av disse artiklene var selv litteraturstudier (Davison & Lawson 2006;

Ferreira et al. 2006; Kaczynski & Henderson 2008; Limstrand 2008; McCormack et al. 2010; Sallis et al. 2000). Etter gjennomgang av litteraturstudiene referanselister, ble relevante artikler fra disse tidligere studiene inkludert i min egen litteraturstudie. I alt ble 37 artikler inkludert i litteraturstudien foretatt i denne oppgaven. Syv studier tar for seg egenskaper med betydning for bruk, mens 26 studier omhandler fysisk aktivitet spesifikt. Fire studier tar for seg både bruk og fysisk aktivitet. De fleste av de inkluderte studiene (27) tar for seg parker og grøntområder spesifikt, mens 10 omhandler det fysiske miljøet generelt. Seks studier, deriblant de to norske studiene, omhandler kombinasjonen park eller grøntområde, spesifikt fysisk aktivitet, og spesifikt ungdom.

#### 5.1.1 Analyse

En stor mengde ulike parkkarakteristika ble undersøkt i artiklene inkludert i denne litteraturstudien. Av 59 undersøkte parkkarakteristika, viste 42 i én eller flere studier å ha en signifikant positiv betydning for ungdoms fysiske aktivitet i parker og grøntområder. I videre bearbeiding av resultatene var det derfor hensiktsmessig å gruppere i følgende 18 kategorier: *Tilgjengelighet; Kvalitet; Estetikk; Antall fasiliteter; Attraksjonsverdi; Soleksponering; Trær/skygge/ly; Vedlikehold; Renoveringstiltak; Natur-/grønne områder; Veier og stier; Vann; Åpne områder/rom; Sportsbaner/bevegelsesfasiliteter; Variasjon; Form og størrelse; Overganger/bufferoner; Sittesoner; og trygghet.*

I de følgende avsnittene vil jeg forklare de ulike kategoriene nærmere.

Under *tilgjengelighet* ligger undersøkte karakteristika som *parktilgang, nærhet, og rekreasjons- og idrettsfasiliteter i nærområdet. Veier og stier* kan muligens tolkes som egenskaper som kan regnes inn under tilgjengelighet, men i denne sammenhengen gjelder *tilgjengelighet* egenskaper ved det fysiske miljøet i form av *avstand* eller

*nærhet*, og *tilgjengelighet* i form av veier og stier *utenfor* parken eller grøntområdet. Kategorien *veier og stier* gjelder tilrettelegging *innenfor* parken eller grøntområdets grenser, som en del av parken eller grøntområdets *innhold*. *Form og størrelse* kan også være en faktor som har innvirkning på hva eller hvor mye en park eller et grøntområde kan inneholde. Med *åpne områder/rom* menes for eksempel *sti og veiløse områder* eller *plener*. Dette er områder uten spesiell tilrettelegging, i motsetning til *sportsbaner/bevegelsesfasiliteter*, som inkluderer undersøkte parkkarakteristika tilrettelagt spesielt for ulike typer idrettsaktiviteter, i form av eksempelvis baner, løyper, utstyr og apparater. *Overganger/buffersoner* viser til mellomrommene. Det kan være overganger eller buffersoner mellom to ulike aktivitetsområder. *Sittesoner* kan være en mer spesifikk tilrettelegging av et slikt overgangsområde, som legger opp til for eksempel samhandling eller en tilskuerverole. Med *variasjon* menes områder som tilbyr et variert utvalg av aktivitetsmuligheter, som for eksempel flerbruksanlegg, mens kategorien *antall fasiliteter* dreier seg om hvor mange attraksjoner eller aktivitetsfasiliteter som er til stede. Kategorien *attraksjonsverdi* kan for eksempel bety en spesiell attraksjon i parken, et unikt element, som for eksempel *vann*. På samme tid er *vann* en egen spesifikk kategori, som eksempelvis omfatter elementer som en innsjø, et vannspeil, en bekk eller en fontene. Under kategorien *natur-/grønne områder*, hører trekk som *naturlig parklandskap*, *utsikt til natur*, *varierte plante- og dyreliv* og såkalt *greenness* – hvor grønt området fremstår. *Estetikk* inkluderer oppfattede kunstneriske kvaliteter som et attraktivt eller vakkert landskap. *Soleksponering* og *trær/skygge/ly* er motsetninger, men i høy grad relaterte kategorier, som det kan være hensiktsmessig å drøfte sammen i diskusjonen, ikke minst i en norsk sammenheng. *Kvalitet* er et mer omfattende begrep som kan være vel så viktig for ungdom som det at det finnes tilgjengelige parker i nærområdet. Man oppfatter for eksempel at et uteområde er av god kvalitet, eller av dårlig

kvalitet. Det kan for eksempel være i forhold til innhold, utforming eller materialbrukens bestandighet. *Vedlikehold* kan være en slik faktor som virker inn på ungdommens oppfatning av et område av god eller dårlig kvalitet. *Vedlikehold* omfatter selvfølgelig det jevnlig vedlikeholdet og renholdet av den aktuelle parken eller grøntområdet, mens kategorien *reoveringstiltak* viser til betydningen oppgradering kan ha i eksisterende parker eller grøntområder.

*Trygghet* er i utgangspunktet ikke en egenskap ved det fysiske miljøet, men funn fra den undersøkte litteraturen viste ofte en signifikant positiv sammenheng mellom *trygghet* og ungdoms fysiske aktivitet i parker og grøntområder. Samtidig kan opplevelsen av trygghet påvirkes gjennom fysiske tiltak som lyssetting eller tilrettelegging for aktivitet, slik at områder ikke oppfattes som øde eller forlatte, og dermed utrygge. Jeg har derfor valgt å inkludere denne faktoren. Med kategorien *trygghet*, menes områder som oppfattes som trygge, både for ungdommen og deres foresatte. For eksempel viste artikkelen av Babey et al. (2008) at parker der ungdommen *føler* seg trygge, kan være spesielt viktig for å øke det fysiske aktivitetsnivået.

## 5.2 Prosjekteringsdelen av oppgaven

I andre del av arbeidet har jeg anvendt resultatene fra litteraturstudien til en faktisk utforming av et aktivitetsområde for ungdom på Furuset i Groruddalen i Oslo. Utformingsdelen består av en innledende del som tar for seg områdesatsingen i Groruddalen, med en oppsummering av ulike dokumenter som foreligger om områdeutvikling på Furuset, samt en analyse av oppgaveområdet, og til slutt en utformingsdel, som i hovedsak består av en plan over området i målestokk 1:500. En forminskert versjon av planen blir presentert i dette heftet, og samtidig leveres den som vedlegg i størrelse A1. Analysen er ment som en kortfattet gjennomgang av stedet slik det fremstår i dag.

Fra Friluftsetaten i Oslo kommune fikk jeg tips om Verdensparken som et oppgaveområde som kunne være relevant i forhold til min problemstilling.

Litteraturstudien, dokumenter om områdeutvikling på Furuset, samt min egen områdeanalyse, ligger til grunn for valg av delområde for videreutvikling i prosjektet Verdensparken.

### 5.3 Avgrensning

Jeg har valgt å fokusere på utforming av uformelle aktivitetsanlegg i parker eller grøntområder som primært er til for selvorganisert fysisk aktivitet for ungdom. Skolegårder er offentlige uterom der barn og ungdom ofte oppholder seg, og inkluderingskriteriene i litteratursøket gjorde at et par studier som spesifikt omhandlet skolens uteområder ble inkludert. Likevel ligger fokuset i denne oppgaven på anlegg i offentlige parker og grøntområder. Den organiserte idretten som ofte finner sted i mer formaliserte anlegg, er ikke med her. I litteraturstudien har jeg som nevnt inkludert generelle studier av utforming av grøntområder for fysisk aktivitet. På grunn av den begrensede mengden med teoretisk materiale som omhandler ungdom spesifikt, er studier som også omhandler befolkningen generelt eller omhandler både barn og ungdom, også inkludert.

Det er selvfølgelig en rekke *ikke-fysiske* miljømessige faktorer som har innvirkning på ungdoms fysiske aktivitetsnivå, som for eksempel kjønn eller sosio-demografiske forhold. Enkelte av de inkluderte studiene nevner *ikke-fysiske* faktorer med betydning for ungdoms fysiske aktivitet i parker og grøntområder i tillegg til egenskaper ved det fysiske miljøet, men disse resultatene er ikke inkludert i min litteraturstudie.

Universell utforming er et lovregulert prinsipp ved oppgradering av eksisterende og design av nye uteområder i dag og i fremtiden, men på grunn av omfanget av temaet universell utforming i seg selv, er artikler som spesifikt omhandler anlegg for

ungdom med nedsatt funksjonsevne ikke inkludert i denne studien.

## 5.4 Begreper og definisjoner

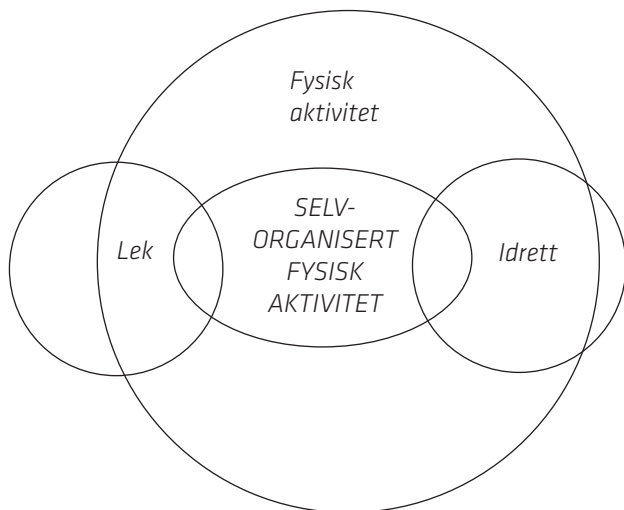
### 5.4.1 Selvorganisert fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan defineres som:

*“all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå. I dette inngår mange termer knyttet til fysisk utfoldelse, for eksempel mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, arbeid, idrett, kroppsøving, fysisk fostring m.fl.” (Departementene 2004:11).*

Slik det fremgår i definisjonen av fysisk aktivitet over, er fysisk aktivitet et vidt begrep som omfatter både *idrett* og *lek*. Schmidt (2004) ser overgangen mellom begrepene *lek*, *fysisk aktivitet* og *idrett* som flytende. For eksempel kan lek være selvorganisert fysisk aktivitet og også inneholde konkurransemotiver som i idretten, men leken er ikke nødvendigvis fysisk aktivitet, fordi det finnes leker som er stillesittende. *Idrett* kan defineres som *“aktivitet i form av konkurranse eller trening i den organiserte idretten”* (St.meld. nr 14 1999:43) eller *“fysiske utfoldelser orientert mot prestasjoner”* (Eide 2001). Konkurransmomentet og det prestasjonsrettede står altså sentralt i ulike definisjoner av idrett. Fysisk aktivitet kan ses på som varianter mellom de to ytterpunktene organisert idrett og lek (Se Figur 2).

Riesto et al. (2004) forklarer *selvorganisert* fysisk aktivitet som idrett eller mosjon som foregår *uorganisert*. De argumenterer for å bruke begrepet *selvorganisert* heller enn *uorganisert* fordi disse aktivitetene utenfor organisasjonene har sine egne sosiale hierarkier og normer for adferd. Jeg har også valgt å anvende begrepet *selvorganisert*



Figur 2: Illustrasjonen viser forholdet mellom ulike typer av fysisk aktivitet

fysisk aktivitet. Det er tilrettelegging for den *selvorganiserte* fysiske aktiviteten som er denne oppgavens tema.

#### 5.4.2 Urbane parker og grøntområder

Begrepet park eller grøntområde kan defineres slik (Bruun 2010):

*“Grønt område tilrettelagt for rekreasjon og opphold utendørs, sportsaktiviteter m.m. Ofte gartnerisk opparbeidet og vedlikeholdt, med plenareal, beplantninger, vannpartier o.l., men kan også være et naturområde som bare har en enkel tilrettelegging for bruk, i form av stier, sitteplasser o.l.”*

Ordet *urban* kommer fra det latinske ordet *urbs*, som betyr by. Det blir ofte brukt når man snakker om noe som er bymessig, er typisk for byer, eller noe som har med byer og bykultur å gjøre (Store norske leksikon 2010a), i motsetning til *rural* som betyr *landlig* (Store norske leksikon 2010b).

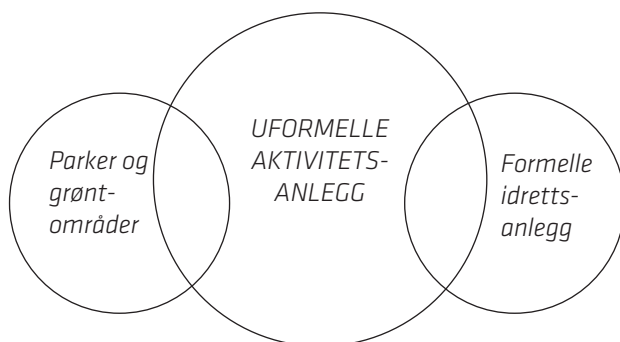
I dette arbeidet tar jeg for meg utforming for fysisk aktivitet i *urbane parker og grøntområder*, og med disse mener jeg altså bymessige parker eller grønne områder som er tilrettelagt for rekreasjon

og opphold utendørs. Parken eller grøntområdet må være offentlig eid eller i det minste offentlig tilgjengelig.

Litteraturen studert i denne oppgaven anvender begreper som *public parks*, *built park environments*, *public green space*, *urban public space*, *public open space*, *recreational facilities*, *sports facilities*, etc. Disse tilsvarer norske begreper som *offentlige parker*, *offentlige grøntområder*, *urbane offentlige rom*, *offentlige åpne rom*, *rekreasjonsanlegg*, og *idrettsanlegg*. I tillegg kan *aktivitetsanlegg*, *flerbruksanlegg* og *nærmiljøanlegg* være begreper som kan brukes når man diskuterer utforming av anlegg for fysisk aktivitet for ungdom.

Et *urbant offentlig uterom* kan for eksempel både være et grått eller grønt rom, samtidig som det også kan innebære en viss forestilling om et rom i den tette byen. Disse uterommene er oftest ikke planlagt for fysiske aktiviteter, i motsetning til *idrettsanleggene* som selvfølgelig er planlagt for fysisk aktivitet. Idrettsanleggene er imidlertid mer *formelle* anlegg for *organisert* fysisk aktivitet, og i denne oppgaven vil jeg ta for meg de mer *uformelle* anleggene for *uorganisert* eller *selvorganisert* fysisk aktivitet. Disse kan være en del av et urbant offentlig rom som en park eller et grøntområde. De uformelle anleggene for aktivitet kan kanskje sies å ligge et sted *mellom* de tradisjonelle parkene og grøntområdene og de formelle idrettsanleggene. De tradisjonelle begrepene *nærmiljøanlegg* eller *flerbruksområde* blir ofte brukt om slike aktivitetsområder for barn og ungdom. I begrepet *nærmiljøanlegg* ligger det derimot allerede innarbeidete bilder av hvordan utformingen er, og dette vil jeg frigjøre meg fra. Et *flerbruksområde* gir også henvisninger til en spesiell type utforming eller innhold. Om jeg benytter meg av begrepet *grøntområde*, antyder jeg allerede at området er grønt, noe et *aktivitetsområde* for ungdom ikke nødvendigvis er, eller kanskje heller ikke er nødt til å være. Et *aktivitetsområde* eller et *aktivitetsanlegg*

kan være passende begrep. Men - det meste av litteraturen som spesifikt omhandler den aktuelle delen av det fysiske miljøet, benytter seg av begrepene *park*, *grøntområde* eller *offentlig uterom*. På bakgrunn av dette har jeg valgt å anvende begrepet *parker og grøntområder* (Se Figur 3).



Figur 3: Illustrasjonen viser forholdet mellom parker og grøntområder, uformelle aktivitetsanlegg og formelle idrettsanlegg

Man kan diskutere om Verdensparken på Furuset, som jeg vil ta for meg i utformingsdelen i denne oppgaven, er et *urbant* grøntområde. Drabantbyene ble anlagt som et lite sentrum med tilliggende boligområder, i eller utenfor periferien av en større by (Store norske leksikon 2010c). Spørsmålet er om drabantbyene egentlig er mer *suburbane* enn *urbane*. I amerikansk forstand, er det *suburbane* forbundet med boligområder i utkanten av byen, gjerne villaområder uten et utpreget sentrum. I utformingsdelen av denne oppgaven, er det verken utpregete *urbane* eller *suburbane* grøntområder, men *drabantbyens* uterom og *drabantbyungdom* jeg tar for meg. Litteraturen som omhandler temaet, anvender kategoriene *rural* eller *urban*.

Det er grunn til å anta at drabantbyungdom og drabantbyens uterom har flere trekk felles med det *urbane* enn det *rurale* (Se Figur 4). Derfor er resultatene som gjelder det urbane relevante ved utforming av Verdensparken på Furuset.

#### 5.4.3 Ungdom

Definisjonen av det engelske begrepet *youth*, det vi på norsk kaller *ungdom* eller *unge* (som i *barn og unge*), varierer fra nasjon til nasjon og avhenger ofte av sosiokulturelle, institusjonelle, økonomiske og politiske faktorer i de ulike landene. Mange land ser på begrepet *youth* som personer opp til myndighetsalder. I mange land er dette 18 år (United Nations 2010b). Det norske begrepet barn og unge gjelder i plansammenheng aldersgruppen 0-18 år (Miljøverndepartementet 2009). I forbindelse med FNs internasjonale ungdomsår i 1985 ble *youth* eller *ungdom* definert som personer i alderen 15 til 25 år, uavhengig av om ulike medlemsland definerte begrepet på andre måter. Alle FNs statistiske data som omhandler ungdom er basert på denne definisjonen. Samtidig finnes det mer spesifikke begrep som ligger innenfor begrepet *youth*, slik som  *tenåringer* (13-19 år) og *unge voksne* (20-24 år) (United Nations 2010b).

FNs definisjon av *barn* overlapper definisjonen av ungdom. Det er mye litteratur som omhandler *barn*. Ofte inkluderer disse studiene også ungdom. For eksempel står det i denne tittelen: *Using Nature and Outdoor Activity to Improve Children's Health* (McCurdy et al. 2010), men i teksten refereres det



Figur 4: Illustrasjonen viser forholdet mellom det rurale, drabantbyen og det urbane

til både *children*- barn - og såkalte *adolescents*, som viser til en ungdomstid eller oppvekstsfase.

Ungdom kan betegnes som en fase i livet mellom barndom og voksenliv (Tønnesson & Svartdal 2010). I noen kulturer er overgangen fra barn til voksen brå og markeres med ulike ritualer. I Norge kan det ofte ikke trekkes noen klar grense mellom barndom, ungdom og voksenliv. Ungdommen kan ses på som en ganske lang periode der man i noen tilfeller blir tildelt den voksnes identitet, mens man i andre tilfeller fortsatt blir sett på som et barn. Det er for eksempel forskjell mellom den biologiske modningen som skjer i 10-17-årsalderen og ulike juridisk og politisk fastsatte aldersgrenser. Når det gjelder reglene for når man skal levere egen selvangivelse, kan man for eksempel trekke et skille ved 13-15-årsalderen, mens rettslig sett er man voksen etter fylte 18 år. I senere tid har det blitt vanligere også å omtale personer som er eldre enn 18 år som ungdom, og begrepet ungdom omfatter i atskillig større grad personer som har en såkalt ungdommelig atferd (Tønnesson & Svartdal 2010), eller er en del av en såkalt ungdomskultur. Sosiokulturelt er det pekt på at ungdom i mange sammenhenger er et ideal, blant annet ved at barn blir tidligere ungdom, og ungdom blir senere voksne enn før. Det kan være vanskeligere å se forskjell på en 13-åring og en 17-åring nå enn før. Samtidig er mange ungdommelige i sin klesstil, livsstil og væremåte helt opp til 35-årsalderen. Ungdomsbegrepet blir utvidet ved at barndommen er kortet ned og ungdomstiden forlenget (Frønes 2003).

Det er altså mange ulike definisjoner på begrepet *ungdom*. I de vitenskapelige studiene er ungdom ofte sammenfallende med tenåringer. Resultatene fra den påfølgende litteraturstudien gjelder derfor primært denne aldersgruppen, men som tema gjelder det nødvendigvis ikke kun denne aldersgruppen. Jeg vil påstå at resultatene, særlig de som gjelder eldre ungdom, kan tenkes overført til å omfatte også såkalte *unge voksne*.



## 6 Egen litteraturstudie – resultater og diskusjon

I dette kapittelet blir resultatene fra litteraturstudien gjennomført i denne oppgaven presentert og diskutert, med påfølgende drøfting av begrensninger ved den aktuelle studien, samt forslag til fremtidig forskning og til slutt konklusjon.

