



BEVÆGELSESMULIGHEDER I ROSKILDE BY 2008

Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen

2008:10



Bevægelsesmuligheder i Roskilde By 2008

Lars Breum Christiansen
og Jens Troelsen

Bevægelsesmuligheder i Roskilde By 2008

Udarbejdet af:

Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen,
Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund,
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet
Udarbejdet med økonomisk støtte fra Roskilde Kommune

Udgivet 2008

ISBN 978-87-90923-06-8

Serie: Movements, 2008:10

Serieudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Forsidefoto: Scanpix/Masterfile

Fotos i øvrigt: Lars Breum Christiansen

Forsidelayout: Anne Charlotte Mouret

Opsætning: Lone Bolwig

Forord

Hermed foreligger rapporten ”Bevægelsesmuligheder i Roskilde By 2008”, som er resultatet af et udviklings- og samarbejdsprojekt mellem Roskilde Kommune og Syddansk Universitet.

I de senere år har en forskergruppe på Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet haft øget fokus på at undersøge sammenhængen mellem fysisk aktivitet og de omgivende strukturelle rammer. Det har bl.a. udmøntet sig i en prisvindende opgave hos ”Dansk Selskab for Medicinsk Prioritering” med titlen ”Prioritering af strategier for passiv forebyggelse og sundhedsfremme for hele befolkningen” (Troelsen 2007) samt rapporten ”De bolignære områders betydning for sundhed” (Troelsen et al. 2008), der afdækker store dele af forskningen på området hidtil.

I forhold til at udvikle forskningsområdet var det forskergruppens ønske at få større erfaringer med teorien i dansk kontekst og desuden gøre brug af Geografisk Informations System (GIS) i forskningen. På det tidspunkt opstod der kontakt mellem forskerne ved Syddansk Universitet og Roskilde Kommunes sundhedsforvaltning, som var meget interesseret i perspektiverne i forskningen og metoden. I foråret 2008 blev der derfor indgået en kontrakt, som nærværende rapport er resultatet heraf.

Roskilde Kommunen har deltaget med en arbejdsgruppe bestående af:

- Rasmus Baagland, Sundhedsfremme og forebyggelse, Sundheds- og forebyggelsesforvaltningen.
- Mette Jessen, Park- og Vejafdelingen, Teknisk Forvaltning.
- Søren Nørgaard Madsen, Plan- og byggesagsafdelingen, Teknisk Forvaltning.
- Pernille Hasløv, Fritids- og Idrætsafdelingen, Kulturforvaltningen.

Rasmus Baagland har haft den løbende kontakt med Syddansk Universitet.

Projektet er dermed forankret i tre forvaltninger og fire afdelinger og har dermed bidraget til et øget samarbejde på tværs af forvaltningerne på det sundhedsfremmende og forebyggende plan. I forhold til arbejdet med at forbedre de strukturelle rammer for fysisk aktivitet i Roskilde Kommune er dette samarbejde i sig selv et meget vigtigt skridt videre i den rigtige retning.

En spørgeskemaundersøgelse blev udført i maj og juni 2008, hvor 2056 borgere mellem 18 og 65 år bosiddende i Roskilde By modtog et brev med invitation til at besvare en række internetbaseret spørgsmål, hvoraf i alt 961 personer besvarede spørgeskemaet. Af metodemæssige årsager er undersøgelsen begrænset til Roskilde By, da det er nødvendigt med en relativ høj befolkningstæthed for at opnå valide resultater i analyserne.

Mange af deltagerne har vist stort engagement i undersøgelsen ved at supplere med deres egne seriøse kommentarer til deres nærområdes betydning for fysisk aktivitet og

forslag til, hvad der kunne gøre dem mere aktive. Denne rapport grundlag er dermed engagerede besvarelser fra nær 1000 borgere fra Roskilde By, der som del af en borgerinddragelse har givet deres besyv med.

