

Kan cykling til og fra arbejdet erstatte en tur fitnesscentret?

Udvalgte indsigter fra GO-ACTIVE-studiet



Jonas Salling Quist, Ph.d., post doc
Biomedicinsk Institut, KU

Jonas Winther, Ph.d.
SAXO Instituttet, KU



Program

Kort om GO-ACTIWE studiet

Udvalgte indsigter om træning i hverdagen

- a) Sundhedseffekter: Hvor sundt er det at cykle?
- b) Sundhedspraksisser: Træning i hverdagen?

Konklusion

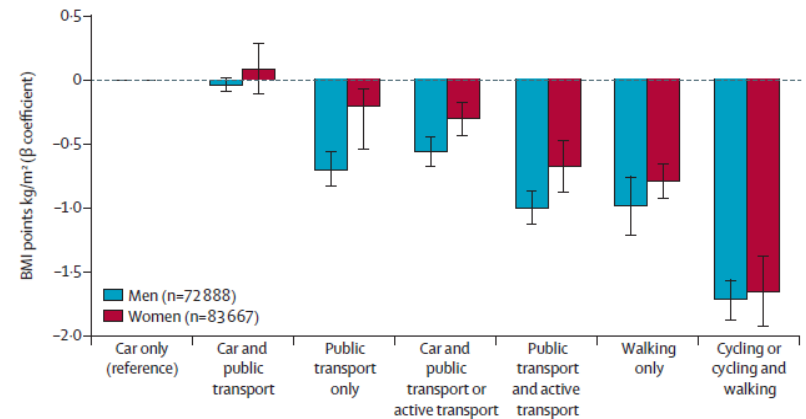
Baggrund: Fysisk aktivitet og sundhed

Fysisk inaktivitet er associeret med forskellige livsstilssygdomme, eks. fedme, type-2 diabetes, hjerte-kar-sygdomme.

Fritidsmotion - Sundhedseffekterne er velkendte.

Aktiv transport - Befolkningsstudier peger at aktiv transport er associeret med:

- højere kondital
- lavere fedtprocent
- lavere risiko for hjerte-kar-sygdomme
- lavere dødelighed



Ingen RCT-baseret evidens for at cykling til og fra arbejde er ligeså sundt som fritidsmotion.

Rationale

At bruge cykelbyen København til at evaluere sundhedseffekterne af tre måder at efterleve sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet:

- Aktiv transport
- Fritidsmotion ved moderat intensitet
- Fritidsmotion ved høj intensitet

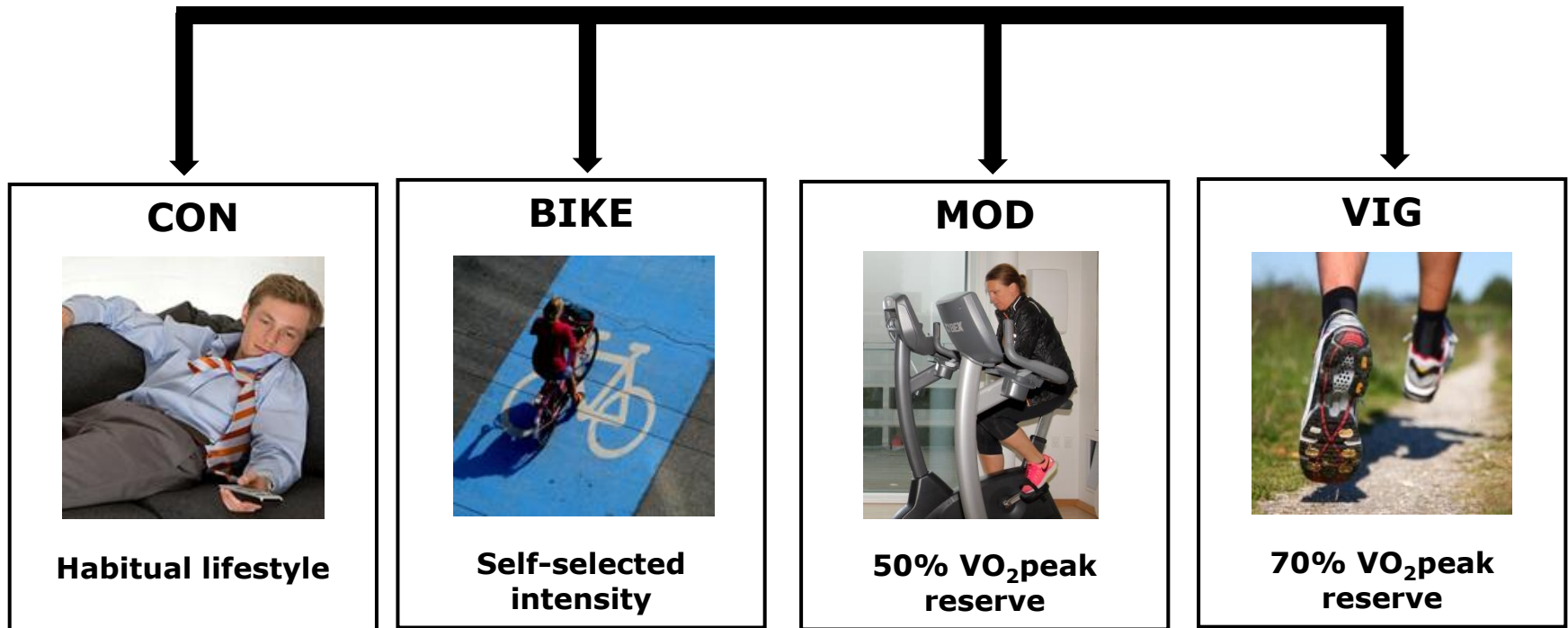
-hos fysisk inaktive og overvægtige mænd og kvinder.