### 6.1 Resultater

Tabell 1 gir en oversikt over inkluderte artikler (38). Et flertall (23) av de inkluderte studiene er utgitt de siste tre årene (2008-2010). En stor del (27) er nordamerikanske (USA og Canada). 10 studier er europeiske, seks er fra nordiske land og én studie er fra Australia. Kun to av de inkluderte studiene er norske. 36 studier inkluderer aldersgruppen 13-19 år. 14 studier omhandler ungdom spesifikt. To studier

**Tabell 1. Inkluderte studier**

Bib-lio. nr.*	Forfatter (år)	Tidsskrift	Tittel	Hvor?	Hvem (kjønn)?	Hva? Type område	Hva? Type aktivitet
1	Ries et al. (2009)	Journal of Adolescent Health	A Quantitative Examination Examination of Park Characteristics Related to Park Use and Physical Activity Among Urban Youth	USA	Ungdom (M,K)	Park eller grønt-område	Fysisk aktivitet
2	Mäkinen & Tyrväinen (2008)	Urban Forestry & Urban Greening	Teenage experiences of public green spaces in suburban Helsinki	Finland	Ungdom (M,K)	Park eller grønt-område	Bruk
3	Babey et al. (2008)	American Journal of Preventive Medicine	Physical Activity Among Adolescents: When Do Parks Matter?	USA	Ungdom (M,K)	Park eller grønt-område	Fysisk aktivitet
4	Tucker et al. (2008)	Health & Place	Environmental influences on physical activity levels in youth	Canada	Barn og ungdom (M,K)	Generelt fysisk miljø	Fysisk aktivitet
9	Mota et al. (2005)	Preventive Medicine	Perceived Neighborhood Environment and Physical Activity in Adolescents	Portugal	Ungdom (M,K)	Generelt fysisk miljø	Fysisk aktivitet
10	Toftager & Christensen (2007)	-	Græsset skal betrædes – en folkesundhedsvidenskabelig undersøgelse af bynære parker og grønne områders betydning for fysisk aktivitet	Danmark	Ungdom og voksne (M,K)	Park eller grønt-område	Fysisk aktivitet
11	Potwarka et al. (2008)	Journal of Community Health	Places to Play: Associations of Park Space and Facilities with Healthy Weight Status among Children	Canada	Barn og ungdom (M,K)	Park eller grønt-område	Fysisk aktivitet
12	Kaczynski et al. (2008)	Leisure Sciences: An interdisciplinary Journal	Associations of Park Size, Distance, and Features With Physical Activity in Neighborhood Parks	Canada	Voksne (M,K)	Park eller grønt-område	Fysisk aktivitet
14	Loukai-tou-Sid-eris & Sideris (2010)	Journal of American Planning Association	What Brings Children to the Park? Analysis and Measurement of the Variables Affecting Children's Use of Parks	USA	Barn og ungdom (M,K)	Park eller grønt-område	Bruk
16	Cohen et al. (2006)	Pediatrics	Public Parks and Physical Activity Among Adolescent Girls	USA	Barn og ungdom (K)	Park eller grønt-område	Fysisk aktivitet
17	Dyment & Bell (2007)	Health Education Research	Grounds for movement: green school grounds as sites for promoting physical activity	Canada	Barn og ungdom (M,K)	Park eller grønt-område	Fysisk aktivitet
20	Cohen et al. (2009b)	American Journal of Preventive Medicine	Effect of Park Improvements on Park Use and Physical Activity – Policy and Programming Implications	USA	Barn, ungdom og voksne (M,K)	Park eller grønt-område	Bruk
21	Floyd et al. (2008)	American Journal of Preventive Medicine	Park-Based Physical Activity in Diverse Communities of Two U.S Cities – An Observational Study	USA	Barn, ungdom og voksne (M,K)	Park eller grønt-område	Fysisk aktivitet
22	Schipperijn et al. (2009b)	Landscape and Urban Planning	Factors influencing the use of green space: Results from a Danish national representative survey	Danmark	Ungdom og voksne (M,K)	Park eller grønt-område	Bruk
23	Timperio et al. (2008)	Preventive Medicine	Features of public open spaces and physical activity among children: Findings from the CLAN study	Australia	Barn og ungdom (M,K)	Park eller grønt-område	Fysisk aktivitet
24	Golicnik (2009)	Landscape and Urban Planning	Emerging relationships between design and use of urban park spaces	Skottland	Barn, ungdom og voksne (M,K)	Park eller grønt-område	Bruk

**Tabell 1. Inkluderte studier (Forts.)**

Bib- lio- nr.*	Forfatter (år)	Tidsskrift	Tittel	Hvor?	Hvem (kjønn)?	Hva? Type område	Hva? Type aktivitet
25	Cohen et al. (2009a)	Preventive Medicine	Parks and physical activity: Why are some parks used more than others?	USA	Barn, ungdom og voksne (M,K)	Park eller grøntområde	Bruk og fysisk aktivitet
26	Cohen et al. (2007)	American Journal of Public Health	Contributions of Public Parks to Physical Activity	USA	Barn, ungdom og voksne (M,K)	Park eller grøntområde	Bruk og fysisk aktivitet
28	Jones et al. (2009)	Social Science & Medicine	The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use	England	Ungdom og voksne (M,K)	Park eller grøntområde	Fysisk aktivitet
30	L'Aoustet & Griffet (2001)	Cities	The Experience of Teenagers at Mar-seilles' Skate Park: Emergence and Evaluation of an Urban Sports Site	Frankrike	Ungdom (M,K)	Park eller grøntområde	Fysisk aktivitet
31	Pate et al. (2008)	American Journal of Preventive Medicine	Physical Activity and Neighborhood Resources in High School Girls	USA	Ungdom (K)	Generelt fysisk miljø	Fysisk aktivitet
32	Schipperijn et al. (2009a)	Urban Forestry & Urban Greening	Influences on the use of urban green space – A case study in Odense, Denmark	Danmark	Voksne (M,K)	Park eller grøntområde	Bruk
33	Shores & West (2009)	Preventive Medicine	Rural and urban park visits and park-based physical activity	USA	Barn, ungdom og voksne (M,K)	Park eller grøntområde	Bruk og fysisk aktivitet
34	Tester & Baker (2009)	Preventive Medicine	Making the playfields even: Evaluating the impact of an environmental intervention on park use and physical activity	USA	Barn, ungdom og voksne (M,K)	Park eller grøntområde	Bruk
35	Limstrand & Rehrer (2008)	Scandinavian Journal of Public Health	Young people's use of sports facilities: A Norwegian study on physical activity	Norge	Barn og ungdom (M,K)	Park eller grøntområde	Bruk og fysisk aktivitet
36	Humbert et al. (2006)	Qualitative Health Research	Factors That Influence Physical Activity Participation Among High- and Low-SES Youth	Canada	Ungdom (M,K)	Generelt fysisk miljø	Fysisk aktivitet
37	Ammouri et al. (2007)	Public Health Nursing	Correlates of Exercise Participation in Adolescents	USA	Ungdom (M,K)	Generelt fysisk miljø	Fysisk aktivitet
38	Bell et al. (2008)	American Journal of Preventive Medicine	Neighborhood Greenness and 2-year Changes in Body Mass Index of Children and Youth	USA	Barn og ungdom (M,K)	Generelt fysisk miljø	Fysisk aktivitet
39	Shores & West (2008)	Journal of Public Health Management and Practice	The Relationship Between Built Park Environments and Physical Activity in Four Park Locations	USA	Barn, ungdom og voksne (M,K)	Park eller grøntområde	Fysisk aktivitet
43	Haug et al. (2008)	International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity	Physical environment characteristics and individual interests as correlates of physical activity in Norwegian secondary schools: The health behaviour of school-aged children study	Norge	Ungdom (M,K)	Park eller grøntområde	Fysisk aktivitet
49	Motl (2005)	Journal of Adolescent Health	Perceived physical environment and physical activity across one year among adolescent girls; self-efficacy as a possible mediator	USA	Ungdom (K)	Generelt fysisk miljø	Fysisk aktivitet
50	Heitzler (2006)	Preventive Medicine	Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9-13 years	USA	Barn og ungdom (M,K)	Generelt fysisk miljø	Fysisk aktivitet
51	Moody (2004)	Health Promotion Practice	Viability of parks and recreation centers as sites for youth physical activity	USA	Barn og ungdom (M,K)	Park eller grøntområde	Fysisk aktivitet
52	Norman (2006)	Journal of Physical Activity & Health	Community design and access to recreational facilities as correlates of adolescent physical activity and body-mass index	USA	Ungdom (M,K)	Generelt fysisk miljø	Fysisk aktivitet
53	Romero (2005)	Journal of Adolescent Health	Low-income neighborhood barriers and resources for adolescents' physical activity	USA	Barn og ungdom (M,K)	Generelt fysisk miljø	Fysisk aktivitet
54	Sallis et al. (2001)	American Journal of Public Health	The association of school environments with youth physical activity	USA	Ungdom (M,K)	Park eller grøntområde	Fysisk aktivitet
55	Cradock (2007)	American Journal of Preventive Medicine	Characteristics of school campuses and physical activity among youth	USA	Ungdom (M,K)	Park eller grøntområde	Fysisk aktivitet
57	Ries et al. (2008)	American Journal of Health Promotion	The environment and urban adolescents' use of recreational facilities for physical activity: A qualitative study	USA	Ungdom (M,K)	Park eller grøntområde	Fysisk aktivitet

\* I utgangspunktet var 57 artikler inkludert i litteraturstudien. Etter ytterligere gjennomgang, ble antallet redusert til 38. Derfor er bibliografnummerne i denne oversikten ikke konsekutive.

tar for seg voksne fra 18 år. Disse er inkludert på grunn av at studiene inkluderer *unge voksne* og ellers er meget relevante for temaet. De fleste av studiene (33) tar for seg både kvinner og menn (gutter og jenter).

### 6.1.2 Undersøkte parkkarakteristika

Flere studier understreker at en rekke ulike parkkarakteristika, som *størrelse* og *innhold*, har innvirkning på bruk. Likevel blir *nærhet* til parker og grøntområder, sett på som den viktigste faktoren. Jo nærmere grøntområdet er til hjemmet, jo mer blir det brukt (e.g. Giles-Corti et al. 2005a). Tabell 2 sammenfatter undersøkte parkkarakteristika med mulig betydning for ungdoms bruk av og fysiske aktivitet i parker og grøntområder. Resultatene underbygger funn fra tidligere studier som fastslår at *tilgjengelighet*, også for ungdom, har størst betydning for bruk av og fysisk aktivitet i parker og grøntområder. *Tilgjengelighet* var den klart mest undersøkte faktoren, og viste en signifikant positiv sammenheng med bruk eller fysisk aktivitet i hele 17 ulike studier.

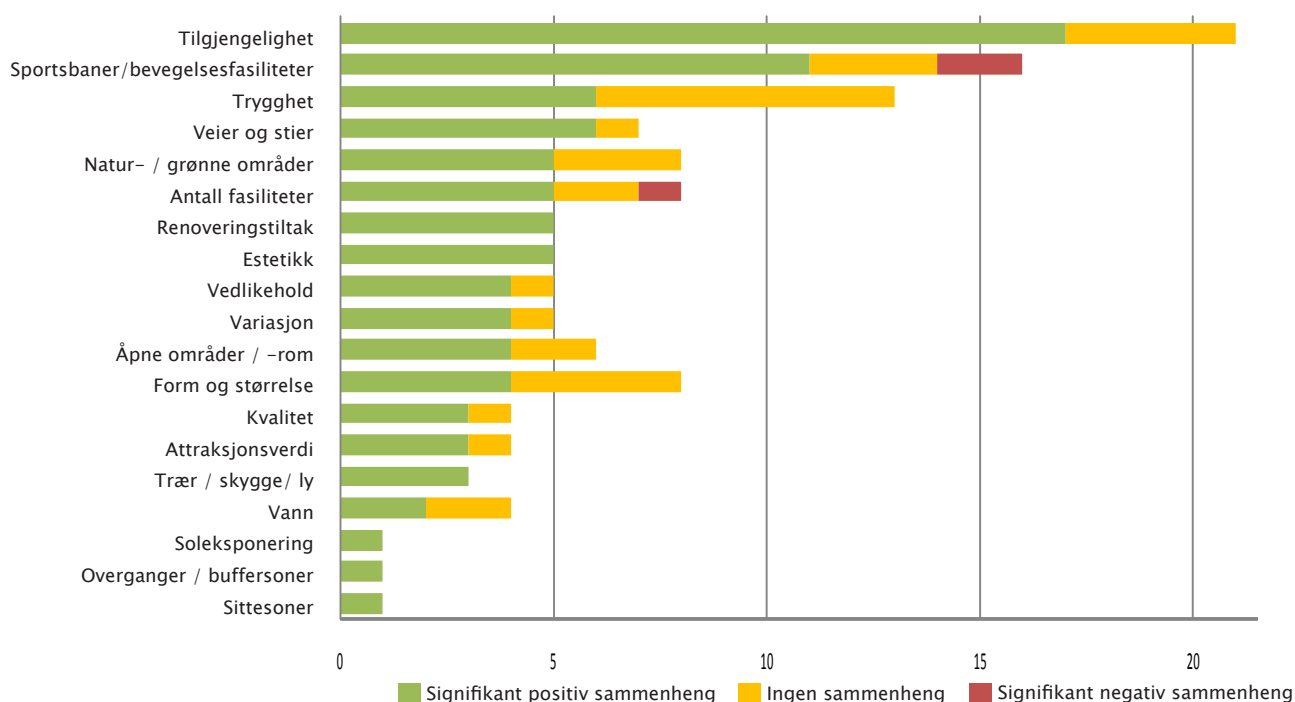
Nest etter *tilgjengelighet*, var *sportsbaner/ bevegelsesfasiliteter* den kategorien som viste seg å ha størst betydning for ungdoms bruk av og fysiske aktivitet i parker og grøntområder. I tillegg fant to eller flere studier (antall i parentes) en signifikant positiv sammenheng mellom ungdoms bruk av og fysiske aktivitet i parker eller grøntområder og *trygghet* (6), *veier og stier* (6), *antall fasiliteter* (5), *natur- eller grønne områder* (5), *renoveringstiltak* (5), *estetikk* (5), *kvalitet* (4), *åpne områder eller rom* (4), *form og størrelse* (4), *vedlikehold* (4), *variasjon* (3), *trær, skygge eller ly* (3), *attraksjonsverdi* (3), og *vann* (2).

De studerte faktorene *soleksponering*, *overganger eller buffersoner* og *sittesoner*, viste en signifikant positiv sammenheng med bruk og fysisk aktivitet i én studie hver.

### 6.1.3 Motstridende resultater

I noen studier kom det imidlertid frem at de undersøkte parkkarakteristikaene ikke viste noen sammenheng med bruk eller fysisk aktivitet. Som det går frem av figur 5, er resultatene fra flere av parkundersøkelsene motstridende. I undersøkelser av kategoriene *trygghet*, *form og størrelse*, og *vann*,

**Figur 5. Undersøkte parkkarakteristika**





fant like mange studier *ingen* sammenheng med ungdoms bruk av og fysiske aktivitet i parker og grøntområder, som de studiene som faktisk fant en slik sammenheng.

Tre studier (Cohen et al. 2006; Cohen et al. 2009a; Timperio et al. 2008) påviste til og med en *negativ* sammenheng mellom *antall fasiliteter* og *sportsbaner/bevegelsesfasiliteter* og ungdoms fysiske aktivitet i parker og grøntområder. Disse resultatene gjaldt spesielt jenters bruk av parker og grøntområder. Timperio et al. (2008) fant at områder som inneholdt flere mer *formelle* aktivitetsområder, faktisk var negativt assosiert med jenters fysiske aktivitetsnivå, og Cohen et al. (2006) fant at jenter som bodde i nærheten av skateparker var mindre fysisk aktive. Oppsiktsvekkende resultater som disse er spesielt interessante og vil bli viet spesiell oppmerksomhet i diskusjonsdelen.

6.1.4 Tilnæringsmetoder i de ulike studiene  
Studiene har svært ulik tilnærming til temaet. Metodene brukt inkluderer blant annet dybdeintervjuer (e.g. Ries et al. 2008), små fokusgruppeintervjuer (e.g. Humbert et al. 2006), regionale og nasjonale spørreundersøkelser (e.g. Haug et al. 2008), og direkte observasjon av aktivitet eller bruk av ulike instrumenter som måler aktivitetsnivå i ulike fysiske omgivelser (e.g. Floyd et al. 2008). Et fåtall studier benytter seg av standardiserte metoder. Et eksempel er fire ulike amerikanske studier (Cohen et al. 2009b; Shores & West 2008; Shores & West 2009; Tester & Baker 2009) som anvender en standardisert metode for direkte observasjon: *System for Observing Play and Recreation in Communities* (SOPARC). Metoden vurderer sammenhengene mellom miljømessige karakteristika ved parker og rekreasjonsområder, og brukernes fysiske aktivitet. Direkte observasjon av kjønn, alder, etnisitet, type aktivitet og aktivitetsnivå skjer ved fire ulike tidspunkter i løpet av dagen og føres inn i et standardisert skjema (McKenzie & Cohen 2006). Enkelte studier

kombinerer ulike metoder, som for eksempel L'Aoustet og Griffet (2001) som sammenlikner brukernes egne uttalelser med direkte observasjon av deres aktiviteter.

## 6.2 Diskusjon

Som Limstrand (2008) poengterer, er det påfallende at det med såpass mye penger investert i ulike anlegg for ungdom i Norge, ikke finnes flere studier som fokuserer på hvordan slike anlegg faktisk bør utformes. Det er blitt foretatt en del studier som viser hvorfor folk bruker eller ikke bruker parkområder til rekreasjon, men vi har en mer begrenset forståelse av hvilke *spesifikke miljømessige parkkarakteristika* som fører til endringer i folks fysiske aktivitetsnivå (Bedimo-Rung et al. 2005). En del studier undersøker betydningen av det fysiske miljøet for yngre barns fysiske aktivitet, mens litteratur som omhandler ungdom fortsatt mangler. Forskerinteressen rundt temaet for dette arbeidet er derimot økende, noe som gir seg uttrykk i at de fleste av studiene (23) inkludert i denne litteraturstudien er relativt ferske, utgitt mellom 2008 og 2010. 12 av de 14 artiklene som omhandler ungdom spesifikt, er utgitt i siste halvdel av 2000-tallet, noe som tyder på en økt oppmerksomhet mot ungdoms fysiske aktivitet spesielt.

### 6.2.1 Parkkarakteristika med betydning for ungdoms fysiske aktivitet

#### *Tilgjengelighet og størrelse*

En rekke studier fremhever at bruken reduseres betydelig hvis et grøntområde ligger lenger unna hjemmet enn 3-400 meter (e.g. Giles-Corti et al. 2005a). Som nevnt i innledningen, mangler så mange som nesten hver femte nordmann god tilgang til "*en grønn lunge, park eller gressplen i sine nærområder*". Over 200 000 flere bor i hus eller leilighet som ikke har tilgang til et grøntområde innenfor 200 meter nå enn for ti år siden (Engelien 2009). Studier (e.g. Cohen et al. 2007; Schipperijn

et al. 2009b) har vist at bruk av og fysisk aktivitet i parker og grøntområder øker betydelig jo kortere avstanden er til nærmeste park. En dansk studie viste at prosentandelen av daglige brukere av grøntområdene falt med så mye som 30 % hvis grøntområdet lå lenger unna hjemmet enn 300 meter (Schipperijn et al. 2009b). Også i min litteraturgjennomgang viser *tilgjengelighet* seg å være den helt sentrale faktoren for ungdoms bruk av og fysiske aktivitet i parker og grøntområder.

På den annen side viste en annen dansk studie av påvirkningsfaktorer for bruk av urbane grøntområder at en relativt høy prosentandel ikke brukte sitt nærmeste grøntområde mest (Schipperijn et al. 2009a). Hele 46 % rapporterte at de dro forbi sitt nærmeste grøntområde for å besøke det grøntområdet de brukte mest. Størrelse på det nærmeste urbane grøntområdet var en god indikator for faktisk bruk. Sannsynligheten for at det nærmeste grøntområdet var det mest brukte grøntområdet økte jo større området var. Det så ut til at et urbant grøntområde måtte være minst fem hektar for at brukere skulle dra forbi sitt nærmeste, men mindre grøntområde. Samtidig ble tiltrekningskraften til et større grøntområde redusert dersom det lå lenger enn 600 meter unna hjemmet. Nyere studier som bruker mer direkte observasjonsmetoder, viser at *innhold* kan være en viktigere målestokk for bruk enn kun tilgang til og størrelse på parken (Tucker et al. 2008). For eksempel fant ikke Schipperijn et al. (2009a) svaret på hva det er som gjør at folk foretrekker én park over en annen, hvis de grunnleggende kravene om en viss størrelse (>5ha) innenfor en viss radius (<600m) er tilfredstilt. Forskerne mistenker at opplevde parkkvaliteter og muligheter til å utføre ønskede aktiviteter er del av forklaringen, men at det er behov for mer forskning som utforsker dette aspektet ved bruk av parker og grøntområder.

*Tilgjengelighet* er opplagt viktig for ungdoms bruk av og fysiske aktivitet i parker og grøntområder. En del studier, som den nevnte danske, viser i tillegg

at *størrelse* kan være en viktig indikator for bruk. Resultatene fra fire av studiene gjennomgått i denne oppgaven, viste at *form og størrelse* hadde en klart positiv betydning for ungdommens bruk av og fysiske aktivitet i parker og grøntområder. I denne kategorien er derimot resultatene fra litteraturen motstridende. Like mange studier viste at størrelse ikke hadde noen betydning. Det kan tyde på at *størrelse* er en faktor som bør undersøkes ytterligere. Som nevnt innledningsvis, fremhever Kaplan og Kaplan (1989) et annet viktig aspekt ved faktoren *størrelse*. De mener at omfanget eller utstrekningen av et område er betydningsfullt, men de poengterer samtidig at det er den *opplevde* størrelsen som er viktig, ikke nødvendigvis den fysiske, målbare størrelsen i seg selv.