Rapporten koncentrerer sig om tre forskellige former for fysisk aktivitet: aktiv transport og fysisk aktivitet i fritiden i henholdsvis organiserede og uorganiserede rammer. *Aktiv transport* foregår på veje, gader, stier og fortove, hvor der bliver gået og cykket. *Fysisk aktivitet i fritiden i organiserede rammer* foregår på steder, hvor der er en form for begrænsning i adgangen: idrætshaller, svømmehaller, fitnesscenter, udendørs idrætsanlæg m.fl.. Mens *fysisk aktivitet i fritiden i uorganiserede rammer* foregår på offentlige steder med adgang for alle: veje, gader, stier, fortove, parker, torve, skove m.fl.. Projektets fokus har dermed ikke kun begrænset sig til de traditionelle idrætsfaciliteter og brugen heraf, men været bredt funderet i forhold til, hvor voksnes menneskers fysiske aktivitet foregår og hvilke strukturelle faktorer, der har indflydelse herpå. Det betyder, at der ikke foreligger en dybdegående analyse af de traditionelle idrætsfaciliteter og brugen heraf.

I forbindelse med projektet og udarbejdelsen af denne rapport skal der lyde en stor tak til den nedsatte arbejdsgruppe og øvrige involverede personer fra Roskilde Kommune. Desuden også tak til alle de borgere, som har deltaget i spørgeskemaundersøgelsen og bidraget med vigtig viden og konstruktive forslag til udformningen af fremtidens Roskilde By.

Odense, december 2008

Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen

Institut for Idræt og Biomekanik
Syddansk Universitet

Indholdsfortegnelse

Forord.....	3
Resumé.....	7
Kapitel 1 Fysisk aktivitet, sundhed og omgivelsernes betydning	12
1.1 Fysisk aktivitet	12
1.2 Fysisk aktivitet som middel til sundhed	13
1.3 Faktorer med betydning for fysisk aktivitet	14
1.4 Det bolignære område.....	15
1.5 Fysisk aktivitet i det bolignære område.....	16
Kapitel 2 Respondenternes socioøkonomi og sundhed	18
2.1 Alder, køn og boligforhold	18
2.2 Beskæftigelse, uddannelse og indkomst.....	20
2.3 Transportmidler	23
2.5 Selvvurderet helbred og fysisk form	24
Kapitel 3 Tre former for fysisk aktivitet.....	26
3.1 Aktiv transport.....	26
3.1.1 Deltagernes samlede transportmønster	27
3.1.2 Geografisk fordeling af transportmønstret.....	31
3.1.3 Afstand til destinationer	33
3.1.4 Infrastruktur	36
3.1.5 Samlet indeks for aktiv transport.....	38
3.1.6 Kommentarer og anbefalinger til aktiv transport	41
3.2 Fysisk aktivitet i fritiden.....	44
3.2.1 Deltagernes fysiske aktivitet i fritiden.....	44
3.2.2 Geografiske forskelle i fysisk aktivitet	47
3.2.3 Steder for fysisk aktivitet i fritiden.....	49
3.2.4 Tilfredshed med nærområdets muligheder for fysisk aktivitet	50
3.3 Fysisk aktivitet i organiserede rammer	53
3.3.1 Deltagerne brug af organiserede rammer	54
3.3.2 Indeks for organiseret idræt og motion.....	55
3.3.3 Kommentarer og anbefalinger til fysisk aktivitet i organiserede rammer.....	57

3.4 Fysisk aktivitet i uorganiserede rammer	59
3.4.1 Deltagernes brug af parker og grønne områder	60
3.4.2 Deltagernes brug af skov- og naturområder	66
3.4.3 Geografisk fordeling af brugerne af parker, skove og naturområder	70
3.4.4 Deltagernes brug af specifikke foranstaltninger for fysisk aktivitet	71
3.4.5 Kommentarer og anbefalinger til fysisk aktivitet i uorganiserede rammer.....	74
Kapitel 4 Metode	77
4.1 Spørgeskemaets opbygning	77
4.2 Indsamling af data	77
Referencer	79
Bilag 1	81
Bilag 2	85

Resumé

I Roskilde Kommune er der mange opløftende forhold, der indikerer, at Roskilde på mange områder er langt fremme i planlægningen af en bevægelsesvenlig by. Dette ses ved:

- at der konkret arbejdes med byfortætning i stedet for byspredning,
- at der snarligt bliver udarbejdet en cykelpolitik,
- at naturen og de grønne områder prioriteres højt, bl.a. den grønne ring omkring byen,
- at trafikpolitikken indeholder målsætninger om at styrke den aktive og offentlig transport, og at bymidten i fremtiden skal opleves bilfri.