Study design

Women and men 20-45 y
Physically inactive
BMI: 25-35 kg/m²



130 women and men
randomized in
1:2:2:2 ratio



Prescribed training energy expenditure and frequency:
Women: 1600 kcal/week (320 kcal/day) ← 5 days/week → Men: 2100 kcal/week (420 kcal/day)

Ad libitum diet
Advised to maintain habitual diet

Et tværvideenskabeligt studie

GO-ACTIVE projektet involverede forskere fra folkesundhedsvidenskab, medicin, humanfysiologi og ernæring, etnologi og datalogi.

To overordnede spor:

Biomedicinsk fokus

- *Sundhedseffekter og mekanismer (Ex. Fedttab, insulinfølsomhed, appetit, hjerte-kar-sundhed etc.)*

Humanistisk fokus

- *Forsøgsgennemførelse*
- *Deltagelsesrationaler og motivation*
- *Rutinisering og vedligeholdelse af træning i hverdagen*

Sundhedseffekter I: Kondition



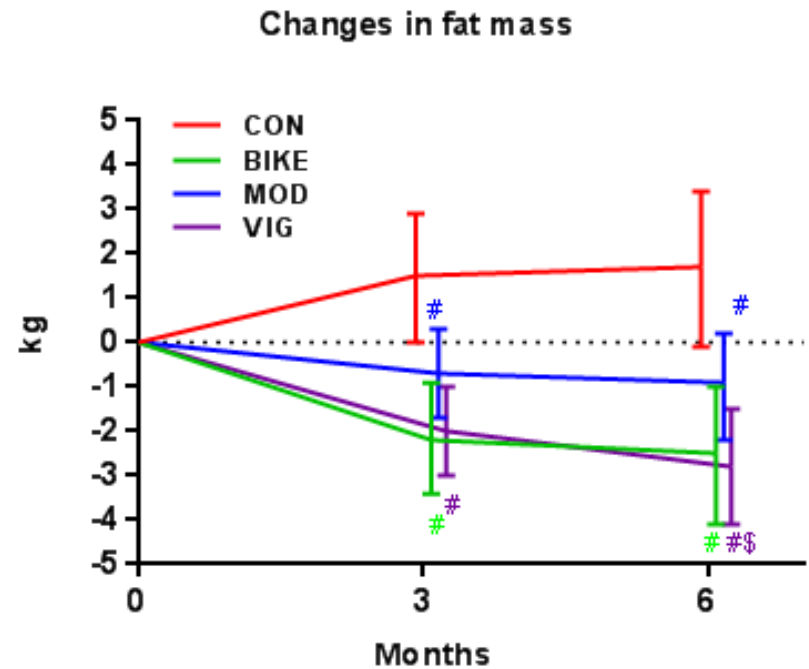
*Alle tre træningsgrupper
kom i bedre form*

Sundhedseffekter II: Fedtmasse



Cykling til og fra arbejde var lige så effektivt til at reducere fedtmasse som moderat og højintensitets fritidsmotion.

Statistisk set var fritidsmotion ved høj intensitet mere effektiv end moderat intensitet.



vs. CON
\$ vs. MOD

Biomedicinsk konklusion

Hos fysisk inaktive, overvægtige og svært overvægtige kvinder og mænd (BMI: 25-35 Kg/m²):

- Cykling til og fra arbejde er et godt alternativ til fritidsmotion.
- Alle træningsformer var forbundet med forbedring af afgørende sundhedsparametre.



Den daglige tur til arbejdet er en sikker vej til at smide noget af fedtet, viser ny dansk forskning.

22.12

Cykelturen lige så effektiv som fitness

Tag cyklen og tab over 4 kg. Ny forskning viser, at cykeltur til job giver lige så godt som træning.

