



BACHELOROPPGAVE

Vilka skillnader finns i de nordiska ländernas friluftslivsvanor med fokus på fysisk aktivitet?

What differences exists in the Nordic countries' outdoor recreation with focus on physical activity?

Mikaela Karppelin

Folkehelse med vekt på kosthold og fysisk aktivitet

Idrett, friluftsliv og folkehelse

Frøydis Hausmann

21.05.2021

Förord

Denna uppsats är skriven som en del av bachelorutbildningen ”Folkehelse med vekt på kosthold og fysisk aktivitet” vid Høgskolen på Vestlandet, campus Bergen.

Att skriva en bachelor uppsats påminner lite om att välja sin favoritsång som väckarklocka; man väljer den för att man gillar temat, och är passionerad av innehållet – men förr eller senare blir man extremt irriterad på just den låten, ja till och med frustrerad för att man bara vill fortsätta sova. Efter en paus med favoritlåten som väckarklocka lyssnar man på låten igen och hör nya toner av sången som ger andra synpunkter, och plötsligt är sången en favorit igen.

Temat och problemställningen är utformad med bakgrund av stort egenintresse och önskan om ökad uppmärksamhet på området. Processen har varit både lärorik, tidskrävande och utmanande, men jag sitter kvar med flera erfarenheter rikare och ökad kunskap om forskningsprocessen samt temat.

Jag önskar att tacka alla som deltagit i att göra uppsats möjlig, speciellt stort tack till min handledare Frøydis Hausmann, för stödet och många nyttiga kommentarer och råd från början till slut i arbetet. I tillägg vill jag tacka alla respondenter som deltog i undersökningen.

God läsning!

Abstract

Background

The aim of this bachelor thesis was to compare and examine the difference in outdoor activities with focus on physical activity in the three Nordic countries Norway, Finland and Sweden.

Although the interest in outdoor studies have increased in the Nordic countries and internationally, and facilitating outdoor activities is one of the most crucial elements in improving public health, there are still no research-based comparisons between the Nordic countries' outdoor activities.

Method

The study has carried out a quantitative research, using a survey, that included people from Norway, Sweden and Finland. The survey looked at the participants physical activity habits in form of outdoor recreation and what motivates them to that. The survey was completed through SurveyXact, and 826 participants attended.

Results

Based on the data from the questionnaire, all countries agreed that outdoor recreation is a good solution to public health challenges and raises public health equally. Hiking in mountains or forests and cross-country skiing was more popular in Sweden and Norway compared to Finland, where snowboarding and alpine skiing was more popular. Finland had the highest proportion of respondents, who practiced outdoor recreation every day, while in Sweden it was practiced a few times a week and in Norway once a week. The factors that motivate the informants in Finland, Norway and Sweden to outdoor activities looked largely the same; among all countries' top three motivational factors, the internal motivation was represented, the activity itself.

Conclusion

This study is relatively small, but the results matched previous research, based on statistic databases from Norway, Sweden and Finland, where the practice of outdoor recreation have more similarities than differences, with Norway having the most accessible outdoor recreation lifestyle. Public health can be raised equally through outdoor life as nature is accessible to all but needs some reprimand from the authorities to make it more accessible to more people and at the same time even out social differences in health, which the three respective countries have solved in different ways.

Innehållsförteckning

1.0 Inledning	5
1.1 Problemställning	5
1.2 Avgränsning	6
1.3 Begreppsavklarningar.....	6
2. Teori	6
2.1 Friluftsliv begreppet.....	7
2.2 Identitet och kultur kopplat till friluftsliv	7
2.3 Friluftsliv och hälsa	8
2.4 Varför utövar människor friluftsliv?	9
2.4.1 Motivation.....	9
2.4.2 Social kognitiv inlärningsteori	9
2.4.3 Den biopsykosociala modellen.....	10
2.5 Friluftsliv, politik och folkhälsa i Norden.....	11
2.5.1 Norge	12
2.5.2 Sverige	12
2.5.3 Finland.....	12
2.6 Aktivitetstrender inom friluftsliv i Norge, Sverige och Finland	13
3.0 Metod	15
3.1 Val av metod	15
3.2 Frågeformuläret	16
3.3 Urval	16
3.4 Datainsamling.....	17
3.5 Forskningsetik	17
3.6 Forskningskvalitet	18
3.6.1 Validitet	18
3.6.2 Reliabilitet	18
3.7 Analys av data.....	19
4.0 Resultat och diskussion	19
4.1 Skillnader och likheter i utövandet av friluftsliv	19

4.2	<i>Faktorer som påverkar utövandet av friluftsliv</i>	22
4.2.1	<i>Motivation</i>	23
4.3	<i>Friluftsliv och hälsa</i>	24
4.4	<i>Begreppet friluftsliv</i>	25
4.5	<i>Friluftsliv, politik och folkhälsa i Norden</i>	26
4.6	<i>Sammanfattning</i>	27
5.0	Konklusion	28
	<i>Litteraturlista</i>	29
	<i>Bifogade dokument</i>	33

1.0 Inledning

Norden är känt för att stå överst på listorna som världens lyckligaste land år efter år i rapporten om lycka: ”World Happiness Report” (John et al. 2020). Kan detta resultat ha något att göra med de nordiska ländernas kultur och relation till friluftsliv?

Vad sker när de nordiska ländernas aktivitetsvanor jämförs sinsemellan? Är det norrmän som går mest på tur och finnar som utövar mest kallbad? Vad motiverar de olika ländernas medborgare till dessa aktiviteter? Denna uppsats kommer reda ut vilka aktivitetsformer som utövas mest inom friluftsliv i Sverige, Finland och Norge, vad som motiverar till friluftsliv samt varför fysisk aktivitet i naturen är gynnsamt för folkhälsan, vilket kommer göras genom kvantitativ undersökningsmetod.

Varför undersöka nordiska länders förhållande till aktiviteter i naturen? En orsak är för nyfikenhetens skull; det är tre likartade välfärdsländer, men har olika friluftslivskulturer. En annan orsak är att finna ut vad som motiverar till friluftsliv av dem som redan är aktiva, för att senare kunna motivera folk som inte är aktiva; att underlätta utomhusaktiviteter är en av de mest avgörande faktorer för att förbättra folkhälsan (Nordens ministerråd, 2014).

Trots att intresset för utomhusstudier ökat både i de nordiska länderna samt internationellt (Pedersen & Haukeland, 2019; Humberstone, Prince, Henderson, 2016), saknas fortfarande forskningsbaserade jämförelser mellan de nordiska ländernas friluftsliv (Pedersen & Haukeland., 2019, s.167).

1.1 Problemställning

Denna uppsats kommer jämföra och diskutera hur och varför vuxna nordiska medborgare utövar fysisk aktivitet i form av friluftsliv. Syftet med uppsatsen är att finna ut vilka skillnader som finns i friluftslivets aktivitetsvanor mellan de nordiska länderna, vad detta beror på och vad som motiverar till friluftsliv.

Valet av problemställning föll naturligt eftersom jag har ”foten i tre länder” (Finland, Norge och Sverige), kan kommunicera på de språken, är intresserad av friluftsliv, och vill därför undersöka vidare hur fysisk aktivitet ute i naturen påverkar hälsan.

Därmed blev problemställningen: ”Vilka skillnader finns i de nordiska ländernas friluftslivsvanor med fokus på fysisk aktivitet?”

1.2 Avgränsning

När ”Nordiska länder” används, är det Finland, Sverige och Norge som uppsatsen begränsas till, med målgruppen vuxna över 18 år. I uppsatsen kommer inte motordrivna aktiviteter i naturen inkluderas, som att köra snöskoter eller båt, eftersom fysisk aktivitet och folkhälsoperspektivet står i huvudfokus, och i definitionen av friluftslivs begreppet i den offentliga friluftslivspolitik, inkluderas inte motordriven samfärdsl (Meld. 18, 2015–2016). När natur nämns i denna uppsats, menas både den delen av verkligheten som kommit fram av organisk utveckling och inte är bearbetad av människan (Svendsen, 2020), samt aktiviteter i gröna områden inne i städer, exempelvis parker (Meld. 18, 2015–2016).

1.3 Begreppsavklarningar

Fysisk aktivitet

Den mest använda definitionen på fysisk aktivitet är; varje kroppsrörelse inlett av skelettmuskulatur som resulterar i en väsentlig ökning i energiförbruket utöver vilonivån (Klungland Torstveit & Olsen, 2011, s.163; Caspersen et al., 1985; Bouchard & Shepard, 1994).

Friluftsliv

I meldingen *Friluftsliv - Natur som kilde til helse og livskvalitet* (Klima- og Miljødepartementet 2015–2016), definieras friluftsliv som: "uppehåll och fysisk aktivitet i fri luft på fritiden med sikte på miljöförändring och naturupplevelse" (Magnussen & Vold, 2018). Naturvårdsverket (2008) har definierat friluftsliv som ”vistelse utomhus i natur- och kulturlandskap för välbefinnande och naturupplevelse utan krav på tävling”.

2. Teori

Fast det i folkmun och media talas om fenomenet ”det nordiska friluftslivet”, finns det skillnader och likheter i friluftslivskulturen i Sverige, Norge och Finland. Detta kan bekräftas genom att respektive länder använder samma begrepp, friluftsliv, det existerar en form för lag- eller villkorstyrd rätt till färd i naturen, att friluftsliv ger folkhälsa och trivsel och förekomsten av välorganiserade ideella organisationer (Miljøverndepartementet, 2008). I detta kapitel kommer teorin till varför friluftsliv kan se olika ut i Norge, Sverige och Finland presenteras och vad som kan påverkar det. Dessutom kommer teori om motivation till friluftsliv behandlas.

2.1 Friluftsliv begreppet

Friluftsliv som begrepp blev första gången använt skriftligt i norrmannen Ibsens dikt ”På Vidderne”, 1859, var friluftsliv handlar om att människan upptäcker sin individuella särighet i naturen, uppnår insikt och personlig styrka (Meld. 18, 2015-2016). Sandell & Sörlin (2000) påstår att friluftslivets kulturella rötter i Skandinavien kommer från skandinavernas självbild som naturälskande människor, vilket baserar sig på ländernas obefolkade landskap, där även stadsfolk har nära till fri natur och rekreation (Sandell & Sörlin, 2000; Gelter, 1999).

Allemansrätten ser lite olika ut i de nordiska länderna, var den norska allemansrätten ger mest omfattande rättigheterna för befolkningen, medan Finland och Sverige har en oskriven sedvanerätt som motsvarar de norska reglerna (Reusch, 2016). Allemansrätten är en grundutsättning för friluftslivet; alla har rätt att vistas i naturen fritt på ett respektfullt sätt, utan att markägare eller lagstiftningen kan förbjuda det (Norsk Friluftsliv, 2016 & Miljöförvaltningen, 2020 & Naturvårdsverket, 2020).