Spørsmålet blir så hvilke spesifikke parkkarakteristika som gjør at ungdom bruker en park eller grøntområde til fysisk aktivitet når kravet om *tilgjengelighet* er innfridd. De følgende avsnittene legger frem funn som kan bidra til å svare på dette.

#### *Tilrettelegging for spesifikke aktiviteter*

Å tilrettelegge for spesifikke aktiviteter fremstår som viktig for å fremme fysisk aktivitet blant ungdom. 10 studier viste at kategorien *sportsbaner/ bevegelsesfasiliteter* hadde sammenheng med ungdoms bruk av og fysiske aktivitet i parker og grøntområder. En amerikansk studie (Loukaitou-Sideris & Sideris 2010) fant for eksempel at ungdommen var mest tiltrukket av parker med aktive rekreasjonsfasiliteter, og en studie av hvordan tenåringer i Helsinkis forsteder bruker og verdsetter grøntområder i nærområdet (Mäkinen & Tyrväinen 2008) understreket at tenåringene verdsatte områder med tilrettelagte muligheter for aktivitet. Men, ikke alle tilfeller av spesifikk tilrettelegging viste en like positiv sammenheng.

I et par tilfeller, viste spesifikk tilrettelegging for noen typer idrettslige aktiviteter faktisk å ha en *negativ* innvirkning på enkelte gruppers fysiske

aktivitetsnivå, i disse tilfellene jenter (Cohen et al. 2006; Timperio et al. 2008). Limstrand og Rehrer (2008) oppdaget at enkelte fasiliteter ble brukt betydelig mindre av jenter enn av gutter. Åtte av disse 11 fasilitetene var spesifikt tilrettelagt for fotball. I en amerikansk studie (Cohen et al. 2007) ble det observert store forskjeller mellom kjønnene når det gjaldt bruk av parkene både til organisert og uorganisert aktivitet. Alle områdene i parken var dominert av menn bortsett fra lekeplassene og løpebanen, der kjønnsfordelingen var omtrent lik. Områder som stort sett ble brukt til konkurranseidretter, var dominert av menn. En annen amerikansk studie (Cohen et al. 2006) undersøkte hvilke parkkarakteristika som var viktig for tenåringsjenters fysiske aktivitetsnivå, og kom frem til at parker som inneholdt lekeområder, drikkefontener, gatebelysning, basketballbaner, flerbruksområder, gangstier og naturområder ga jenter gode aktivitetsmuligheter. Det er viktig å legge merke til disse forskjellene og prøve å legge til rette for at jenter og kvinner også har tilbud som oppmuntrer til fysisk aktivitet. Schytte (2004) diskuterer om de tradisjonelle aktivitetsanleggenes utforming og innhold i for høy grad prioriterer det mannlige kjønn, eller om de faktisk illustrerer et generelt bilde av at jenter, eller kvinner, er mindre fysisk aktive enn menn. Han poengterer at det kan være mange ulike faktorer som har innvirkning på folks fysiske aktivitetsnivå, men om jentene skal være mer aktive, er det et klart behov for nye anlegg som tilbyr andre aktivitetsmuligheter enn dem vi ser i dag.

Tilrettelegging for spesifikke aktiviteter som ofte domineres av en type brukere, kan altså virke ekskluderende på andre brukere. Tangen (2003) diskuterer hvorfor noen bruker idrettsanlegg og andre ikke. Han poengterer at selv om det bevilges store summer til offentlige idrettsanlegg årlig, og store deler av befolkningen er fysisk aktive, er det relativt få som bruker disse anleggene. Han mener våre *forventninger* er avgjørende for hvordan vi opptrer i ulike sosiale sammenhenger,

som ved idrettsanlegg. Han argumenterer for at *tause forventninger* er nedfelt i mange av dagens idrettsanlegg. De tause forventningene gir seg for eksempel uttrykk i at markeringene på bakken i et idrettsanlegg sier at her skal det drives idrett. Man kan velge om man vil innfri forventningene eller ikke: "*De som verken vil eller kan, blir stående utenfor. De er ekskludert. Merkingens funksjon er å holde alt som ikke er relevant utenfor, det være seg aktiviteter eller aktører*" (Tangen 2003:2).

I tillegg til de tause forventningene, er den *tause kunnskapen* de disposisjonene og ferdighetene vi innehar til å utføre visse aktiviteter. De tause forventningene sier noe om hvilke aktiviteter som er mulige og forventede i et anlegg, mens den tause kunnskapen betinger hvor godt personen vil mestre anleggets forventninger. Tangen (2003) beskriver at idretten har utviklet seg slik at en del idrettsutøvere har en mer omfattende tause kunnskap og at dette krever mer spesialiserte og komplekse anlegg. Han mener dette er problematisk for folk flest og at det i dagens spesialiserte anlegg derfor er "*et misforhold mellom anleggets tause forventninger og befolkningens tause kunnskap*" (:12).

#### *Antall fasiliteter og variasjon*

Schyte (2004) understreker at et vellykket aktivitetsområde er et sted som kan anvendes til flere ulike aktiviteter og av flere ulike aldersgrupper samtidig. Han mener også at det bør kunne brukes av både jenter og gutter. Litteraturstudien i denne oppgaven underbygger denne påstanden. *Variasjon* i anleggene og *antall fasiliteter* viste seg å være av betydning for ungdoms bruk av og fysiske aktivitet i parker og grøntområder. Det er ikke dermed sagt at et anlegg som spesifikt retter seg mot én type brukere er feil, men det er viktig å tilrettelegge slik at enkelte grupper ikke blir stående uten tilbud. Da Cohen et al. (2006) fant at jenter som bodde i nærheten av skateparker var mindre fysisk aktive, tyder det på at det ikke fantes et variert nok tilbud ellers i området. Som nevnt innledningsvis, mener

Riesto et al. (2004) at de spesialiserte banene og anleggene kan bli todimensjonale. De etterlyser opplevelsesrom som kan tilby flere dimensjoner, funksjoner og utfordringer. Ved å planlegge *varierte* anlegg kan man, samtidig som man tilrettelegger for bestemte aktiviteter slik ungdommen ønsker, tilby det flerdimensjonale rommet som Riesto et al. etterlyser.

Studien viser at tilrettelegging for spesifikke aktiviteter har betydning for ungdoms fysiske aktivitet i parker og grøntområder, og et områdes innhold og karakter har selvfølgelig innflytelse på hvilke aktiviteter som vil finne sted. Samtidig kan man ikke være sikker på at det er de opplagte aktivitetene som faktisk kommer til å foregå på stedet. Fleksible fasiliteter kan være åpne for ungdommens egen fortolkning og endring. Aktiviteter som ungdom er opptatt av i dag, er ikke nødvendigvis like populære om noen år. Samtidig som man tilrettelegger for spesifikke aktiviteter ungdommer er opptatt av nå, er det derfor viktig å spørre seg hvordan man oppnår et anlegg som er åpent for forandring over tid, et anlegg som er åpent for å ta imot nye idretter eller nye aktiviteter som oppstår i fremtiden. Som Schytte (2004) og Riesto et al. (2004) poengterer, bør man se på et aktivitetsområde som en ikke-statisk størrelse. Det er essensielt å innrette og utforme et sted som åpner for forandringer og nye tolkninger. Man må ta hensyn til dagens, men også *fremtidens* brukere.

Fem studier fremhever at *antall fasiliteter* hadde en signifikant positiv betydning for ungdoms bruk av og fysiske aktivitet i parker og grøntområder. Limstrand og Rehrer (2008) peker på at multifunksjonelle anlegg kan være viktig for å fremme fysisk aktivitet, og Haug et al. (2008) understreker at flere tilgjengelige fasiliteter kan føre til økt fysisk aktivitetsnivå blant ungdom. Flere ulike fasiliteter fører naturlig nok til at flere grupper har aktivitetsmuligheter. Imidlertid viste én studie (Timperio et al. 2008) en klar *negativ* sammenheng mellom antall *formelle* fasiliteter og *jenters* fysiske

aktivitetsnivå. De mer *formelle* aktivitetsområdene, som sannsynligvis viser til områder med høy grad av spesifikk tilrettelegging, synes derfor å appellere mer til gutter enn jenter. En finsk studie (Mäkinen & Tyrväinen 2008) trakk også frem at tilrettelagte muligheter for aktivitet var viktigere for guttene enn for jentene. Et økt antall *varierte* fasiliteter virker å være av betydning.

Fire ulike studier (Kaczynski et al. 2008; L'Aoustet & Griffet 2001; Limstrand & Rehrer 2008; Shores & West 2009) understreker at nettopp *variasjon* er viktig for ungdoms fysiske aktivitet i parker og grøntområder. I en studie av kjennetegn ved ulike parker i Canada i forhold til fysisk aktivitet kom Kaczynski et al. (2008) frem til at parker med stor *variasjon* i innhold i større grad ble brukt som arena for fysisk aktivitet. Et *varierte* anlegg kan være åpent for flerbruk og dermed appellere til en rekke brukergrupper samtidig. Studien viste at parker med flere fasiliteter eller attraksjoner, mer sannsynlig ville bli brukt til fysisk aktivitet, men den konkluderte ikke med hvilke fasiliteter eller attraksjoner som var spesielt viktige. Den ønskete *variasjonen* i innhold kommer også til uttrykk i at, i tillegg til områder med spesifikk tilrettelegging, synes det viktig med *åpne områder eller rom* som ikke legger opp til en bestemt aktivitet. For eksempel satte ungdommer i en norsk studie (Haug et al. 2008) pris på åpne områder uten oppmerking, i tillegg til felt tilrettelagt for spesielle aktiviteter, og studien av L'Aoustet og Griffet (2001) poengterte blant annet at kombinasjonen av intimitet og åpenhet i anlegget er en betydningsfull faktor som har ført til stedets attraktivitet.

#### *Overganger og rom for å sitte*

Schytte (2004) understreker at hvis flere aktiviteter skal foregå samtidig, er det viktig at området inndeles i avgrensede rom med gode overganger mellom de ulike aktivitetene. Det var imidlertid kun én artikkel som undersøkte denne faktoren i min litteraturgjennomgang. Som del av en doktoravhandling i landskapsarkitektur, beskriver



artikkelen av Goličnik og Ward Thompson (2009) sammenhengen mellom design og bruk av urbane parkområder i to europeiske byer, Edinburgh og Ljubljana. Artikkelen fremhever at ekstra areal som danner buffersoner mellom ulike aktiviteter, eller mellom et aktivitetsområde og andre fysiske elementer, er nødvendig for bruk. I overgangen mellom to aktivitetsområder kan andre aktiviteter foregå. For eksempel kan en overgangssone gi plass for roligere aktiviteter.

Å sitte er naturlig nok ikke fysisk aktivitet, men én studie (L'Aoustet & Griffet 2001) trekker likevel frem at det at et sted også muliggjør å sitte, er avgjørende for et vellykket aktivitetsområde. I studien av en skatepark i Marseille, Frankrike, trakk forskerne frem at et sted som ikke kun er til for *utøverne* av en aktivitet, men også gir plass til *tilskuere*, et sted å møtes, kan være med på å skape et vellykket aktivitetsområde. L'Aoustet og Griffet (2001) poengterer at deltakerne og foreldrene, samt tilfeldige forbi passerende og de nysgjerrige, representerer de ulike brukerne av stedet. Noen er utøvere og andre er tilskuere. Studien viste at en rekke fysiske forutsetninger som fører til et populært anlegg, er til stede ved skateparken i Marseille. Det legges opp til en iscenesettelse av det urbane aktivitetsområdet, et sted der man kan stimulere, eller bli stimulert.

Riesto et al. (2004) mener at aktiviteter, som selvorganisert idrett, gjør at det skjer noe i byrommene. Det medfører at folk har lyst til å oppholde seg der. Aktiviteten som foregår blir en attraksjon som tiltrekker nye brukere. Loukaitou-Sideris og Sideris (2010) pekte i sin studie på at ungdom ikke brukte parkene i nærområdet fordi det var lite av interesse i parkene. Flere studier fremhever *attraksjonsverdi* som en vesentlig faktor for å tiltrekke ungdom til en park eller et grøntområde. I tilfellet over står *aktiviteten* for denne attraksjonsverdien.

#### *Attraksjonsverdi, vann og et vakkert landskap*

Cohen et al. (2009a) vurderte på hvilken måte ulike parkkarakteristika påvirker bruk. To av de mest brukte parkene inneholdt *attraksjonsverdier* i form av unike elementer som en stor innsjø, flere gangstier, attraktiv utforming og vannelementer. Vann er et element i landskapet som er høyt verdsatt (Kaplan & Kaplan 1989). To studier (Cohen et al. 2009a; Toftager & Christensen 2007) trakk spesifikt frem *vann* som et betydningsfullt element for bruk av parker og grøntområder. Samtidig viste like mange studier at for ungdoms fysiske aktivitet i parker og grøntområder, hadde vann ingen opplagt betydning (Haug et al. 2008; Potwarka et al. 2008). Et attraktivt, unikt element, som vann, kan muligens føre til at en velger en park fremfor en annen, men dette er noe som må undersøkes nærmere i forhold til ungdom. At vannet skal være et aktivitetsskapende element i seg selv, avhenger nok først og fremst av om det kan nyttes til aktivitet som å bade, eller å gå på skøyter, osv.

Men det er ikke nødvendigvis bare aktivitetsmuligheter som betyr noe for ungdommen. Hele fem studier kom frem til at *estetikk* også er en betydningsfull faktor (Cohen et al. 2009a; Humbert et al. 2006; Mota et al. 2005; Mäkinen & Tyrväinen 2008; Toftager & Christensen 2007). Tenåringene fortalte at de satte pris på vakre omgivelser. Det er ikke helt klart hvilke spesifikke elementer som utgjør det ungdommen oppfatter som et *estetisk* miljø, men tiltrekningskraften ved et vakkert landskap synes viktig for ungdoms bruk av og fysiske aktivitet i parker og grøntområder. Kaplan og Kaplan (1989) hevder at en estetisk reaksjon er en indikasjon på omgivelser der man fungerer bedre. Samtidig kan opplevelsen av et sted som estetisk vakkert, forringes av dårlig vedlikehold eller renhold.

#### *Veier og stier*

Gangstier ble nevnt som et eksempel på et attraktivt element i en park eller et grøntområde (Cohen et al. 2009a). Hele seks ulike studier (Cohen

et al. 2006; Cohen et al. 2009a; Dymont & Bell 2008; Kaczynski et al. 2008; Shores & West 2008; Shores & West 2009) trakk frem veier og stier som vesentlig for ungdoms fysiske aktivitet i parker og grøntområder. En amerikansk studie (Cohen et al. 2006) viste at unge jenter som bor i nærheten av flere parker, og da spesielt parker som inviterer til å gå tur, var mer fysisk aktive i fritiden enn de som hadde færre slike parker i nærområdet. Gangveier og løpebaner var to av elementene som var spesielt viktige, og tilstedeværelsen av slike fasiliteter så mye som doblet jentenes fysiske aktivitetsnivå utenom skoletid.

Tre av de ovennevnte studiene (Dymont & Bell 2008; Kaczynski et al. 2008; Shores & West 2009) viste at asfalterte stier og flater var positivt relatert til ungdoms fysiske aktivitet i parker og grøntområder. Riesto et al. (2004) fremhever innledningsvis *belegning* som utgangspunkt for aktivitet. Jeg mener det at ungdommen i disse studiene trakk frem asfalterte stier og flater som spesielt ønskelige, ikke trenger å bety at alle slike områder bør asfalteres. Jeg vil heller si at det understreker Riesto et al.s (2004) påstand om at byens gulv er en avgjørende forutsetning for byens liv.

#### *Betydningen av det grønne*

Det estetiske gjelder ungdommens *preferanser* for, for eksempel, et vakkert landskap. Et sted de oppfatter som estetisk vakkert, er et sted de har lyst til å oppholde seg. Det såkalt naturlige blir ofte sett på som vakkert. En studie av den voksne befolkningen (Kaczynski et al. 2008) hevdet at en naturlig utforming av parkene var relatert til økt fysisk aktivitet. Resultater fra fem studier i min litteraturgjennomgang (Bell et al. 2008; Cohen et al. 2006; Dymont & Bell 2008; Loukaitou-Sideris & Sideris 2010; Mäkinen & Tyrväinen 2008) viser at områder med mye grønt kan være med på å fremme fysisk aktivitet også blant ungdom. Bell et al. (2008) fremhever at barn og unge oppholder seg mer utendørs og er mer fysisk aktive i grønne

omgivelser. Målinger av barn og ungdoms fysiske aktivitet har også vist at grønne områder ikke bare kan føre til økt, men også til høyere kvalitet på den fysiske aktiviteten (Dymont & Bell 2008). Som et eksempel, hevder Dymont og Bell (2008) at grønne skolegårder skiller seg fra konvensjonelle skolegårder ved at de tilbyr et mer variert og mangfoldig landskapsbilde med flere muligheter til å være fysisk aktiv. Grønnere områder innbyr til mer variert lek og inviterer til flere ulike typer fysisk aktivitet. Studien viste at de fleste av elevene brukte de tradisjonelle områdene for fysisk aktivitet som gressbanene, asfaltflatene og lekeapparatene, men i tillegg rapporterte ungdommen at de grønne områdene var en viktig arena for andre typer lek som ikke finner sted på de tradisjonelle tilrettelagte aktivitetsområdene.

Også for denne faktoren finnes det imidlertid motstridende resultater. Tre av åtte studier (Haug et al. 2008; Potwarka et al. 2008; Schipperijn et al. 2009a) som undersøkte betydningen av natur og grønne områder viste ingen klar sammenheng mellom det grønne og ungdoms fysiske aktivitet. Såpass sprikende resultater tyder på et lite utviklet forskningsfelt, og understreker behovet for flere fremtidige studier som tar for seg spesifikke miljømessige karakteristika ved parker og grøntområder, og betydningen for ungdoms fysiske aktivitet. Det kan i tillegg være vanskelig å fange inn temaets mangfold gjennom ensidige empiriske undersøkelser.

#### *Trær for skygge*

Tre studier (Cohen et al. 2006; Mäkinen & Tyrväinen 2008; Timperio et al. 2008) hevdet at parker med områder med mye trær økte sannsynligheten for at parken ble brukt som arena for fysisk aktivitet. En australsk studie (Timperio et al. 2008) viste for eksempel at trær for skygge var positivt forbundet med jenters fysiske aktivitetsnivå. I en finsk studie var også trær et viktig element for ungdom, men denne studien viste også at *soleksponering* var med på å skape et vellykket sted. Soleksponerte

områder er muligens mer verdsatt i nordlige områder, mens betydningen av områder som tilbyr skygge kan være viktigere i varmere land som Australia eller USA. Behovet for skygge kan uansett være vesentlig ved et aktivitetsområde, selv i Norge. Kombinasjonen av det mer åpne og det beskyttede eller intime kan i tillegg være med på å skape den *variasjonen* i karakter som tidligere ble trukket frem som viktig.

#### *Renoveringstiltak og kvalitet på parkene*

Litteraturen påviste at *renoveringstiltak* ved parker og grøntområder hadde betydning for ungdoms fysiske aktivitetsnivå. En amerikansk studie (Tester & Baker 2009) viste at renovering eller oppgradering av aktivitetsområder i parker førte til en markant økning i fysisk aktivitet. En annen studie (Shores & West 2008) hevdet til og med at intensiteten på den fysiske aktiviteten økte. Sallis et al. (2001:619) sammenfatter hovedfunnene i sin studie ved å omskrive et sitat fra filmen *Field of Dreams*: "If we build it, they will come - and be active". Om det er bygging av nye anlegg eller oppgradering av eksisterende blir likevel spørsmålet hvor lenge nyhetens effekt varer. Det synes vel så viktig at et anlegg blir tatt godt vare på. I flere studier (Humbert et al. 2006; Loukaitou-Sideris & Sideris 2010; Mäkinen & Tyrväinen 2008; Ries et al. 2008) uttrykte ungdom at et godt *vedlikehold* og *renhold* hadde stor betydning for dem. Kombinasjonen av et oppgradert område og et påfølgende godt vedlikehold kan gjøre at ungdommen oppfatter en park som et område med høy *kvalitet*. To amerikanske studier (Ries et al. 2009; Romero 2005) trakk for eksempel frem at ungdoms *oppfatning* av parkene eller grøntområdene som områder med *kvalitet*, gjorde det mer sannsynlig at de brukte stedene.

