

Rörelse och vistelse i naturen och barns hälsa

- resultat från
forskningsprojektet Naturkraft

Projektledare, docent Carola Ray, forskare Jasmine Gustafsson
och Juuli-Mari Kokkonen





Innehåll

- Introduktion
 - Bakgrund till Naturkraft forskningsprojektet
- Forskningsprojektet Naturkraft
 - Resultat
- Diskussion



Naturvistelse och barns hälsa

- Regelbundet möjlighet för 0-18 åringar till att vistas i grönområden eller växelverkan med naturen
 - bättre mentalt välmående
 - allmän hälsa
 - bättre kognitiv utveckling
 - minskad stress, ökad resiliens, högre livskvalitet
 - lägre blodtryck
 - längre sömn
 - förbättrad motorik
 - mindre stillasittande beteende
 - mindre prevalens av övervikt/fetma



Bakgrund Naturkraft forskningsprojektet

- Samhällsförändringar
 - Oro för att barns fysiska aktivitet minskar och barns naturrelation försvagas*
- Socioekonomiska skillnader i barns ledda hobbyn för fysisk aktivitet

→ Finns det socioekonomiska skillnader i hur mycket/hur ofta man rör sig i naturen?

*Naturrelation = upplevd relation till naturen, njutning, empati och ansvarsfullhet i naturen



Bakgrund Naturkraft forskningsprojektet

- Samhälls utmaning: Barnfamiljers ork
 - 1/3 av föräldrar till 4-åriga barn önskar mera stöd för att orka
- Föräldrars upplevda hinder <-> hur ofta man vistas i naturen tillsammans
- Föräldrars psykiska välmående <-> barns fysiska aktivitet

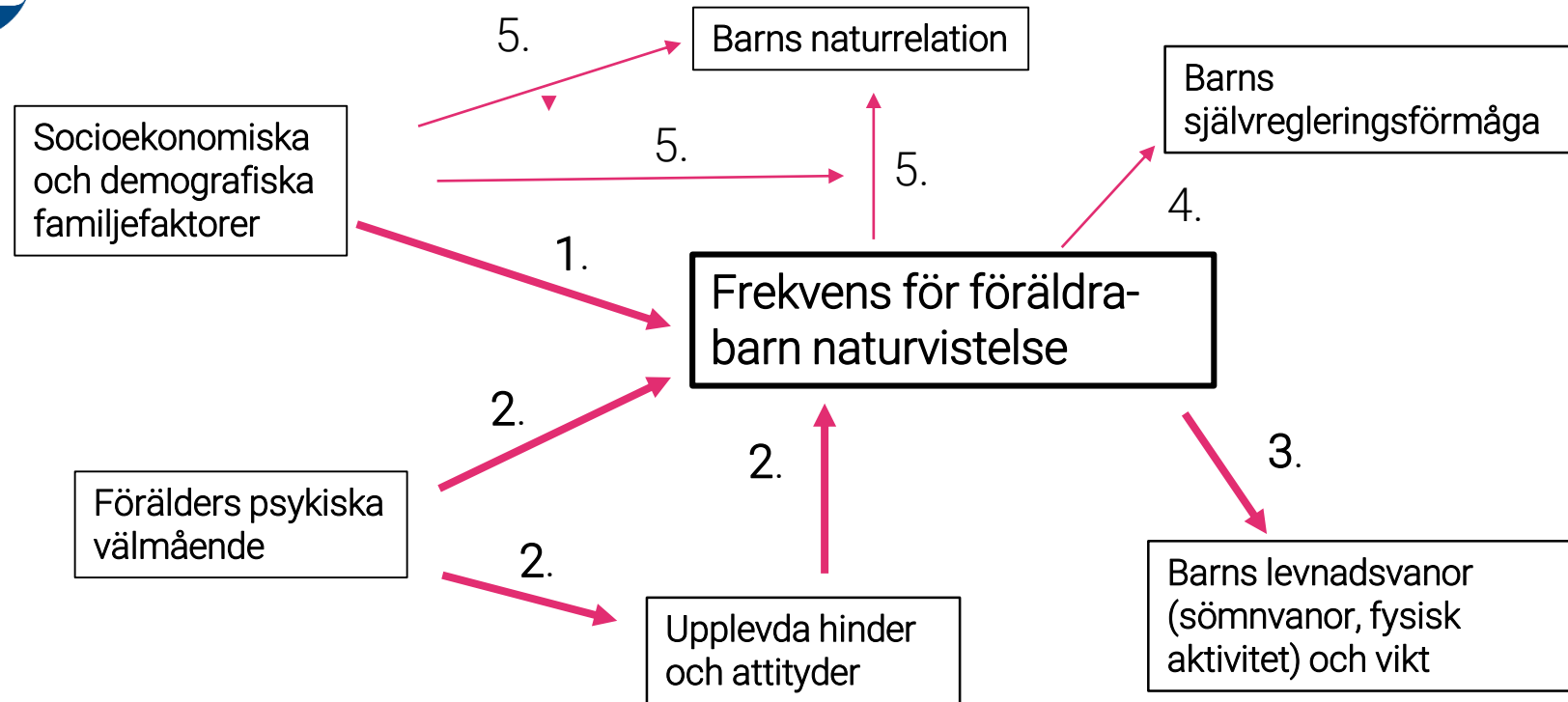
→ Föräldrars mentala välmående en betydelse för föräldras engagemang och för naturvistelse?