Roskilde By har et godt udgangspunkt for at udvikle en bevægelsesvenlig by, da den allerede har mange af de elementer, der kræves, og den politiske vilje til at forbedre dem. Gennem en målrettet indsats kan byen løfte sig op til noget af det bedste i Danmark, men det kræver en endnu større prioritering af bl.a. gader, stier, parker og idrætsanlæg. Dette projekt med deltagelse af 3 forvaltninger i Roskilde Kommune og 961 borgeres bidrag til, hvordan byen i fremtiden kan udvikles, er et skridt på vejen. De vigtigste anbefalinger vil være:

Aktiv transport

- Forbedre vedligeholdelsen af cykelstierne især de prioriterede ruter.
- Begrænse biltrafikken i byen, ved bl.a. at flytte parkeringspladser til periferien af midtbyen.
- Fastholde en byfortætningspolitik, der ikke spreder byen uhensigtsmæssigt.
- Udarbejde en konkret og handlingsrettet cykelpolitik med målbare mål.

Fysisk aktivitet i organiserede rammer

- Forbedre informationen om de tilbud, der allerede eksisterer på idrætsområdet.
- Forbedre mulighederne for svømning
- Supplere de organiserede rammer med mere fleksible muligheder, der gør det nemmere for ”ikke foreningsmedlemmer” at bruge de organiserede rammer.

Fysisk aktivitet i uorganiserede rammer

- Opkvalificere flere af byens gader i forhold til cykling/gang/leg, gerne så de forbinder natur eller andre attraktioner.
- Forbedre informationen om muligheder, der er for naturoplevelser i området.
- Udvikle parkernes indhold med bedre muligheder for fysisk aktivitet, men også med andre attraktioner.

Baggrund for analysen

Undersøgelsen af bevægelsesmulighederne i Roskilde by har til formål at afdække borgernes brug af omgivelserne i relation til fysisk aktivitet. Desuden skal den bidrage med viden til, hvordan byplanlægning kan udvikles med henblik på i højere grad at integrere fysisk aktivitet i hverdagen. Byrummet kan dermed indgå som et væsentligt indsatsområde i kommunens forebyggende og sundhedsfremmende arbejde.

Der er flere grunde til i højere grad at integrere fysisk aktivitet i hverdagen:

- Fysisk inaktivitet er et stigende problem for folkesundheden, der ikke opvejes af det stigende engagement i organiseret fritidsidræt.
- Mange er allerede aktive i parker, skove samt på veje og gader, men med bedre rammer vil flere komme til.
- Traditionelle sundhedskampagner har kortsigtet effekt og er ofte socialt skævvridende. Bedre rammer for fysisk aktivitet, hvor folk færdes rammer alle og vil tillige være en potentiel kilde til varig adfærdsændring.
- Mennesker i byens rum tiltrækker flere mennesker og skaber et attraktivt byliv. Bilfyldte eller mennesketomme rum er til sammenligning afskrækkende.
- Aktiv transport i form af gang og cykling i stedet for motoriseret transport reducerer af CO₂ udslip, luftforurening og trængsel på vejene.

Rapportens empiriske materiale består af en spørgeskemaundersøgelse, hvor 2054 borgere fik muligheden for at besvare en række internetbaserede spørgsmål. 961 borgere benyttede sig af muligheden og besvarede spørgeskemaet.

I forhold til sammenlignelige tal fra Roskilde Kommune eller Region Sjælland har undersøgelsen en overrepræsentation af kvinder, især mellem 45 og 65 år. Der er desuden flere med mellemlange eller lange uddannelser, og flere med højere husstandsindkomst. Antallet af overvægtige er lavere i denne undersøgelse, end det var i den kommunale sundhedsprofil fra 2007. Tillige må det forventes, at deltagerne i denne undersøgelse generelt er mere fysisk aktive end de, der ikke har deltaget. Mange af deltagerne i undersøgelsen har benyttet lejligheden til at ytre deres meninger om nærområdets betydning for fysisk aktivitet, og sammen med de øvrige svar fra spørgeskemaet danner det grundlag for et betydningsfuldt bidrag til fremtidens by-, park- og naturplanlægning i Roskilde By.

Aktiv transport

Der findes et stort potentiale for aktiv transport i Roskilde By. 68 % af de adspurgte har cyklet i den forgangne uge, og 75 % har gået som transport. I forhold til andre danske byer ligger Roskilde under dedikerede cykelkommuner som København, Odense og Frederiksberg, men foran andre mellemstore byer som Århus, Aalborg og Kolding.

