

Friluftsliv og helse til glede for de fleste

Michael 2019; 16: Supplement 23: 59–63.

Friluftsliv og turgåing har lang tradisjon i Norge. Det er ingen tvil om at det å være fysisk aktiv ute i friluft har en helsefremmende og positiv virkning på de fleste av oss. Dessuten er et enkelt friluftsliv i form av å gå på tur både bærekraftig og miljøvennlig. Det er i tillegg lite ressurskrevende og har minimal kostnad. Kombinasjonen friluftsliv og turgåing er særlig relevant for FNs bærekraftsmål nr. 3: God helse, mål nr. 12: Ansvarlig forbruk og produksjon og mål 15: Liv på land. Verdien av friluftsliv for det enkelte menneske synliggjøres også i tidligere helseminister Werner H. Christies utsagn: «Vi bør sammen dyrke et aktivt og omsorgsfullt forhold til naturen og havet gjennom friluftsliv og fritidsaktiviteter som lar oss erfare naturens egenverdi. Da kan vi også selv finne tilbake til det beste i vår egen natur som menneske» (1).

Friluftsliv og turgåing er en del av vår historie og kultur

Det er lang tradisjon for friluftsliv i Norge. Friluftsliv og turgåing er en kombinasjon som folk i alle samfunnslag og aldre kan benytte seg av. Dette er også et politisk ønske slik det ble formulert i Stortingsmelding nr. 39 (2000–2001) Oppvekst- og levekår for barn og ungdom i Norge:

«Friluftsliv er en velferdsgave som skal sikres og fordeles jevnt i befolkningen som et bidrag til god livskvalitet, økt trivsel og bedre folkehelse og en bærekraftig utvikling» (2).

Med utgangspunkt i egne erfaringer med friluftsliv og turgåing kjenner jeg daglig hvor viktig fysisk aktivitet i friluft er for eget velvære. Bevegelse ute i frisk luft, er for meg en måte å gi hele meg, både hode og kropp nødvendig påfyll og vedlikehold. I følge Kaplan & Kaplan (3) er mennesket tilpasset et liv i bevegelse ute i natur. Vi har både sanser og et bevegelsesap-

parat som er bygget for bevegelse i variert terreng og ikke inaktivitet i innendørs eller i urbane miljøer. Bahr (4) skriver:

«Mennesket er skapt for bevegelse. Et stillesittende liv fører derfor til økt sykdomsrisiko. Regelmessig fysisk aktivitet og trening kan forebygge sykdom og til og med kurere en rekke sykdommer. Så enkelt er det egentlig. Men likevel så vanskelig».

Friluftsliv forstås som fysisk aktivitet i naturen. Ordet ble første gang brukt av Henrik Ibsen i diktet På viddene, fra 1869 (5), mens Fridtjof Nansen etablerte begrepet i norsk bevissthet.

I Norge anbefaler myndighetene minimum 30 minutters daglig fysisk aktivitet, men sannsynligvis er det kun 1/3 av befolkningen som oppfyller dette. Vi har god dokumentasjon på at stillesitting er en viktig risikofaktor for dårlig helse. Evnen til å bevege seg er grunnleggende og var i utgangspunktet livsnødvendig. Dette er noe vi lærer og utvikler fra vi er barn. Gjennom lek og aktivitet utvikles kroppens fleksibilitet, smidighet, balanse, utholdenhet og styrke.

Dette er delvis ferskvare. Kroppens evner til bevegelse svekkes generelt etterhvert som vi blir eldre, hvis evnene ikke brukes og vedlikeholdes. Det forutsetter imidlertid at vi har utviklet et visst ferdighetsnivå som barn og ungdom. Å bevege seg ut i naturen utfordrer balanse, smidighet og bevegelse. Det stimulerer hele kroppen både fysisk og psykisk. Å være aktiv øker velværet ved å gi større overskudd, bedre evne til å mestre stress, bedret mage- og tarm funksjon og det er lettere å holde vekten. Kombinasjonen av friluftsliv og turgåing av en viss varighet, dvs. over 30 min hver dag, har mange positive effekter på menneskers helse. F.eks. bedret blodsirkulasjon, mindre risiko for høyt blodtrykk, bedre lungefunksjon, sterkere muskulatur, mindre risiko for slitasjegikt og beinskjørhet, bedret kroppsbalanse som minsker risikoen for fall og ryggproblemer, og mindre risiko for tykktarmskreft (4). I tillegg kommer psykiske effekter. Martinsen (6) hevder, når kroppen beveger seg, så beveger tankene seg. Når kroppen stivner, så stivner tankene. Det er også god dokumentasjon på at fysisk aktivitet reduserer graden av angst og depresjon.

Aktivt friluftsliv krever også at vi bruker hodet på andre ting enn å tenke, og vi blir mer fokusert på å være mer tilstede der vi er. Å være ute i all slags vær og terreng gir oss erfaringer og opplevelser som etter mitt syn egentlig er mer naturlig for oss. Vi bruker sansene våre mer aktivt og blir sånn sett mer hele levende mennesker. Dette forutsetter selvfølgelig at vi mestrer og trives der vi er.

Nordisk Ministerråd (7) beskriver betydningen av kombinasjonen av aktivitet og friluftsliv slik: Fysisk aktivitet gir størst helseeffekt når den

foregår i naturen. Noe av begrunnelsen knyttes til en oppfatning om at vårt travle samfunn trigger stress, mens naturen møter oss med ro og gode opplevelser. Naturen er kravløs og kan stimulere til legende prosesser og hvile. Naturen er i tillegg tilgjengelig hele døgnet og den er gratis.