Friluftsliv begreppet beskrivs generellt lika i Norge och Sverige, med fokus på fysisk aktivitet och natur, välbefinnande och naturupplevelse utan prestation (Naturvårdsverket, 2021 & Meld. St. 18). Naturvårdsverket (2018) påminner om att begreppet kan väcka olika associationer, eftersom mötet mellan människan och naturen är individuell. I Finland har friluftsliv begreppet inte definierats lika specifikt eller officiellt som i de två tidigare nämnda länderna, antagligen på grund av att endast 5,2% har svenska som modersmål (Statistikcentralen, 2019), och är därmed lättare att hitta dokumentation på finska. På finska kan friluftsliv översättas till ”luontoliikunta”, som direkt översatt är ”naturmotion”, vilket påminner om friluftsliv; aktivitet ute i naturen, till exempel skidåkning, simning, bär- och svamplockning (Kokkonen, 2019; Sievänen & Neuvonen 2011).

2.2 Identitet och kultur kopplat till friluftsliv

En nordisk modell av friluftsliv representerar en förankrad demokratisk ideologi som idealiserar friluftsliv som en gemensam ram för identitet och demokrati (Gurholt & Haukeland, 2019, s.177). Identitet kan definieras som ”igenkännande över tid i en miljö med samhörighet till människa eller miljö” (Miljøverndepartementet, 2009; Fugelli, 2007), medan kulturella faktorer handlar om gemensamma värden, normer och traditioner, och är en av de sociala miljöfaktorerna som påverkar livsstilen och därmed hälsan (Maeland, 2012, s. 181). Den nordiska friluftstraditionen har haft och har en central roll i nationell identitet i Norge, Sverige och Finland (Sandell, 2009 & Forstyrelsen, 2020 & Meld. Nr 18, 2015–2016).

Friluftslivet kopplat med national identitet har antagligen de längsta rötterna i Norge, var processen runt uppbyggnad av en national identitet startade i slutet av 1700-talet (Fugelli, 2001), och är i dag det mest särskiljande draget i den norska kulturen med ”det norska turlivet” (Nedrelid, 1993). I den norska meldingen *Friluftsliv - Natur som kilde til helse og livskvalitet* (Klima- og Miljødepartementet 2015–2016), bekräftas att friluftsliv är en viktig del av den norska nationala identiteten och kulturarven. Friluftslivets historia i Sverige är drygt hundra år (Sandell & Sörlin, 2008) även om många rötter går längre tillbaka (Sandell, 2009; Holm & Schantz, 2002), och har en uppfattning av många som en central del av den nationella identiteten och kulturtraditionen (Naturvårdsverket, 2013). I Finland beskrivs det att skogar är en integrerad del av den nationella kulturen, mer än friluftsliv, samt att den finska skogsrelationen som byggs upp genom utbildning, uppfostran och kultur, ofta blir en del av människors identitet (Elävä Perintö, 2018).

2.3 Friluftsliv och hälsa

Folkhälsoarbete kan beskrivas som ”samhällets insats för att främja hälsa och reducera risken för sjukdom och skada” (Øverby et al, 2011, s.15). Sett från ett folkhälsoperspektiv är det viktigt att få folk ut i naturen, med ändringar i den norska, finska och svenska befolkningens hälsotillstånd de senaste tio åren, speciellt i sammanhang med utmaningar knutet till fysisk inaktivitet, sittande livsstil och fetma, som ökar riskerna för hjärt- och kärlsjukdomar, mentala problem och typ 2-diabetes (Forstyrelsen, 2020 & Miljøverndepartementet, 2008 & Naturvårdsverket, 2018 & Høyem & Westersjø, 2011, s. 213; Kurtze et al, 2009 & Kokkonen, 2019). Det är dokumenterat att naturen påverkar hälsan positivt på olika sätt, bland annat att den fysiska aktiviteten ökar i naturen, genom att rörelsen är snabbare i naturen än inomhus, fastän motionen känns lättare (Høyem & Westersjø, 2011, s.213; Kurtze et al, 2009). Andra hälsoeffekter är att koncentrationsförmågan förbättras, pulsen och blodtrycket kan gå ner, humöret höjs (Forstyrelsen, 2020), samt arbetsförmågan, familjeband och vänskap upprätthålls, och sjukdomar kan förebyggas (Sievänen & Neuvonen, 2010 & Nilsson, 2010; Driver, 1991). Om fler i befolkningen utövade friluftsliv regelbundet, skulle folkhälsan förbättras och social- och hälsoutgifterna minska, samt ge fler levnadsår i befolkningen (Meld. 18, 2015–2016). Naturmotion är en bra lösning på folkhälsoutmaningarna och höjer folkhälsan på ett jämlikt sätt, med nationalparker och skogar som en likvärdig och förmånlig motionsplats för alla, som oftare når grupper den organiserade idrotten inte når, och har en jämnare fördelning av deltagande i befolkningen (Meld. Nr. 18, 2015—2016).

2.4 Varför utövar människor friluftsliv?

Detta avsnitt kommer förklara vad friluftslivs beteende kan bero på och vad som motiverar till det. Folks handlingar styrs bland annat av generella värden, specifika åsikter och uppfattningar (Maeland, 2012, s. 103), samt biologiska och ärftliga faktorer, materiella förhållanden och av sociala miljön (Maeland, 2012, s. 103).

2.4.1 Motivation

Motivation kan definieras som ”ansträngningens riktning och intensitet” (Lindwall et al, 2019, s.408), och handlar om de yttre eller inre krafter som ger energi åt, startar, styr och upprätthåller beteenden (Hassmén et al, 2003, s. 164). Motivation skiljs ofta åt genom inre och yttre motivation, var inre motivation betyder ”att utföra något för själva nöjet i sig och för tillfredsställelsen som utförandet ger”, var den inre motiverade kan ha mål om att lära sig, känslomässiga belöningar, eller uppleva positiva sinnesupplevelser (Hassmén et al, 2003, s.170–171), medan deltagande av yttre motivation grundar sig på de fördelar som kan följa av utförandet, exempelvis sociala eller materiella belöningar (Hassmén et al, 2003, s.170–171).

Motiv till friluftsliv kan vara både inre och yttre motivation – att komma i form samt egenvärdet i friluftaktiviteten (Høyem & Westersjø, 2011, s. 215; Vorkinn, 1997). I det hälsofrämjande arbetet önskas att individen och samhället får större kontroll och inflytande över förhållanden som påverkar hälsan, för att denna process skapar självförstärkande sociala processer, vilka är med på att skapa ökat självförtroende, identitet och tillhörighet (Maeland, 2012, s. 75). Forskning har visat att typen av motivation har betydelse; ett mönster av positiva effekter av de självbestämmande typerna regleringar, har positiva effekter på fysisk och psykisk hälsa medan kontrollerad motivation har den motsatta effekten (Lindwall et al, 2019, s.33).

2.4.2 Social kognitiv inlärningsteori

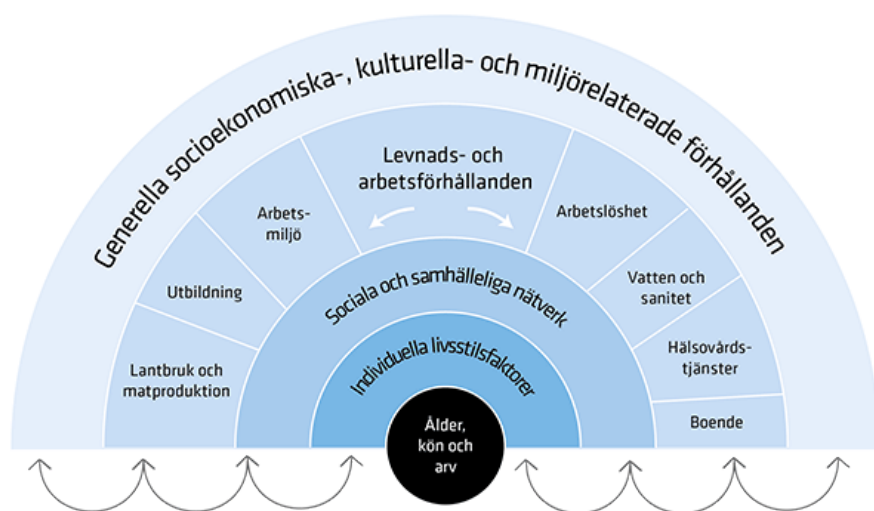
I denna teori understryks samverkan mellan de kognitiva faktorerna knutna till val, beteende och sociala och fysiska miljöfaktorer (Maeland, 2012, s. 107 & Ommundsen, 2011, s.260; Bandura, 1986). Människans motivation och handling bestäms genom vad en bestämd handling kan/kommer leda till: resultatförväntning, och hur kapabel en är till att genomföra handlingen: förväntning att bemästra något (Maeland, 2012, s. 108). En positiv förväntning av bemästring gör att folk anstränger sig hårdare för genomföring, trots att det kan vara slitsamt (Maeland, 2012, s. 109).

Mänskligt beteende leder till olika resultat, varav några är målet i sig själv, medan andra är medel för att uppnå något annat (Aasetre et al, 1994, s.7; Lawler 1973).

Enligt förväntningsteorier är friluftsliv en process var utövaren är eller blir motiverad till deltagelse i aktiviteter som utövaren förväntar vill ge olika typer av önskade upplevelser, fördelar eller förmåner (Aasetre et al, 1994, s.7). Begreppet resultat eller fördelar kan förstås som ekonomisk vinst, eller som ändring som anses som fördelaktig (Aasetre et al, 1994; Driver et al. 1991). Fördelarna eller resultaten som friluftsliv ger, kan vara knuten till samhället, socialt som ökad familjesammanhåll eller personligt, som förbättrad fysisk hälsa eller reduktion av stress (Aasetre et al, 1994).

2.4.3 Den biopsykosociala modellen

Denna modell (Figur 1), påstår att hälsa definieras av ett samspel mellan biologiska, psykologiska och sociala faktorer (Øverby et al, 2011; Earle, 2007; Engel 1977). I centrum av modellen finns de ärftliga faktorerna, därefter de individuella livsstilsfaktorer, som kosthåll och fysisk aktivitet, och därmed utövandet av friluftsliv (Øverby et al, 2011, s.13). Därefter finns det sociala nätverket, det vill säga familjen och närmiljön, som är viktiga för god hälsoutveckling (Mæland 2012, s. 29). Till näst finns faktorer relaterade till levnadsförhållanden (Øverby et al, 2011, s.13), exempelvis utbildning, som ökar kunskap och kognitiva funktionen och förmåga, och är därmed viktig för hälsan (Sund & Eikemo, 2011, s. 127). Ett annat exempel är bomiljön som ger identitet och tillhörighet, genom sociala band som knyts och närmiljön som används till fritidsaktiviteter, exempelvis friluftsliv (Mæland 2012, s.186). Den yttersta nivån gäller socioekonomiska-, kulturella- och miljöförhållanden (Øverby et al, 2011, s.13). Alla dessa påverkningskällor kan inverka negativt och positivt på varandra och individens hälsa (Øverby et al, 2011, s.13). Att en individ utövar friluftsliv och hur ofta, kan alltså påverkas av alla dessa nivåer.