Der er rigtig mange af deltagerne, som er glade for at bo i Roskilde, som har mange interessante ting at tilbyde indenfor både natur, kultur, idræt og handelsliv.

De fleste er desuden tilfredse med adgangen til cykelstier, men en stor del er utilfredse med tilstanden af byens cykelstier. Utilfredsheden var grundet problemer med ujævnheder og huller i asfalten, mangelfuld rydning/saltning ved glatføre og for mange glasskår på cykelstierne.

Geografisk set er der forskel på, hvor meget aktiv transport, der bliver benyttet. Deltagerne i Veddelev og Trekroner bruger cyklen og benene mindst flittigt til transport i forhold til motoriseret transport, mens der bliver cyklet mest i Sankt Jørgens Skoledistrikt og gået mest i Absalons Skoledistrikt. Veddelev og Trekroner skiller sig også ud ved at være de områder, der bliver vurderet subjektivt mindst bevægelsesvenligt i forhold til 28 spørgsmål. Udover dette skiller området omkring Æblehaven og Ejboparken sig også ud ved at have en større andel, der oftere bruger motoriseret transport frem for aktiv transport.

På baggrund af projektet og de udarbejdede analyser anbefales det at:

- Forbedre vedligeholdelsen af cykelstierne især de prioriterede ruter.
- Begrænse biltrafikken i byen, ved bl.a. at flytte parkeringspladser til periferien af midtbyen.
- Fastholde en byfortætningspolitik, der ikke spreder byen uhensigtsmæssigt.
- Udarbejde en konkret og handlingsrettet cykelpolitik med målbare mål.

Fysisk aktivitet i fritiden

Henholdsvis 52 % og 57 % har været fysisk aktive med enten hård eller moderat intensitet, mens 66 % har gået en tur i deres fritid. De unge mænd mellem 18 og 24 år har den største andel, der oftest deltager i hård fysisk aktivitet, de unge kvinder er oftest moderat fysisk aktive, mens der er flest kvinder mellem 45-65 år, der går i fritiden.

Der kan ikke konstateres store forskelle i forhold til uddannelseslængde eller husstandsindkomst. Til gengæld har de normalvægtige en større andel aktive i alle aktivitetsformer end de overvægtige og svært overvægtige. Dette var især udtalt for hård fysisk aktivitet.

Tillige er der en tydelig sammenhæng mellem selv vurderet helbred og deltagelse i fysisk aktivitet med hård intensitet og mindre udtalt for moderat intensitet. Jo bedre selv vurderet helbred, jo større andel der er fysisk aktive.

Endelig er det gruppen med børn under 6 år, der har den mindste andel fysisk aktive i alle tre kategorier og de aktive småbørnsforældre bruger ligeledes mindst tid på både moderat fysisk aktivitet og på gåture.

I den nærværende undersøgelse er der en større andel, der er mindre tilfredse med faciliteterne/mulighederne for fysiske aktivitet i nærområdet, end i den landsdækkende undersøgelse af befolkningens idræts- og motionsvaner (Pilgaard 2008). Samtidig er der flere, der angiver, at de ville være mere aktive, hvis de havde andre/bedre muligheder.

Fysisk aktivitet i organiserede rammer

Af de organiserede rammer benytter flest deltagere sig af fitnesscentrenes tilbud (16 %). 11 % havde brugt et udendørs anlæg (fodbold, golf, atletik), 6 % i svømmehallen og 3 % en almindelig idrætshal.

En stor del af de, som ville være mere fysisk aktive, hvis der var andre eller bedre muligheder, angiver, at det specifikt er bedre svømmefaciliteter, som de savner. Især tid og plads til selvorganiseret svømning bliver efterspurgt, hvorfor nye svømmefaciliteter både skal kunne rumme den organiserede og selvorganiserede svømning.

Desuden er der efterspørgsel på idrætsfaciliteter med mere fleksible rammer, hvor man f.eks. ikke nødvendigvis skal være medlem af en forening for at komme til at spille badminton. Samtidig peger flere andre forhold i retning af, at idrætsfaciliteter, som er mere fleksibelt organiseret som f.eks. DGI-huset i Århus, vil være et godt supplement til den organiserede idræt i Roskilde.