Bakgrund Naturkraft forskningsprojektet

- En stor del barn uppnår inte rekommendationerna för fysisk aktivitet
- Hos barn har utomhus tid ett starkare samband med fysisk aktivitet än tiden inomhus
- Att uppmuntra till mera naturvistelse kunde vara ett kostnadseffektivt sätt att öka barns fysiska aktivitet

→ Viktigt att förstå vilka faktorer som kan öka naturvistelse. Vilka hinder finns för barns naturvistelse?



Figur 1. Schema över frågeställningar i Naturkraft forskningsprojektet



Data i forskningsprojektet Naturkraft 2019-

- DAGIS projektet
 - Huvudsyfte: Sosioekonomiska skillnader i levnadsvanor hos 3-6- åriga barn
 - År 2015-2016, N=850 barn, 8 kommuner i Nyland och Sydösterbotten
 - År 2017, n=802, Salo och Riihimäki
- Naturkraft WEB enkät
 - 26.4.-10.6.2019 på finska och svenska
 - Samarbete med STEA finansierade Naturkraft
 - Barn i åldern 2-7 år
 - N=1472 respondenter, riksomfattande

Beskrivning av deltagarna

All data combined

(n=3055)

		Mean / n (%)
Child's age	Girl	4.38
	Boy	4.46
Child's gender	Girl	1436 (48)
	Boy	1564 (52)
Number of children in the family	Under 7 years old	1.54
	7 to 17-year-old	0.67
Respondent	Mother	2755 (93)
	Father	201 (7)
Mother's age	<31yrs	484 (17)
	31-40yrs	1973 (68)
	>40yrs	422 (15)
Father's age	<31yrs	112 (8)
	31-40yrs	876 (63)
	>40yrs	410 (29)
Mother's education	Low (<Bachelor's degree)	913 (31)
	Middle (Bachelor's degree)	1263 (43)
	High (>Bachelor's degree)	762 (26)
Father's education	Low (<Bachelor's degree)	701 (49)
	Middle (Bachelor's degree)	463 (32)
	High (>Bachelor's degree)	274 (19)

Mother's employment status

Full-time	1046 (68)
Part-time	201 (13)
Unemployed or other	291 (19)

Father's employment status

Full-time	1286 (92)
Part-time	31 (2)
Unemployed or other	86 (6)

Household type

Two-parent	2625 (90)
One-parent	306 (10)

Relative income

Low	480 (36)
Middle	443 (33)
High	403 (31)