Figur 1: Biopsykosociala modellen över hälsodeterminanter (Folkhälsomyndigheten: Dahlgren & Whitehead 2007/1991)

2.5 Friluftsliv, politik och folkhälsa i Norden

Gemensamt för alla tre länder är friluftsliv som en viktig faktor för samhället och individens livskvalitet (Miljöverndeptementet, 2008 & Sveriges Regeringsskrivelse 2012/13:51 & Forstyrelsen, 2021), samt har en lag om friluftsliv, för att bevara friluftsleder och naturen, och säkerställa allmänhetens rätt att vistas i naturen så möjligheten till utövandet av utomhusaktiviteter bevaras och främjas (Lag om friluftsliv, 606/1973 & Friluftslöven, 1957, § 1 & Grundlagen, 1974, 2 kap. § 15). Om fler i befolkningen utövade friluftsliv regelbundet, skulle folkhälsan förbättras (Meld. 18, 2015–2016). I detta kapitel kommer varje lands synpunkt på folkhälsa och friluftsliv undersökas närmare, genom att se på vad landets regeringar gjort för att stöda friluftslivet.

Politiska åtgärder kan användas för att stärka folkhälsan indirekt eller direkt (Mæland, 2012, s.194), för friluftsliv gäller det åtgärder som mobiliserar och utvecklar, och har som mål att öka insatsen av förebyggande hälsoarbete (Mæland, 2012, s.195), exempelvis upprätthållande av naturleder eller friluftslivsorganisationer. Familjen spelar mindre roll än tidigare i rekryteringen till friluftsliv, och därför är de frivilliga organisationerna viktigare än tidigare för att lära barn och unga friluftsliv (Meld. Nr. 18, 2015—2016). Gemensamt för alla länders friluftslivsorganisationer är att fokus ligger på att stöda enkelt och naturvänligt friluftsliv för alla, skydda allemansrätten och visa det positiva inflytande som utomhusaktiviteter har för det mentala och fysiska välbefinnandet (Norsk Friluftsliv, 2019 & Sandell, 2018 & Suomen Latu, 2011).

2.5.1 Norge

Regeringen motiverar offentlig friluftslivspolitik med förbättring av folkhälsan, vill att friluftsliv används mer i det hälsofrämjande och förebyggande hälsoarbetet, och att kommuner, frivilliga organisationer och friluftsråd samarbetar för att rekrytera lite fysiskt aktiva till friluftslivdeltagande (Meld. Nr. 18, 2015—2016). Kommunerna uppmanas lägga vikt på friluftaktiviteter för barn och unga, aktiviteter i mön, och regeringen kommer bidra till utveckling av åtgärder som kan rekrytera personer med invandrarbakgrund till friluftsliv, och därmed skapa inkludering i samhället (Meld St. 18, 2015—2016). Från ett folkhälsoperspektiv är det värt att uppmärksamma att normmän uppsöker natur med önskan om en förhöjd livskvalitet och deras hälsoerfarenheter är starkt förankrade i naturen (Fugelli, 2001).

2.5.2 Sverige

Målet för friluftslivspolitiken i Sverige är att ”stödja människors möjligheter att vistas ute i naturen och utöva friluftsliv” (Naturvårdsverket, 2020). Det presenteras åtgärder om arbetet för ett hälsofrämjande friluftsliv, bland annat en samhällsplanering som möjliggör fysisk aktivitet (Skr. 2012/13:51 27), samt att ”alla människor oavsett ålder, bakgrund eller funktionsnedsättning, ska ha möjlighet att få naturupplevelser, välbefinnande, social gemenskap” (Skr. 2012/13:51 27). En viktig utgångspunkt för friluftslivspolitiken är att fysisk aktivitet och avkoppling stärker folkhälsan, och att ”få medborgare uppmärksammade på de hälsosamma och positiva effekterna natur- och kulturlandskapet har” (Folkhälsomyndigheten 2019).

2.5.3 Finland

I Finland inleddes först år 2020 utarbetandet av en strategi för rekreationsanvändning av naturen, med målet att ”göra finländarna medvetna om nyttan av användningen av naturen för rekreation och få dem att ta del av denna nytta” (Miljöministeriet; Mikkonen, 2021), samt hålla den äldre befolkningen funktionell så länge som möjligt. (Kokkonen, 2019). Finland har inte haft någon egentlig utomhuspolitik, i stället har friluftsliv varit med på ett litet hörn i idrottspolitiken, som förts sedan 1960-talet (Kokkonen, 2019). Före det rådde efterkrigstiden i Finland, och tiden fram till 1960-talet är känd som återuppbyggnadsperioden av samhället (Trötschkes, 2015). Samhällets resurser i Finland har investerats förhållandevis mindre i friluftslivet än till främjandet av målinriktad fysisk aktivitet. (Kokkonen, 2019). Som visat i Tabell 1, grundades friluftslivsorganisationerna i Norge och Sverige tidigare än i Finland och har också betydligt fler medlemmar.

	Norge	Sverige	Finland
Paraply Organisation	Norsk Friluftsliv, 18 frivilliga friluftslivsorganisationer, med fler än 5000 lag och föreningar	Svenskt Friluftsliv, 23 ideella rekreationsorganisationer, med 10 000 lokala klubbar & föreningar	Suomen Latu, 220 lokala föreningar
Medlemmar	950 000 medlemmar (18%)	Nästan 2 miljoner (19%)	90 000 medlemmar (2%)
Äldsta organisation	Den Norske Turistforeningen DNT, 1868	Svenska Turistforeningen STF, 1885	Suomen Latu, 1938

Tabell 1: Översikt över ländernas friluftslivsorganisationer.

2.6 Aktivitetstrender inom friluftsliv i Norge, Sverige och Finland

Variation i friluftslivsstatistiken från år till år kan bland annat skyllas på olika väderförhållanden enstaka år (SSB, 2017) och ändringar i den samhälleliga och kulturella kontexten (Meld. Nr. 18, 2015—2016); exempelvis har friluftslivet fått ökande kännetecken av individualisering, spänning och utmaning i löpet av 90-talet fram till i dag (Meld. Nr. 18, 2015—2016). Dessa aktiviteter utgör i dag en liten del av friluftslivet. Exempel på detta fenomen i Norge är ökning av terrängcykling och vågsurfing, som ofta ställer höga krav till färdigheter och utrustning, medan alpint och off-pistiskidåkning är exemplen på friluftslivsaktiviteter som fler yngre utövar, när de minskat med det traditionella friluftslivet (Norsk Sportbransjeforening, 2020; Miljødirektoratet, 2020).

Den generella välfärdsutvecklingen och starka kommersialisering har gjort att flera reser i förbindelse med friluftslivsaktiviteter och utrustningen är mer specialiserad (Meld. Nr. 18, (2015—2016). Denna kommersialisering och den höga kompetensen som behövs för flera aktiviteter utesluter många från friluftsliv på grund av höga priser på redskap, långa resor till "rätt platser" (Gelter, 2000), vilket kan leda till social olikhet i hälsa. Denna nya trend i friluftsliv står i stark kontrast till kärnan i det ord som Henrik Ibsen först använde i en dikt år 1859 (Gelter, 2000), och kan vara en utmaning med tanke på ett av folkhälsoarbetets mål, att jämna ut sociala skillnader i hälsa (Bere et al., 2011, s. 236). I Norge har detta uppmärksammats, genom "utrustningscentralerna" (Bere et al., 2011, s. 236; Helsedirektoratet, 2010), som finns i närmiljön där utrustning till fysisk aktivitet kan lånas eller hyras billigt och bidrar därmed till att friluftslivsaktiviteter blir tillgängliga för fler (Bere et al., 2011, s. 236)

Andra ändringar i friluftslivet är när en större del av befolkningen bor i tätare städer; 75–80% av Nordens befolkning lever i eller i närheten av en större stad, vilket stärker behovet för bevaring och utveckling av områden för friluftsliv i städer (Norsk Friluftsliv 2016; Miljøverndepartementet, 2008), samt tillrättaläggning för fysisk aktivitet i närmiljön (Meld. St. 19, 2018–2019). Fast det fortfarande finns skillnader i friluftslivsdeltagandet har flera kategorier i befolkningen som tidigare var underrepresenterat (äldre, kvinnor och befolkningen på landsbygden) blivit aktiva jämsides med andra (Meld. Nr. 18, 2015—2016).

Ett sätt att jämföra Norges, Sveriges och Finlands folkhälsa med varandra, är genom mätning av förväntad levnadsålder (Maeland, 2012, s. 26). Kvinnornas förväntade levnadsålder är, som visat i Tabell 3, nära varandra men högst i Finland, medan det finns en större skillnad i männens: i Norge 81,6 år, i Sverige 80,7 år och i Finland 79,4 år (Nordicdatabase, 2020). I Tabell 2 nedan syns jämförelser i de tre länderna angående hur ofta befolkningen utövar friluftsliv, vilket visar att den största delen i alla länder utövar friluftsliv i iallafall någon gång per år samt att de fysiska aktivitetsrekommendationerna ser nästan identiska ut.

	NORGE	SVERIGE	FINLAND
Deltagarandel av friluftsliv	nio av tio nordmän går på tur eller utövar andra former av friluftsliv en eller flera gånger i året (Miljødirektoratet, 2020)	I Sverige ägnar sig 9 av 10 åt friluftsliv minst någon gång per år (Naturvårdsverket, 2018)	96 procent av den vuxna befolkningen idkar friluftsliv. Av kvinnorna och männen idkar en lika stor andel friluftsliv (Naturresursinstitutet, 2010)
Fysiska aktivitetsrekommendationer	Vuxna och äldre bör vara fysiskt aktiva i minst 150 minuter med moderat intensitet eller 75 minuter med hög intensitet per vecka, eller en kombination av moderat och hög intensitet (Folkhelseinstituttet)	← Samma, samt "Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter". (Folkhälsomyndigheten)	← Samma som Norge, samt "Motion som upprätthåller muskelkonditionen och rörelsekontrollen bör utövas minst 2 gånger i veckan" (THL)
Uppfylning av aktivitetsrekommendationerna	I åldersgruppen 20–64 år uppgav 34 % av kvinnorna och 29 % av männen att de uppfyller rekommendationerna (Helsedirektoratet, 2016)	År 2016–2018 uppgav 64 % både kvinnor och män att de var fysisk aktiva minst 150 min/ vecka (Folkhälsoinstitutet, 2019)	I åldersgruppen 20–54 år uppgav 27 % av kvinnorna och 33 % av männen att de uppfyller rekommendationerna (THL, 2017)
Invånarantal	5,4 milj.	10,4 milj.	5,5 milj.
Förväntad livslängd	Män 81.6 Kvinnor 84.9 (Nordicdatabase, 2020)	Män 80.7 Kvinnor 84.2 (Nordicdatabase, 2020)	Män 79.4 Kvinnor 85.0 (Nordicdatabase, 2020)

Tabell 2: jämförelser mellan friluftslivsaktivitet, aktivitetsstatus och rekommendationer i Finland, Sverige och Norge.