#### *Trygghet*

Til slutt synes *trygghet* å være en vesentlig faktor. Hele seks studier (Babey et al. 2008; Heitzler et al. 2006; Humbert et al. 2006; Loukaitou-

Sideris & Sideris 2010; Ries et al. 2008; Romero 2005) kom frem til at oppfattet *trygghet* hadde betydning for ungdoms bruk av og fysiske aktivitet i parker og grøntområder. Fysiske elementer som gatebelysning ble nevnt som tiltak som kan skape en følelse av trygghet. Samtidig viste en studie (Timperio et al. 2008) overraskende resultater i forhold til at elementer som belysning langs gangstier ble trukket frem som negativt assosiert med gutters fysiske aktivitetsnivå. Dette blir imidlertid forklart med at områder som har behov for belysning kanskje er områder som ses på som utrygge og dermed ikke oppsøkes av den grunn. At hele seks studier (Babey et al. 2008; Cohen et al. 2007; Cohen et al. 2009a; Kaczynski et al. 2008; Motl et al. 2005; Ries et al. 2009) ikke fant noen sammenheng mellom trygghet og ungdoms fysiske aktivitet i parker og grøntområder, er også uforutsett. Én av studiene (Ries et al. 2009) presiserer at denne studiens målinger av den antatt vesentlige faktoren trygghet, muligens ikke har fanget inn alle relevante sider ved ungdommens oppfattelse av trygghet. Den sistnevnte var en kvantitativ undersøkelse, men de samme forskerne gjennomførte tidligere en kvalitativ undersøkelse av urban ungdoms bruk av rekreasjonsfasiliteter til fysisk aktivitet (Ries et al. 2008). I den kvalitative studien fant forskerne en *vesentlig* sammenheng mellom trygghet og ungdoms fysiske aktivitet, noe de også poengterer i studien fra 2009. De forklarer de overraskende resultatene fra de kvantitative undersøkelsene blant annet ved at området der undersøkelsen ble gjennomført var et område med generelt mye kriminalitet, slik at det fantes lite variasjon fra utrygge til trygge steder i dette området. Dette understreker virkelig hvor viktig bruk av kombinasjon av metoder er for å fange inn mangfoldet.

6.2.3 Tilnærmingen til temaet svært ulik i den undersøkte litteraturen

De gjennomgåtte vitenskapelige studiene deler grovt sett inn i tre aldersgrupper: Barn (0-12 år),

ungdom (13-19 år) og voksne (over 18 år). Ungdom, slik det er definert i de fleste av de inkluderte studiene, omhandler altså stort sett aldersgruppen tenåringer, og resultatene fra denne studien vil derfor gjelde denne aldersgruppen. Men, det er verdt å merke seg at ungdomsbegrepet er utflytende og, som nevnt, definert ulikt i ulike sammenhenger. Aldersgruppen unge voksne går oftest inn under studier som omhandler voksne, selv om dette muligens er en aldersgruppe som kunne vært studert som en del av et videre ungdomsbegrep. Både ungdom (*youth, adolescents*) slik det stort sett er definert i de vitenskapelige studiene, samt unge voksne kan ses på som en del av en ungdomskultur.

De fleste av studiene tar for seg parker eller grøntområder spesifikt, men litteraturstudien viser at forskning som omhandler kombinasjonen av park eller grøntområde, spesifikt fysisk aktivitet og spesifikt ungdom er mer begrenset. Samtidig er tilnærmingen til temaet og metodebruken svært forskjellig i de ulike studiene, noe som igjen kan gjøre det vanskelig å sammenlikne funn. Av de syv artiklene som omhandler kombinasjonen ungdom, fysisk aktivitet og park eller annet grøntområde, er tilnæringsmetodene svært ulike. Det er dybdeintervjuer, direkte observasjon, spørreundersøkelser, målinger av fysisk aktivitetsnivå i ulike miljøer ved hjelp av måleinstrumenter som skrittellere, og kombinasjoner av disse. Alle disse er relevante og interessante tilnærminger til temaet, men den begrensede mengden av direkte sammenliknbare studier, gjør forskningen mangelfull, og det kan være vanskelig å trekke klare konklusjoner. Ferreira et al. (2006) peker på viktigheten av at fremtidig forskning blir gjort innenfra rammen av et sterkt studiedesign med klare, om mulig standardiserte, definisjoner og objektive metoder for å måle sammenhengen mellom miljømessige kjennetegn og fysisk aktivitet, og Sallis (2000) poengterer at mulige miljøfaktorer utledet fra teorier, modeller og kreativ tenkning er viktig for å oppnå en mer

fullstendig forståelse av temaet. Å utvide den vitenskapelig baserte kunnskapsbasen, og om mulig standardisere definisjoner og metoder brukt i forskning, samtidig som man fortsetter med en kreativ aksjonsbasert tilnærming til temaet (som for eksempel i Andersen (2009) og Riesto et al. (2004)), kan bidra til å utvikle og nyansere kunnskapsbildet.

Enkelte undersøkelser kombinerer ulike metoder, som studien av L'Aoustet og Griffet (2001) jeg nevnte i resultatdelen. Jeg vil trekke frem denne som et godt eksempel. Forskerne forsøker i denne studien å finne frem til metoder for å evaluere nye rekreasjonsarealer som kan rettlegde fremtidige beslutninger om investering. De beskriver hvordan fremveksten av såkalte *uformelle idrettsaktiviteter* har ført til økt bevissthet rundt planlegging av anlegg tilgjengelige for alle. Artikkelen beskriver en studie av tenåringers opplevelse av en skatepark i Marseille, Frankrike, og bruker dette caset til å argumentere for at en helhetlig tilnærming til observasjon og analyse er essensielt for at planleggere effektivt skal kunne observere ulike trender i bruk av slike typer anlegg. De sammenlikner brukernes *uttalelser med direkte observasjon* av deres aktiviteter. Forfatterne poengterer at det i artikkelen er lagt større vekt på å legge frem *metoden* som er brukt enn resultatene, fordi de presenterte dataene per definisjon er begrenset ved at de er ment å belyse et tema. De understreker at metoden likevel fortjener å bli brukt i liknende studier, fordi kombinasjonen av brukernes uttalelser og den direkte observasjonen av aktivitetene deres, tilbyr et mer utviklet bilde.

Jeg er enig med L'Aoustet og Griffet i at denne kombinasjonen av brukernes uttalelser og direkte observasjon av aktivitetene deres tilbyr et mer helhetlig og nyansert bilde av ungdommens preferanser for slike aktivitetsområder.

### 6.3 Begrensninger og styrker ved den aktuelle litteraturstudien

Tidligere forskning viser et behov for flere studier fra land utenfor Nord-Amerika. Denne litteraturgjennomgangen underbygger dette behovet. Fem av de seks nordiske studiene som ble inkludert, er publisert i løpet av de siste tre årene, deriblant de to norske studiene, og viser en markant økende interesse for temaet som kanskje også finner sted i andre ikke-engelskspråklige land. Det at kun studier publisert på engelsk eller skandinaviske språk ble inkludert, er selvfølgelig en begrensning. Relevante studier på andre språk har helt klart blitt forbigått. Det kan også hende at søkeordene ikke har vært sensitive nok, og at relevante studier av den grunn ikke har blitt identifisert.

### 6.4 Fremtidig forskning

Denne litteraturstudien har forsøkt å finne svar på hvilke spesifikke egenskaper ved de fysiske omgivelsene som skal til for å fremme fysisk aktivitet blant ungdom. Det er til en viss grad mulig å si noe om hvilke spesifikke karakteristika som er av betydning, men litteraturen er fortsatt i stor grad mangelfull. Det er fremdeles et klart behov for forskning utenfor Nord-Amerika. Stor ulikhet i tilnæringsmetoder peker på et behov for mer standardiserte metoder for å måle sammenhengen mellom miljømessige kjennetegn og fysisk aktivitet. Samtidig viser studier, som den av L'Aoustet og Griffet (2001), at kombinasjonen av metoder som direkte observasjon og dybdeintervjuer er et vellykket verktøy som bør praktiseres i fremtidig forskning. Den skiftende begrepsbruken understreker behovet for en klargjøring av sentrale begreper og definisjoner. Det er behov for flere studier over tid. Studier som omhandler bestemte deler av det fysiske miljøet, som parker og grøntområder, er i mindretall, i tillegg til at ungdom er en understudert aldersgruppe. Hvilken aldersgruppe som utgjør ungdom i dagens samfunn kan også

diskuteres i denne sammenhengen. Kanskje er det hensiktsmessig å inkludere såkalte unge voksne i fremtidig forskning og diskusjon av utforming for fysisk aktivitet blant ungdom.

I studiet av folks preferanser i de naturlige omgivelsene, understreker Kaplan og Kaplan (1989) at et landskap er mer enn et sted med et antall elementer, og at både innholdet og måten elementene er satt sammen har innvirkning på folks preferanser. De poengterer at det ikke kun er relevant å undersøke hvilke spesifikke elementer eller hvilket spesifikt innhold folk foretrekker, men også på hvilken måte disse elementene er organisert eller satt sammen.

Kaplan og Kaplan undersøker de naturlige omgivelsene, men jeg mener argumentet også godt kan overføres til det bygde miljøet. Riktignok omhandler flere studier hvor *varierte* innholdet er, men litteraturen i min studie sier lite om på hvilken måte de studerte elementene organiseres. Fremtidig forskning og utvikling bør også berøre dette aspektet ved utforming av aktivitetsområder for ungdom.

I tillegg til å utvide den vitenskapelig baserte kunnskapsbasen, bør man i fremtidig forskning fortsette med en kreativ aksjonsbasert tilnærming til temaet, slik danske organisasjoner som Lokale- og Anlægsfonden fremmer.

### 6.5 Konklusjon

Utformingen av de fysiske omgivelsene har uten tvil betydning for hvilke aktiviteter som vil finne sted, og, som Gehl (2007) uttrykker, gjelder dette da spesielt de *valgfrie* og de *sosiale* aktivitetene. Ungdoms selvorganiserte fysiske aktivitet er en slik *valgfri* aktivitet, som også henger tett sammen med ungdommens behov for *sosiale* aktiviteter. Som nevnt innledningsvis, spør Riesto et al. (2004) hvordan vi kan planlegge for slike tilsynelatende uplanlagte aktiviteter i byens rom. Det sentrale spørsmålet i denne oppgaven har nettopp vært

hvilke fysiske miljømessige karakteristika ved urbane parker og grøntområder som kan være med på å fremme slik selvorganisert aktivitet blant ungdom.

Det er åpenbart at litteraturen som omhandler temaet er begrenset. Kun et fåtall faktorer er undersøkt i et tilstrekkelig omfang med hensiktsmessige metoder. En rekke spesifikke parkkarakteristika utpekte seg imidlertid som viktige. Av undersøkte faktorer har *tilgjengelighet* til parker og grøntområder definitivt betydning for ungdoms fysiske aktivitet, noe som underbygges av funn fra tidligere litteraturstudier. Det er i tillegg den klart mest undersøkte faktoren, antakelig fordi det er en av faktorene det er lettest å undersøke. *Sportsbaner/bevegelsesfasiliteter* er en annen kategori som er studert i en slik grad at det er grunn til å tro at spesifikk tilrettelegging for ulike typer aktiviteter også har stor betydning. Den særlige tilretteleggingen ble imidlertid i noen studier også sett på som den mest ekskluderende faktoren. Hvordan kan man tilrettelegge et område slik at det oppmuntrer til et sett med aktiviteter, et sted som kanskje kan være tilrettelagt, men for flere tverrgående aktiviteter? Det synes avgjørende å planlegge et *variert* anlegg som er åpent for at ulike aktiviteter kan foregå, og at ulike aldersgrupper og begge kjønn kan bruke området samtidig. *Antall fasiliteter* og *attraksjoner* virker også å ha betydning for ungdoms fysiske aktivitet. Ungdommen verdsetter et *vakkert landskap* og de er opptatt av god *kvalitet* på uteområdene og et godt *vedlikehold* og *renhold*. Flere studier finner *natur* og *grønne områder* positivt relatert til ungdoms fysiske aktivitet i parker og grøntområder. På bakgrunn av naturens påviste positive innvirkning på både fysisk og psykisk helse, virker det essensielt å inkorporere vegetasjon og naturlige elementer i aktivitetsområder for ungdom. Kombinasjon av områder med skygge og soleksponerte områder fremtrer som betydningsfullt.

Studier av folks bruk av aktivitetsområder i form av pilotprosjekter, tilsvarende det midlertidige aktivitetsområdet Plug n Play i København, er en interessant tilnæringsmetode. Det er interessant å se at de vitenskapelige og de aksjonsbaserte studiene har kommet frem til mye av det samme. Likevel mener jeg absolutt at forskere bør fortsette med både en vitenskapelig og en aksjonsbasert tilnærming til temaet, for på den måten å sikre at enkelte sider av temaet ikke faller utenfor. En reklamevideo om Ørestads Plug n Play sier følgende (Garde Abildgaard 2009):

*“Få minutter fra Københavns brosten, på kanten av Amagers uendelige savanne, vokser en ny bydel frem i København. Med metroen som livline, har et laboratorium for leg slått rot. Her er højt til himmelen, plass til tanker, nysgerrighed og bevægelse. Mellem de prisbelønnede byggerier dyrkes øjeblikkets overmod og fremtidens uforanderlige optimisme. Mitt mellem fortid og fremtid finnes Københavns nye store legeplads. Her er altid åbent, det hele er gratis og alle er velkomne. Slit på banerne, utforsk mulighederne, lytt til vindens og årstidens tale. Kom hen, Ørestad har det hele”.*

Andre del av mitt arbeid skal omhandle utvikling av et grøntområde på Furuset i Oslo. Dette utviklingsarbeidet vil trekke veksler på resultatene fra litteraturstudien, og være inspirert av arbeider som Plug n Play. Plug n Play videoen illustrerer en måte å formidle og markedsføre seg på, som kan gjøre flere mennesker oppmerksomme på et sted eller et tilbud. Selv om mitt arbeid ikke vil omfatte

noen videoproduksjon, kan Plug n Play representere en idé til markedsføring av Furuset som område, og ikke minst mulighetene for å drive fysisk aktivitet og lek der.

Kanskje har vi plass til et *laboratorium for lek* i Norge også?





FULLT AV UNGE TALENTER / ET STED MED  
AMBISJONER / EGEN STIL / FULLT AV LIV,  
KULTUR / ET BEDRE STED / FARGERIKT / ET  
BRA STED Å GÅ TUR MED VENNER / IDRETTSTED  
/ MODERNE STED / MILJØVENNLIG / MYE  
Å FINNE PÅ / KRIMINALITETEN SYNKER /  
MUSIKKRABANTBYEN / KJENT FOR NOE ANNET  
ENN GJENGER / URBANT / FLERKULTURELT OG  
FARGERIKT / MASSE FOLK / FLOTTE MINNER /  
TRYGT / MANGE NASJONALITETER / FURUSET ER  
DET NYE GRØNLAND - BARE KULERE / ET VIKTIG  
STED FOR OSLO / BRA OMTALE I MEDIA / OSLO  
KNUTEPUNKT / FLERE SKOLER OG VIDEREÅENDE  
/ EGEN MUSIKKFESTIVAL OG KULTURFESTIVAL  
/ ANNERLEDES / FORNØYESLESPARK, SIRKUS  
/ NYTENKENDE / MER FOR KIDS / EN BY I  
BYEN / JEG VIL HA LEILIGHET MED UTSIKT  
OVER VERDENSPARKEN! / FURUSET HAR INGEN  
BILER, MEN DET GÅR TOG, T-BANE, BUSS OG  
TRIKK / FURUSET ER ROLLEMODELL / HAR  
LANDETS STØRSTE ANDEL ØKOLOGISKE BOLIGER  
/ "SENTRUM" FOR UNGDOMMER / HAR EGEN  
FESTIVAL SOM FOLK KOMMER FRA UTLANDET FOR  
Å VÆRE MED PÅ / VAKKERT

DEL 20



## Del 2 Utforming – Verdensparken: Sports- og aktivitetsflaten

### 7 Bakgrunn og analyse

I denne delen av oppgaven vil jeg knytte det jeg har kommet frem til i litteraturdelen opp mot et konkret forslag til hvordan et aktivitetsområde

for ungdom kan utformes. Prosjektet ligger i Gransdalen på Furuset i Oslo og er en del av Groruddalssatsingen. Prosjektet har blitt kalt Verdensparken og er en oppgradering av et eksisterende parkområde der deler av området er tenkt utnyttet til idretts- og aktivitetsformål. Innledningsvis vil jeg gå nærmere inn på bakgrunnen for prosjektet, for deretter å presentere en kortfattet områdeanalyse med påfølgende forslag til utforming av den delen av



Kart over Oslo med bydel Alna og Furuset. Målestokk: N/A

Verdensparken som i tidligere utførte arbeider i området (Landskapsfabrikken 2009) har blitt kalt sports- og aktivitetsflaten.

## 7.1 Groruddalssatsingen

Groruddalssatsingen er et samarbeid mellom Regjeringen og Oslo kommune. Satsingen regnes som det største byløftet i nyere norsk historie og rundt 130 000 beboere i bydelene Alna, Bjerke, Grorud og Stovner blir berørt. Satsingen har som hovedmål å bidra til *"en bærekraftig byutvikling, synlig miljøopprustning, bedre livskvalitet og samlet sett bedre levevilkår i Groruddalen"* (Plankontoret for Groruddalen 2010c). Samarbeidsprosjektet fungerer slik at den helhetlige utviklingen er Oslo kommune ansvarlig for, mens arbeidet i kommunen og samarbeidet med staten blir koordinert av byrådsavdelingen for byutvikling. Statens innsats koordineres av Miljøverndepartementet. Groruddalssatsingen er delt inn i fire satsings- eller programområder: 1. Miljøvennlig transport i Groruddalen; 2. Alna, grønnstruktur, idrett og kulturmiljø; 3. Bolig-, by- og stedsutvikling; og 4. Oppvekst, utdanning, levekår, kulturaktiviteter og inkludering (Plankontoret for Groruddalen 2010c).

I programområde 2 ligger delmål om bedre tilrettelegging for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv (Plankontoret for Groruddalen 2009a). I programområde 3 ligger delmål om å etablere *"gode sosiale og inkluderende møteplasser i boområdene og i sentra"*, samt at *"ungdomstilbudene i Groruddalen skal opprettholdes og utvikles som attraktive og inkluderende møteplasser"* (Plankontoret for Groruddalen 2009b:4). Områdeløftet på Furuset, som blir nærmere forklart under, ligger under programområde 3, mens Verdensparken som prosjekt ligger under programområde 2.

### 7.2.1 Områdeløft

I forbindelse med Groruddalssatsingen og programområde 3 for by- og stedsutvikling, har

bydelsutvalgene i fire bydeler per 1.1.2010 valgt fire områdeløft som skjer innenfor geografiske områder med spesielle utfordringer (Plankontoret for Groruddalen 2010a). I bydel Alna er området *Furuset - Gransdalen* valgt som områdeløft. Tre innsatsområder har blitt valgt i områdeløftet på Furuset: 1. Borettslagene og bomiljøene; 2. Ungdom og unge voksne; 3. Utvikling av Furuset sentrumsområde. *"Formålet med områdeløftet på Furuset er å utvikle gode møtesteder og sentra på Furuset, arbeide for attraktive, trygge og inkluderende bo- og oppvekstmiljø og utvikle lokal ledelse og lokalt engasjement"* (Plankontoret for Groruddalen 2010b). Verdensparken er delprosjekt i områdeløftet på Furuset (Landskapsfabrikken 2009).

### 7.1.2 Stedsutviklingsarbeid senterområdet Furuset - 1994/95 og 2009

To omfattende stedsutviklingsarbeid har blitt gjennomført med fokus på senterområdet på Furuset. I 1994/95 innebar planforslaget en fortetting og omstrukturering av området med innpassing av ny gjennomgående sentergate for blant annet å sikre bedre tilgjengelighet. I dette stedsutviklingsarbeidet ble det gjennomført en rekke analyser for å avdekke bydelens behov, blant annet av temaer som trafikk, tilgjengelighet, parkering og møteplasser (Kiil et al. 2009). Ideen om denne sentergata, som skulle skaffe kunder til Furuset senter, har møtt mye motstand. I perioden 2001 til 2004 var det mange demonstrasjoner der lokalbefolkningen aksjonerte mot den planlagte gata som skulle gå gjennom et viktig grøntområde på Furuset. Diskusjonene endte med at bystyret vedtok at sentergata ikke skulle bygges (Grønlien 2009). I 2008 åpnet Furuset aktivitetspark på grøntområdet der veien skulle ligget, et prosjekt som er blitt en utrolig suksess. Leder for ungdomsutvalget Ung i Forum uttalte til Groruddalen.no at den nye parken betyr mye for ungdommen på Furuset: *"- Vi blir alltid kjent med nye folk når vi er her. Vi er stolte av parken og føler*

*den har endret hele miljøet på Furuset*" (Mathisen 2009). Selv om det altså relativt nylig er anlagt en aktivitetspark på Furuset, understrekes det at det fortsatt er behov for aktivitetsområder som i større grad ivaretar ungdoms interesser. Det er derfor ønske om at deler av Verdensparken i stor grad tilrettelegges for ungdom (Landskapsfabrikken 2009).

I 2009 ble det gjennomført et forprosjekt for Furuset som grunnlag for utvikling av senterområdet. Forprosjektet kartla og vurderte bydelens ønsker og utviklingsplaner, behov og ønsker fra eieren av senteret og andre sentrale aktører. Dette forprosjektet er avgrenset til senterområdet med nære omgivelser (Kiil et al. 2009).

#### *Handlingsplan 2009*

Handlingsplanen trekker frem et interessant tema i forhold til aldersgruppen *unge voksne* (Bydel Alna 2009a:15):

*"Miljøer som er store på Furuset, har for eksempel en familiepraksis som tilsier at barna bor hjemme til de gifter seg. Det innebærer for eksempel at unge voksne over 18 år kan ha større behov for fritidstilbud utenfor hjemmet, enn tilsvarende aldersgrupper andre steder i Oslo. Vi vet dessuten at noen av de alvorligste og mest bekymringsfulle hendelsene i området den siste tiden, involverer unge voksne snarere enn yngre ungdom".*

Medvirkningsprosessen fra 2009 som blir beskrevet under, inkluderte deltakere fra 10 til 28 år, men et fåtall av disse var over 18 år. Bydelen mener derfor det er viktig å foreta mer inngående vurderinger av denne aldersgruppens livssituasjon, slik at riktige og nødvendige tiltak kan gjennomføres. De poengterer at *unge voksne* er en aldersgruppe

som vanligvis ikke omfattes av forebyggende ungdomsarbeid.

