

## **”Sund og cykelvenlig skolevej” - en manual med strukturelle idéer til fremme af aktiv transport til skole.**

Oplæg ved Vejforum i Nyborg, 5.-6. december 2012 – uddybende sammenfatning

Henriette Jensen

Kræftens Bekæmpelse, Strandboulevarden 49, 2100 København Ø, Danmark

### **Abstrakt**

Kræftens Bekæmpelse har udgivet en cykelmanual ”Sund og cykelvenlig skolevej – manual med idéer til sund og aktiv transport”. Manualen sætter fokus på, hvordan kommuner, gennem strukturel forebyggelse, kan gøre cykling til den sundeste, sikreste og letteste transport til og fra skole. I manualen gives eksempler og idéer på strukturelle tiltag, der fremmer den aktive transport til og fra skole.

Tiltagene er valgt ud fra løsninger, som er realistiske og effektive. Der er ikke omtalt de meget dyre anlægsprojekter. Tværtimod er flere af løsningerne ret billige og kan derfor umiddelbart implementeres mange steder. Gode skoleveje er en forudsætning for at flere børn kan færdes på egen hånd til og fra skole.

Manualen er målrettet kommunerne således, at det bliver nemmere at skabe sunde og cykelvenlige skoleveje og dermed motivere flere børn og unge til at cykle mere.

Hensigten er, for det første, at argumentere for at det er vigtigt at arbejde med strukturel forebyggelse, og for det andet, at skabe et overblik over området og samtidig give konkret inspiration til handling.

Hidtil har der primært været fokus på, hvordan forskellige forbedringer i infrastruktur medførte nedgang i antallet af ulykker, hvilket den nye cykelmanual også bærer præg af. I fremtiden vil det være lige så vigtigt at have fokus på, hvor mange flere vi kan få til at cykle til og fra skole ved at lave intelligente løsninger.

### **Baggrund for manualen**

Sundhedsstyrelsens ”Get moving” kampagne der blev afviklet i ugerne 16 til 18, både på landsplan og på lokalt plan, danner til dels baggrund for Kræftens Bekæmpelses nye cykel manual ”sund og cykelvenlig skolevej”. Den lokale kampagneindsats gennemførtes for Sundhedsstyrelsen af et partnerskab, herunder Kræftens Bekæmpelse.

”Get moving”, der er en årlig tilbagevendende kampagne, sætter fokus på Sundhedsstyrelsens anbefaling om, at børn og unge skal være fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet. Hvis den deles op, skal den være kontinuert i minimum 10 minutters perioder, hvilket betyder, at den fysiske aktivitet skal være ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter, da disse sjældent kommer op på 10 sammenhængende minutter. Aktiv transport, f.eks. cykling til skole som overstiger 10 minutter, tæller derimod med i de 60 minutter.

Kræftens Bekæmpelse har på baggrund af de seneste års arbejde med cyklisme erfaret, at der mangler en manual, der viser best practice for strukturelle tiltag med aktiv transport til og fra skole. Manualen skal vejlede embedsmænd og politikere i kommunerne ved at demonstrere en række best case strukturelle tiltag, der har motiveret børn og unge til at cykle mere til og fra skole. I manualen samles effektive og billige tiltag, der hver især beskrives i form af en drejebog, så tiltagene let kan implementeres. En sådan manual vil for det første give argumentation for, hvorfor det er vigtigt at arbejde med strukturel forebyggelse både for embedsmænd og politikere og for det andet gøre arbejdet nemmere, hurtigere og mere resultatrigt. Kræftens Bekæmpelses ønske er, at kommunerne med manualen vil gøre mere for at cyklen bliver det oplagte transportvalg for børn, når de skal i skole. Fysisk aktivitet forebygger kræft. Ved, at flere børn bruger cyklen dagligt, skabes grobund for sunde vaner, som blandt andet er kræftforebyggende.