3.0 Metod

I detta kapitel kommer tillvägagångssättet som gjorts för att besvara problemställningen presenteras, samt datainsamlingens urval, etiska aspekter, reliabilitet och validitet.

3.1 Val av metod

För att besvara frågeställningen har kvantitativ metod inom samhällsvetenskaplig forskningsmetod använts, i form av frågeformulär. Studiens främsta syfte är att undersöka vilka aktivitetsformer som utövas mest i naturen i Sverige, Finland och Norge samt de största skillnaderna i friluftslivsvanor i respektive land. För att få in många svar på relativt kort tidsperiod över ett större geografiskt område samt jämföra svaren numeriskt, valdes kvantitativ metod. Dessutom passar metoden för att analysera fördelningar mellan enheter och sammanhang – i detta fall länders medborgare med friluftslivsvanor (Grønmo, 2020). Svagheter med denna metod är att det inte går att gå in på djupet och få utfyllande svar av respondenterna, till exempel för att motivera varför betar de sig på ett visst sätt.

3.2 Frågeformuläret

För att få svar på problemställningen, behövs de tre ländernas invånares tankar, åsikter och vanor om friluftsliv samlas in. Genom att se på tidigare undersökningar som gjorts i Norge, Finland och Sverige, fick jag en klar idé om hur frågeformuläret skulle formas. Frågeformuläret hade 14 frågor, varav 12 var stängda och två öppna (se bifogat dokument), för att få mer utfyllande svar.

Något som kunde gjorts annorlunda gällande frågeformuläret, är att beskriva vad som menas med bakgrundsfrågan ”land”, för att göra det mer tydligt. 14 respondenter svarade ”annat” och eftersom de inte var bosatta i Norge, Sverige eller Finland, analyseras inte deras svar. Liknande förtydligande hade kunnat göras i frågan ”boendesituation”; beskriva vad som menas med liten och stor stad, exempelvis skrivit riktlinjer i svarsalternativen. En annan punkt som kunde gjorts annorlunda var den finska översättningen av friluftsliv; begreppet har ingen direkt översättning, men den jag tänkte fungerar bäst under utformningen av frågeformuläret var ”ulkoilu luonnossa” som i vissa frågor blev bara ”ulkoilu” och kan översättas till ”rörelse utomhus”, vilket skiljer sig från friluftsliv. Ett ord som passat bättre hade varit ”luontoliikunta”, direkt översatt ”rörelse i naturen”.

Frågor som hade passat in i undersökningen med tanke på folkhälsoperspektivet är frågor om hur folk anser att friluftslivet bidrar till hälsa, hur folk uppskattar sin egen hälsa, och om de följer rekommendationerna för fysisk aktivitet. I frågan om motivation, fanns alternativet ”att må bra”, men kunde stått tydligare, exempelvis ”hälsa - för att kroppen skall öka sina möjligheter att få leva ett långt och friskt liv”. När frågeformuläret planerades tidigare, skulle målgruppen vara unga vuxna, men ändrades till alla vuxna, vilket är orsaken till att den äldsta åldersgruppen i frågeformuläret är 50+. Därmed blir det svårt att analysera den äldre åldersgruppens friluftslivsvanor. Slutligen kunde alternativet ”utomhus klättring” varit med som svarsalternativ på friluftaktiviteter, eftersom många kommenterade det på ”annat”.

3.3 Urval

Totalt deltog 826 respondenter; var 353 kom från Finland, 313 från Sverige och 141 från Norge. Medelåldern var 41 år för hela undersökningen.

Inkluderingskriterierna för undersökningen var att vara intresserad av eller utöva friluftsliv, vara över 18 år, och bo i Finland, Sverige eller Norge, medan exkluderingskriterierna var de motsatta: att inte bo i ett av de ovannämnda landen, minderårig, totalt ointresserad av friluftsliv.

Respondenterna som deltog i undersökningen hade antagligen en ”förkärlek” för friluftsliv eftersom de var medlemmar i en friluftslivs- Facebook grupp och verkade ha en positiv inställning att svara. Enkäten var bara ute i cirka en vecka och att så många deltog, kan bero på att frågeställningen var i linje med gruppens intresse. Orsaken varför färre deltog från Norge, kan bero på att inlägget med enkäten hade tagits bort från den norska gruppen, och när friluftsliv är en så integrerad del av den norska vardagen med årliga nationella undersökningar om friluftslivsvanor i Norge, kanske folket inte är motiverade att svara.

3.4 Datainsamling

Före frågeformuläret sändes ut, blev den godkänd av vägledare och samtidig rättad angående översättningsfel. Dessutom fick mina föräldrar agera som försökspersoner och läsa igenom för att se om frågorna var begripliga, samt hjälpa med översättningen från svenska till finska.

Till undersökningen valdes deltagare som är utövare eller intresserade av friluftsliv i Sverige, Finland och Norge, genom att publicera frågeformuläret med en informationstext i två norska, två svenska och två finska Facebook grupper med temat friluftsliv, exempelvis ”Friluftsliv for alle”, ”Friluftsliv i Norge” och ”Kvinnliga äventyrare”, samt via egen Facebook sida, där vänner delade inlägget om undersökningen. Facebookgrupperna hade mellan 500 och 10 000 medlemmar, med enda kriteriet om publicering av inlägg, var godkännande av gruppens regler. Redan efter en vecka hade 800 respondenter deltagit, men först långt senare insåg jag att två av grupperna hette ”Kvinnliga äventyrare” och motsvarande på finska, vilket betyder att grupperna bara hade kvinnliga medlemmar och därmed blev svaren i undersökningen obalanserade med tanke på könen.

3.5 Forskningsetik

Vid datainsamlingen har etiska hänsyn tagits i beaktande; informantens rätt till självbestämmande och autonomi, forskarens respekt för privatliv samt forskarens ansvar för att undvika skada (Johannesen et al, 2019, s.76–77). Dessa förverkligades med att deltagandet i undersökningen var frivillig och deltagarna kunde närsomhelst avsluta att svara på frågorna utan konsekvenser. För att respektera privatliv och undvika skada är deltagandet anonymt och genom att ha med svarsalternativen ”annat”, ”önskar att inte svara” eller ”vet inte”, har respondenterna fått välja

vilken information de vill ge ut och därmed minskat deras belastning. I tillägg är resultaten från frågeundersökningen bara tillgängliga för forskaren.

Efter diskussion med vägledaren om det var nödvändigt för samtycke/anmälningsplikt till NSD, kom konklusionen att det inte går att identifiera den enskilda individen indirekt eller direkt i undersökningen. Programmet SurveyXact som användes för insamling av data, sparar IP-adresserna, men varken forskaren eller medarbetarna hos SurveyXact har tillgång till IP-adresserna (Ramboll, 2019).

3.6 Forskningskvalitet

3.6.1 Validitet

Enligt Johannesen et al, handlar validitet om hur relevanta eller trovärdiga data som samlats in är (Johannesen et al, 2019, s. 59; Lund, 1996). För att öka validiteten i min undersökning, har ett urval som är representativt för populationen valts genom att urvalet representerar bägge könen till en del, variation i ålder, utbildning och bostadsplatser, i alla tre länder. (Johannesen et al, 2019, s. 389). Målet med frågeformuläret är att se på individers friluftslivsvanor, vad som motiverar till friluftsliv och vad individer i olika länder tänker förknippas med friluftsliv, för att sedan kunna koppla ihop och jämföra det med länders aktivitetstillstånd.

3.6.2 Reliabilitet

Reliabilitet handlar om undersökningens person kommer ge samma svar vid en annan tidpunkt (David & Sutton, 2016, s.), det vill säga pålitligheten i data, vilken typ av data som har använts, hur de samlats in och hur de bearbetats. (Johannesen et al, 2019, s. 220). För att se om jag undersöker det jag vill undersöka, gjorde jag ett pretest för familjemedlemmar, som fick svara på frågeformuläret och kommentera och ge åsikter om upplägget. Dessutom har jag sett på friluftslivsstatistik från de tre länderna (skapade av nationella statistikbyråer), för att se vad större undersökningar visar och ha stöd när jag tolkar undersökningens data. Vid jämförandet av dessa data ger det mer reliabilitet till denna undersökning. För att inte språkliga barriärer skulle reducera kvaliteten på undersökningen, skrevs frågeformuläret på svenska, norska och finska.

Internetbaserade undersökningar medför egna utmaningar, eftersom vem som helst kan ansluta sig till grupperna på Facebook samt för att deltagandet i undersökningen var frivillig, kan det leda till felkällor. Dessutom representerar urvalet på 826 respondenter bara en liten del av befolkningen som utövar friluftsliv i Norden, vilket också kan leda till felkälla.

3.7 Analys av data

Både univariat och bivariat analys har blivit använd under tolkningen av data. Univariat analys blev använd då bakgrundsinformation om respondenterna inte kan rangordnas, i detta fall land, ålder, kön, boplat. Samtidigt fick jag en översikt över data som blev presenterad i en frekvenstabell från SurveyXact. Bivariat analys, undersökning av samband mellan flera variabler, gjordes med korstabeller. (David & Sutton, 2016, s.393). Analyseringsprogrammet i SurveyXact ger inte så översiktliga krysstabeller, därför blev data manuellt överfört till Excel för att laga tabeller och figurer. I analysen av data har procent blivit använt för respondenterna, vilket är vanligt att göra med fördelningar över 20 enheter (Johannesen et al., 2019, s.278). Vid tolkning om resultaten är väsentliga eller inte, är 5–10 procentpoäng ganska liten skillnad, 10–20 procentpoäng ganska stor, 20–30 procentpoäng stor och mer än 30 procentpoäng väldigt stor skillnad (Johannesen & Christoffersen, 2012, s.155).