#### 7.1.3 Medvirkning

I studien av den tidligere nevnte skateparken i Marseille (L'Aoustet & Griffet 2001) understreket forskerne at det at stedet ikke er valgt av planleggere men av brukerne selv, er en viktig faktor som har ført til stedets attraktivitet. FNs internasjonale ungdomsår starter 12. august 2010 og vektlegger nettopp ungdoms medvirkning i beslutningsprosesser i samfunnet:

*"The International Year is about advancing the full and effective participation of youth in all aspects of society. We encourage all sectors of society to work in partnership with youth and youth organizations to better understand their needs and concerns and to recognize the contributions that they can make to society"* (United Nations 2010).



Logo for FNs internasjonale ungdomsår 2010-2011. Kilde: United Nations (2010)

Å involvere lokalsamfunnet i planleggingsprosesser, om det er oppgradering av eksisterende parker og grøntområder, eller nyanlegg, kan føre til et viktig lokalt engasjement og eierskap som kan bidra til økt bruk av parkområdene (McCormack et al. 2010). En rekke medvirkningsprosesser har blitt gjennomført på Furuset. I de følgende avsnittene vil jeg presentere disse.

### Ressurskartlegging Furuset – Gransdalen – 2007

I 2007 gjennomførte bydel Alna et kartleggingsarbeid som skulle kunne brukes i en fremtidig stedsanalyse. Målet for kartleggingen var blant annet å fremskaffe informasjon om ressurser, ønsker og behov fra beboere og de som virker i området. Å synliggjøre innvandrerbefolkningens ressurser, ønsker og behov ble sett på som spesielt viktig. Ressurskartleggingen viste at de fleste i Furusetområdet generelt trives, men at det fins en del forbedringsområder, som trygghet, respekt, kvalitet, vedlikehold og bedre møteplasser.

### Friluftsliv som hverdagsliv – Innvandrerkvinnens bruk av utendørsområder i Groruddalen – 2009

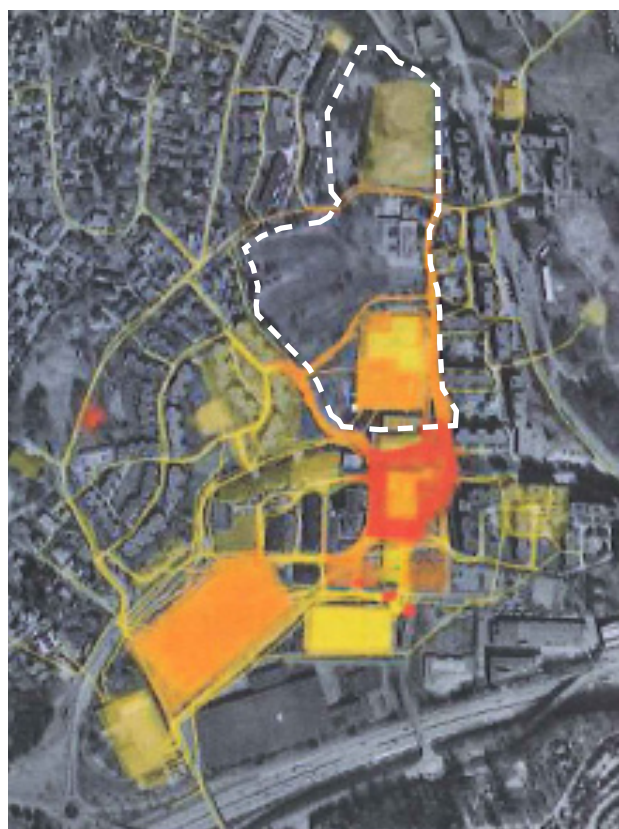
En studie av innvandrerkvinner på Furuset og deres bruk av utendørsområder ble gjennomført med dybdeintervjuer i 2006/2007. Kvinnene liker å gå på tur i hverdagen, men de vil heller gå langs veier enn på gangveier og stier i skogen. I helgene drar de til parker lenger unna som Frognerparken eller Ekebergsletta. Samtidig som de vil ha åpne, ikke for strengt definerte områder, som de kan gjøre til sine egne, foretrekker de tilrettelagte, mer "designede" parklandskap, der det er tydelig hvilke aktiviteter som skal finne sted. Rapportens forfattere poengterer avslutningsvis at det er behov for å forske på andre deler av befolkningen på Furuset, for eksempel ungdom (Figari et al. 2009).

### Stedsanalyse "På ungdommens hjemmebane" – 2009

Stedsanalysen "På ungdommens hjemmebane" ble gjennomført sommeren 2009, med mål om å fremskaffe konkrete opplysninger om ungdoms opplevelse av det fysiske miljøet på Furuset, i tillegg til å si noe om hvilke tilbud som eksisterer i dag og hvilke behov ungdommen har i fremtiden. Datainnsamlingen foregikk i arrangerte workshops der mental mapping, spørreskjemaer, fotodokumentasjon og samtaler ble brukt som metoder (Bydel Alna 2009b).

Funnene fra medvirkningsarbeidet ble sammenfattet i ulike analysekart. Analysekartet

av "Ungdommens Furuset" viser at stedene i Furusetområdet som er mest brukt og anses som viktige av ungdom er sentrert innenfor et relativt lite geografisk område. Uteområdene ved Gran skole ble sett på som en av ungdommens viktigste delområder. Områdene under tak blir brukt som tilholdssteder spesielt blant jenter, der man kan trekke seg mer tilbake eller være mer private, fordi man her kommer unna folkemassene og grupperingene av gutter som ofte danner seg ved senteret. Området blir også brukt til å spille basket, til tross for at utstyret er slitt. Bordtennisbordene blir også brukt, men ikke nødvendigvis til å spille bordtennis, men til å sitte på eller spille kort på. Ungdommens opplevelse av trygghet ble også sammenfattet i et analysekart (se illustrasjon).



Kart over ungdommens opplevelse av trygghet på Furuset  
Kilde: Bydel Alna (2009b)

- Stort sett trygt
- Kan være utrygt kveld/natt
- Kan være utrygt dag/natt
- (Hvit stiplet) Verdensparken

En del ungdommer uttrykker at de kan føle seg utrygge ved Gran skole om kvelden på grunn av dårlig belysning, samt at eldre ungdommer samles om kveldene, tilsynelatende uten noe formål, noe som gjør at andre grupper føler seg utrygge og ikke bruker området på kveldstid. Ungdommen ser på området som nedslitt og lite attraktivt, slik at det ikke innbyr til trivsel. Samtidig blir det brukt, men i mangel på andre alternativer. Beplantning og renhold er også tema som ungdommen tar opp og de mener at blomster og bedre renhold ville økt trivselen i nærområdet. Ett av stedene ungdommen særlig mener det er et forsøplingsproblem, er ved Gran skole. De ønsker seg også områder med benker og sitteplasser der de kan være sosiale utendørs. Rapporten avsuttes med å poengtere at *“det ikke mangler på initiativ fra barn og ungdom på Furuset, og at det ligger mye glede i det å bli tatt på alvor og å få muligheten til å påvirke og delta”* (Bydel Alna 2009b:40).

*“Furuset Wonderwood” – workshop og medvirkningsprosess - 2010*

I vinterferien 2010 ble det gjennomført en workshop og medvirkningsprosess med ungdommer på Furuset. Dette arbeidet var ment som en videreføring av samarbeidet med ungdom på Furuset som ble satt i gang gjennom det nevnte medvirkningsarbeidet i 2009. Denne workshopen, kalt “Furuset Wonderwood”, resulterte i ungdommens fremtidsvisjoner for Furuset om 20 år (alt.arkitektur 2010). Et utdrag av sitater er vist i forsideillustrasjonen til del 2.

De to sistnevnte dokumentene inneholder mye relevant informasjon som jeg har nyttiggjort meg i utformingsdelen av oppgaven.

#### 7.1.4 Verdensparken

*Idékatalog og mulighetsstudie for Verdensparken – 2008*

En forstudie av Verdensparken ble gjennomført i 2008 og presentert som en todelt rapport i form av en idékatalog og en mulighetsstudie.

Idékatalogen innledes med en miljøbeskrivelse av området, en oversikt over dagens situasjon og behov for fremtiden, samt en kort historisk gjennomgang med fokus på Furusetbeboeren Trygve Lie. Målet med idékatalogen synes å være *“å utvikle et parkkonsept som skal gi et visuelt eksempel på hvordan Verdensparken kan se ut i fremtiden (...) ment som et fremtidsscenario”* (Idékatalogen 70). Mulighetsstudien baserer seg på medvirkningsarbeidet som ble gjennomført i bydel Alna, og hadde som hensikt å peke på muligheter for utvikling og vitalisering av Furusetområdet, samt å tjene som grunnlag for søknad om støtte til utarbeidelse av forprosjektet Verdensparken. Mulighetsstudien inkluderer en meget kortfattet analyse med muligheter og utfordringer, samt et løsningsforslag og en grov kostnadskalkyle. Mulighetsstudien foreslo en løsning med fokus på at parkens kanter og grenser skulle styrkes og inngangspartiene til parken skulle markeres. Planen foreslo tre rundløyper og ulike aktivitetsøyer som møteplasser plassert ved knutepunkter i parken, tydelig skille mellom park og skoleanlegg, samt innslag av eksotiske plantearter. Målet er at Verdensparken skal gi en positiv identitet til Gransdalen ved å være en park med særpreg (Bjørbeek og Lindheim 2008).

*Forprosjekt Verdensparken – 2009*

Et forprosjekt for delprosjektet Verdensparken ble utviklet av landskapsarkitektkontoret Landskapsfabrikken høsten 2009. Forprosjektet bygger på den nevnte mulighetsstudien utført av Bjørbeek & Lindheim i 2008, med en viktig endring i forutsetningene ved vedtaket om å flytte Gran skole. Landskapsfabrikken (2009:5) beskriver at delprosjektet Verdensparken:

*“ (...) har som mål å utvikle et friområde i Gransdalen til et attraktivt, parkmessig område. Med arbeidstittelen Verdensparken ønsker vi å fokusere på det kulturelle mangfoldet i befolkningen i*

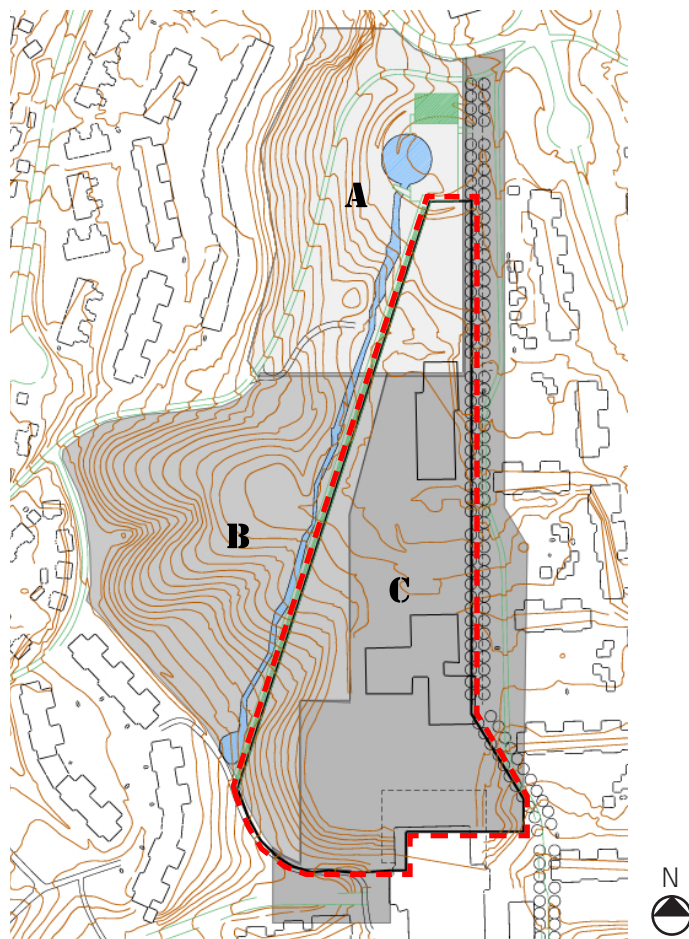
*området. Til grunn for arbeidet med forprosjektet er det lagt vekt på at: Parken skal kunne brukes av flere generasjoner og grupper samtidig; Parken skal ha visuelle kvaliteter og høy kvalitet i detaljering og materialbruk; Parken skal være attraktiv gjennom alle årstider og invitere til aktivitet sommer og vinter; Parken skal utvikles over flere år og bygges ut etappevis”.*

Forprosjektet foreslår et overordnet arkitektonisk grep vist i plan i målestokk 1:2000, der parken deles inn i tre områder som utbygges etappevis i prioritert rekkefølge: A. Verdensplassen; B. Landskapsparken; og C. Sports- og aktivitetsflaten (Se illustrasjon). Andre hovedgrep er den sør-nord-gående Diagonalveien med tilhørende bekkeåpning, samt paviljongen, taket og utvidelsen av idrettshallen som vil fremstå som “*lysende fyrtårn i parken*” (Forprosjekt Verdensparken 2009:19). Landskapsfabrikken har utviklet et mer detaljert forslag (1:500) med konkrete tiltak for delområdet Verdensplassen. Mitt prosjekt videreutvikler et delområde lengst sør i det som forprosjektet beskriver som etappe C, eller sports- og aktivitetsflaten. Forprosjektet ligger til grunn for min videre prosjektering når det gjelder det overordnede arkitektoniske grepet for parken med inndeling i de tre delområdene A, B og C og med bekkeåpning og Diagonalveien som sentrale elementer. Forprosjektet foreslår et fleksibelt arkitektonisk grep for område C. Området er inndelt i ulike rettlinjete soner tilrettelagt for ulike typer aktiviteter. Aktivitetsflatene trapper seg ned mot Verdensplassen i nord. Jeg har forsøkt å frigjøre meg fra de enkelte konkrete utformingsmessige forslagene ved delområde C som kan ses i forprosjektets overordnede plan, samtidig som jeg har tatt vare på gode ideer og forsøkt å videreutvikle disse.

Videre utdyping av området for Verdensparken kommer i analysedelen av prosjektet.

## 7.2 Valg av oppgaveområde

Analysedelen av denne oppgaven ligger til grunn for utformingsmessige valg, men ikke til grunn for valg av prosjektområde. I en tidlig fase av dette arbeidet sendte jeg en forespørsel til Friluftsetaten i Oslo kommune og spurte om de hadde forslag til et prosjektområde som var relevant for problemstillingen min. De foreslo en rekke prosjekter innenfor Groruddalssatsingen. Etter gjennomgang av disse og samtaler med etaten, valgte jeg prosjektet Verdensparken på Furuset.



Kart over forprosjektets inndeling av Verdensparken i tre delområder. Delområdene er tenkt utviklet etappevis, i prioritert rekkefølge: Først A: Verdensplassen ■ så B: Landskapsparken ■, og så C: Sports- og aktivitetsflaten. ■ Prosjektområdet i denne oppgaven tar utgangspunkt i, men er ikke fullstendig sammenfallende med delområde C. Området er markert ved en rød stiplet linje. Kilde: Landskapsfabrikken 2009



Et forprosjekt for Verdensparken var da akkurat gjennomført (Landskapsfabrikken 2009).

I valg av prosjektområde kunne jeg selvfølgelig holdt meg til byrom i den tette byen, som er de mest *urbane* områdene vi har. Innledningsvis diskuterer jeg nettopp hvorvidt Verdensparken er et *urbant* grøntområde. Siden litteraturen som omhandler temaet anvender kategoriene *rural* eller *urban* og det er grunn til å anta at drabantbyungdom og drabantbyens uterom har flere trekk felles med det *urbane* enn det *rurale*, mener jeg resultatene som gjelder det urbane er relevante ved utforming av Verdensparken på Furuset. Satsingen i Groruddalen gjør i tillegg at prosjekter i Groruddalen er spesielt aktuelle og interessante. Innenfor Groruddalssatsingen fokuseres det både på barn og unges oppvekstmiljø, stedsutvikling, grønnstruktur og idrett, som alle er aktuelle emner innenfor denne oppgavens tema (Plankontoret for Groruddalen 2010c).

Valg av prosjektområde innenfor Verdensparken tar utgangspunkt i forprosjektets inndeling i tre delområder, der delområde C, sports- og aktivitetsflaten, er svært relevant i forhold til problemstillingen min. Det er dokumentert behov for områder til aktivitets- og idrettsformål av kvalitet i området Furuset - Gransdalen. Forprosjektets begrunnelse for valg av det sørøstre området til sports- og urbane aktivitetsformål er at for å ivareta disse interessene, trenger parken flate arealer, noe som kan tilbys der skoletomtene ligger i dag. Prosjektområdet mitt er ikke fullstendig sammenfallende med forprosjektets delområde C (se kartillustrasjon). Valg av prosjektområde innenfor Verdensparken er et resultat av vurderinger gjort etter litteraturstudien og analysedelen i del 2 av oppgaven.

### 7.3 Analyse

Ifølge Halvor Voldstad i bydel Alna er det er ikke foretatt noen helhetlig stedsanalyse på

Furuset. Etter at stedsanalysen "På ungdommens hjemmebane" ble gjennomført i 2009, lot bydel Alna være å gjennomføre en planlagt helhetlig stedsanalyse, men anvendte midlene til noe annet (Samtale med Voldstad 2010).

#### 7.3.1 Avgrensning av analyse

Jeg har valgt å avgrense den følgende analysedelen spesifikt til området Verdensparken, med et spesielt fokus på delområde C. Det er blitt gjennomført et relativt omfattende medvirkningsarbeid som sier noe om ungdommens tanker om nærmiljøet og behov på Furuset tidligere. I analysedelen vil jeg derfor presentere et sammendrag av funn fra dette arbeidet. Jeg vil supplere med egne analyser. I en annen situasjon ville det selvfølgelig vært hensiktsmessig å gå mer detaljert inn i en områdeanalyse, men i denne oppgaven er dette ikke fokuset.

#### 7.3.2 Planforutsetninger

Reguleringsplanene for området for Verdensparken er fra 1976. Området er regulert til friområde som forvaltes av Friluftsetaten i Oslo kommune, og offentlige bygg/skoler forvaltet av utdanningsetaten der Gran grende- og barne- og ungdomsskole ligger i dag (Se illustrasjon). Det er vedtatt at Gran skole skal flyttes til ny tomt. Den nye skolen vil bli bygget på en annen tomt i Gransdalen som allerede er regulert til dette formålet. Skolebarna vil fortsette å gå på skole ved eksisterende Gran skole til ny skole er bygget. Samtidig er det ikke bestemt ennå om den eksisterende bygningsmassen ved dagens Gran skole skal rives eller ikke etter at den nye skolen tas i bruk. Forprosjektet foreslår en omregulering av området for offentlige bygg/skoler til friluftss- / idrettsformål (Landskapsfabrikken 2009). Jeg tar derfor også utgangspunkt i at skolene rives og området omreguleres.

Mitt prosjekt vil, i tillegg til å fremme et forslag til på hvilken måte uformelle idretts- og aktivitetsanlegg for ungdom kan utformes for å

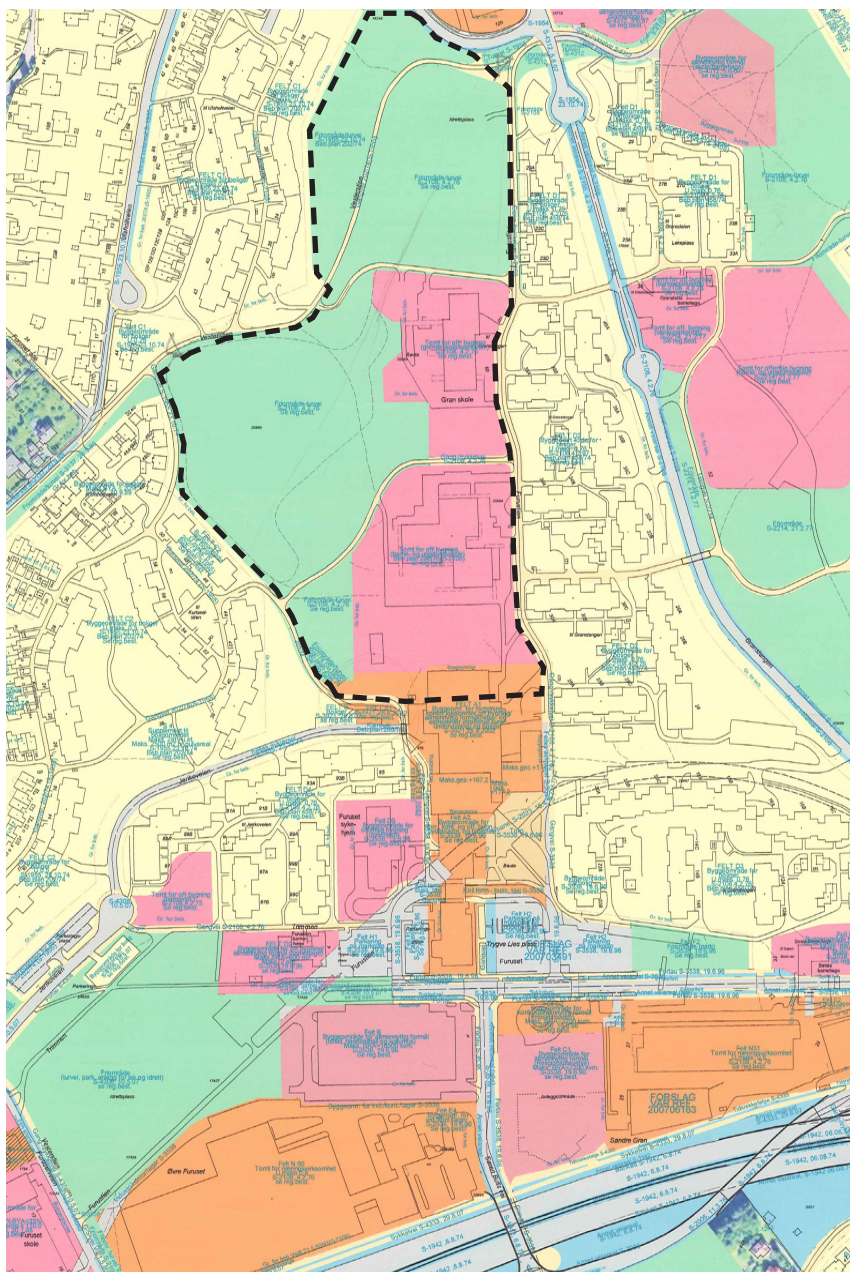
fremme fysisk aktivitet, komme som et innspill i debatten omkring hva som skal skje med tomten der Gran skole ligger i dag.

