

## BETYDNINGEN AF AKTIV TRANSPORT

### Hovedbudskaber

*Aktiv transport skaber grobund for sunde vaner og forebygger livsstilssygdomme.*

*Unge, der transporterer sig aktivt til skole, er også mere 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 samlede daglige aktivitetsniveau<sup>1</sup>. Børn der dagligt går eller cykler til skole, er regelmæssigt fysisk aktive af moderat intensitet, hvilket utvivlsomt forbedrer deres generelle sundhedstilstand<sup>2</sup>.

Børn og unge, der cykler til skole, bruger cyklen resten af dagen og er derfor generelt mere fysisk aktive end børn, der ikke cykler<sup>3</sup>. Ligeledes er unge, der transporterer sig aktivt til skole generelt set mere aktive.<sup>4</sup> Aktiv transport således stor betydning for børns livslange sundhed, da der skabes grobund for sunde vaner, som forebygger alvorlige livsstilssygdomme<sup>5</sup>.

Desuden er det også påvist, at børn, der transporterer sig aktivt, har 8% bedre kondition end de børn og unge, der bliver kørt eller går<sup>6</sup>. En sådan forbedring kan halvere andelen af børn og unge, der har forhøjet risiko for udvikling af hjertekar-sygdomme og diabetes<sup>7</sup>.

Aktiv transport anbefales derfor i flere lande, som en effektiv, ideel og billig strategi til at øge befolkningens aktivitetsniveau<sup>8</sup>.

### LÆRINGSASPEKTER

Aktiv transport medfører flere indlæringsparate børn, da der er en dokumenteret sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring<sup>9</sup>.

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 den koncentrationsevne, børnene har, op til fire timer senere på dagen<sup>10</sup>. Endvidere fremmer struktureret gruppebaseret aktiv transport børns sociale kompetencer samt handlekompetencer i trafikken<sup>11</sup>.

### 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 de venter kortere tid før passage, undervurderer afstanden mellem dem selv og modkørende trafik og er involveret i flere kollisioner.<sup>12</sup>

Fedme har indflydelse på kognitive funktioner, og nedsætter evnen til planlægning, opgaveløsning og fleksibel tænkning. Dette underskud kan forklare, hvorfor børn med højere BMI er mere impulsive og utålmodige.<sup>13</sup>

Sikkerhedsmæssige mangler kan være afgørende barrierer for, om børn transporterer sig aktivt til og fra skole<sup>14</sup>. Jo bedre infrastruktur omkring skolerne, jo flere børn transporterer sig aktivt<sup>15</sup> og strukturerede initiativer som fx "Gåbusser" kan være effektive tilbud til sikker transport til og fra skole<sup>16</sup>.

### SAMFUNDSTENDENSER

*Børn cyklede 30% mere i 1993 end i år 2000.<sup>I</sup>*

*50% af de børn der er involveret i trafikuheld omkring skoler, bliver ramt af biler som bliver kørt af forældre til andre børn.<sup>II</sup>*

*Mere end halvdelen af landets skoler har ingen trafikpolitik.<sup>III</sup>*

*45 % af de 11-15-årige cykler i skole.<sup>IV</sup> Jo yngre børnene er, jo oftere bliver de kørt i bil.<sup>V</sup>*

*Hastighed og antal af biler er forældres primære bekymring på deres børns skolevej.<sup>VI</sup>*

*Piger er mere forsigtige i trafikken end drenge og der registreres næsten dobbelt så mange fodgængerskader hos drenge end piger.<sup>VII</sup>*

<sup>1</sup> **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

<sup>2</sup> **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.

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

<sup>4</sup> **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*

<sup>5</sup> **Sundhedsstyrelsen**, 2011, Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling

<sup>6</sup> **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

<sup>7</sup> **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.

<sup>8</sup> **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

<sup>9</sup> **Ildrætsforskning**, K. U. f., 2011. Fysisk aktivitet og læring - en konsensuskonference. København.

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

<sup>11</sup> **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.

<sup>12</sup> **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.

<sup>13</sup> **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.

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

<sup>15</sup> **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.

<sup>16</sup> **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.

<sup>I</sup> **Sundhedsstyrelsen**, 2006, "Børn og fysisk aktivitet – et baggrundsnotat".

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

<sup>III</sup> **Rådet For Sikker Trafik og TrygFonden**, Trafikpolitik på skoler - 10 gode grunde.

<sup>IV</sup> **Ministeriet for sundhed og forebyggelse**, 2014, "Sundere liv for alle Nationale mål for danskernes sundhed de næste ti år"

<sup>V</sup> **Sundhedsstyrelsen**, 2006, "Børn og fysisk aktivitet – et baggrundsnotat".

<sup>VI</sup> **Rådet For Sikker Trafik og TrygFonden**, Trafikpolitik på skoler - 10 gode grunde.

<sup>VII</sup> **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.