

BETYDNINGEN AF AKTIV TRANSPORT

HØVEDBUDSKABER

Aktiv transport skaber grobund for sunde vaner og forebygger livsstilssygdomme.

Unge, der transporterer sig aktivt til skole, er også mere fysisk aktive i andre sammenhænge

'Bilbørn' har dårligere koncentrationsevne end aktive børn. Aktiv transport medfører derfor mere indlæringsparate børn.

Aktiv transport fremmer børns sociale færdigheder og handlekompetencer i trafikken.

Aktiv transport kan halvere andelen af børn og unge, der har forhøjet risiko for udvikling af hjerte-kar-sygdomme og diabetes-2.

SUNDHEDSASPEKTER

Aktiv transport udgør gennemsnitlig en fjerdedel af et barns anbefalede daglige, fysiske aktivitet¹. Børn der dagligt går eller cykler til skole, er regelmæssigt fysisk aktive af moderat intensitet, hvilket utvivlsomt forbedrer deres generelle sundhedstilstand².

Børn og unge, der cykler til skole, bruger ofte også cyklen resten af dagen og er derfor mere fysisk aktive end børn, der ikke cykler³. Generelt er unge, der transporterer sig aktivt til skole mere aktive⁴. Aktiv transport har således stor betydning for børns livslange sundhed, da der skabes grobund for sunde vaner, som forebygger alvorlige livsstilssygdomme⁵.

Desuden er det også påvist, at børn, der transporterer sig aktivt, har 8% bedre kondition end de børn og unge, der bliver kørt eller går⁶. En forbedring i denne størrelsesorden resulterer i en markant mindre risiko for udvikling af hjerte-kar-sygdomme og diabetes⁷.

Aktiv transport anbefales derfor i flere lande, som en effektiv, billig og derfor ideel strategi til at øge befolkningens aktivitetsniveau⁸.

LÆRINGSASPEKTER

Aktiv transport resulterer i flere indlæringsparate børn, da der er en dokumenteret sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læringsparathed⁹.

Børn koncentrerer sig dårligere, hvis de ikke får rørt sig på vej til skole. Faktisk kan den motion, det giver at transportere sig aktivt til skole, afspejles i elevernes koncentrationsevne i op til fire timer¹⁰. Endvidere fremmer struktureret gruppebaseret aktiv transport børns sociale kompetencer samt handlekompetencer i trafikken¹¹.

SIKKERHEDSASPEKTER

Overvægtige børn med højt BMI er mere utålmodige og impulsive i trafikken end deres jævnaldrende, og hermed er de i større risiko for at blive involveret i trafikulykker. Det er påvist, at overvægtige venter kortere tid før vejpassage, undervurderer afstanden mellem dem selv og modkørende trafik og som følge heraf er involveret i flere kollisioner.¹²

Fedme har desuden indflydelse på de kognitive funktioner, og nedsætter evnen til planlægning, opgaveløsning og kreativ tænkning. Denne nedsatte evne kan forklare, hvorfor børn med højere BMI er mere impulsive og utålmodige.¹³

Usikre trafikale forhold kan være en betydelig barriere i forhold til aktiv transport til og fra skole¹⁴. Jo bedre infrastruktur omkring skolerne, jo flere børn transporterer sig aktivt¹⁵, og velorganiserede initiativer som fx "Gåbusser" kan være effektive tilbud til sikker transport til og fra skole¹⁶.

SAMFUNDSTENDENSER

I 2014 cyklede omkring 50% af alle børn til skole. I starten af 1990'erne var tallet 20% højere!

50% af de børn der er involveret i trafikuheld omkring skoler, bliver ramt af biler som bliver kørt af forældre til andre børn. ^{II}

Mere end halvdelen af landets skoler har ingen trafikpolitik. ^{III}

45 % af de 11-15-årige cykler i skole. ^{IV} Jo yngre børnene er, jo oftere bliver de kørt i bil. ^V

Hastighed og antal af biler er forældres primære bekymring på deres børns skolevej. ^{VI}

Piger er mere forsigtige i trafikken end drenge

¹ **Whitt, M. C. et al.**, 2004. Walking patterns in a sample of African American, Native American, and Caucasian women: The cross-cultural activity participation study. *Health Education and Behavior* 31(4 Suppl):45S-56S.

White House Task Force on Childhood Obesity, 2010. Solving the problem of childhood obesity within a generation: Report to the President. Washington, DC: Executive Office of the President of the United States.