Subjective income

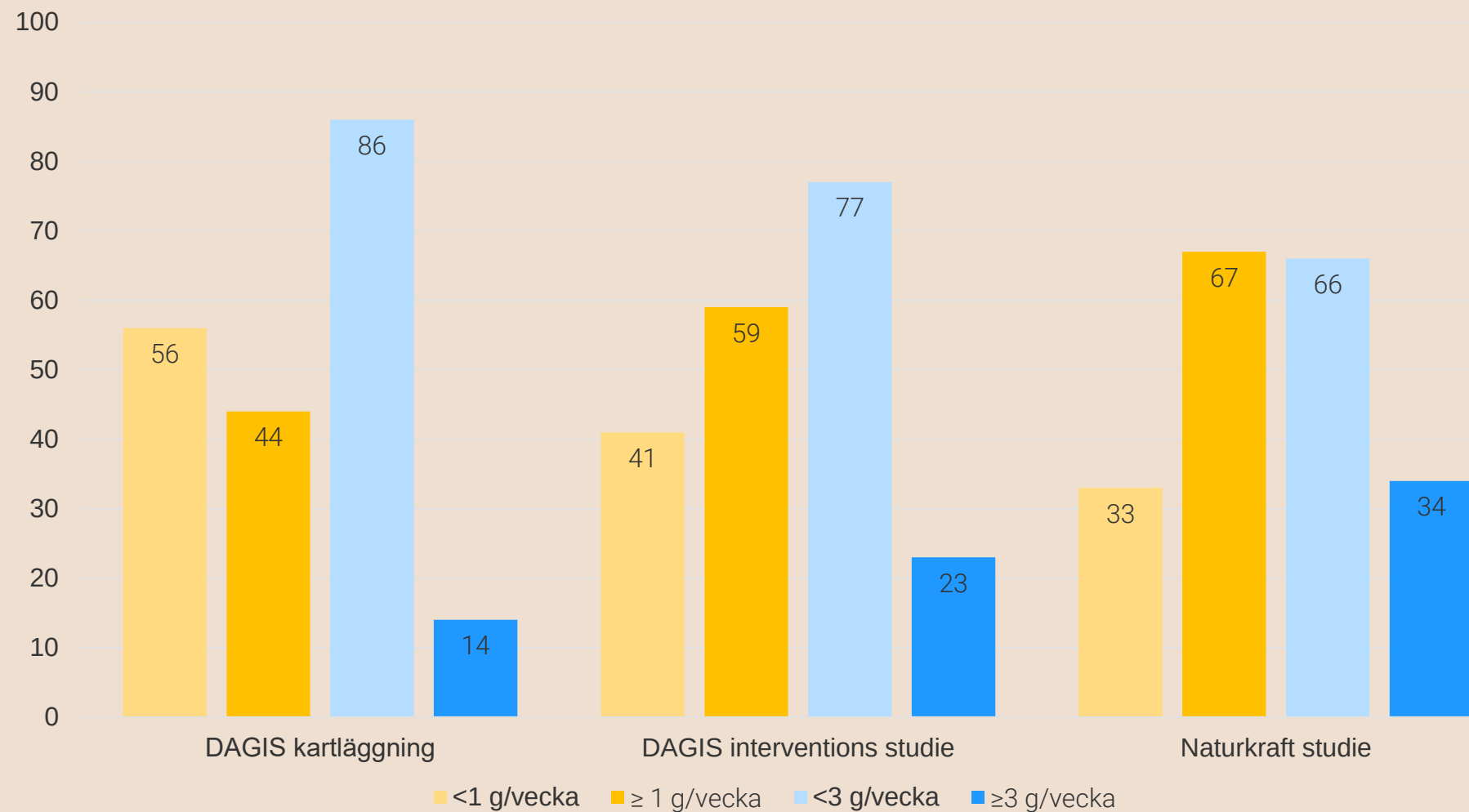
Very/quite poor	223 (15)
Okay	666 (46)
Very/quite good	566 (39)



Resultat

1. Föräldra- barn vistelse i naturen
2. Samband mellan naturvistelse och
 - barns levnadsvanor och vikt
 - föräldrars positiva mentala hälsa
3. Hinder för vistelse i naturen
4. Sociodemografiska faktorer och föräldra/ vuxen-barn naturvistelse