Beregnes sundhedseffekten ved at cykle frem for at tage bilen, ses bl.a. en reduktion i sundhedsudgifter samt længere levetid, hvilket betyder store gevinster for samfundet og den enkelte cyklist. Samlet set kan en investering i cykelvenlige skoleveje være tjent ind på få år, da en engangsinvestering kan erstatte driftsudgifter til transport og sundhed<sup>1</sup>.

## **"Sund og cykelvenlig skolevej" - en manual med strukturelle idéer til fremme af aktiv transport til skole.**

Oplæg ved Vejforum i Nyborg, 5.-6. december 2012 – uddybende sammenfatning

Henriette Jensen

Kræftens Bekæmpelse, Strandboulevarden 49, 2100 København Ø, Danmark

### **Aktiv transport skaber sundhed hos børn og unge**

Børn, der leger, har en spontan tilgang til fysisk aktivitet. Der sker en ændring i børn og unges fysiske aktivitetsniveau, idet børn og unge præges af flere og flere inaktive aktivitetstilbud. Det være sig spil på computer, mere tid foran tv'et og transport i bil, bus osv. Børn og unges omgivelser bliver derfor vigtige parametre i vejen til et fysisk aktivt liv. Det er vigtigt at fastholde og motivere børn og unge i de sunde vaner, da undersøgelser viser, at jo ældre børnene bliver, desto mindre fysisk aktive er de. 2/3 af alle 11-15-årige lever ikke op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 60 minutters fysisk aktivitet om dagen<sup>ii</sup>. Samtidig er 11-15-åriges bilture i perioden 1978-2000 tredoblet<sup>iii</sup>. De seneste 30 år er andelen af børn, som køres i bil til og fra skole, steget med 200 % på alle alderstrin<sup>iv</sup>.

Der er stor gevinst ved at ændre inaktive børn og unges vaner til at tage cyklen til skole. Børn og unge, der cykler til skole, bruger også cyklen resten af dagen og er derfor generelt mere fysisk aktive end de børn, der ikke cykler. Ved, at flere børn bruger cyklen dagligt, skabes grobund for sunde vaner som forebygger livsstilssygdomme, herunder kræft.<sup>v</sup>

Man har fundet ud af, at børn og unge, der cykler til skole, har 8 % bedre kondition end de børn og unge, der bliver kørt eller går til skole<sup>vi</sup>. En forskel på 8 % lyder måske ikke af meget, men det svarer til, at andelen af børn og unge, der har forhøjet risiko for metabolisk syndrom (omfatter samlet: abdominal fedme, insulinresistens, hypertension og hyperlipidæmi), sænkes med 50 %<sup>vii</sup>.

Adskillige undersøgelser viser en tendens til en positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og kognitive processer, som er en forudsætning for læring. De fundne sammenhænge er særligt udtalt i de yngste klasser. Det har indtil nu været svært at vise, at det er fysisk aktivitet, der er årsag til en øgning i de kognitive funktioner, men en metaanalyse antyder, at netop fysisk aktivitet er en central faktor.<sup>viii</sup>

Flere studier viser en positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og psykisk velvære. Fysisk aktivitet stimulerer børn og unges selvværd, og giver bedre trivsel. Selvværd har stor betydning for velvære og derfor betydning for udvikling af hensigtsmæssig læring. Herudover har selvværd indflydelse på, hvordan man håndterer oplevelser af succes og nederlag, hvilket er en væsentlig indikator for livskvalitet og trivsel.<sup>ix</sup>

Senest har en gruppe forskere, der arbejder med vidt forskellige videnskabelige metoder og teoretiske opfattelser, nået til enighed om at udsende en fælles konsensus erklæring.

*"Det kan konkluderes, at der er en dokumenteret sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring uanset alder".*

Det sker efter en konference, hvor egen og international forskning i sammenhæng mellem fysisk aktivitet, idræt og motion og læring blev drøftet.