4.0 Resultat och diskussion

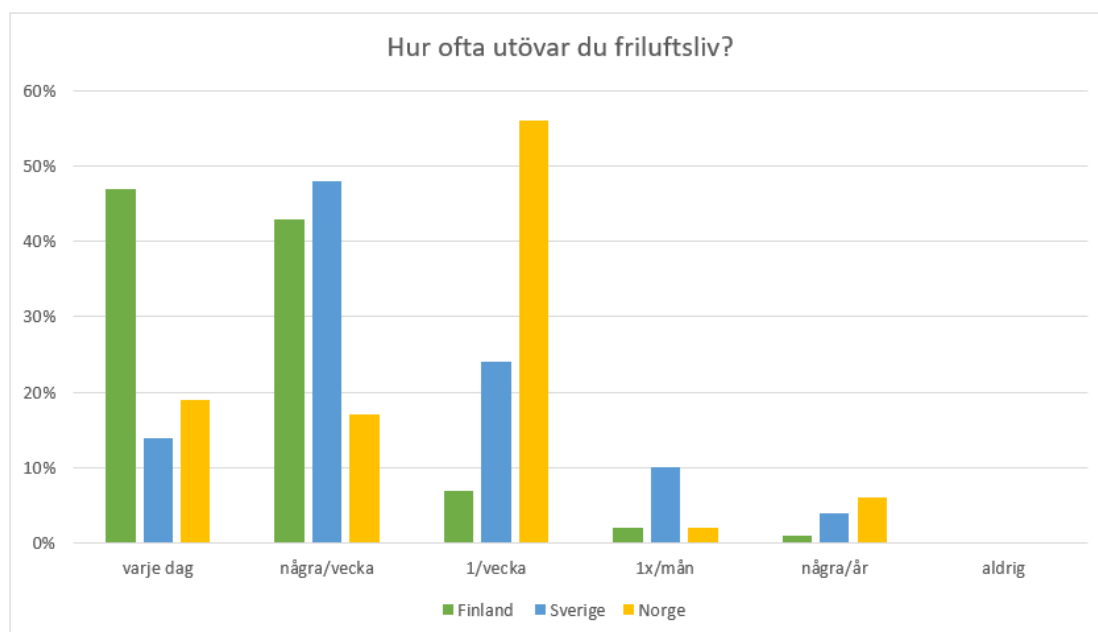
Sammanlagt deltog 826 respondenter i undersökningen; 43 procent från Finland, 38 procent från Finland och 17 procent från Norge, samt 2 procent från ”annat”. Av respondenterna var 86 procent kvinnor och 14 procent män, medan 5 procent uppgav ”annat” eller önskade att inte svara.

Respondenterna var jämnt fördelade i alla ålderskategorier, med störst andel, 23 procent i åldersgrupperna 41–50 år, och de över 50 år, samt 22 procent i gruppen 31–40 år. Åldersgrupperna 25–30 år och 18–24 år hade 18 procent respektive 15 procent. 75 procent har fullfört högre utbildning, vilket kan tyda på att en stor del av urvalet har hög socioekonomisk status. Störst andel av respondenter, 34 procent bodde i en storstad med naturmöjligheter på gång- eller cykelavstånd, efterföljt av 27 procent på landsbygden, 23 procent i en liten stad med naturmöjligheter på gång- eller cykelavstånd, och 7 procent bodde i en storstad och 6 procent i en liten stad.

4.1 Skillnader och likheter i utövandet av friluftsliv

Finland hade högst andel respondenter, 47 procent (n=353), som utövade friluftsliv varje dag, medan motsvarande tal var i Norge 19 procent (n=141) och Sverige 14 procent (n=313). Denna skillnad beror antagligen på att översättningen av ordet friluftsliv till finska inte helt motsvarade den

svenska och norska betydelsen, utan mer generell utomhusaktivitet, och fick därmed en hög svarsprocent. De flesta i Sverige utövade friluftsliv några gånger i veckan, 48 procent, jämfört med Finland, 43 procent och Norge, 17 procent. De flesta i Norge utövade friluftsliv en dag i veckan, 56 procent, jämfört med Finland, 7 procent och Sverige, 24 procent. Det att Norge verkar utöva friluftsliv mer sällan kan bero på att de klassificerar sin friluftslivsaktivitet till mer krävande aktivitet, som längre turer på fjället, medan de i Sverige och Finland kanske räknat med all motion de utövar i naturen, till och med trädgårdsarbete, trots att de kanske går ut i naturen lika ofta. Andelen som utövade friluftsliv några gånger i året eller aldrig var lika låg i alla länder, vilket antagligen beror på att respondenterna hade en ”förkärlek” till friluftsliv när de deltog i undersökningen. Det är svårt att diskutera könsskillnaden inom aktiviteterna i länderna då fördelningen var så ojämn och skulle därmed inte vara reliabel.



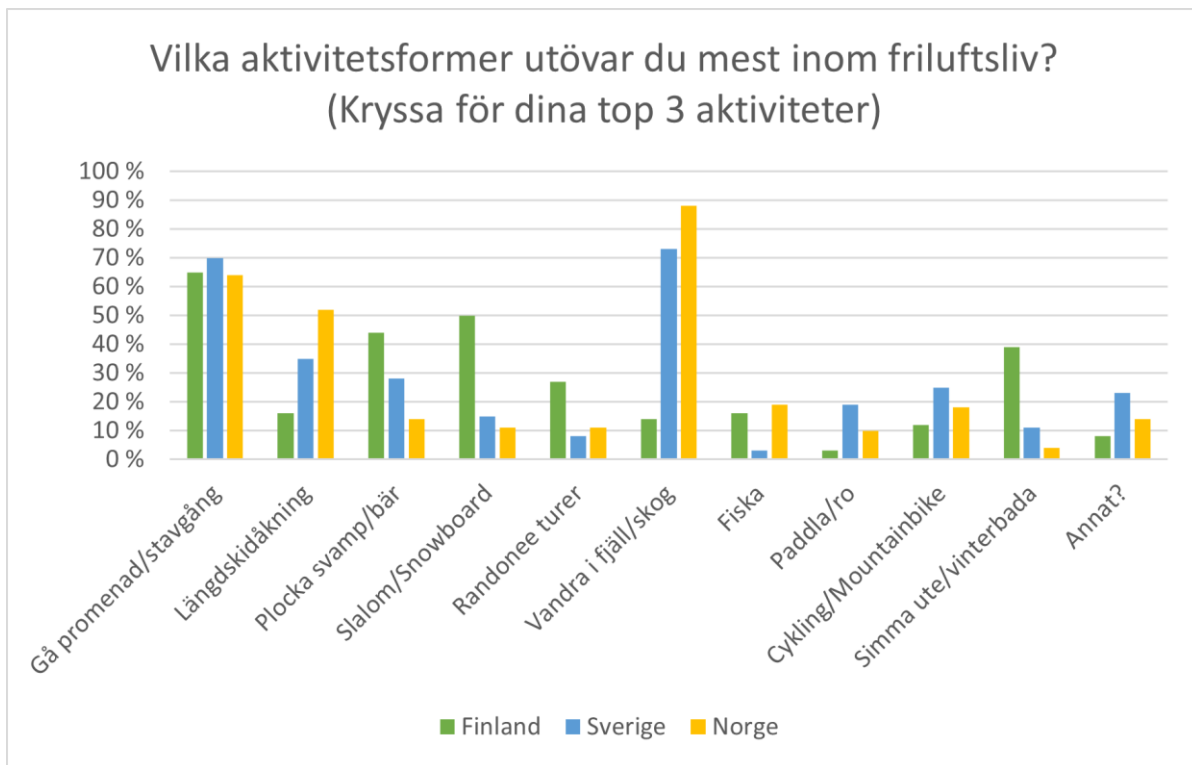
Figur 2 – Hur ofta medborgarna i Finland, Sverige och Norge utövar friluftsliv

I både Sverige och Norge utövade åldersgruppen 50+ oftast friluftsliv, medan det i Finland var åldersgruppen 31–40 år. I både Sverige och Finland utövade åldersgruppen 25–30 år mest sällan friluftsliv, medan motsvarande åldersgrupp i Norge var 41–50 åringarna. På den ena sidan kan orsaken till dessa resultat vara att medelåldern i undersökningen var 41 år, och om flera yngre hade deltagit kanske resultaten hade varit annorlunda, och på den andra sidan att i åldersgruppen 50+ fanns det antagligen respondenter som gått i pension och har mer tid att utöva friluftsliv.

De som utövade friluftsliv oftast i alla tre länder, varje dag till några gånger i veckan, hade den högsta fullförda utbildningen: av svenskarna hade 51 procent en fyraårig högskole- eller universitetsutbildning, medan motsvarande tal för finnarna var 42 procent och norrmännen 35 procent, vilket kan bero på att utbildning ökar kunskap och förmåga som påverkar den kognitiva funktionen (Sund & Eikemo, 2011, s. 127). Av dem som utövade friluftsliv mer sällan - några gånger per år, hade 69 procent av svenskarna högst en tre-årig högskole- eller universitetsutbildning, 60 procent av finnarna en grundskoleutbildning och 75 procent av norrmännen gymnasium eller yrkesskola.

De som bodde ute på landsbygden utövade friluftsliv oftast, 33 procent i Sverige och 24 procent i Norge, medan de i Finland bodde i en liten stad med friluftsmöjligheter på gång eller cykelavstånd, 48 procent, vilket kan bero på att det är lägre tröskel att utöva friluftsliv om naturen är nära boendet. Av de som utövade friluftsliv mest sällan, bodde flest i en storstad i Sverige (38 procent), och i Finland och Norge i en storstad med friluftslivmöjligheter på gång- eller cykelavstånd (40 procent samt 38 procent). Detta kom också fram i frågan på vad som kunde motivera till mer friluftsliv, då respondenter från alla länder uppgav bosituationen; om de bodde närmare naturen eller fanns bättre kollektivtrafik ut i naturen, vilket pekar på det som också står i Norges Folkehelsemelding; friluftsliv/fysisk aktivitet i närmiljön borde fokuseras på (Meld. St. 19, 2018–2019).

De två populäraste aktiviteterna sett på Finlands, Sveriges och Norges befolkningen under ett, är promenader eller stavgång med 67 procent, och vandring i fjäll eller skog med 50 procent. Det som skiljer sig mest (se Figur 3), är att fjäll- eller skogsvandring inte är lika populärt i Finland som i Sverige och Norge; 14 procent i Finland, jämfört med 88 procent i Norge och 73 procent i Sverige, vilket kan bero på Norges starka friluftslivs och ”ut på tur”-kultur. Längskidåkning är också mest populärt i Norge jämfört med de två andra länderna, med 52 procent i Norge, 35 procent i Sverige och 16 procent i Finland (se Figur 3). Däremot är både att åka slalom/snowboard och randonee turer mer populärt i Finland, 50 och 27 procent, jämfört med Sveriges 15 och 8 procent, samt Norges 11 och 11 procent. Ytterligare att simma ute eller vinterbada och svamp- eller bärplockning utövades mer i Finland än de andra länderna, var den senare aktiviteten kan bero på den finska kulturen var skogen är en stor del av identiteten och eftersom det inte finns fjäll att vandra i är folk från Finland och Sverige oftare i skogen och plockar bär/svamp. Både cykling/mountainbiking och att paddla eller ro var mer populärt i Sverige än i de andra länderna. En faktor som kanske påverkade svaren är tidpunkten på året frågeformulären sändes ut på: det var full vinter och folk hade säkert vinteraktiviteter i tankarna, medan svaren kunde sett annorlunda ut på sommaren.