JEG HAR SN
MAVEFEDT
DERMED
LETTE

revolgen.dk

Nemt, sikkert og natu

Et Kulturanalytisk perspektiv: fysisk aktivitet som praksis

Et etnografisk understudie med fokus på forsøgsgennemførelse og træning i krydsfeltet mellem forskning og hverdag

Biomedicinsk perspektiv:

Fysisk aktivitet: Ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen i skeletmuskulaturen [...]*



Kulturanalytisk perspektiv:

Fysisk aktivitet: Et socialt kropsarbejde, der beror på og er indlejret i forskellige praksisser, materialiteter, betydninger og kompetencer i hverdagen.**



* Fysisk aktivitet: En håndbog om forebyggelse og behandling, 2011

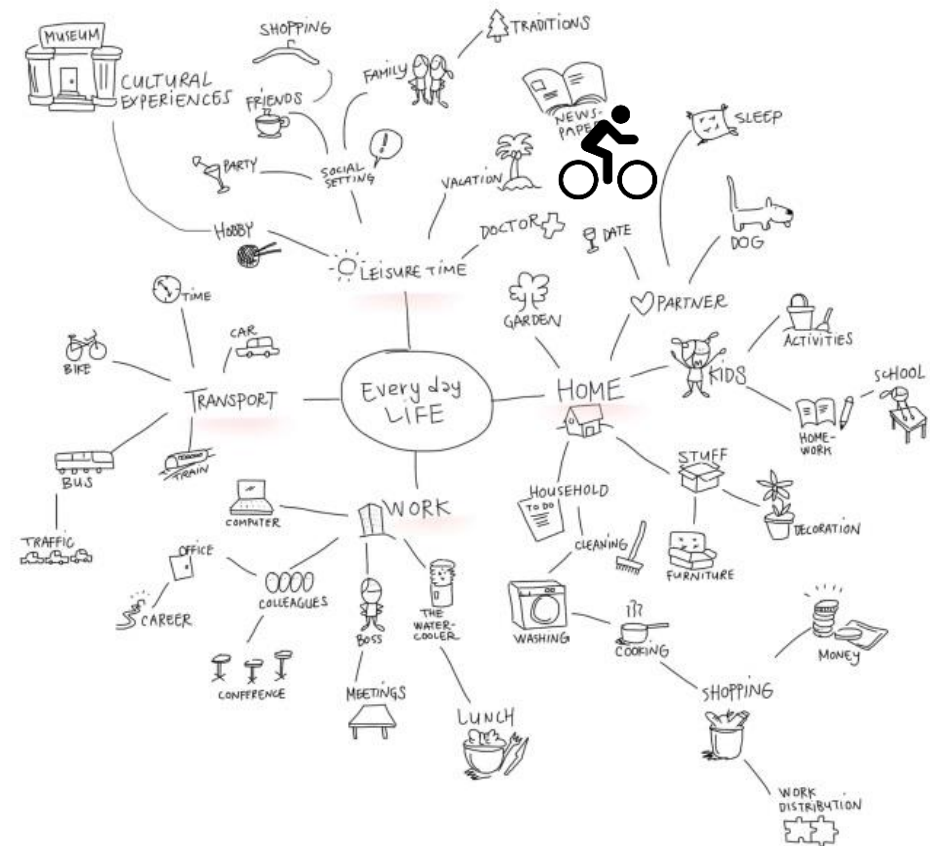
** Blue et al. 2014; Cohn, 2014

At implementere og integrere cykling i en travl hverdag

1. Velkendte strukturelle 'barrier' for cykling til og fra arbejde:

- Distance
- Infrastruktur
- Vejrforhold

2. Friktioner mellem cykling og andre praksisser i hverdagen



Friktioner mellem cykling og andre praksisser i hverdagen

JW: Hvordan fungerede cyklingen for dig?

"Jamen, det var jo noget med... Altså... i hele det der halve år, der kom jeg for sent på arbejde, ellers så måtte jeg droppe at få afleveret min datter på det tidspunkt jeg synes. Eller også måtte jeg få min mand til det. Det tog de der 20 minutter længere at cykle... Så kan man selvfølgelig spørge, hvorfor jeg ikke bare lige stod lidt tidligere op. Men så har man også den der med, at man ikke synes at man kan aflevere sin datter alt for tidligt i børnehaven, bare fordi man skal cykle. Så det var hele tiden det der spørgsmål om hvem man nu skulle gøre tilfreds den dag"

(Kvinde i cykelgruppen, 3 børn, gift, kontormedarbejder)

•

Cykling til og fra arbejde

“Transportdomænet” er ikke nødvendigvis et åbent, men allerede optaget af forskellige aktiviteter.

Transport er ikke nødvendigvis en individuel aktivitet, men en kollektiv praksis.

Cykling skal fungere meningsfuldt med andre praksisser og normer i hverdagen (eksempelvis arbejde og børneaflevering)

“Det gik fra at være supermeningsfuld til at være et absurd teater”

(Deltager i cykelgruppen)

Konklusioner: Så... kan cykling erstatte en tur i fitnesscentret?

GO-ACTIWE-studiets resultater peger på at cykling til og fra arbejde medfører de samme sundhedseffekter som fritidsmotion.

Cykling til og fra arbejde er en udfordring at undersøge sundhedsvidenskabeligt og kompleks praksis at integrere i hverdagen.