

Viden om friluftslivs effekter på sundhed

– resultater fra en systematisk forskningsoversigt

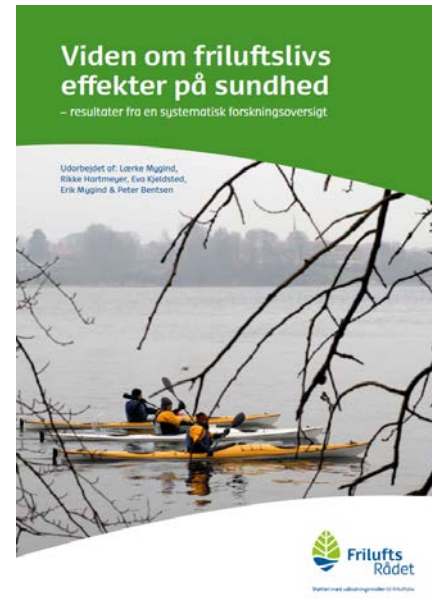


Peter Bentsen
Seniorforsker & Teamleder
SDCC Sundhedsfremmeforskning

Sund i Naturen 2018

Forskningsoversigtens formål

... at beskrive og vurdere dokumenteret viden om effekterne af friluftsliv i fritiden, i pædagogisk praksis i forbindelse med uddannelse- og daginstitutioner og i social- og sundhedssektoren på fysisk, mental og social sundhed



Forskningsoversigtens metode

Det systematiske review

- at identificere, samle, analysere,
- vurdere, diskutere og, når det er meningsfuldt og muligt,
- at syntetisere eksisterende originalforskning

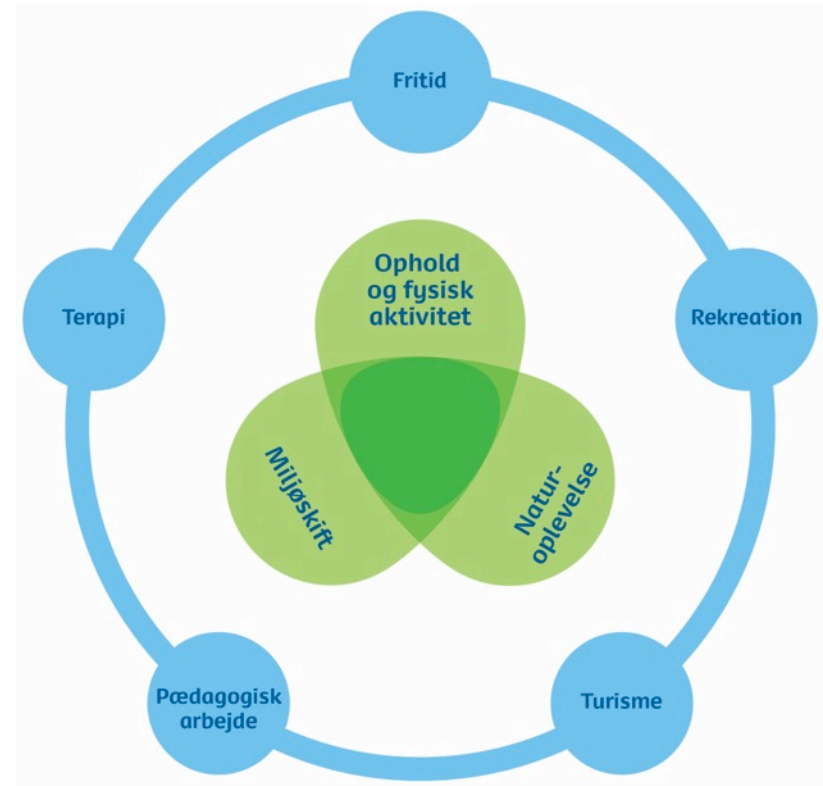
Inspireret af PRISMA-retningslinjerne for systematiske reviews (Moher et al. 2009).



Friluftsliv: Definition og sektorer

Friluftsliv er individets brug af naturen til ophold eller aktiviteter, som giver en oplevelse af at komme nærmere naturen og af at forholde sig til naturen fysisk og/eller mentalt

- Naturen forstås bredt, dvs. som park, skov, hav, strand, landet mv., men omfatter ikke faste anlæg (fx til sport, streetaktiviteter, (skating mv.)) eller virtuel natur.
- Der vil være tale om et miljøskifte på den måde, at privatpersoner bevæger sig uden for hjem og grund, landmanden væk fra egen mark, børn og pædagoger uden for daginstitutionens egen gård og legeplads osv.
- Friluftsliv foregår i fritiden eller som led i social-, sundheds-, daginstitutionens- og uddannelses tilbud.
- Friluftsliv kan være både lav-, mellem eller højintensiv fysisk aktivitet, men det primære formål er ikke konkurrence.
- Friluftsliv foregår ikke under transport direkte mellem to punkter, som fx bopæl og arbejdsplads.
- Til aktiviteter henregnes ikke benyttelse af motoriserede køretøjer, medmindre der er tale om hjælpemidler til gangbesværede og handicappede.