Sundhedsstyrelsen, 2011, Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling

² **Janssen I, LeBlanc AG**. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2010; 7: 40.

Tudor-Locke et al., 2003. Objective physical activity of Filipino youth stratified for commuting mode to school. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 35(3):465-471.

³ **Cooper et al**, 2005 Physical activity levels of children who walk, cycle or are driven to school.

⁴ **Tom Stewart, Scott Duncan, Jasper Schipperijn**, Adolescents who engage in active school transport are also more active in other contexts: A space-time investigation *Health & Place, Volume 43, January 2017, Pages 25-0*

⁵ **Sundhedsstyrelsen**, 2011, Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling

Andersen LB. Active commuting is beneficial for health. *BMJ* 2017; 357: j1740

⁶ **Cooper AR et al**, 2006. Active travel to school and cardiovascular fitness in Danish children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 38:1724-31

⁷ **Anderssen SA et al.**, 2007. Low cardiorespiratory fitness is a strong predictor for clustering of cardiovascular disease risk factors in children independent of country, age and sex. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation* 14(4):526-531.

⁸ **Tudor-Locke et al.**, 2002. Omission of active commuting to school and the prevalence of children's health-related physical activity levels: The Russian Longitudinal Monitoring Study. *Child Care Health and Development* 28(6):507-512

Bassett et al., 2013. Estimated energy expenditures for school-based policies and active living. *American Journal of Preventive Medicine* 44(2):108-113

⁹ **Idrætsforskning**, K. U. f., 2011. Fysisk aktivitet og læring - en konsensuskonference. København.

¹⁰ **Dansk Naturvidenskabsfestival**, 2012, Masseeksperimentet. Forskningscenter OPUS og Institut for uddannelse og pædagogik ved Aarhus Universitet.

¹¹ **Collins, D. C. A., and R. A. Kearns**, 2001. The safe journeys of an enterprising school: Negotiating landscapes of opportunity and risk. *Health and Place* 7(4):293-306.

Kearns, R. A., D. C. A. Collins, and P. M. Neuwelt, 2003. The walking school bus: Extending children's geographies? *Area* 35(3):285-292.

¹² **University of Iowa**. "Kids with high BMI more impatient and impulsive - greater risk of pedestrian injury." *Medical News Today*. MediLexicon, Intl., 9 Mar. 2016. Web.

¹³ **University of Iowa**. "Kids with high BMI more impatient and impulsive - greater risk of pedestrian injury." *Medical News Today*. MediLexicon, Intl., 9 Mar. 2016. Web.

¹⁴ **Loprinzi, P. D., and S. G. Trost**, 2010. Parental influences on physical activity behavior in preschool children. *Preventive Medicine* 50(3):129.

¹⁵ **Boarnet, M. G. et al**, 2005. Evaluation of the California Safe Routes to School legislation: Urban form changes and children's active transportation to school. *American Journal of Preventive Medicine* 28(2 Suppl2):134-140.

Fulton, J. E. et al, 2005. Active transportation to school: Findings from a national survey. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 76(3):352-357.

¹⁶ **Collins, D. C. et al**, 2005. Geographies of inequality: Child pedestrian injury and walking school buses in Auckland, New Zealand. *Social Science and Medicine* 60(1):61-69.

^I Cyklistforbundet 2014. <https://www.cyklistforbundet.dk/Om-og/Vi-mener/Cyklistforbundet-mener/Boerns-cykling-til-skole-og-i-fritiden>

^{II} **CDC**. 2008. Kids walk to school: Then and now—barriers and solutions. <http://www.cdc.gov>

^{III} **Rådet For Sikker Trafik og TrygFonden**, Trafikpolitik på skoler - 10 gode grunde.

^{IV} **Ministeriet for sundhed og forebyggelse**, 2014, "Sundere liv for alle Nationale mål for danskernes sundhed de næste ti år"

^V **Sundhedsstyrelsen**, 2006, "Børn og fysisk aktivitet – et baggrundsnotat".

^{VI} **Rådet For Sikker Trafik og TrygFonden**, Trafikpolitik på skoler - 10 gode grunde.

^{VII} **University of Iowa**. "Kids with high BMI more impatient and impulsive - greater risk of pedestrian injury." *Medical News Today*. MediLexicon, Intl., 9 Mar. 2016. Web.

Hovedreference for faktaarket samt anbefalelsesværdig publikation:

IOM (Institute of Medicine). 2013. Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school. Washington, DC: The National Academies Press.