Turgåing i kombinasjon med friluftsliv er en «kinderegg aktivitet» fordi fysisk aktivitet i terrenget gir kroppen nødvendig aktivitet og stimulering, gir psykisk stimulering som virker positivt på psykisk helse og den er bærekraftig.

Friluftsliv, turgåing og FNs bærekraftsmål

Friluftsliv og turgåing kan bygge oppunder FNs bærekraftsmål. Det er fire mål som er mest relevante, disse er:

Mål 3: *God helse*. «Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder.»

Friluftsliv og turgåing er en kombinasjonsaktivitet som passer for alle aldre. Samt at det er en aktivitet som helt klart fremmer helse og livskvalitet. Tilgangen til friluftsliv er for de aller fleste i Norge god. Det øker mulighetene for å nå myndighetenes mål om minimum 30 minutters daglig fysisk aktivitet.

Mål 12: *Ansvarlig forbruk og produksjon*. «Sikre bærekraftig forbruk og produksjon handler om å gjøre mer med mindre ressurser.»

Friluftsliv og turgåing i sin enkle form er en aktivitet som krever lite utstyr. Det kreves ingen anlegg eller spesielle tilrettelegginger. Vedlikehold av stier i skog, fjell og mark krever lite i form av inngrep, og er sånn sett enkelt å tilpasse til dette bærekraftsmålet.

Mål 13: *Stoppe klimaendringene*. «Handle umiddelbart for å bekjempe klimaendringene og konsekvensene av dem.»

En økning i et lokalt basert friluftsliv og turgåing kan i seg selv minske økning i forbruk av ressurser, fordi dette er en kombinasjon som i utgangspunktet ikke krever stort forbruk av ressurser. Ved å bruke mer tid på en slik aktivitet vil den enkelte også bli mer bevisst på verdien av natur og miljø i sitt nærmiljø. Det er enklere å engasjere seg når en både ser verdien av naturen rundt seg og dessuten kjenner på kroppen gleden ved å være ute på tur.



Figur 1: Geir V. Berg i Tverrådalen, Breheimen Nasjonalpark. (Foto: Marit Lang-Ree Finstad, 2014)

Mål 15: *Liv på land*. «Beskytte, gjenopprette og fremme bærekraftig bruk av økosystemer, sikre bærekraftig skogforvaltning, bekjempe ørkenspredning, stanse og reversere landforringelser samt stanse tap av artsmangfold».

Turgåing som aktivitet påvirker i liten grad naturen. Det forutsetter at vi bruker naturen skånsomt, ikke kaster søppel og har respekt for dyreliv, noe som er særlig aktuelt i yngletida på våren og tidlig sommer. På vårparten er særlig dyr som villrein og fugler som hekker på bakken sårbare for forstyrrelser. Friluftsliv og turgåing er i utgangspunktet en aktivitetsform som ikke krever inngrep i naturen, men i spesielt sårbar natur vil det være nødvendig å begrense antallet mennesker som går tur. Et eksempel er de mest populære områdene, som for eksempel turen opp til Galdhøpiggen. Fra Spiterstulen har man laget trase fra Spiterstulen og opp til toppen. Etterhvert som antallet besøkende gikk opp, ble det også etterhvert stier overalt ved siden av den opprinnelige ruta. Resultatet var at når mange går omtrent samme vei blir det et mylder av stier. Disse stiene er nå synlige som små og store sår i fjellsiden ned mot Spiterstulen. Det vil ta mange år før slike sår er grodd igjen.

Friluftsliv og turgåing i sin enkle form, er i seg selv bærekraftig og miljøvennlig, men naturen tåler ikke ubegrenset med aktivitet og bruk. Vi har derfor alle et ansvar for å bruke naturen på en bærekraftig måte. Friluftsliv og turgåing krever lite av utstyr og dyr infrastruktur, dvs. inngrep i naturen. Samtidig er det en aktivitet som stimulerer oss positivt både fysisk og psykisk, og det vil dermed kunne være et godt helsefremmende tiltak (7).

Litteratur

1. Christie W. Naturen og menneskets natur. I: Tellnes G (red.). *Friluftsliv, kystkultur og vakre løsninger. Hva styrker de unges helse, miljø og livskvalitet*. Asker: NAKUHEL-forlaget, 2018.
2. Stortingsmelding nr. 39 (2000–2001). *Oppvekst- og levekår for barn og ungdom i Norge*.
3. Kaplan R & Kaplan S. *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.
4. Bahr R, red. *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet, 2008.
5. Ibsen H. På vidderne, i: *Digte*. København: Gyldendalske Boghandel, 1871.
6. Martinsen E. *Kropp og sinn: fysisk aktivitet – psykisk helse – kognitiv terapi*. 2. utgave Bergen: Fagbokforlaget, 2001.
7. Nordisk Ministerråd. *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykiske helse». Oslo: Nordisk Ministerråd, 2009.

Geir Vegard Berg

er utdannet sykepleier med embetsstudium i sykepleievitenskap og doktorgrad i folkehelsevitenskap. Har jobbet som sykepleier i spesialisthelsetjenesten og forsker, og som lærer først ved Høgskolen i Gjøvik, deretter som førsteamanuensis ved NTNU i Gjøvik, Seksjon for helsevitenskap. Berg er også forskningsveileder ved Sykehuset Innlandet, Divisjon Gjøvik-Lillehammer. Han driver med friluftsliv i form av turgåing, ski, jakt og fiske hele året. Har to irksettere som brukes aktivt til daglige turer og jakt.
geir.berg@ntnu.no