Sundhed: Definition og domæner

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”

(World Health Organization 1946, s. 1)

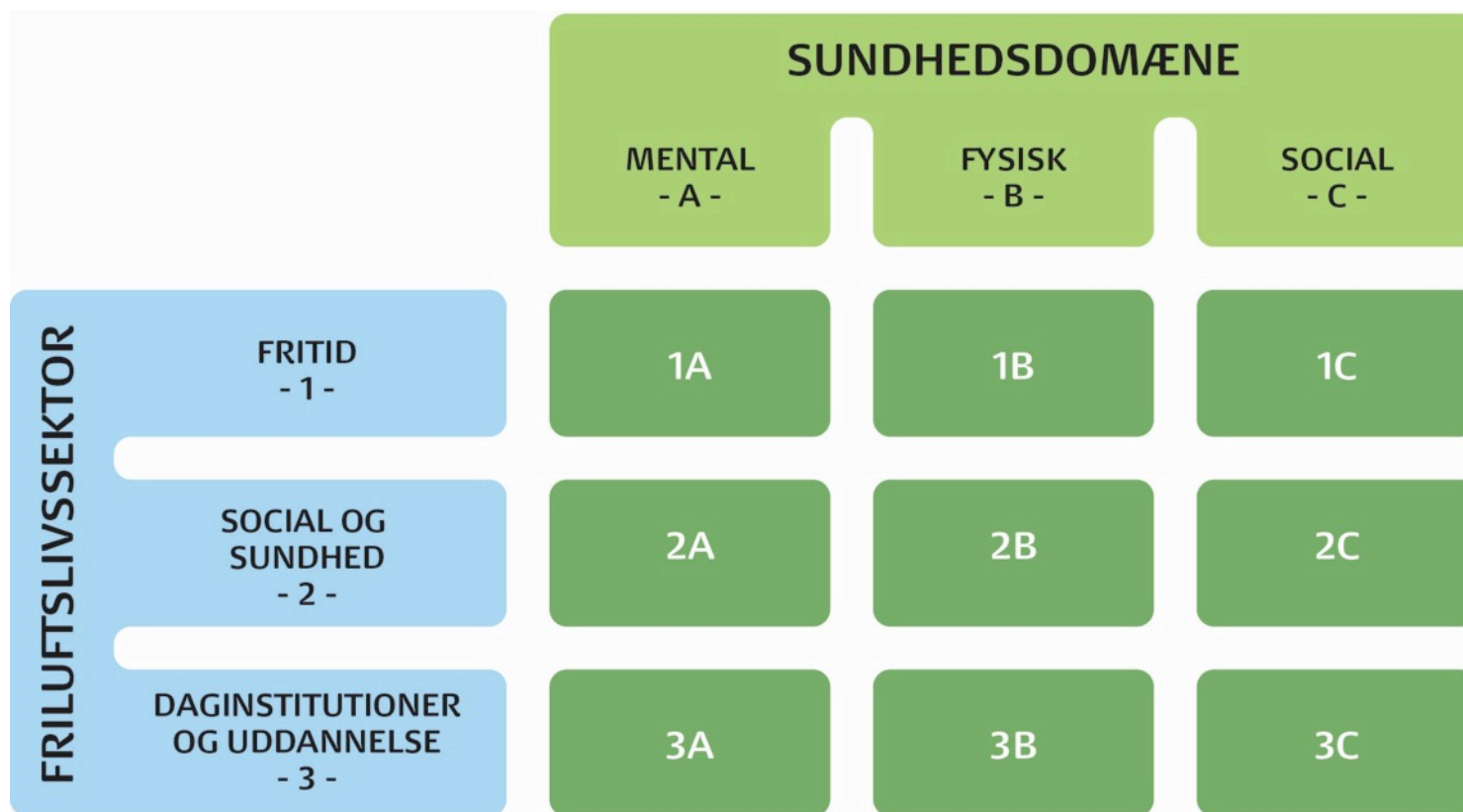
Fysisk sundhed dækker over fysiologiske og biologiske symptomer og processer, samt selvvurderede forhold af denne art.

Mental sundhed relaterer sig til kognitiv og emotionel funktion og velvære.

Social sundhed kategoriseres som sociale færdigheder, relationer og socialt velvære, fx tiltro til egen værdi i forhold til andre mennesker.