### 7.3.3 Historie

Furuset har sitt navn etter Furuset-gårdene, men bare Nedre Furuset gård eksisterer i dag. Allerede på 1300-tallet var Furuset kirkesogn, med egen trekirke. Etter 1595 har kirken forsvunnet, trolig på grunn av avfolkning av området etter svartedauden. Småhusbebyggelsen kom på begynnelsen av 1900-tallet, med særlig utbygging fra 1920. I 1970-årene skjedde en stor utbygging av blokkleiligheter på Furuset og T-baneforbindelsen kom i 1978. Senteret ved T-banestasjonen fulgte i 1979. Furuset var egen bydel frem til 2003, men i dag er Furuset en del av den større bydelen Alna (Tvedt 2005).

### 7.3.4 Om Alna: demografi

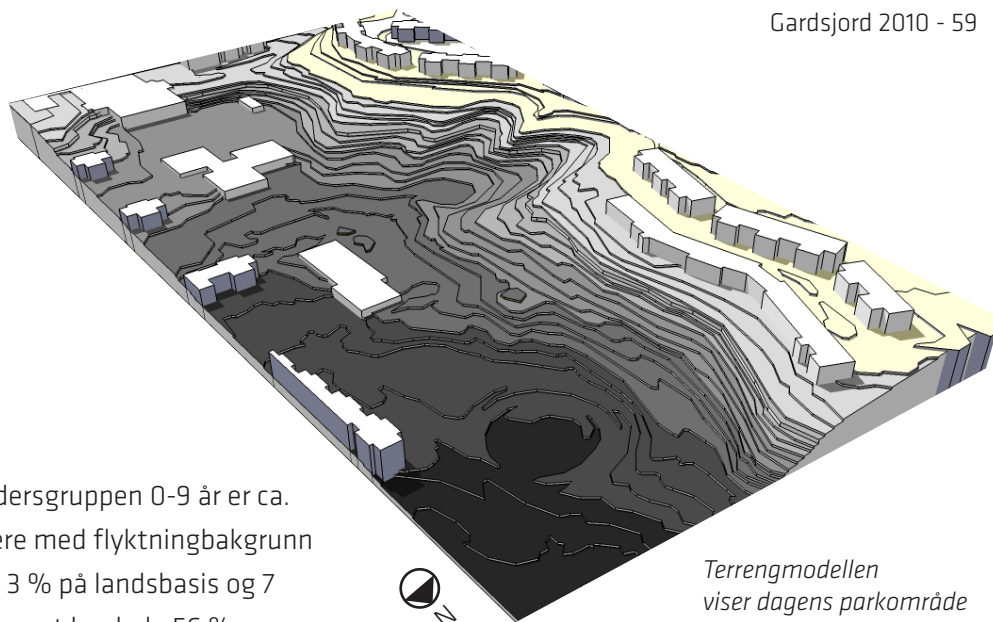
Bydel Alna er med sine 45 000 innbyggere (inngangen til 2008) den tredje største bydelen i Oslo og den mest folkerike bydelen i Groruddalen. 40 % av innbyggerne i bydel Alna er innvandrere eller norskfødte med innvandrerforeldre\*. Dette ligger godt over både landsgjennomsnittet (10 %) og gjennomsnittet i Oslo (25 %). Bydelen er hjem for over 10 % av landets innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre. Den moderate befolkningsveksten på 1,5 % (600 personer) i bydel Alna kom i perioden fra 2006 til 2008 i sin helhet fra innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre. I bydel Alna bor det folk fra 148 ulike land, med den største gruppen av innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre fra Pakistan (2 300 + 1 900), fulgt av Tyrkia og Sri Lanka. Samtidig har nesten halvparten av innvandrerne i bydel Alna bodd i Norge i mer enn 15 år, til sammenligning med gjennomsnittet i Norge der kun en av tre innvandrere har bodd i Norge i mer enn 15 år. Hoveddelen av unge med innvandrerbakgrunn i bydel Alna er født og oppvokst i Norge. Andelen norskfødte med



Reguleringsplan for Furusetområdet. Verdensparken merket med stipledd linje. Fargeforklaring:



- Friområde
- Offentlige bygg / skoler
- Bygeområde for forretning, kontor, lokalsenter, off. bygning, almenntilgjengelig formål (helse- og eldre senter, idrettshall, kurs/undervisning) og boliger
- Bygeområde for boliger



Terrengmodellen viser dagens parkområde

innvandrerbakgrunn i aldersgruppen 0-9 år er ca. 40 %. Andelen innbyggere med flyktningbakgrunn i bydel Alna er 11 %, mot 3 % på landsbasis og 7 % i Oslo. I delbydelen Furuset har hele 56 % av innbyggerne innvandrerbakgrunn, spesielt bor det mange norskfødte med innvandrerbakgrunn på Furuset (1 av 5). (Furuset: Pakistan 27 %; Tyrkia 9 %; Sri Lanka 9 %; Marokko 6 %; Iran 4 %; øvrige 46 %) (Aalandslie 2009).

\*Innvandrere: "Innvandrere er personer som er født i utlandet av to utenlandsfødte foreldre og som på et tidspunkt har innvandret til Norge".

Norskfødte med innvandrereforeldre: "Norskfødte med innvandrereforeldre er født i Norge, men har to foreldre som er innvandrere" (SSB 2010).

## 7.4 Dagens situasjon

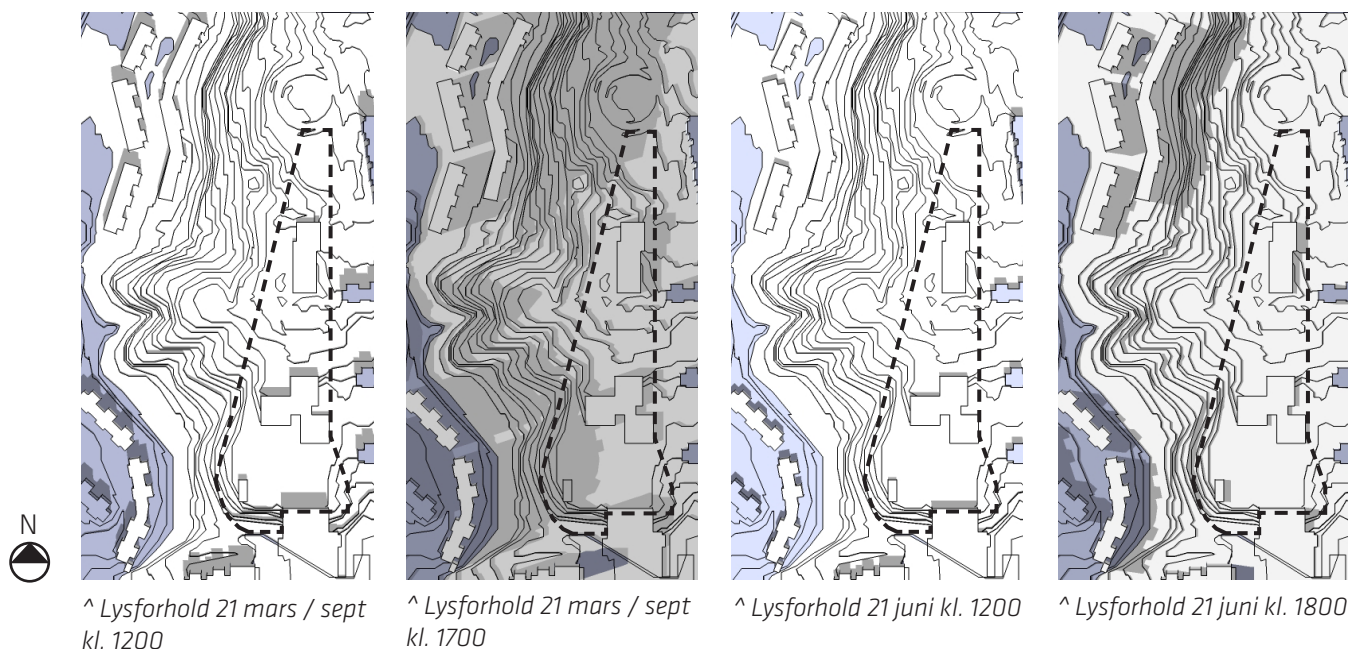
### 7.4.1 Landskapet

Gransdalen er et tverrgående dalføre i Groruddalen. Fra Furuset sentrum heller dalen nedover mot nord.

Dalen er et typisk ravinelandskap med sine myke, bølgende terrengformer. Verdensparken ligger i Gransdalens vestre skråning. Parken er relativt flat mot blokkbebyggelsen i øst, mens terrenget stiger kraftig opp mot blokk- og småhusbebyggelsen i vest. Gran skoler ligger på den svakt nord-sørhellende flaten i øst. Furuset idrettshalls lukkede fasade avgrensner parken i sør, mens, forbi parken i nord, fortsetter dalen nedover mot Alnaelva som renner fra nordøst mot sørvest i bunnen av Groruddalen (Se terrengmodell over).

### 7.4.2 Lysforhold, sol/skygge

Som det går frem av sol/skygge-kartene, er lysforholdene gode i prosjektområdet store deler av døgnet.



^ Lysforhold 21 mars / sept kl. 1200

^ Lysforhold 21 mars / sept kl. 1700

^ Lysforhold 21 juni kl. 1200

^ Lysforhold 21 juni kl. 1800

### 7.4.3 Grønnstruktur

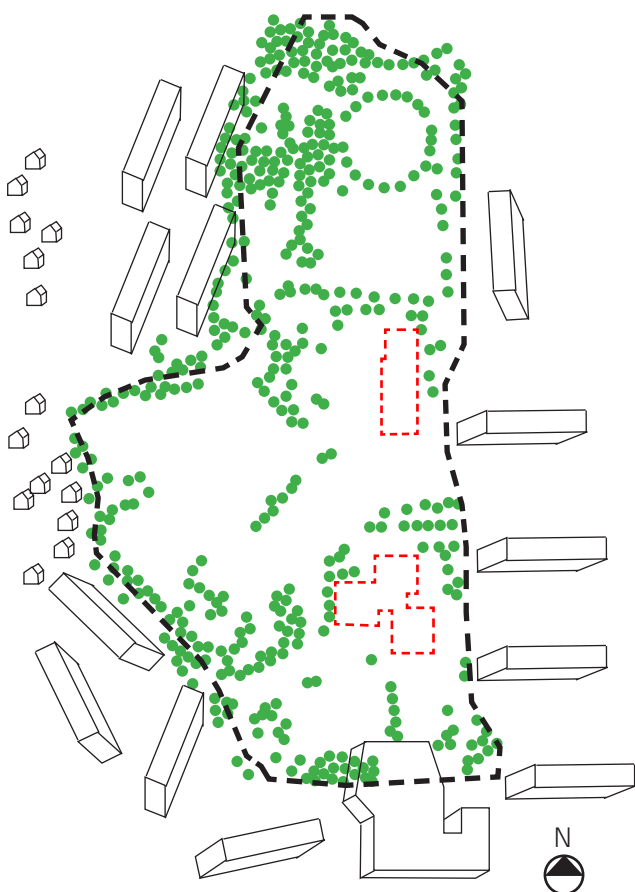
Det opparbeidete parkområdet består stort sett av klippet plen, eng og klynger av trær og små naturlige skogholt. Det meste av trevegetasjonen er trukket ut mot kantene av parken og langs gangveiene (Se prinsippskisse under til venstre).

### 7.4.5 Bevegelseslinjer

Hovedgangveiene går rundt parken, med enkelte tverraker. Det er mange stier og tråkk på tvers av parken, noe som tyder på mangel på tilrettelagte bevegelseslinjer innad i parken (Se prinsippskisse under til høyre).

### 7.4.6 Tilstand

Den parkmessig opparbeidete delen av området



Prinsippskisse av bebyggelse rundt parken og grønnstruktur i parken.

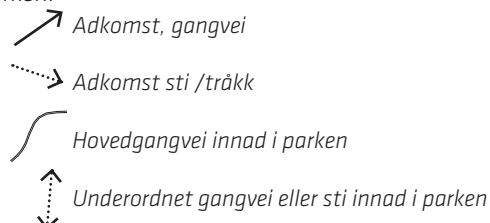


fremstår som relativt godt vedlikeholdt og renholdt. Plenene er klippet og det er lite søppel og annet rot. Skolene og skolenes uterom, derimot, forfaller. Området er dårlig vedlikeholdt og renholdt, og gir generelt et rotete inntrykk som trekker ned inntrykket av parken som helhet.

Bildene av dagens parkområde illustrerer at store deler av parken i dag er ubenyttet. Store flater med liten grad av spesifikk tilrettelegging, blir liggende ubrukt. Til tross for elendig kvalitet på de tilrettelagte områdene, blir disse brukt til aktivitet. Det er behov for tiltak som kan øke bruken av landskapsparken, og ikke minst er det et klart behov for oppgradering på det flatere området der skolene ligger i dag.



Skissen viser adkomstveier til, og bevegelseslinjer i, parken.





*Bildene viser det dårlige vedlikeholdet og den elendige tilstanden på bygninger og utstyr.  
Øverst: Skolenebygningene er i meget dårlig stand.  
Midten: Knuste viduer i idrettshallens lukkede fasade mot parken  
Nederste: Dårlig vedlikehold av utstyr i skolegården*



*Bølgende plener i landskapsparken*



*Bilder fra parken slik den fremstår i dag.  
Fra øverst til nederst: Idrettshallens lukkede fasade mot parken, stier gjennom parken, fotball på grusen mellom skolene, ballspill i øvre skolegård, eng og tre vegetasjon i landskapsparken*



## 8 Utforming: Laboratorium for lek

### 8.1 Intensjonsbeskrivelse

Hovedtanker i prosjektet:

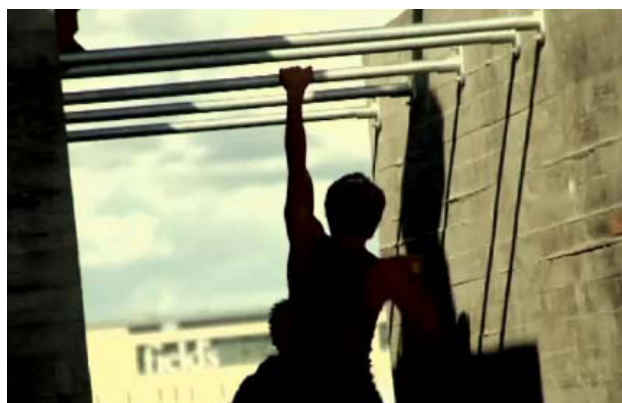
1. Å designe et variert aktivitetsområde der det både er tilrettelagt for spesifikke aktiviteter og mer funksjonsåpne rom. Samtidig er tanken at de tilrettelagte områdene i minst mulig grad skal begrense aktivitetsmulighetene til spesifikke aktiviteter. For eksempel kan en sandvolleyballbane brukes både til volleyball, fotballtennis, lengdehopp og kanskje også sandkasse for barn. Et høydejusterbart nett kan åpne for flere idretter og for at ulike aldersgrupper kan bruke anlegget. Selv om ungdom er i fokus, er området tenkt som et sted som kan brukes av alle.
2. Å skape en park, der parkens tre delområder er knyttet sammen slik at det skapes aktivitet i hele området. Det skal være enkelt og interessant å ta seg gjennom området fra idrettshallen i sør til Verdensplassen i nord. Aktivitetsområdet er avgrenset mot landskapsparken ved Diagonalveien og bekken, men ønsket er å skape forbindelser fra aktivitetsområde inn i landskapsparken som antydnet på planen.

### 8.2 Prosess og inspirasjon – LABORATORIUM FOR LEK

Gjennom arbeidet med både det skriftlige og det utformingsmessige har jeg vært inspirert av det nødvendige fokuset på og det tydelige engasjementet rundt temaet fysisk aktivitet og de fysiske omgivelsene i Danmark. I utformingsdelen har jeg særlig vær inspirert av aktivitetsområdet Plug n Play i Københavns nye bydel Ørestad.

Drømmen er derfor:

*"Få minutter fra Oslos asfaltjungel, midt i mangfoldige Groruddalen, skapes en ny identitet på et veletablert sted. Med T-banen som livline, kommer et LABORATORIUM FOR LEK til å slå rot. Her er det høyt til himmelen, plass til tanker, nysgjerrighet og bevegelse. Under Osломarkas åser dyrkes øyeblikkets overmot og fremtidens uforanderlige optimisme. Midt mellom fortid og fremtid ligger Furusets nye store lekeplass. Det er alltid åpent, gratis og alle er velkomne. Slit på banene, lytt til bekkens og ungdommens tale. Kom, Furuset har alt" (Fritt etter Garde Abildgaard 2009).*



*Inspirasjon og prosess. Øverst: Fra Plug n Play, Ørestad. Nederst: Fra Vann og merkeringer i dekket i Nørrebroparken, København. Kilde: Garde Abildgaard (2008).*



**LABORATORIUM FOR LEK**  
- tilrettelagt og vurdert

Jeg har valgt, inspirert av Københavns nye bydel Øresteds Plac n Plov, å kalle prosjektet for LABORATORIUM FOR LEK og drømmen er:

"Få minutter fra Dalsos asfaltjungle, midt i mangfoldige grønndalene, skapes en ny positiv identitet på et veltalbert sted. Med T-banen som livline, kommer et LABORATORIUM FOR LEK til å stå rot. Her er det høyt til himmelen, plass til tanker, nysgjerrighet og bevegelse. Under Dalsomarkas åser dyrkes øyeblikkets overmøt og fremtidens uforanderlige optimisme. Midt mellom fortid og fremtid ligger Furuset nye store lekeplass. Det er alltid åpent, grots og alle er velkommen. Slit på banene, lytt til bekkens og ungdommens tale, kom, Furuset har alt." Fritt etter Garde Abildgaard (2009)

- Eksisterende terreng
- Nye koter
- Eksisterende treklynge
- Eksisterende soltærre
- Allétré - lønn (Fra for-prosjektet)
- Nytt løvtré
- Nytt soltærtré - eksotisk
- Nytt furutre

Aktiviserende parker og grøntområder  
- utforming av aktivitetsområder for ungdom

Laboratorium for lek

Masteroppgave i landskapsarkitektur  
Universitet for miljø- og biovitenskap (UMB)  
Institutt for landskapsplanlegging (ILP)  
Navn: Hedda Strand Gardsjord

ILLUSTRASJONSPLAN

Målestokk: 1:500 (A1)

Do to: 12.08.2010

Vedlegg 1





## INTENSJONSBEKRIVELSE

## Planforutsetninger:

Forprosjektet deler Verdensparken inn i tre delområder: A. Verdensplassen; B. Landskapsparken; og C. Sports- og aktivitetsflaten. Jeg tar utgangspunkt i delområde C i mitt prosjekt, men området er ikke direkte sammenhengende med delområdet fra forprosjektet. Fra forprosjektet har jeg tatt med meg fire forutsetninger:

1. Eksisterende skolen flyttes og området omreguleres til friluftss- og læreriformal.
2. Lærersalinen utvides med ny transparent fasade åpen mot parken.
3. Bekkeåpning og Diagonalveien, Bekk som i dag føres i rør gjennom parken åpnes. Diagonalveien i forprosjektet er tonet noe ned sammenliknet med forprosjektet.
4. Plassdammeleie nederst i parken. Eksisterende asfaltert plass erstattes med vannspill som avslutning av bekk gjennom området - Verdensplassen.