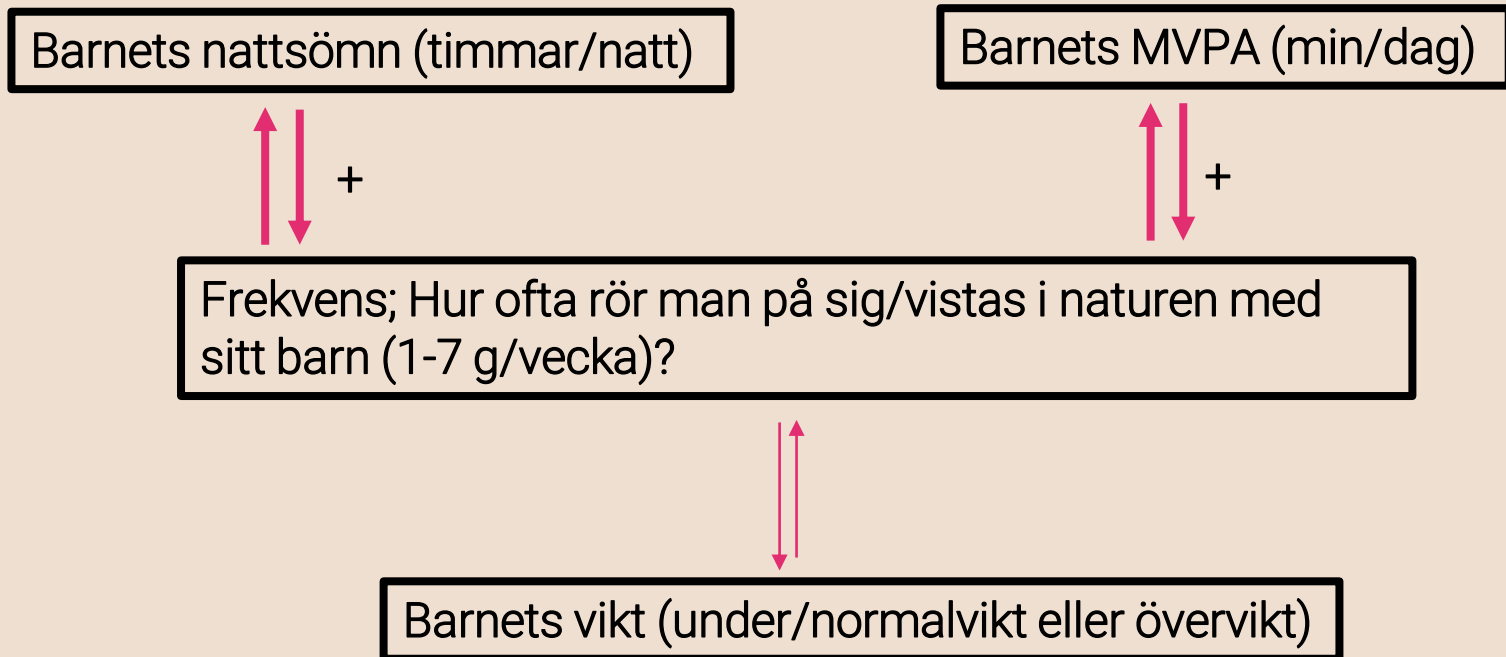
Frekvens för vuxen-barn naturvistelse





Naturvistelse, barns levnadsvanor och vikt

DAGIS kartläggning, n=710-749

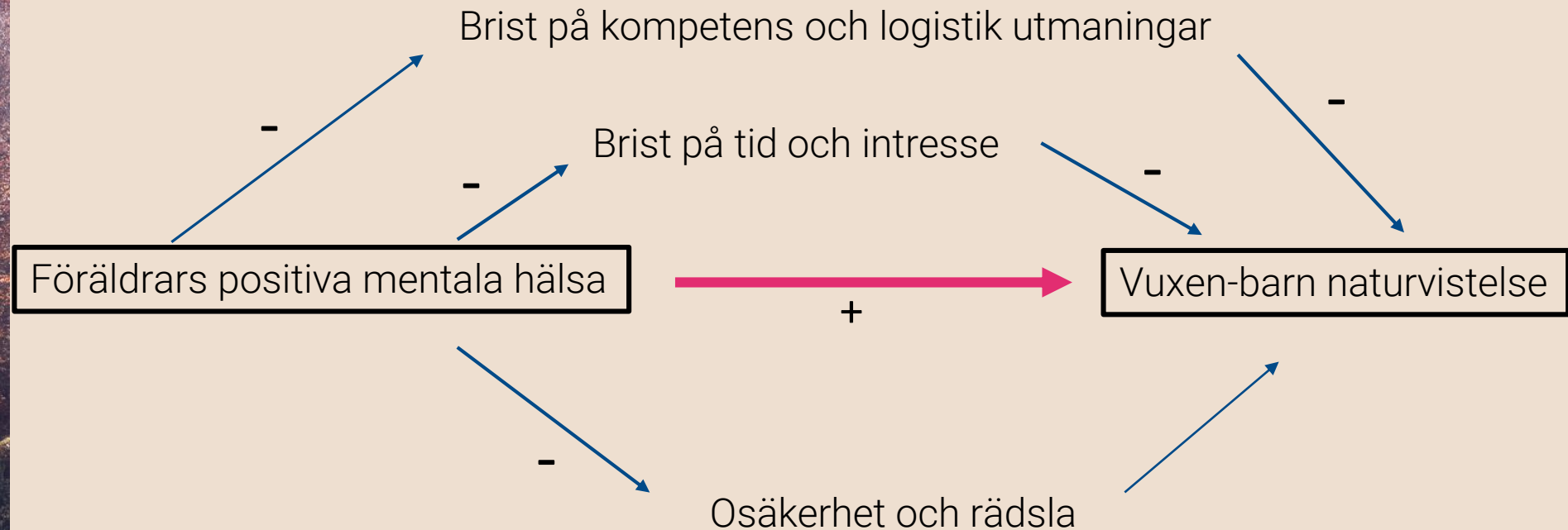




Föräldrars mentala välmående i Naturkraft WEB enkäten

- Short Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS)*
- Jag har känt
 - mig optimistisk inför framtiden
 - att jag gör nytta
 - mig avslappnad
 - att jag har hanterat problem bra
 - att jag tänkter klart
 - att jag har nära kontakt med andra människor
 - att jag kan besluta om saker
- Skala 7-35