Figur 3: De populäraste friluftaktiviteterna per land

Respondenterna kunde också välja ”annat” om de tyckte de saknade en aktivitet, var nästan alla svar hade en prägel av spänning och specialutrustning, som stigit i popularitet de senaste åren, men också behovet att resa till en speciell plats för att utöva det. På annat kommenterade alla länder klättring, medan andra exempel var vågsurfing, jakt, ”stiglöpning”, skogsyoga, geocoaching, segling och hundträning, vilket visar det kännetecknen friluftslivet fått de senaste decennierna – ökning av individualisering, spänning och utmaning (Meld. Nr. 18, 2015—2016).

4.2 Faktorer som påverkar utövandet av friluftsliv

Utövandet av friluftsliv som barn ser ut att ha varit väldigt likadant i alla länder: största delen av alla tre länders respondenter svarade att de utövade friluftsliv som barn med familjen; 68 procent i Sverige (n=313), 72 procent i Finland (n=353), och 63 procent i Norge (n=127), medan endast 11 procent eller mindre i alla länder svarade att de inte utövade friluftsliv som barn, vilket kan vara en orsak till att alla respondenter utövade friluftsliv minst en gång i månaden nu som vuxen, då det sociala nätverket lägger grunden för levnadsvanor och påverkar därmed hälsan (Mæland, 2012, s. 29).

I Norge fanns störst andel respondenter med medlemskap i en friluftslivs organisation, 43 procent (n=141), medan motsvarande tal i Sverige var 34 procent (n=313) och i Finland 15 procent (n=355). Medlemskap i en friluftslivsorganisation verkade inte påverka deltagandet av friluftsliv. En orsak till att Finland inte har någon lång historia av friluftslivsorganisation och därmed lågt deltagarantal, kan bero på att de inte var självständiga under romantikens tid då de i Sverige och Norge återanslöt till naturen och friluftslivsorganisationerna grundades, samt efterkrigstiden i början av 1900-talet fokuserades på att bygga upp samhället igen (Trötschkes, 2015).

En annan betydande faktor som nämndes av alla länders respondenter är om det fanns mer tid för utövandet eller att jobb var ett hinder. Ett fåtal respondenter i Finland och Sverige kommenterade även mer pengar eller någon att utöva friluftslivsaktiviteten med.

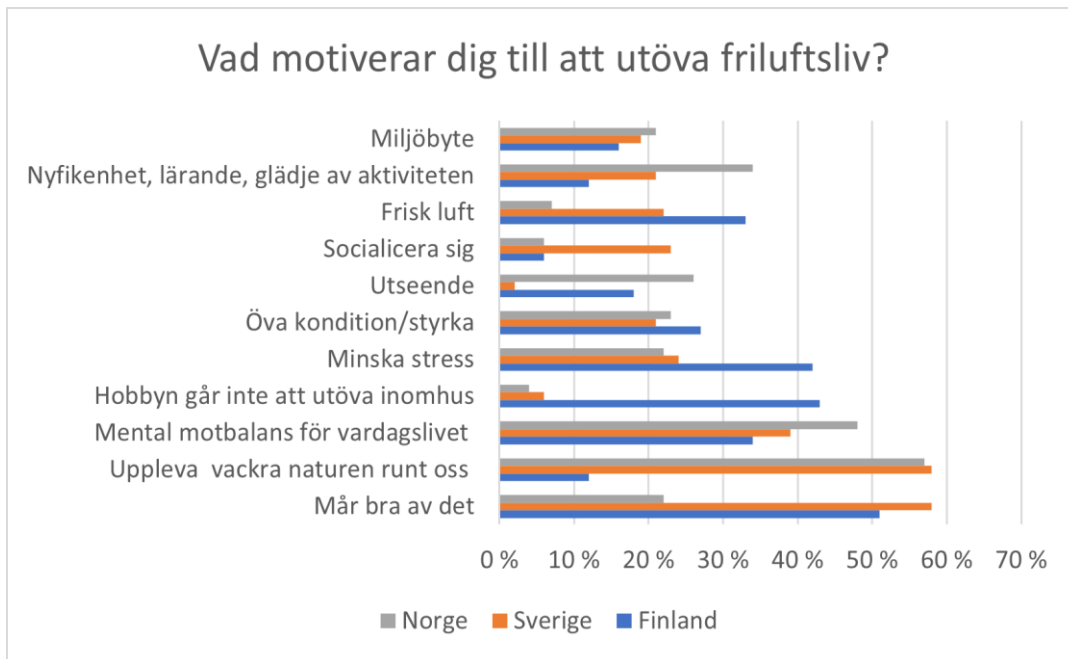
4.2.1 Motivation

Faktorerna som motiverar respondenterna i Finland, Norge och Sverige till friluftsliv såg till stor del likadana ut, då bland alla länders topp motivationsfaktorer fanns de mer självbestämmande typerna regleringar, vilket har visat ha positiva effekter på fysisk och psykisk hälsa medan kontrollerad motivation har den motsatta effekten (Lindwall et al, 2019, s.33).

Som visat i Figur 4, svarade flest i Finland, 51 procent (n=355), att välbefinnande var den största motivationsfaktorn medan det i Norge, 57 procent (n=141) var att uppleva det vackra runt oss – bara att få vara i naturen. Sverige hade delad första plats med 58 procent (n=313) på bägge alternativen. Svenskarna och norrmännen hade också samma motivationsfaktor på andra plats: mental motbalans för vardagslivet, Sverige 39 procent, Norge 48 procent, medan finländarnas motivationsfaktor var att hobbyn inte går att utöva inomhus med 43 procent. Tredje populäraste motivationsfaktorn var både i Sverige, 24 procent och Finland, 42 procent, att friluftsliv minskar stress, medan det i Norge, 43 procent, var för att öva på medveten närvaro, känna lugn och harmoni av naturen. Detta är överensstämmer med förväntningsteorin, där utövaren blir motiverad till deltagelse i friluftslivsaktiviteter, som utövaren förväntar vill ge olika typer av önskade upplevelser, fördelar eller förmåner (Aasetre et al, 1994, s.7).

På ”annat”, nämnde respondenter från alla länder en yttre motivationsfaktor, att gå ut med hunden i skogen. I övrigt nämndes i Sverige och Finland att hålla sig pigg, frisk och rörlig upp i åldern som

motivationsfaktor, medan i Norge nämndes bemästringsglädje, vilka är exempel på fördelar eller resultat som friluftsliv ger (Aasetre et al, 1994).



Figur 4: Vad motiverar till friluftsliv?

I frågan om vad som kunde motivera till mer friluftsliv, kom det fram, som visat i Figur 4, att finnarna skulle motiveras till mer friluftsliv om de bodde närmare naturen, och svenskarna och norrmännen om de hade bättre utrustning för att kunna vara i naturen. På ”annat” som motivationsfaktor kommenterade alla länder mer tid och energi, att ha utrustning för alla årstider, vägbelysning, och att bo närmare fjäll. I Sverige och Finland kommenterades bättre hälsa, medan i Finland kommenterades organiserade turer och mer pengar som motivationsfaktorer, var det sista tyder på som tidigare nämnt i teorin att dyr utrustning utesluter folk från friluftsliv, och därmed kan skapa hälsoskillnader.

4.3 Friluftsliv och hälsa

Påståendet att nationalparker och skogar är en likvärdig och förmånlig motionsplats för alla, och har en jämnare fördelning av deltagande i befolkningen (Meld. Nr. 18, 2015—2016), bekräftades i undersökningen genom friluftslivsdeltagande i alla (vuxen)åldrar, från landsbygden och storstäder, bägge kön och alla utbildningsnivåer. Detta pekar alltså på att friluftsliv är en bra lösning på folkhälsoutmaningarna och höjer folkhälsan på ett jämlikt sätt.

Hälsan kopplad till friluftsliv nämndes i alla länder; ett sunt sätt att leva, att ta hand om sig själv, något som skapar välmående, samt att friluftsliv ses som en livsstil och det vi är skapta för, en naturlig del av vardagen, vilket kan grunda sig i att friluftslivet har en lång historia i alla tre länder och att friluftsliv är en del av den nationell identiteten och kulturen (Meld. Nr 18, 2015–2016 & Sandell, 2009; Holm & Schantz, 2002 & Naturvårdsverket, 2013 & Elävä Perintö, 2018).

Respondenter från alla länder påpekade att friluftsliv var något som både kan upplevas som socialt: ett sätt att umgås med vänner och familj, men också ge egen tid. Bägge alternativen är viktiga för hälsan; det sociala nätverket som ger samhörighet (Mæland, 2012, s. 29), samt ensamtid i naturen för den mentala delen (Høyem & Westersjø, 2010, s. 213).

4.4 Begreppet friluftsliv

Det fanns fler likheter än skillnader mellan de tre länderna, när det gäller vad respondenterna kopplar ihop med begreppet friluftsliv. I den sociala kognitiva inlärningsteorin, där människans motivation och handling bestäms av resultatförväntning, och förväntning att bemästra något (Maeland. J, 2012, s. 108), kom fram då de flesta respondenter kopplade ihop friluftsliv med någon slags rörelse i naturen utan prestationskrav, och något som är avkopplande, minskar stress och mental belastning, det vill säga att friluftsliv ger en förväntan om minskad stress. Positiva sinnesupplevelser gavs uppmärksamhet, då känslor som glädje, lycka, harmoni och frihetskänsla kopplades ihop med friluftsliv, vilket också är dokumenterat - att naturen påverkar hälsan positivt på olika sätt (Høyem & Westersjø, s. 213, 2011; Kurtze et al, 2009).

Allemansrätten nämndes också i alla länder, och det verkade inte finnas någon skillnad mellan länderna i uppfattningen om vad allemansrätten innebär. I Sverige och Finland beskrevs miljön för friluftsliv oftare som skog och hav, medan fjäll användes flitigare i Norge. Det fanns skillnader i svaren av respondenter som kom från samma land i Finland och Sverige; vissa kopplade ihop friluftsliv med något som var tillgängligt för alla, enkelt, gratis och traditionellt, medan andra beskrev det som ”stadsbor som går promenad i dyr utrustning”, eller något som är organiserat och man satsar hårt, som fjällvandring. Därmed kommer skillnaden mellan Norge och de två övriga länderna fram, då de tagit till hänsyn till denna utmaning för att utjämna skillnader i hälsa (Bere et al., 2011, s. 236).

Finland var det enda landet som kopplade ihop friluftsliv med skogsarbete, kanske för att skogar är en integrerad del av den nationella kulturen (Elävä Perintö, 2018). Respondenter från Finland nämnde norrmän som exempel på friluftsliv, bland annat; ”friluftsliv påminner om utflykter på den norska bergsryggen, där jag klättrar med rep och selar, men norrmännen är ute på promenad”, vilket pekar på en skillnad mellan den norska och finska friluftslivstraditionen.

4.5 Friluftsliv, politik och folkhälsa i Norden

Frågan om vad som kunde förbättras angående friluftsliv i eget land, ställdes för att se vad respondenterna själv tycker som fungerar i eget land och om åtgärder som regeringarna försöker få till angående friluftsliv, når befolkningen. Mellan 4–9 procent i varje land svarade att de var nöjda; att det finns bra förutsättningar till friluftsliv i Norden, och att det är mer upp till individens vilja och kunskap om de vill vara i naturen.