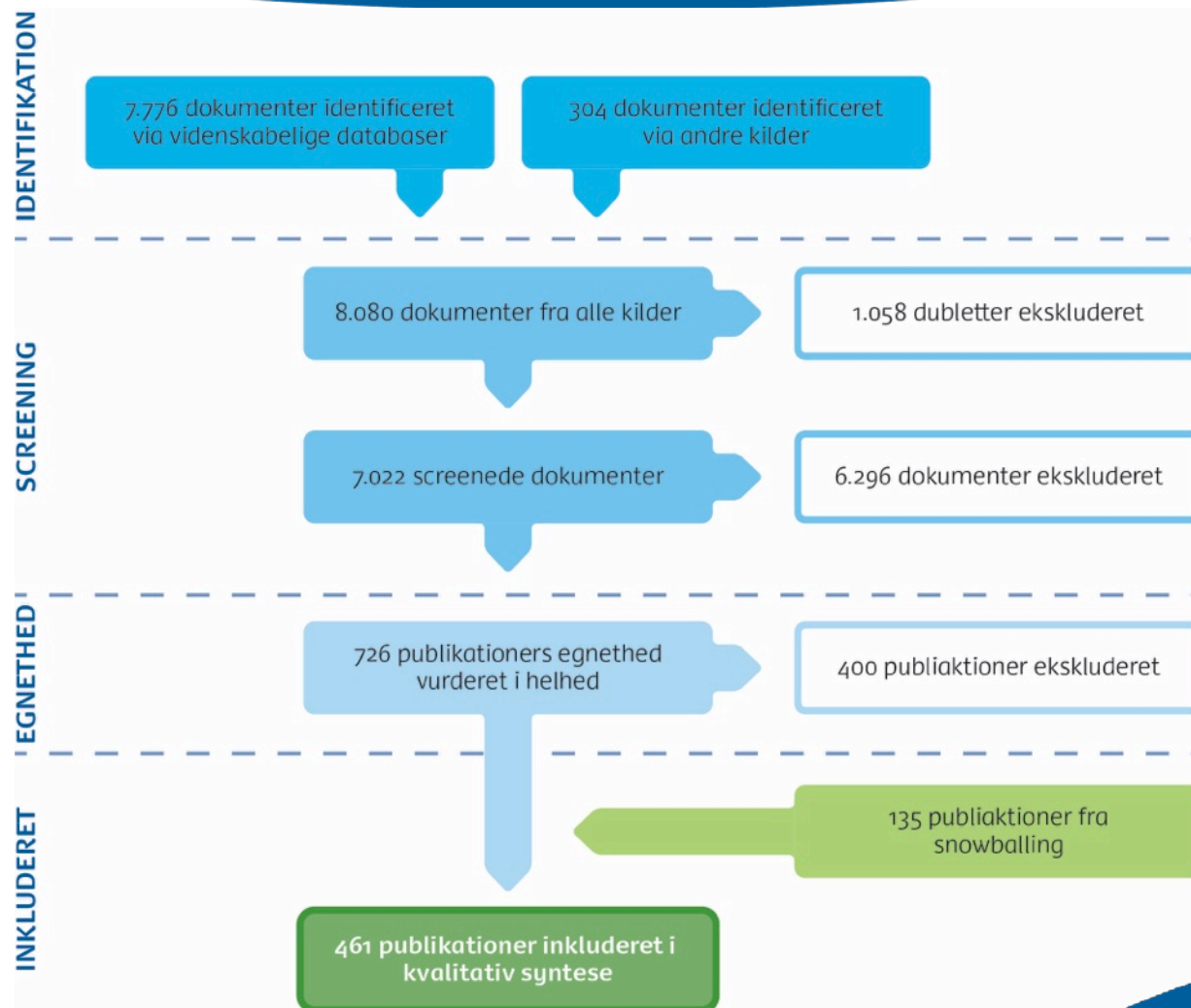
Forskningsoversigtens indhold og opbygning



Inklusionskriterier

INKLUSIONSKRITERIUM		BESKRIVELSE
Sprog	1	Dansk, svensk, norsk, tysk eller engelsk
Tidsperiode	2	Publiceret efter år 2003
Type publikation	3	Fagfællebedømte publikationer i videnskabelige tidsskrifter, men også bogkapitler, evalueringer og/eller rapporter
Undersøgelsesmetode	4	Originale studier samt eksisterende forskningsoversigter af empiriske studier
Sektorer	5	Friluftsliv i fritiden, brugen af friluftsliv i uddannelses- og daginstitutioner og/eller social- og sundhedssektoren
Domæner	6	Mental, fysisk og/eller social sundhed

Udvælgelse af litteratur



Friluftsliv i fritiden



Friluftsliv i fritiden: Resultater

Hovedkonklusion I

... en halv til en hel times gåtur eller siddende afslapning i natur og grønne områder medfører overvejende en større akut reduktion i stressniveauer og fremme af forskellige kognitive funktioner end samme aktiviteter i urbane og indendørs omgivelser.