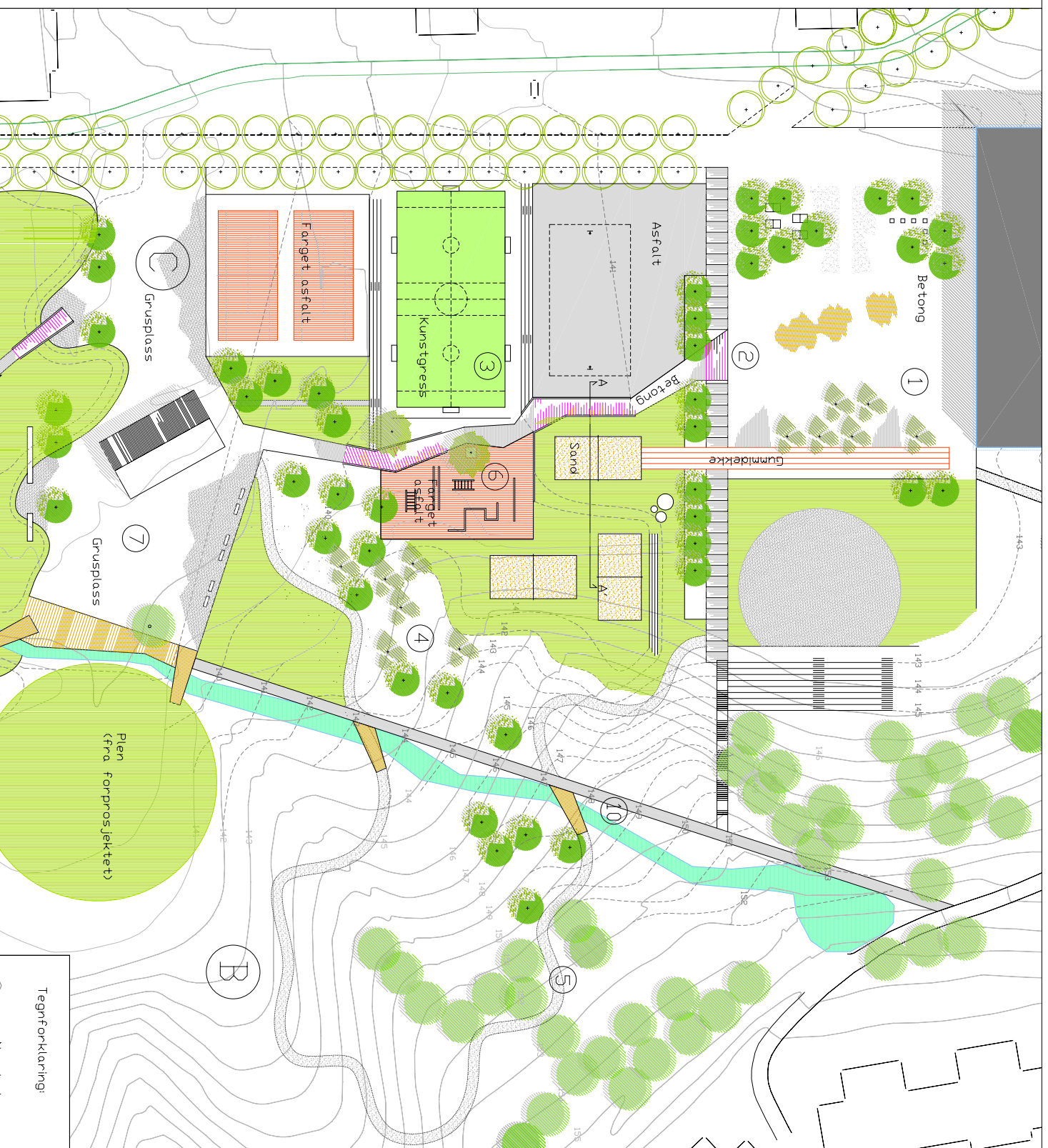
## Hovedtanker i prosjektet:

1. Å designe et variert aktivitetsområde der det både er tåretraktat for spesifikke aktiviteter og mer funksjonsåpne rom. Samtidig er tanken at de tåretraktate områdene i minst mulig grad skal begrense aktivitetsmulighetene til spesifikke aktiviteter. For eksempel kan en sandvolleyballbane brukes til både volleyball, fotballtennis, lengdehopp og kanskje også sandkasse for barn. Et høydejusterbart nett kan åpne for flere løyper og for at ulike aldersgrupper kan bruke anlegget. Selv om ungdom er i fokus, er området tenkt som et sted som kan brukes av alle.

2. Å skape en park, der parkens tre delområder er knyttet sammen slik at det skapes aktivitet i hele området. Det skal være enkelt og interessant å ta seg gjennom aktivitetsområdet fra lærersalinen i sør til verdensplassen i nord. Aktivitetsområdet er avgrenset mot landskapsparken ved Diagonalveien og bekkene, men ønsket er å skape forbindelser fra aktivitetsområdet inn i landskapsparken som uttrykt på planen.

## Delområdene:

- A. Verdensplassen
- B. Landskapsparken
- C. Sports- og aktivitetsflaten
  1. Plassen foran lærersalinen
  2. Den lysende gongstien
  3. Sports-/bevegelsesfasiliteter
  4. Lekeskogen
  5. Terranolyon
  6. Gym /parkour /skating
  7. Under leskurvet
  8. Funksjonsåpne rom
  9. Porsellnager
  10. Diagonalveien og bekkene



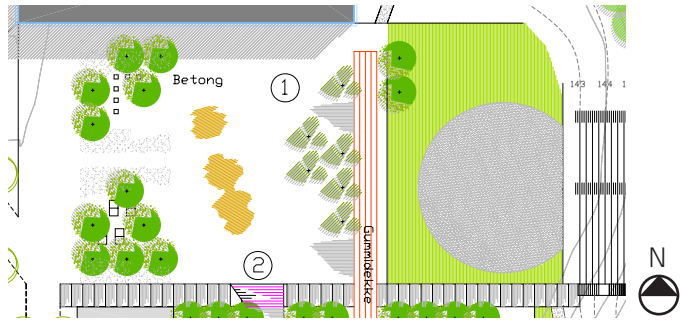
Tegnforklaring:

## 8.4 Beskrivelse av prosjektets delområder

### 1 Plassen foran idrettshallen

Idrettshallen utvides med transparent fasade som åpner mot parken. Ved inngangspartiet til hallen dannes en hard plass i betong og grus med både åpne områder og trær for skygge. Under trærne er det tilrettelagt for sjakk og bordtennis. Jeg tenker meg en sitte- og lekeskulptur som et sentralt element på plassen.

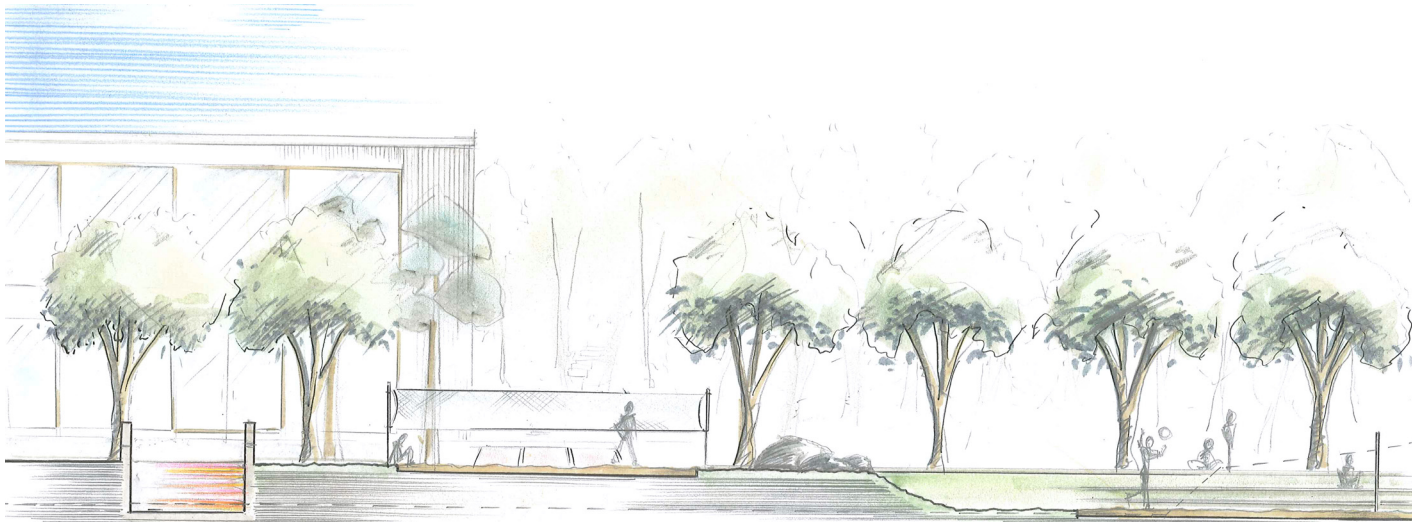
Den vestre delen av plassen er avgrenset med trær og en bane der man kan løpe og hoppe lengde. Forbi løpebanen er det grusscene til arrangementer, og amfi for tilskuere.



Kartutsnitt av delområde 1



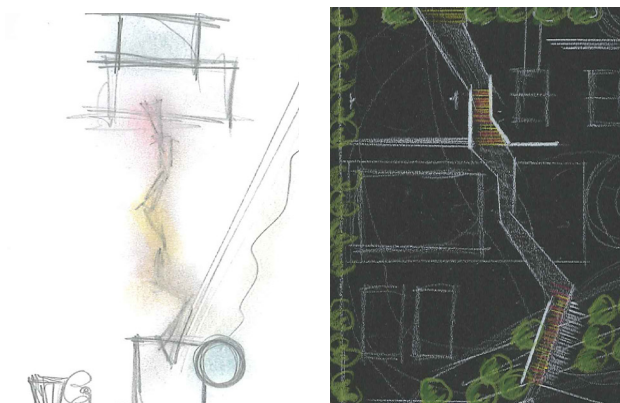
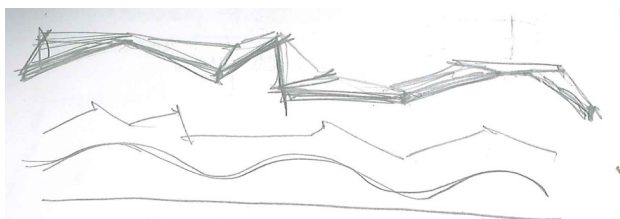
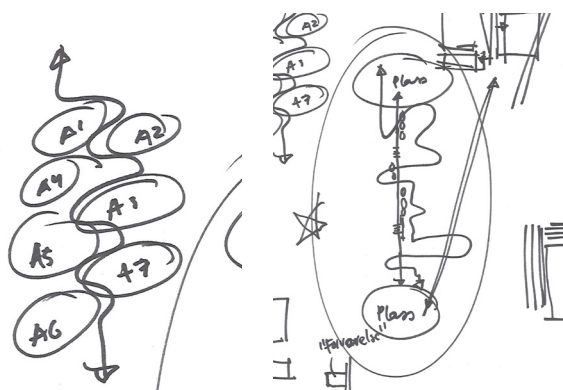
Inspirasjon til utforming av idrettshall: Nytt aktivitetshus i København. Kilde: <http://www.cphx.dk/index.php?id=32508#/434493/>



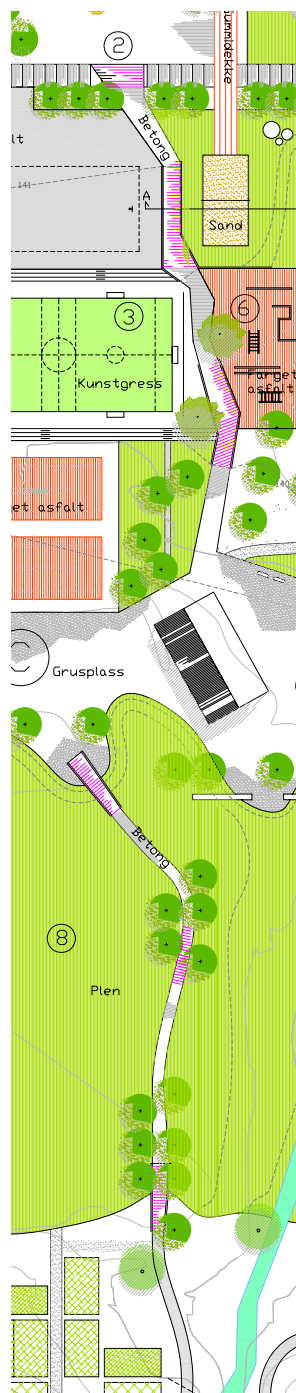
Snitt A-A' viser den lysende gangveien, tilrettede aktiviteter og ulike sittemuligheter i forlengelsen av plassen foran den utvidete idrettshallen. Målestokk: 1:200

## 2 Den lysende gangstien

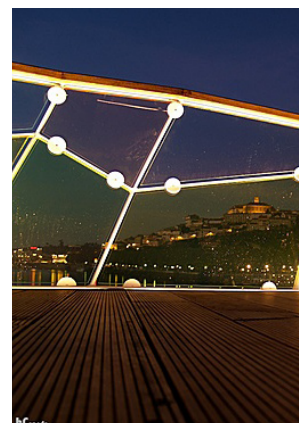
Fra plassen foran idrettshallen i nord, kan man bevege seg gjennom området på "den lysende stien". Gangstien beveger seg i ulike retninger og trinnfritt nedover mot nord. Jeg tenker meg stien som et lysende og kunstnerisk element gjennom de ulike delområdene.



Prosessskisser



Kartutsnitt av delområde 2



Inspirasjonsbilder.

Øverst: Gangbro over Seinen i Paris.  
Kilde: [http://www.feichtingerarchitectes.com/display\\_project.php/2/184](http://www.feichtingerarchitectes.com/display_project.php/2/184)

Nederst: Bro over elva Mondego i Coimbra, Portugal.  
Kilde: <http://mw2.google.com/mw-panoramio/photos/medium/300844.jpg>

### 3 Sports-/bevegelsesfasiliteter

Tanken med det tilrettelagte aktivitetsområdet er å skape tydelige muligheter for bevegelse og aktivitet. Samtidig skal det være åpent for å bruke fasilitetene på flere måter, slik som beskrevet i intensjonsbeskrivelsen. Ulike overflater legger til rette for at ulike aktiviteter kan finne sted.

### 4 Lekeskogen

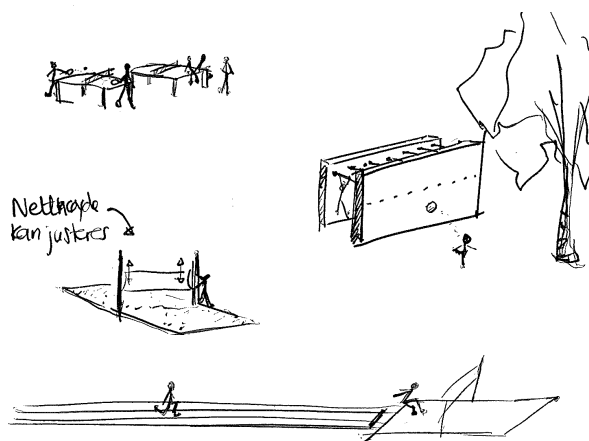
Området skal ikke kun være tilrettelagt for én type brukere, eller én aldersgruppe. Tilrettelagt hinderløype i lekeskogen kan være for litt mindre barn, mens de små rommene som dannes mellom trærne og oppover bakken kan være roligere tilholdssteder.

### 5 Terrengløypa

Terrengløypa slynger seg gjennom hele parkområdet og, i et kupert terreng, kan man bevege seg fra plassen foran idrettshallen, ut i landskapsparken, tilbake igjen i aktivitetsområdet, ut i landskapsparken igjen, og ende opp på Verdensplassen i nord. Terrengløypa kan brukes til sykling eller som joggeløype. Om vinteren kan for eksempel deler være skiløype, eller dumpeløype for aking.

### 6 Gym /parkour /skating

Prosjektet tilrettelegger et område med ulike apparater til bevegelse, for eksempel klatre- eller balanseinstallasjoner. Samtidig er tanken at



Eksempelskisser av multifunksjonalitet i tilrettelagte aktiviteter

slike gymnastikkaktige aktiviteter og aktiviteter som skating og parkour kan foregå i hele parken. Området skal være utformet på en måte som tåler en slik bruk.

Parkour kan defineres som:

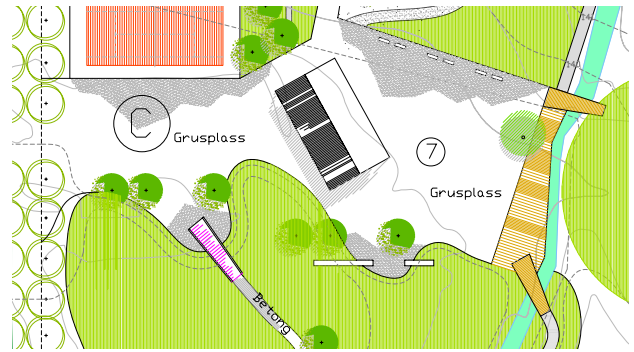
*"Kunsten å bevege seg. Parkour er utviklet for å trene fysiske og mentale ferdigheter, mot og vilje. Utøverne tar seg over og gjennom visse hindringer med sin egen kropp til hjelp. Hindrene kan være alt mulig, som biler, gjerder, vegger, tak, trær og så videre. Målet er å flytte seg raskest mulig fra sted til sted gjøre stuntene naturlige"* (Landskapsfabrikken 2009:14).

Det er et relativt stort miljø for parkour på Furuset og de ønsker seg et område der de kan trene. Forprosjektet forslår et avgrenset treningsfelt for dette, men jeg foreslår tilrettelagte elementer for denne typen aktivitet spredt ut, slik at utøverne beveger seg gjennom hele området.



### 7 Under leskuret

Mellom det tilrettelagte aktivitetsområdet og den mer funksjonsåpne plenen nedenfor, åpner det seg en grusplass med et stort leskur der man kan oppholde seg under tak. Plassen åpner seg mot landskapsparken, og henger tett sammen med det runde plenarealet som forprosjektet foreslo på andre siden av bekken.



Kartutsnitt av delområde 7



Inspirasjon: Taket i Nørrebroparken, København

### 8 Funksjonsåpne rom

Et stort plenareal griper inn i grusplassen over. Dette området er tenkt som et mer funksjonsåpent rom der ulike aktiviteter kan finne sted. På grunn av at Diagonalveien her er trukket over på andre siden av bekken, strekker gresset seg helt ned mot vannet. Tanken er at denne plenen er å bringe de bølgende gressarealene inn i den flatere delen av parken, med de mulighetene til aktivitet som det medfører.



Kartutsnitt av delområde 8



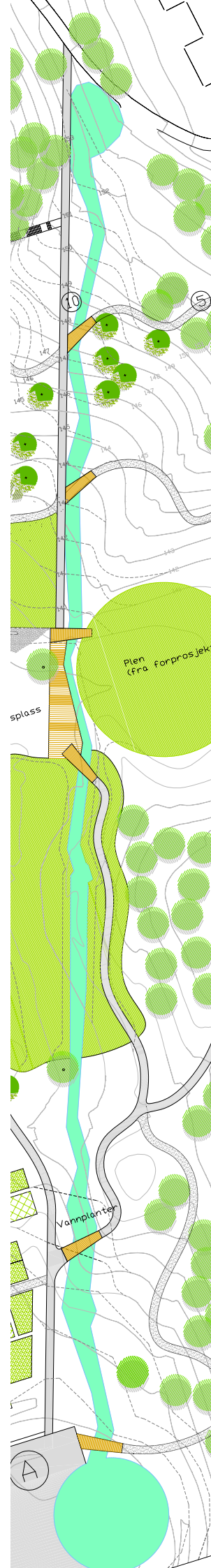
Kartutsnitt av delområde 9

### 9 Parsellhager

Nedover mot Verdensplassen tilrettelegges det for mer rolige aktiviteter. Gjennom medvirkningsprosessene kom det frem at innvandrerkvinnene var interessert i å dyrke jorden. Flere steder i Groruddalen er det eksempler på vellykkete anlegg med parsellhager (Landskapsfabrikken 2009).

### 10 Diagonalveien og bekken

Diagonalveien og bekken har jeg som nevnt tatt med som forutsetninger fra forprosjektet. Bekken har jeg tatt med slik den er i forprosjektet, mens jeg har valgt å tone ned veien noe. I mitt prosjekt er Diagonalveien smalnet inn og i tillegg brytes den opp ved å legge en mer bølgende vei over på andre siden av bekken et stykke. Ideen er å knytte de tre delområdene tettere sammen, og å skape aktivitet i alle områdene ved å antyde forbindelser dem imellom.