Positiv mental hälsa och vuxen-barn naturvistelse

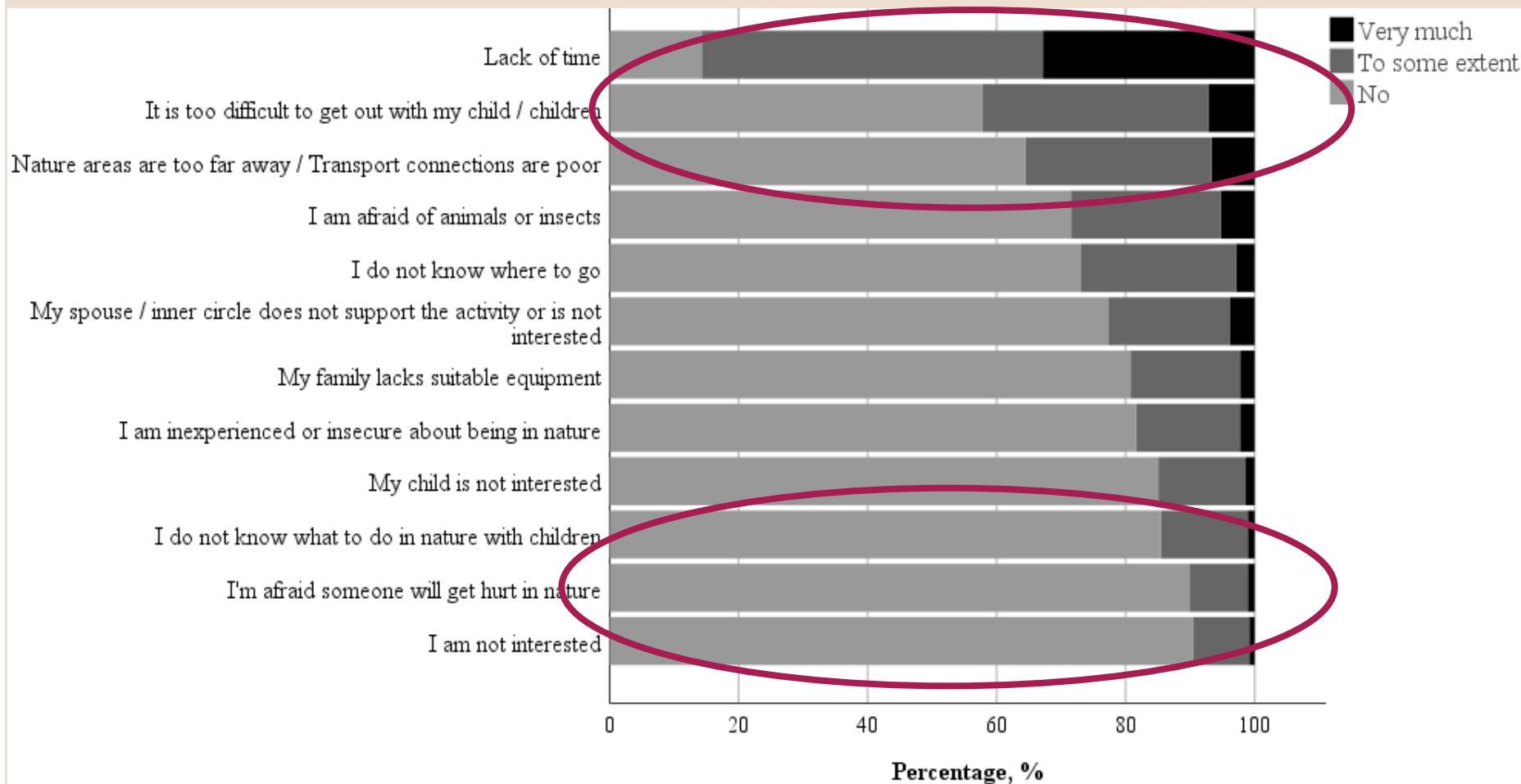


Hinder för naturvistelse tillsammans med sitt barn

(Naturkraft WEB enkät, n=1472)

