

# Helseeffekt hos nye syklister



Foto: Henriette Erken Busterud/SVV

Den nasjonale sykkelkonferansen 2018  
Tirsdag 5. juni



Statens vegvesen

# Disposisjon

- Bakgrunn
- Tidligere forskning
- Metode
- Resultater
- Viktigste funn

# Bakgrunn

- Stor satsing på sykling i Norge
  - Sykkelfelt
  - Sykkelekspressveier
  - Sykkelveier
  - Gang- og sykkelveier
  - Promotering
- Antar at 50 prosent av nye syklistar har helsegevinst
  - Nytte-kostnadsanalyse



# Forskningsspørsmål

- **Hva er helseeffekten av sykling?**
  - Mistenkte at noen erstattet trening med sykling
  - Bakgrunn for antakelsen om 50 prosent
  - Inkludering av alle helseeffekter (positive og negative)



# Tidligere forskning I

- Storbritannia (2012):
  - 2 spørreundersøkelser med ett års mellomrom
  - Undersøkte hvordan den totale tiden med fysisk aktivitet endret seg sammen med endring i aktiv transport (sykkel, gange)
  - Funn:
    - 35 % hadde redusert aktiv transport (total aktivitet redusert)
    - 33 % hadde uendret aktiv transport (total aktivitet redusert)
    - 32 % hadde økt aktiv transport (total aktivitet økt)
    - Aktivitet på fritid ble redusert i samtlige grupper
    - Ikke noe som indikerte at aktiv transport ble brukt som erstatning

# Tidligere forskning II

- Danmark (2009):
  - Utgangspunkt i generell helsestatus i Danmark
  - Undersøkte hvor mange som potensielt kan få en positiv helseeffekt av å starte å sykle
  - Funnt:
    - 50 % opplever positiv helseeffekt
    - Stor usikkerhet rundt tallet

# Tidligere forskning III

- Norge (2002):
  - Gjennomført av Transportøkonomisk institutt
  - Undersøkte hvor mange som potensielt kan få en positiv helseeffekt av å starte å sykle
  - Funn:
    - 50 % har potensiale til positiv helseeffekt
    - Stor usikkerhet rundt tallet

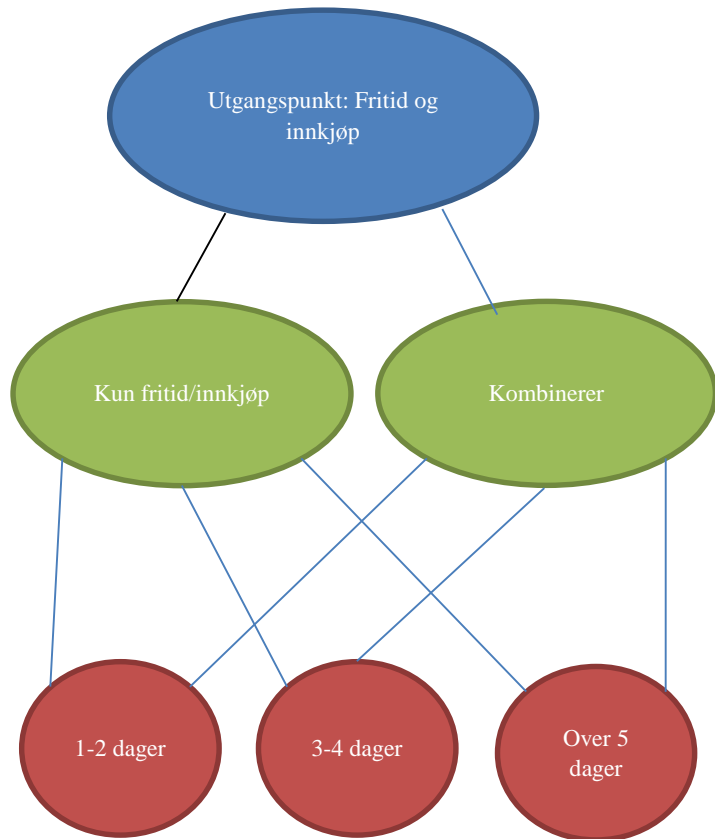
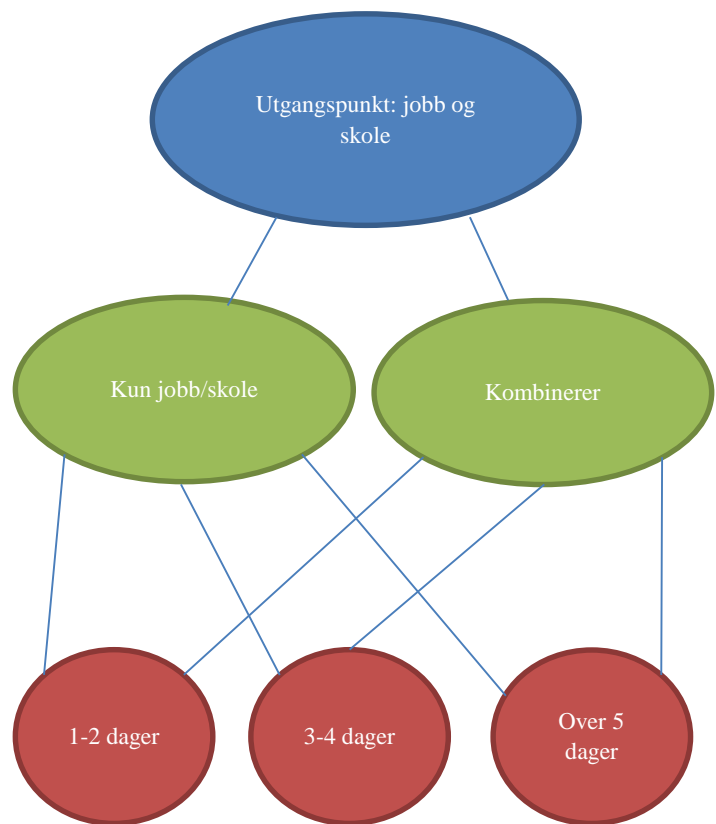
# Metode I