Det nämndes önskemål om mindre kommersialism, prestationshets på att ha ”rätt” utomhuskläder eller utrustning, eller om att se bra ut, vilket skulle sänka tröskeln för att gå ut och njuta av naturen. Detta beror antagligen till en del på den generella välfärdsutvecklingen och att kommersialiseringen lägger stort fokus på dyr utrustning så många glömmer bort att njuta av naturen (Gelter, 2000). Alla länder var eniga om att det borde finnas lättare tillgång till att låna, hyra eller byta utrustning, för att tillgängliggöra utesporter för alla samhällsklasser, gärna stöttat ekonomisk från kommunen, så det inte bara beror på frivilliga krafter. Detta kunde minska olikheter i hälsa (Meld. Nr. 18, 2015—2016).

Alla tre länder önskade fler friluftsmöjligheter med lågtröskel, ökad tillgänglighet för alla grupper i samhället. Dessutom önskades mer fokus på tillrättaläggning för mångfald; integrering av nyanlända, samt bättre tillgänglighet för personer med fysiska funktionsnedsättningar. Detta kunde leda till fler utövare av friluftsliv regelbundet, vilket skulle betyda att folkhälsan förbättras och social- och hälsoutgifterna minskar, samt ge fler levnadsår i befolkningen (Meld. 18, 2015–2016). Det verkar som att Sveriges och Norges regeringar jobbar aktivt för detta (Skr. 2012/13:51 27 & Meld. Nr. 18, 2015—2016), men det finns tydligen en bit kvar att gå.

Alla tre länders friluftslivslag existerar för att bevara friluftsleder och naturen, och säkerställa allmänhetens rätt att vistas i naturen (Lag om friluftsliv, 606/1973 & Friluftslöven, 1957, § 1 & Grundlagen, 1974, 2 kap. § 15), men det önskades likväl bättre infrastruktur i form av bättre och

fler markerade vandrings- och paddlingsleder. Flera kommenterade att motivera barn, ungdomar och familjer till mer friluftsliv behövs, exempelvis genom skolan, för att inspirera barn som inte får det hemifrån, vilket i framtiden kunde ge fler friluftslivsintresserade och friluftslivs utövande vuxna, och därmed höja folkhälsan (Meld. Nr. 18, 2015—2016).

I Sverige och Norge kommenterades att det kunde fokuseras mer på folkhälsoaspekten - hur viktigt friluftsliv är för hälsan, både fysiskt och mentalt, vilket också är målet för dessa länders regeringar (Naturvårdsverket, 2020 & Meld St. 18, 2015—2016). I Finland och Sverige önskades att samhället gör politiska satsningar och investeringar i att stödja och främja friluftsliv, i motsats till att ingen i Norge nämnde detta – antagligen på grund av att en stor satsning på friluftsliv redan finns där. Enligt Sverige borde Norge tas som modell när det gäller norsk fördelningspolitik och landsbygdsolitik så att folk kan bo och hålla i gång allt viktigt som naturvårdsområden, stugor, leder, samt stängda affärer på söndagar, vilket ”tvingar” människor ut i naturen, samt att det finns mycket fler tjänster som stöttar friluftslivet i Norge. Att få folk ut i naturen är, sett från ett folkhälsoperspektiv, viktigt med ändringar i den nordiska befolkningens hälsotillstånd de senaste tio åren, speciellt med utmaningar knutet till fysisk inaktivitet, sittande livsstil och fetma (Forstyrelsen, 2020 & Miljøverndepartementet, 2008 & Naturvårdsverket, 2018 & Høyem & Westersjø, 2011, s. 213; Kurtze et al, 2009 & Kokkonen, 2019).

I Finland önskar också respondenterna att friluftslivet skulle vara mer integrerat i vardagen, en modell av Norges livsstil, var det beskrivs att ”friluftslivet var en mer naturlig del av allt”, vilket kan bero på att samhällets resurser i Finland investerats förhållandevis mindre i friluftslivet än till främjandet av målinriktad fysisk aktivitet (Kokkonen. J, 2019).

4.6 Sammanfattning

Med denna undersökning som grund, verkar det som att utövningen av friluftsliv ser på många sätt likadan ut i Norge, Sverige och Finland; med traditionella och lättillgängliga aktiviteter som promenad och längdskidåkning som de mest utövade aktiviteterna, och vandring som mest populärt i Norge.

Liknande svar visade också friluftslivsundersökningar gjorda av de nationella statistikbyråerna i Finland, Sverige och Norge; med turer eller promenader i naturen som populärast aktivitet (SSB, 2020 & SCB, 2018 & Metla, 2010).

Svagheter med egna forskningen är att den inte visar den egentliga nordiska befolkningens friluftsvanor, då urvalet bara representerade en liten del av de redan aktiva utövarnas vanor. En annan svaghet var att frågeformuläret inte gav djupgående svar och kunde inte ge svar på orsaksförhållanden.

Att de nordiska länderna årligen toppar listan på det lyckligaste landet i världen som nämnt i inledningen, kan förklaras genom tillförlitliga välfärdsförmåner, låg korruption, välfungerande demokrati och statliga institutioner (Martela, 2020). Dessutom upplever nordiska medborgare en hög känsla av autonomi och frihet, och höga nivåer av socialt förtroende för varandra, som spelar en viktig roll för att bestämma livsnöjdhet (Martela, 2020); alltså många andra faktorer än en lång friluftslivstradition. Det hade varit intressant om det blev forskat mer på området gällande friluftsliv i de tre respektive länderna.

5.0 Konklusion

Målet med uppsatsen var att jämföra Norges, Finlands och Sveriges friluftslivsaktivitetsvanor. Som tidigare spekulerat i inledningen, visade frågeundersökningen att norrmän går mest på tur och finner utövar mest vinterbad, medan svenskarna går mest på promenad.

Finland hade högst andel respondenter, som utövade friluftsliv varje dag, medan i Sverige utövades det några gånger i veckan och i Norge en gång i veckan. Det som skiljde sig mest är att fjäll- eller skogsvandring och längdskidåkning var mer populärt i Norge, medan att åka slalom/snowboard var mer populärt i Finland än Norge och Sverige. Det ser ut som att friluftslivet har fler likheter än skillnader, mellan de respektive länderna där Norge har det mest tillgängliga friluftslivet.

Konkluderande kan folkhälsan höjas jämlikt genom friluftsliv då naturen är tillgänglig för alla, men behöver en del tillrättaläggning från myndigheterna för att göra det mer tillgängligt för fler och samtidigt jämna ut sociala skillnader i hälsa, vilket de tre respektive länderna löst på olika sätt.

Efter jämförandet av de tre ländernas friluftslivsvanor, vad som bidrar till det, fysiska aktivitetsrekommendationer och uppfyllande av dem, verkar det inte finnas någon tydlig korrelation mellan utövandet av friluftsliv och hälsa av en befolkningsgrupp. För att kunna dra vidare slutsatser, skulle flera hälsodeterminanter behöva undersökas för att jämföra dessa tre länders hälsoskillnader.

Litteraturlista

Aasetre, J., Kleiven, J., & Kaltenborn, B. P. (1994). Friluftsliv i Norge: motivasjon og atferd (Vol. 309, p. 55). Norsk institutt for naturforskning.

Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K. (2007). Friluftslivets pedagogik: För kunskap, känsla och livskvalitet (3. uppl.). Liber.

Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). Forskningsmetode for lærerutdanningene. Oslo, Abstrakt forlag AS

David, M., Sutton, C. D. & Torhell, S. (2016). Samhällsvetenskaplig metod (Upplaga 1.). Studentlitteratur.

Den Norske Turistforening (6. mars 2013) *DNT FJELLSPORTS HISTORIE*
<https://www.dnt.no/fjellsport/historie/>

Folkhälsomyndigheten (2020). Regnbågsmodellen över hälsans bestämningsfaktorer. Dahlgren & Whitehead 2007/1991. Hämtad från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/hur-hanger-livsvillkor-och-halsa-ihop/>

Folkhälsomyndigheten. (2019) *Öppna jämförelser folkhälsa 2019* (Artikelnummer: 18076)
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ec714fca0b0145eab3d7924511550a74/oppna-jamforelser-folkhalsa-2019-18076.pdf#page=175>

Forstyrelsen. (2020, 30. Januari) *Hälsa från naturen* <https://www.metsa.fi/sv/rekreation-i-naturen/valfard-fran-naturen/halsa-fran-naturen/>

Forstyrelsen. (2021) *Allemansrätt och -skyldigheter* Ut i naturen
<https://www.utinaturen.fi/allemanstratten>

Fredman, P, Ankre, R, Chekalina, T. (2019, April) *Friluftsliv 2018 Nationell undersökning av svenska folkets friluftsvanor* (Rapport 6887) Naturvårdsverket
<http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6887-5.pdf?pid=24513>

Fredman, P., Stenseke, M, Sandell, K, Mossing, A (2013, Februari) *Friluftsliv i förändring – Resultat från ett forskningsprogram, Slutrapport* (Rapport 6547) Naturvårdsverket, Stockholm
https://www.researchgate.net/publication/254256363_Friluftsliv_i_forandring_-_Resultat_fran_ett_forskningsprogram_Slutrapport

Gelter, H. (2000), "Friluftsliv: the Scandinavian philosophy of outdoor life" . Canadian Journal of Environmental Education, 5:77–90

Gurholt Pedersen, K, & Haukeland, P. (2020). Scandinavian friluftsliv (outdoor life) and the Nordic model. In the Nordic Model and Physical Culture (s. 165–181).
<https://doi.org/10.4324/9780429320187-11>

Handlingsplan for friluftsliv. (2018) Klima- og miljødepartementet
<https://www.regjeringen.no/contentassets/ce805bbda07b40d184115b512d1c0de0/t-1564.pdf>

Hassmén, P, Hassmén. N, Plate. J (2003). *Idrottspsykologi*. Natur och kultur, Stockholm (s.164-184)

Helsedirektoratet. (2016, 17. juni) *Statistikk om fysisk aktivitetsnivå og stillesitting* Helsedirektoratet <https://www.helsedirektoratet.no/tema/fysisk-aktivitet/statistikk-om-fysisk-aktivitetsniva-og-stillesitting>

John, F., Layard, S., Sachs, J., De Neve, J., (2020) World Happiness Report 2020. New York: Sustainable Development Solutions Network

Klima- og miljødepartementet (2020, 19. November) *Friluftsliv i Norge* Regjeringen <https://www.regjeringen.no/no/tema/klima-og-miljo/friluftsliv/innsiktsartikler-friluftsliv/friluftsliv/id2076252/>

Kokkonen. J. (2019) *Ulkoilu ja luontoliikunta – monen ministeriön tontilla* Liikuntatieteellinen seura https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/ulkoilu-ja-luontoliikunta-web.pdf

Lag om friluftsliv. (1973). *Lag om friluftsliv* (13.7.1973/606) <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1973/19730606>

Lindwall, M., Stenling, A., Weman-Josefsson, K., Edler, K., Gustafsson, H., Ivarsson, A., . . . Williams, G. (2019). Motivation inom träning, hälsa och idrott: Ett självbestämmande perspektiv (Upplaga 1:1.). Studentlitteratur.