Till en viss grad eller väldigt stor grad ett hinder

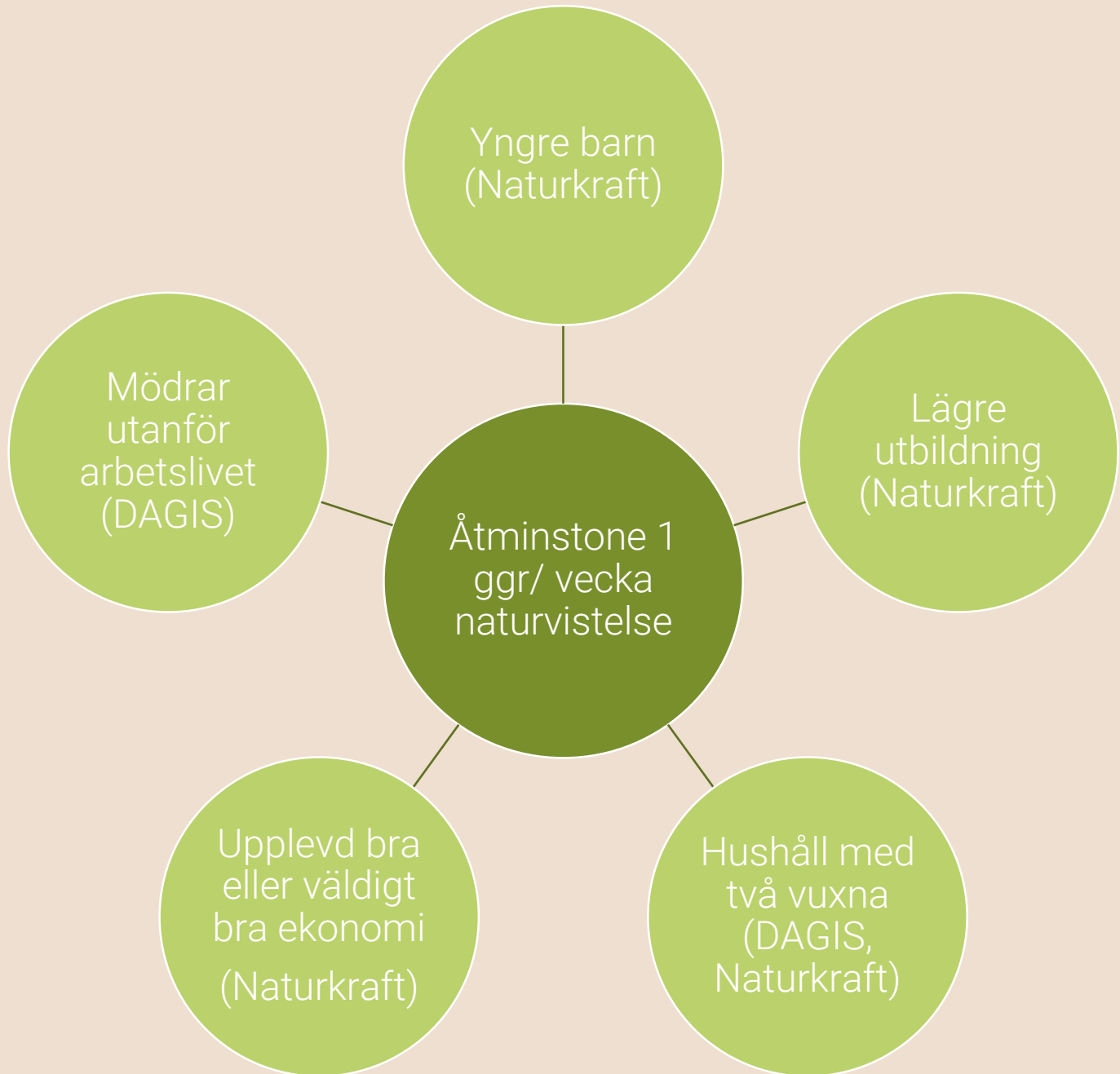
1. Brist på tid
2. Det är för svårt att gå ut med mitt/mina barn
3. Naturen är för långt borta/ transport möjligheterna är dåliga



Sosio- demografiska faktorer och vuxen- barn naturvistelse

DAGIS, n=1297-
1489

Naturkraft, n=1295-
1463





Diskussion

- Styrkor
 - Stort sampel, representerar stora delar av Finland
 - Resultaten styrker tidigare forskning
- Svagheter
 - Endast en fråga om naturvistelse (frekvens)
 - Sambands analyser kan gå båda riktningarna t.ex. oftare naturvistelse → starkare positiv mental hälsa



Yhteenveto

- Aikuisen ja lapsen yhdessä luonnossa liikkumisen useus yhteydessä
 - Pidempään yöuneen
 - Suurempaan reippaaseen ja rasittavaan liikuntaan
- Vanhempien positiivinen mielenterveys yhteydessä useammin luonnossa liikkumiseen
 - Heikompi luontokompetenssi ja logistiikka haastet, sekä aikahaasteet ja vähäisempi kiinnostus selittivät osittain yhteyttä

→ Perheiden luonnossa liikkumisen edistäminen

- edistetään vanhempien jaksamista ja positiivista psyykkistä hyvinvointia
- madalletaan haasteet luonnossa liikkumiseen



Yhteenvedo

- Useammin liikutaan yhdessä luonnossa
 - Nuoremman lapsen kanssa
 - Kotitalouksissa joissa kaksi aikuista
 - Talouksissa joissa koetaan että taloudellinen tilanne on vähintään kohtalainen
 - Äiti poissa työelämästä
- Alhaisempi koulutus yhteydessä useammin luonnossa liikkumiseen

→ Tulevien projektien kohderyhmät?



Tack för er uppmärksamhet!

Forskningsprojektet Naturkraft tackar Signe och Ane Gyllenberg för finansiering av projektet!

Tack till alla deltagare i forskningen!

Lähteet kuten projektin alkuvaiheessa tehty kirjallisuus katsaus löytyy

www.folkhalsan.fi/forskning/programmet-for-folkhalsoforskning/naturkraft/

Kansio sivun alaossa nimeltään: publications