- Spørreundersøkelse blant syklister
- 467 respondenter
- 313 «nye» syklister
- 279 syklet i undersøkelsesperioden
- utfordringer
- Utgangspunkt i 4 spørsmål
  1. Hvor mange dager forrige uke brukte du sykkel til annet enn rene treningsturer?
  2. Anslå hvor lang tid det tar å sykle til jobb/skole i minutter?
  3. Anslå hvor lang tid du bruker til en fritids- eller innkjøpstur med sykkel?
  4. Hvor mange treningstimer erstatter sykkelturene til og fra jobb og fritidsaktiviteter?



# Metode II

- Antakelser
  - Dersom du sykler til jobb/skole så sykler du hjem
  - For å ha helsegevinst må tiden brukt på sykling overskride tiden med trening erstattet
  - Reisetiden til og fra jobb/skole er den samme
    - Multipliserer tiden til jobb/skole med to
  - Oppgitt tid til fritid og innkjøp er totaltiden
  - Bruk av elsykkel kan gi helsegevinst
  - Alle kan ha positiv helseeffekt



# Metode III

- Konstruerte 4 intervallkategorier for helseeffekt
  1. Negativ/ingen effekt
  2. Ingen/positiv effekt
  3. Positiv effekt
  4. Ingen erstatning
- Usikkerhet = 1 & 2
- Helsegevinst = 3 + 4
- Indikasjoner

# Resultater I

Tabell 1. Helseeffekt (N=81)

Helseeffekt	Frekvens	Prosent
Negativ/ingen effekt	16	19,8
Ingen/positiv effekt	22	27,2
Positiv effekt	16	19,8
Ingen erstatning	27	33,3
Erstattet	54	66,7
Helsegevinst	43	53,1
Balansert helsegevinst	27	33,3

# Resultater II

Tabell 2. Helseeffekt (N=279)

Helseeffekt	Jobb/skole	Fritid og innkjøp
Negativ/ingen effekt	13,6	26,9
Ingen/positiv effekt	30,4	24,3
Positiv effekt	27,6	20,4
Ingen erstatning	28,3	28,3
Erstattet	71,7	71,7
Helsegevinst	55,9	48,7
Balansert helsegevinst	42,3	21,9

# Viktigste funn

- Omtrent 50 prosent har positiv helseeffekt, men...
  - gammelt mål fanger ikke opp negativ effekt
  - er et problematisk mål på samfunnsnivå
  - omtrent 70 prosent bruker sykkel som substitutt
- Gevinst med ulikt utgangspunkt
- Tid som mål istedenfor helsetilstand
- Før- og etterundersøkelser nødvendig

# Spørsmål?

Kontakt:

[gunnhild.svaboe@ntnu.no](mailto:gunnhild.svaboe@ntnu.no)

[hampuskarlsson350@hotmail.com](mailto:hampuskarlsson350@hotmail.com)