Forskernes konklusion hænger sammen med:

- At fysisk aktivitet forbedrer kognition
- At det er sandsynliggjort i forhold til problemløsning, logisk tænkning, rumopfattelse, sproglige færdigheder, arbejdshukommelse, selvopfattelse og opmærksomhed
- At fysisk aktivitet kan være et redskab til en positiv udvikling af mentale, emotionelle og sociale processer

## **”Sund og cykelvenlig skolevej” - en manual med strukturelle idéer til fremme af aktiv transport til skole.**

Oplæg ved Vejforum i Nyborg, 5.-6. december 2012 – uddybende sammenfatning

Henriette Jensen

Kræftens Bekæmpelse, Strandboulevarden 49, 2100 København Ø, Danmark

- At fysisk aktivitet øger dannelsen af stoffer der fremmer hjernens strukturelle og funktionelle ændring gennem læring og erfaring
- At læring fremmes bedst, hvis den fysiske aktivitet er udfordrende, varieret og indebærer succesoplevelser
- At fysisk aktivitet øger hjernens modstandsevne mod kognitiv svækkelse som følge af alder og sygdom<sup>x</sup>

Undersøgelser peger på, at børn som bevæger sig er glade for livet, har et godt helbred, føler sig mindre hjælpeløse, er mindre morgentrætte, har lettere ved at få venner, er mindre ensomme og føler sig mindre udenfor.<sup>xi</sup>

På baggrund af denne viden, er der kun større grundlag for at få børn og unge til at benytte aktiv transport i deres hverdag.

Sunde og aktive børn er en investering, som også vil give en effekt, når børnene bliver voksne og selv får børn. De fysiske forbedringer er permanente, og gode trafikvaner går ofte i arv.

### **Opsamling**

For at summere op, er det følgende punkter vi i Kræftens Bekæmpelse vil pointere, når vi skal få flere børn og unge til at transportere sig aktivt:

- Fysisk aktive børn og unge øger bl.a. deres sundhed, indlæringssevne og generelle velbefindende
- Nye tiltag bør tænkes ind i et tværfagligt perspektiv
- Strukturelle tiltag skal også formidles, så de anvendes af borgerne
- Fokus bør flyttes fra kun at handle om antallet af trafikuheld til også, at omhandle det sundhedsmæssige perspektiv
- Vi bør lære af hinanden, frem for altid at ”opfinde den dybe tallerken”

Med disse pointer in mente er vi sikre på at vi kan fremme cyklismen blandt børn og unge yderligere.

---

<sup>i</sup> Idékatalog for cykeltrafik, Cycling Embassy of Denmark, 2012

<sup>ii</sup> Undersøgelse af 11-15 åriges livsstil og sundhedsvaner 1997-2006, Sundhedsstyrelsen 2008.

<sup>iii</sup> Sikre skoleveje – en undersøgelse af børns trafikikkerhed og transportvaner, Danmarks Transportforskning 2002.

<sup>iv</sup> Fysisk aktivitet og evidens - Livsstilssygdomme, folkesygdomme og risikofaktorer mv., Sundhedsstyrelsen 2006.

<sup>v</sup> Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling, Sundhedsstyrelsen 2011.

<sup>vi</sup> Active travel to school and cardiovascular fitness in Danish children and adolescents, Cooper AR, Wedderkopp N, Wang H, et al., Med Sci Sports Exerc 2006; 38: 1724-1731.

<sup>vii</sup> Low cardiorespiratory fitness is a strong predictor for clustering of cardiovascular disease risk factors in children independent of country, age and sex, Andersen SA, Cooper AR, Riddoch C, et al., Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 2007; 14: 526-531.

<sup>viii</sup> Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling, Sundhedsstyrelsen, 2011

<sup>ix</sup> Fysisk aktivitet og evidens, Sundhedsstyrelsen, 2005

## **"Sund og cykelvenlig skolevej" - en manual med strukturelle idéer til fremme af aktiv transport til skole.**

Oplæg ved Vejforum i Nyborg, 5.-6. december 2012 – uddybende sammenfatning

Henriette Jensen

Kræftens Bekæmpelse, Strandboulevarden 49, 2100 København Ø, Danmark

---

<sup>x</sup> Fysisk aktivitet og læring – en konsensuskonference, Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning, 2011

<sup>xi</sup> Ibid.