Kartutsnitt av delområde 10

## Litteraturliste

- alt.arkitektur. (2010). *Furuset Wonderwood*: alt. arkitektur. Tilgjengelig fra: <http://www.alt.as/prosjekt.php?id=77> (lest 6.8.2010).
- Andersen, R. B. (2009: 1). *Aktiverende arkitektur og byplanlægning. 50 eksempler på utvikling af attraktive og aktive byrum*. Idræts-forbund, D. København: Indenrigs- og socialministeriet.
- Anderssen, S. A. & Andersen, L. B. (2004). Fysisk aktivitetsnivå i Norge 2003: Sosial- og helsedirektoratet.
- Anderssen, S. A., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Ommundsen, Y. & Andersen, L. B. (2008). Fysisk aktivitetsnivå blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer. 96 s.
- Babey, S. H., Hastert, T. A., Yu, H. & Brown, E. R. (2008). Physical Activity Among Adolescents: When Do Parks Matter? *American Journal of Preventive Medicine*, 34 (4): 345-348.
- Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet. (2010). *Satsing på barn og ungdom. Regjeringens mål og innsatsområder i statsbudsjettet 2010*: Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet.
- Bedimo-Rung, A. L., Mowen, A. J. & Cohen, D. A. (2005). The significance of parks to physical activity and public health: A conceptual model. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (2, Supplement 2): 159-168.
- Bell, J. F., Wilson, J. S. & Liu, G. C. (2008). Neighborhood Greenness and 2-Year Changes in Body Mass Index of Children and Youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 35 (6): 547-553.
- Berggrav, S. (2009). Slik skal de skape bedre elever. D2. Tilgjengelig fra: <http://www.dn.no/d2/article1725262.ece> (lest 26.07.2010).
- Bjørbekk og Lindheim. (2008). *Mulighetsstudie Verdensparken*: Bjørbekk og Lindheim landskapsarkitekter.
- Bruun, M. (2010). *Park - grøntområde*: Store norske leksikon. Tilgjengelig fra: <http://www.snl.no/park/gr%C3%B8ntomr%C3%A5de> (lest 23.07.2010).
- Bydel Alna. (2009a). Groruddalssatsingen. Handlingsplan 2009. Områdesatsingen på Furuset: Oslo Kommune.
- Bydel Alna. (2009b). På ungdommens hjemmebane: Oslo Kommune.
- Cavill, N., Kahlmeier, S. & Racioppi, F. (red.). (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*: World Health Organization, Europe. IX, 34 s. s.
- Cleland, V., Crawford, D., Baur, L., Hume, C., Timperio, A. & Salmon, J. (2008). A prospective examination of children's time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight. *International Journal of Obesity*, 32 (11): 1685.
- Cohen, D., McKenzie, T. L. & Sehgal, A. (2007). Contribution of Public Parks to Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 97 (3): 509-514.
- Cohen, D. A., Ashwood, J. S., Scott, M. M., Overton, A., Evenson, K. R., Staten, L. K., Porter, D., McKenzie, T. L. & Catellier, D. (2006). Public Parks and Physical Activity Among Adolescent Girls. *Pediatrics*, 118 (5): e1381-1389.
- Cohen, D. A., Marsh, T., Williamson, S., Derose, K. P., Martinez, H., Setodji, C. & McKenzie, T. L. (2009a). Parks and physical activity: Why are some parks used more than others? *Preventive Medicine*, 50 (Supplement 1): S9-S12.
- Cohen, D. A., Golinelli, D., Williamson, S., Sehgal, A., Marsh, T. & McKenzie, T. L. (2009b). Effects of Park Improvements on Park Use and Physical Activity: Policy and Programming Implications. *American Journal of Preventive Medicine*, 37 (6): 475-480.
- Danish Architecture Centre. (2010). *Plug n Play*: Danish Architecture Centre. Tilgjengelig fra: <http://www.cphx.dk/index.php?id=344200#/344200/> (lest 25.07.2010).
- Davison, K. & Lawson, C. (2006). Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3 (1): 19.
- Departementene. (2004). *Sammen for fysisk aktivitet*. Oslo: Departementene. 85 s. s.
- Dyment, J. E. & Bell, A. C. (2008). Grounds for movement: green school grounds as sites for promoting physical activity. *Health Education Research*, 23 (6).
- Eide, T. (2001). Idrett, samfunn og frivillig organisering.
- Ellaway, A., Macintyre, S. & Bonnefoy, X. (2005). Graffiti, greenery, and obesity in adults: secondary analysis of European cross sectional survey. *British Medical Journal*, 331: 611-612.

- Engelien, E. (2009). Tilgang til rekreasjonsarealer og nærturterreng - en oppdatering av resultater for 2009: Statistisk sentralbyrå.
- Ferreira, I., Horst, K. v., Wendel-Vos, W., Lenthe, S. K. F. J. v. & Brug, J. (2006). Environmental correlates of physical activity in youth - a review and update. *Obesity reviews*, 8: 129-154.
- Figari, H., Haaland, H. & Krange, O. (2009). *Friluftsliv som hverdagsliv: innvandrerkvinnens bruk av utendørsområder i Groroddalen*. NINA rapport. Trondheim: Norsk institutt for naturforskning. 56 s. s.
- Floyd, M. F., Spengler, J. O., Maddock, J. E., Gobster, P. H. & Suau, L. J. (2008). Park-Based Physical Activity in Diverse Communities of Two U.S. Cities: An Observational Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 34 (4): 299-305.
- Frønes, I. (2003). *Moderne barndom*. Oslo: Cappelen akademisk forl. 160 s. s.
- Garde Abildgaard, M. (2009). *Plug n Play i Ørestad* [Video]. Springfield (produsent).
- Gehl, J. (2007). *Livet mellom husene: udeaktiviteter og udemiljøer*. København: Arkitektens Forlag. 191 s. s.
- Giles-Corti, B., Broomhall, M. H., Knuiaman, M., Collins, C., Douglas, K., Ng, K., Lange, A. & Donovan, R. J. (2005a). Increasing walking: How important is distance to, attractiveness, and size of public open space? *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (2, Supplement 2): 169-176.
- Goličnik, B. & Ward Thompson, C. (2009). Emerging relationships between design and use of urban park spaces. *Landscape and Urban Planning*, In Press, Corrected Proof.
- Grahn, P. (1997). *Ute på dagis: hur använder barn daghemsgården? : utformningen av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåga*. Stad och land: rapport. Alnarp. 111 s. s.
- Greenexercise.org. (2010). *Research Programme*: University of Essex. Tilgjengelig fra: <http://www.greenexercise.org/index.html> (lest 26.07.2010).
- Grønlien, B. (2009, 24.6.2009). Grasrota vant kampen om parken. *Aften*.
- Grøtvedt, L. & Gimmetstad, A. (2002). *Helseprofil for Oslo*. Oslo: Bestilles hos: Helsevernetaten. 3 b. s.
- Gunnarsdóttir, L. I. (2005). *Sosioøkonomisk status og fysisk aktivitet og fysisk form hos 9- og 15-årige barn i Oslo: European Youth Heart Study*. Oslo. 43 s. s.
- Haug, E., Torsheim, T. & Samdal, O. (2008). Physical environmental characteristics and individual interests as correlates of physical activity in Norwegian secondary schools: The health behaviour in school-aged children study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5 (1): 47.
- Heitzler, C. D., Martin, S. L., Duke, J. & Huhman, M. (2006). Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9-13 years. *Preventive Medicine*, 42 (4): 254-260.
- Helsedirektoratet. (2005). *Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Humbert, M. L., Chad, K. E., Spink, K. S., Muhajarine, N., Anderson, K. D., Bruner, M. W., Girolami, T. M., Odnokon, P. & Gryba, C. R. (2006). Factors That Influence Physical Activity Participation Among High- and Low-SES Youth. *Qualitative Health Research*, 16 (4): 467-483.
- Jensen, J.-O. (2009). *Rum der bevæger børn*. Lokale- og Anlægsfondens skriftrække, b. 15: Lokale- og Anlægsfonden.
- Kaczynski, A. T. & Henderson, K. A. (2008). Parks and recreation settings and active living: a review of associations with physical activity function and intensity. *Journal of Physical Activity & Health*, 5 (4): 619-32.
- 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 (8): 1451-1456.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Ann Arbor, Mich.: Ulrich's Bookstore. XII, 340 s. s.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15 (3): 169-182.
- Kiil, K., Jorde, B., Toftdahl, H. & Selvig, K. D. (2009). Furuset senterområde. Forprosjekt; utfordringer og muligheter. Et strategisk grunnlag for videre plan- og utviklingsarbeid: Analyse & Strategi AS.
- Klasson-Heggebø, L. & Anderssen, S. A. (2003). Gender and age differences in relation to the recommendations of physical activity among Norwegian children and youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 13 (5): 293-298.
- Konijnendijk, C. C. (2009). Editorial. *Urban Forestry & Urban Greening*, 8 (1): 1-2.
- Kultur- og kirke departementet. (2005). Spillemidler til ordinære nærmiljøanlegg 2005 (V0795B).



- Orientering om tilskuddsordningen. Tilgjengelig fra: [http://www.regjeringen.no/upload/kilde/kkd/bro/2006/0004/ddd/pdfv/253505-v-0795\\_b\\_2005\\_a4osin.pdf](http://www.regjeringen.no/upload/kilde/kkd/bro/2006/0004/ddd/pdfv/253505-v-0795_b_2005_a4osin.pdf) (lest 6.8.2010).
- Kural, R. (2000). *Fremtidens idræts- og kulturbyggeri*. Lokale- og Anlægsfondens skriftrække, b. 4: Lokale- og Anlægsfonden.
- Kural, R. (2010). *Forside*: Center for Idræt og Arkitektur. Tilgjengelig fra: <http://www.ciacph.dk/> (lest 26.07.2010).
- L'Aoustet, O. & Griffet, J. (2001). The Experience of Teenagers at Marseilles' Skate Park: Emergence and Evaluation of an Urban Sports Site. *Cities*, 18 (6): 413-418.
- Landskapsfabrikken. (2009). Forprosjekt Verdensparken.
- Limstrand, T. (2008). Environmental characteristics relevant to young people's use of sports facilities: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18 (3): 275-287.
- Limstrand, T. & Rehrer, N. J. (2008). Young people's use of sports facilities: A Norwegian study on physical activity. *Scand J Public Health*, 36 (5): 452-459.
- Lokale og Anlægsfonden. (2010). *Om Lokale- og Anlægsfonden*: Lokale- og Anlægsfonden. Tilgjengelig fra: <http://www.loa-fonden.dk/om-fonden> (lest 26.07.2010).
- Loukaitou-Sideris, A. & Sideris, A. (2010). What Brings Children to the Park? Analysis and Measurement of the Variables Affecting Children's Use of Parks. *Journal of the American Planning Association*, 76 (1): 89 - 107.
- Louv, R. (2009). *Last child in the woods: saving our children from nature-deficit disorder*. London: Atlantic Books. x, 390 s. s.
- Mackay, G. J. & Neill, J. T. (2010). The effect of "green exercise" on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: A quasi-experimental study. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (3): 238-245.
- Mathisen, R. I. (2009). - Vi klarte å stoppe sentergata. *Groruddalen.no*. Tilgjengelig fra: <http://www2.groruddalen.no/index.php?id=4610317-84746.html> (lest 1.08.2010).
- McCormack, G. R., Rock, M., Toohey, A. M. & Hignell, D. (2010). Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: A review of qualitative research. *Health & Place*, In Press, Accepted Manuscript.
- McCurdy, L. E., Winterbottom, K. E., Mehta, S. S. & Roberts, J. R. (2010). Using Nature and Outdoor Activity to Improve Children's Health. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 40 (5): 102-117.
- McKenzie, T. L. & Cohen, D. (2006). *SOPARC: System for observing play and recreation in communities*: Active Living Research. Tilgjengelig fra: <http://www.activelivingresearch.org/node/10654> (lest 29.07.2010).
- Miljøverndepartementet. (2009). *Barn og unge og planlegging etter plan- og bygningsloven*: Miljøverndepartementet. Tilgjengelig fra: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/md/dok/veiledninger/2009/temaveileder-barn-og-unge-og-planlegging.html?id=588604> (lest 23.07.2010).
- Mjaavatn, P.-E. & Skisland, J.-O. (2003). *Fysisk aktivitet i skolehverdagen*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Mortensen, M. (2002). Idræt som sosialt kit. Evaluering av Det Idrætspolitiske Idéprogram IV.
- Mota, J., Almeida, M., Santos, P. & Ribeiro, J. C. (2005). Perceived Neighborhood Environments and physical activity in adolescents. *Preventive Medicine*, 41 (5-6): 834-836.
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Ward, D. S., Saunders, R. P., Dowda, M., Felton, G. & Pate, R. R. (2005). Perceived physical environment and physical activity across one year among adolescent girls: self-efficacy as a possible mediator? *Journal of Adolescent Health*, 37 (5): 403-408.
- Mäkinen, K. & Tyrväinen, L. (2008). Teenage experiences of public green spaces in suburban Helsinki. *Urban Forestry & Urban Greening*, 7 (4): 277-289.
- NYCDOT. (2008). *World Class Streets: Remaking New York City's Public Realm*. New York: New York City Department of Transportation. Tilgjengelig fra: [http://www.nyc.gov/html/dot/downloads/pdf/World\\_Class\\_Streets\\_Gehl\\_08.pdf](http://www.nyc.gov/html/dot/downloads/pdf/World_Class_Streets_Gehl_08.pdf) (lest 30.06.2010).
- NYCDOT. (2010). *About DOT. Broadway*. New York: New York City Department of Transportation. Tilgjengelig fra: <http://www.nyc.gov/html/dot/html/about/broadway.shtml> (lest 6.8.2010).
- Pilgaard, M. (2008). *Danskernes motions- og sportsvaner - nøgletal og tendenser*.
- Plankontoret for Groruddalen. (2009a). *Alna, grønnstruktur, idrett, kulturmiljø. Årsrapport 2008*,

- handlingsprogram 07-09*: Oslo Kommune / Departementene. Tilgjengelig fra: <http://www.prosjekt-groruddalen.oslo.kommune.no/getfile.php/plankontoret%20for%20groruddalen%20%28GRORUDDALEN%29/Internett%20%28GRORUDDALEN%29/%C3%85rsmelding%202008%20og%20handlingsprogrammer%202009/Programomr%C3%A5de%202%20.pdf> (lest 1.08.2010).
- Plankontoret for Groruddalen. (2009b). *Oppvekst, utdanning, levekår, kulturaktiviteter, inkludering* Oslo Kommune / Departementene. Tilgjengelig fra: <http://www.prosjekt-groruddalen.oslo.kommune.no/getfile.php/plankontoret%20for%20groruddalen%20%28GRORUDDALEN%29/Internett%20%28GRORUDDALEN%29/%C3%85rsmelding%202008%20og%20handlingsprogrammer%202009/Programomr%C3%A5de%204%20.pdf> (lest 1.08.2010).
- Plankontoret for Groruddalen. (2010a). *Områdeløft*: Oslo Kommune. Tilgjengelig fra: <http://www.prosjekt-groruddalen.oslo.kommune.no/omradeloft/> (lest 1.08.2010).
- Plankontoret for Groruddalen. (2010b). *Områdeløftet i Furuset - Gransdalen, Bydel Alna*: Oslo Kommune. Tilgjengelig fra: <http://www.prosjekt-groruddalen.oslo.kommune.no/omradeloft/article116709-34092.html> (lest 1.08.2010).
- Plankontoret for Groruddalen. (2010c). *Om Groruddalssatsingen*: Oslo Kommune. Tilgjengelig fra: [http://www.prosjekt-groruddalen.oslo.kommune.no/om\\_satsingen/](http://www.prosjekt-groruddalen.oslo.kommune.no/om_satsingen/) (lest 01.08.2010).
- Potwarka, L. R., Kaczynski, A. T. & Flack, A. L. (2008). Places to Play: Association of Park Space and Facilities with Healthy Weight Status among Children. *Journal of Community Health*, 33 (5).
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15: 319-337.
- Ries, A. V., Gittelsohn, J., Voorhees, C. C., Roche, K. M., Clifton, K. J. & Astone, N. M. (2008). The Environment and Urban Adolescents' Use of Recreational Facilities for Physical Activity: A Qualitative Study. *American Journal of Health Promotion*, 23 (1): 43-50.
- Ries, A. V., Voorhees, C. C., Roche, K. M., Gittelsohn, J., Yan, A. F. & Astone, N. M. (2009). A Quantitative Examination of Park Characteristics Related to Park Use and Physical Activity Among Urban Youth. *Journal of Adolescent Health*, 45 (3, Supplement 1): S64-S70.
- Riesto, S., Carlberg, N. & Christensen, S. M. (2004). *Idrættens fornemmelse for byrum*. Andersson, S. L. (red.), 10: Lokale- og Anlægsfondens & SLA Landskabsarkitekter.
- Romero, A. J. (2005). Low-income neighborhood barriers and resources for adolescents' physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 36 (3): 253-259.
- Sagvolden, T. & Zeiner, P. (2006). Fakta om ADHD. *Aftenposten*. Tilgjengelig fra: <http://eavis.aftenposten.no/aftenposten/81755/archive/demo/?page=46&query=Terje+sagvolden> (lest 23.07.2010).
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32 (5): 963-975.
- Sallis, J. F., Conway, T. L., Prochaska, J. J., McKenzie, T. L. & et al. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91 (4): 618.
- Schipperijn, J., Stigsdotter, U. K., Randrup, T. B. & Troelsen, J. (2009a). Influences on the use of urban green space - A case study in Odense, Denmark. *Urban Forestry & Urban Greening*, 9 (1): 25-32.
- Schipperijn, J., Ekholm, O., Stigsdotter, U. K., Toftager, M., Bentsen, P., Kamper-Jørgensen, F. & Randrup, T. B. (2009b). Factors influencing the use of green space: Results from a Danish national representative survey. *Landscape and Urban Planning*, In Press, Corrected Proof.
- Schmidt, L. (2004). *Skolegården, jungel eller luftegård?: en studie av nærmiljøanlegg, barn og fysisk aktivitet i skolegården*. NIBR-rapport. Oslo: NIBR. 179 s. (noen fold.) s.
- Schytte, B. (2004). *En idrætslegeplads skal ligge i vejen*. Lokale- og Anlægsfondens skriftrække, b. 9: Lokale- og Anlægsfondens.
- Shores, K. A. & West, S. T. (2008). The Relationship Between Built Park Environments and Physical Activity in Four Park Locations. *Journal of Public Health Management and Practice*, 14 (3): e9-e16 10.1097/01.PHH.0000316495.01153.b0.
- Shores, K. A. & West, S. T. (2009). Rural and urban park visits and park-based physical activity. *Preventive Medicine*, 50 (Supplement 1): S13-S17.
- SSB. (2010). *Innvandring og innvandrere*: Statistisk sentralbyrå. Tilgjengelig fra: <http://www.ssb.no/emner/00/00/10/innvandring/> (lest 7.8.2010).

- St.meld. nr 14. (1999). *Idrettslivet i endring. Om statens forhold til idrett og fysisk aktivitet*: Kulturdepartementet. 43 s.
- Store norske leksikon. (2010a). *Urban*. Store norske leksikon: Store norske leksikon. Tilgjengelig fra: <http://www.snl.no/urban> (lest 23.07.2010).
- Store norske leksikon. (2010b). *Rural*. Store norske leksikon: Store norske leksikon. Tilgjengelig fra: <http://www.snl.no/rural> (lest 23.07.2010).
- Store norske leksikon. (2010c). *Drabantby*. Store norske leksikon: Store norske leksikon. Tilgjengelig fra: <http://www.snl.no/drabantby> (lest 23.07.2010).
- Store norske leksikon. (2010d). *Fasilitet*. Store norske leksikon: Store norske leksikon. Tilgjengelig fra: <http://www.snl.no/fasilitet> (lest 23.07.2010).
- Tangen, J. O. (2003). Tause forventninger og taus kunnskap - en oversett sammenheng mellom idrettsanlegg og deres brukere. Tilgjengelig fra: <http://www.idrottsforum.org/articles/tangen/tangen031111.pdf>.
- Tester, J. & Baker, R. (2009). Making the playfields even: Evaluating the impact of an environmental intervention on park use and physical activity. *Preventive Medicine*, 48 (4): 316-320.
- Thorkenholdt, K. (2010). *Arkitekturens evne for at fremme fysisk aktivitet*: Center for Idræt og Arkitektur. Tilgjengelig fra: <http://www.ciacph.dk/forskning/arkitekturens-evne-for-at-fremme-fysisk-aktivitet/view> (lest 26.07.2010).
- Timperio, A., Giles-Corti, B., Crawford, D., Andrianopoulos, N., Ball, K., Salmon, J. & Hume, C. (2008). Features of public open spaces and physical activity among children: Findings from the CLAN study. *Preventive Medicine*, 47 (5): 514-518.
- Toftager, M. & Christensen, M. E. (2007). *Græsset skal betrædes - en folkesundhedsvidenskabelig undersøgelse af bynære parker og grønne områders betydning for fysisk aktivitet*. København: Københavns Universitet, Institut for Folkesundhedsvidenskab.
- Troelsen, J., Roessler, K. K., Nilsen, G. & Toftager, M. (2008). De bolignære områders betydning for sundhed. *Movements*. Odense: Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.
- Tucker, P., Irwin, J. D., Gilliland, J., He, M., Larsen, K. & Hess, P. (2008). Environmental influences on physical activity levels in youth. *Health & Place*, 15 (1): 357-363.
- Tvedt, K. A. (red.). (2005). *Oslo byleksikon*. 4 utg. Oslo: Kunnskapsforlaget.
- Tønnesson, Ø. & Svartdal, F. (2010). Ungdom. Tilgjengelig fra: <http://www.snl.no/ungdom> (lest 23.07.2010).
- United Nations. (2010). *International Year of Youth*: United Nations. Tilgjengelig fra: <http://social.un.org/youthyear/> (lest 25.07.2010).
- United Nations. (2010b). *Youth and the United Nations. Frequently asked questions*: United Nations. Tilgjengelig fra: <http://www.un.org/esa/socdev/inyin/qanda.htm> (lest 23.07.2010).
- Waaseth, G. (2006). *Virkning av grøntområder på menneskers helse og trivsel - en litteraturgjennomgang*. Grimstad, S. (red.), 6, 1. Ås: Bioforsk.
- Aalandslie, V. (2009). Innvandreres demografi og levekår i Groruddalen og Søndre Nordstrand. *Rapporter*, 22: Statistisk Sentralbyrå.