Martela. M, Greve. B, Rothstein. B, Saari. J, (2020, 20 mars) *The Nordic Exceptionalism: What Explains Why the Nordic Countries Are Constantly Among the Happiest in the World* WHR 2020, Kapitel 7 <https://worldhappiness.report/ed/2020/the-nordic-exceptionalism-what-explains-why-the-nordic-countries-are-constantly-among-the-happiest-in-the-world/>

Miljöministeriet. (2021, 21.januari) *Utarbetandet av en strategi för rekreatjonsanvändning av naturen har inletts* <https://valtioneuvosto.fi/sv/-/1410903/utarbetandet-av-en-strategi-for-rekreatjonsanvandning-av-naturen-har-inletts>

Miljöministeriet (2013, 25. juni) *Allemansrätten* MILJO.FI [https://www.ymparisto.fi/sv-FI/Natur/Allemansratten\(17001\)](https://www.ymparisto.fi/sv-FI/Natur/Allemansratten(17001))

Miljøverndepartementet. (2009 3.juni). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse* (T-1474 / 2009/ Rapport fra det nordiske miljøprosjektet ”Friluftsliv og psykisk helse”). <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/naturopplevelse-friluftsliv-og-var-psyki/id578787/>

Museovirasto (2018) ”Suomalainen metsäsuhde”, Elävä Perintö, https://wiki.aineetonkulttuuriperinto.fi/wiki/Suomalainen_mets%C3%A4suhde

Meld. St.18 (2015–2016) *Friluftsliv — Natur som kilde til helse og livskvalitet* Klima- og miljødepartementet <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/>

Meld. St. 19 (2018—2019) Folkehelsemeldinga — *Gode liv i eit trygt samfunn* Helse- og omsorgsdepartementet <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>

Miljödepartementet. (2012, 28 december) *Mål för friluftslivspolitik* Skr. 2012/13:51 Regeringskansliet

Miljødirektoratet. (2021, 3. maj) *Årsrapport for Miljødirektoratet: 2020* (M-2039) <https://www.miljodirektoratet.no/publikasjoner/2021/mai-2021/arsrapport-for-miljodirektoratet-2020/>

Mæland, J. G. (2010). Forebyggende helsearbeid : folkehelsearbeid i teori og praksis (3. utg., s. 24—32, s. 74-76, s. 103-111, s.181—196). Universitetsforl.

Naturvårdsverket. (2021, 15. februari) Vad är *friluftsliv*? <http://www.naturvardsverket.se/Stod-i-miljoarbetet/Vagledninga/Friluftsliv/Kommunal-friluftslivsplanering/Vad-ar-friluftsliv/>

Naturvårdsverket (2021, 16. april) *Plocka blommor, bär, svamp* <https://www.naturvardsverket.se/Var-natur/Allemansratten/Det-har-galler/Plocka-blommor-bar-svamp/>

Norsk Sportbransjeforening (2020, 5. Juni) 90 prosent av befolkningen går på tur <https://sportsbransjen.no/nyhetsarkiv/90-prosent-av-befolkningen-gar-pa-tur>

Neuvonen, M. & Sievänen, T. (2011). *Luonnon virkistyskäyttö 2010*. Vantaa: Metla. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>

Nordic Statistics (2020) Life expectancy by reporting country, age, sex and time <https://www.nordicstatistics.org/health/>

Norsk Friluftsliv. (2016, 9. mars). Friluftslivskultur i Norden. <https://norskfriluftsliv.no/friluftsliv-i-norden/>

Norsk Friluftsliv. (2016, 27. Juni) Skandinavisk Friluftslivsfilosofi <https://norskfriluftsliv.no/skandinavisk-friluftslivsfilosofi/>

Rabboll Management Consulting. (2018). Brukerhåndbok. Hentet fra <https://view.publitas.com/ramboll/surveyxact-brukerhandbok-12-7/page/14-15> Ramboll Management Consulting. (2019). General Data Protection Regulation (GDPR). Hentet fra <https://www.surveyxact.no/gdpr>

Reusch. M (2021, 24. Februari) *Allemansretten* SNL <https://snl.no/allemansretten>

Sandell. K. (2009). *Nordiskt friluftsliv och allemansrätt: nationella identitetsprojekt och ekopolitisk inspiration*. Kultur~Natur. Linköping : Linköping University Electronic Press. ; , s. 39-49s. 39-49

Statistikdatabasen (2019) *Friluftsliv, idrott och kulturvanor efter typ av aktivitet, hur ofta, redovisningsgrupp och kön. Andelar i procent och skattat antal i tusental. År 2018-2019* [Datasett] https://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START_LE_LE0101_LE0101F/LE01012019F01/

Statistisk sentralbyrå (2020): *Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen 2019* [Datasett]. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/fritid>

Suomen Latu (2011, 16. December) *Luonto terveyden perustana* <https://www.suomenlatu.fi/uutiset/kaikki-uutiset/ulkoile/luonto-terveyden-perustana.html>

Svendsen, L. (2020, 17. November) *Natur* SNL <https://snl.no/natur>

Svenskt Friluftsliv *Om Svenskt Friluftsliv* <https://svensktfriluftsliv.se/om-svenskt-friluftsliv/>

Trötschkes, R. (2012, 18. Oktober) *Ajankuvia Helsingistä* YLE <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/10/19/ajankuvia-helsingista>

Øverby, N. C., Torstveit, M. K., Høigaard, R., & Stene-Larsen, G. (2011). Folkehelsearbeid (s. 11—14 & s. 213—224). Høyskoleforl.

Bifogade dokument

Frågeformulär - Skillnader i de nordiska ländernas fysiska aktivitetsvanor inom friluftsliv

Hej!

Detta är en snabb undersökning (ca. 6 minuter) i förbindelse med min bachelor uppsats vid Høgskolen på Vestlandet, Norge, studiet Folkehelsearbeid med vekt på kosthold og fysisk aktivitet. Jag undersöker om temat fysisk aktivitet i /friluftsliv i Sverige, Norge och Finland, och ser på vanor som påverkar vuxna att vara aktiva i naturen idag.

Dina svar är anonyma och kan inte spåras.

I denna undersökning tar begreppet *Friluftsliv* bakgrund i Miljøverndepartementets (2001) definition: Friluftsliv är vistelse och fysisk aktivitet i fri luft på fritiden med sikte på miljöförändring och naturupplevelse. I undersökningen räknas *inte* motordrivna aktiviteter i naturen som friluftsliv.

Tusen tack på förhand för att du tar dig tid till att svara!

Om du har frågor om studien, ta kontakt med mig:
Studerande och genomförare, Mikaela Karppelin
e-post: mikaela.karppelin@gmail.com

Med vänliga hälsningar,
Mikaela Karppelin



Bakgrundsinformation:

1. Kön

- Kvinna
- Man
- Annat
- Önskar att inte svara

2. Ålder

- Under 18
- 18–24
- 25–30
- 31–40
- 41–50
- 50+
- Önskar att inte svara

3. Land

- Finland
- Sverige
- Norge
- Annat, vilket? _____

4. Boende situation

- I en storstad
- I en storstad med naturmöjligheter på gång/cykelavstånd
- I en liten stad
- I en liten stad med naturmöjligheter på gång/cykelavstånd
- Ute på landsbygden
- Annat _____

5. Vad är din högsta fullförda utbildning

- Grundskola
- Gymnasium eller yrkesskola
- Högskola eller universitet 3 år
- Högskola eller universitet 4 år eller mer
- Önskar att inte svara

Frågor om friluftsliv och fysisk aktivitet

6. Hur ofta utövar du friluftsliv?

- Varje dag
- Några gånger i veckan
- En dag i veckan
- En gång i månaden
- Några gånger i året
- Aldrig

7. Vilken/vilka aktivitetsformer utövar du mest inom friluftsliv? (Kryssa för dina top 3 aktiviteter)

- Gå promenader/stavgång
- Plocka svamp/bär
- Fiska
- Längdskidåkning
- Slalom/Snowboard
- Randonee turer
- Vandra i fjäll
- Paddla
- Cykling/ Mountainbike
- Simma utomhus/ vinterbada
- Springa/jogga
- Skrinna
- Annat? _____

8. Vad motiverar dig till att vara fysisk aktiv? Välj max tre punkter (Här räknas all fysisk aktivitet med)

- Mental motbalans för vardagslivet
- Minska stress
- Socialisera sig med vänner/familj
- Utseende
- Öva kondition/styrka
- Har alltid gjort det – naturlig sak i vardagen
- Samhörigheten till organisationen/klubben jag hör till
- Inspiration från sociala medier (Instagram, Facebook eller liknande)
- Öva på mindfulness
- Mår bra av det
- Inre motivation (=den drivkraft som bygger på intresse, nyfikenhet, lärande och glädje av själva aktiviteten (Kenttä. G et al, 2009))
- Annat _____

9. Vad motiverar dig till att utöva friluftsliv? Välj max tre punkter

- Motbalans för vardagslivet N
- Minska stress N
- Socialisera sig med vänner/familj N
- Utseende
- Öva kondition/styrka
- Har alltid gjort det – naturlig sak i vardagen
- Må bra endorfiner
- Samhörigheten till organisationen/klubben jag är med i
- Skönt med frisk luft
- Min hobby går inte att utöva inomhus
- Känna lugn och harmoni, njutning
- Uppleva det av det vackra runt oss – bara vara i naturen
- Har alltid gjort det – naturlig sak i vardagen
- Öva på mindfulness
- Miljöombyte
- Inspiration från sociala medier (Instagram, Facebook eller liknande)

- Inre motivation (=den drivkraft som bygger på intresse, nyfikenhet, lärande och glädje av själva aktiviteten (Kenttä. G et al, 2009))
- Annat _____

10. Utövade du friluftsliv när du var barn?

- Ja, det var en familjetradition
- Ja, men sällan med familjen
- Nej

11. Vad kunde motivera dig till att vara MER fysisk aktiv i naturen?

- Bo närmare naturen (turstigar, skidanläggning, sjöar)
- Ha fler vänner/bekanta som vill vara med i naturen
- Ha en eller fler familjemedlemmar som vill vara med i naturen
- Ha bättre utrustning för att kunna vara i naturen
- Inre motivation
- Annat _____

12. Är du aktiv medlem i någon friluftslivs organisation (Friluftsrådet, Suomen Latu etc.)

- Ja
- Nej, men är aktiv inom friluftslivet iallafall
- Nej

13. Vad tänker du på när du hör ordet *friluftsliv*?

14. Vad kunde förbättras inom friluftslivet i landet du bor i enligt dig?