Evidens for effekt: Moderat

Faktaboks

Tilsammen identificeredes 168 individuelle studier omkring friluftsliv i fritiden.

Mental sundhed

- 138 studier, heraf 6 eksisterende reviews og 44 eksperimentelle studier

Fysisk sundhed

- 88 studier, heraf 7 reviews og 18 eksperimentelle studier

Social sundhed

- 29 studier, heraf 2 reviews og 1 eksperimentelt studie

Friluftsliv i social- og sundhedssektoren



Friluftsliv i fritiden: Resultater

Hovedkonklusion II

... intense og krævende ekspeditioner i vild eller urban natur samt kortere- og/eller længerevarende primitive lejrbaserede ophold fremmer på kort sigt selvforståelse, evne til at indgå i sociale sammenhænge, familieudvikling, adfærd samt kropslig funktion og fysisk sundhed fx målt via ændringer i vægt. Der er indikationer af, at adfærdsændringerne i forbindelse med fx misbrug og kriminalitet er vedvarende over længere tid.

Evidens for effekt: Svag til moderat.

Faktaboks

Tilsammen identificeredes 171 individuelle studier omkring friluftsliv i social- og sundhedssektoren.

Mental sundhed

- 147 studier, heraf 13 eksisterende reviews og 45 eksperimentelle studier

Fysisk sundhed

- 89 studier, heraf 7 reviews og 26 eksperimentelle studier

Social sundhed

- 62 studier, heraf 11 reviews og 27 eksperimentelle studier

Friluftsliv i dagsinstitutions- og uddannelsessektoren



Friluftsliv i dagsinstitutions- og uddannelsessektoren: Resultater

Hovedkonklusion III

... at anvendelsen af friluftsliv i dagsinstitutioner eller i skolers undervisning hænger positivt sammen med børns mentale, sociale og fysiske sundhed.

Evidens for effekt: Svag.

Faktaboks

Tilsammen identificeredes 172 individuelle studier omkring friluftsliv i fritiden.

Mental sundhed

- 124 studier, heraf 2 eksisterende reviews og 49 eksperimentelle studier

Fysisk sundhed

- 27 studier, heraf ingen reviews og 3 eksperimentelle studier

Social sundhed

- 100 studier, heraf 3 reviews og 18 eksperimentelt studie

Anbefalinger



Til praktikere

- Facilitere korterevarende, lav-intense aktiviteter i natur og grønne områder med henblik på reduktion af akutte stressniveauer (relativ sikker viden)
- Facilitere fysiske friluftslivsaktiviteter (meget sikker viden)
- Forskningsoversigter (samarbejde og planlægning)
- Afprøve intense og krævende ekspeditioner i vild eller urban natur samt kortere- og/eller længerevarende primitive lejrbaserede
- Afprøve igangsættelse af friluftsliv i dagsinstitutioner eller i skolers undervisning
- Evaluering (systematik og offentliggørelse)

Til politikere

- Videreudvikle infrastrukturen for forskning, videndeling og samarbejde mellem forskere og praktikere, fx nationalt center eller program der opsamler og generer evidens for området
- Langsigtet arbejde/finansiering
- Støtte systematisk, praksisbaseret vidensopbygning, fx i form af evalueringer udarbejdet af praktikere og (videre-)uddannelse i fremgangsmåde og systematik i evalueringsprocessen

Til forskere

- Behov for at gentage studier med variation i enkelte aspekter
- Behov for at effektstørrelser rapporteres, og at der i rekrutteringen af deltagere tages højde for sociodemografi
- Undersøge om praksis har lignende effekter i sammenhænge, hvor institutioner og kernepersoner ikke er frivillige
- Tilpasning til danske forhold
- Flere velkontrollerede studier med passende N
- Indenfor samtlige forskningsområder er der behov for yderligere indsigter i mekanismer og betydning af fx varighed, intensitet og type af natur

Hvad nu?

Fokus på yngre børn

- PLAYOUT: Ude- og naturbørnehaver, trivsel og sundhed
- Naturtiltag i børnehaver som tidlig indsats for socialt udsatte børn
- Naturfamiliegrupper og naturklubber

Fokus på lidt ældre børn

- Hvad foregår der i børns hjerner under ophold i naturen?
- Natur, friluftsliv og børns physical literacy, fysiske aktivitet, motorik, læring og trivsel

Om forskningsoversigten

Forfattere

Lærke Mygind

Rikke Hartmeyer

Eva Kjeldsted

Erik Mygind

Peter Bentsen

Udarbejdet af



KØBENHAVNS
UNIVERSITET



Støttet af



Frilufts
Rådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

Spørgsmål eller kommentarer?



Peter Bentsen
Seniorforsker & Teamleder
SDCC Sundhedsfremme

peter.bocz.bentsen@regionh.dk