Flere savner også information om, hvor man kan finde byens forskellige idrætstilbud. Kommunens planer om at forbedre denne information ved at lægge tilbuddene på internettet og udsende en folder er derfor særdeles relevante og bør ikke nedprioriteres.

På baggrund af projektet og de udarbejdede analyser anbefales det at:

- Forbedre informationen om de tilbud, der allerede eksisterer på idrætsområdet.
- Forbedre mulighederne for svømning
- Supplere de organiserede rammer med mere fleksible muligheder, der gør det nemmere for ”ikke foreningsmedlemmer” at bruge de organiserede rammer.

Fysisk aktivitet i uorganiserede rammer

De to steder, som deltagerne i undersøgelse oftest anførte som stedet for deres fysiske aktivitet var ”veje, gader og fortove o.l.” og ” i naturen”. Generelt er vandreture og løb/jogging de mest foretrukne former for fysisk aktivitet for voksne (IDAN 2008). Det er derfor en vigtig pointe, at det offentlige byrum i meget høj grad bliver brugt til fysisk aktivitet af borgerne i Roskilde By, og må prioriteres i den kommende planlægning.

I spørgeskemaundersøgelsen blev der spurgt til deltageres kendskab til og brug af 7 parker eller grønne områder, 7 skove eller naturområder og endelige 7 specifikke foranstaltninger for fysisk aktivitet.

Blandt parkerne var Byparken og Folkeparken både de mest kendte og mest brugte parker. Roskilde Ring var den tredje mest kendte, men med noget færre brugere. Til gengæld var der en større andel, der brugte Roskilde Ring til ”idræt, spil eller leg” end i nogle af de andre parker. Træningspavillonen, discgolfbanen og fiskesøen afspejles dermed i undersøgelsen. Gå- eller vandreture var den aktivitet, som flest udførte i parkerne, mens cykling var den anden og løb eller jogging den tredje mest anvendte aktivitetsform. I Roskilde Ring var der dog flere løbere end cyklende.

Boserup Skov var både den mest kendte og brugte af skovene og naturområderne.

Boserup var således brugt af 44 % af deltagerne inden for den sidste måned, hvilket er 10 % flere end der brugte Byparken og Folkeparken. I løbet af de forgangne 10 år er brugen af Hyrdehøj Skov steget fra 1 % til 15 % i takt med, at den unge skov er vokset til og det tilstødende område er blevet bebygget. Gå- eller vandereture var igen den klart mest benyttede aktivitet i Skov- og naturområderne, mens cykling og løbeture havde næsten lige store andele.

De specifikke foranstaltninger for fysisk aktivitet, hvor blandt andet skaterbanen, discgolfbanen og træningspavillonen var med, var meget lidt kendt og brugt. Kun Fjordstien og Skaterbanen var kendt af over halvdelen af deltagerne, mens Træningspavillonen kun var kendt af hver fjerde deltager og brugt af 2 %.

Deltagerne i undersøgelsen udtrykker ofte, at de værdsætter naturen i Roskilde med både fjord, park, skov og landskaber. Meget af den fysiske aktivitet foregår i parker og naturområder, men der kunne gøres en større indsats for at opkvalificere gader og veje til fordel for gående og cyklister. Der kunne bl.a. laves bedre forbindelser for gående og cyklister mellem byens natur og øvrige attraktioner.

Som for de organiserede rammer efterspørges der også mere information om byens rekreative områder. Det skal i højere grad være nemt og ligetil at finde de spændende og flotte naturområder og stier end hidtil. Den optimale løsning ville være at lave én samlet hjemmeside og én samlet folder om mulighederne for fysisk aktivitet i både de organiserede og uorganiserede rammer.

På baggrund af projektet og de udarbejdede analyser anbefales det at:

- Opkvalificere flere af byens gader i forhold til cykling/gang/leg, gerne så de forbinder natur eller andre attraktioner.
- Forbedre informationen om muligheder, der er for naturoplevelser i området.
- Udvikle parkernes indhold med bedre muligheder for fysisk aktivitet, men også med andre attraktioner.

Kapitel 1 Fysisk aktivitet, sundhed og omgivelsernes betydning

Som baggrund for rapporten vil der i det følgende kort blive redegjort for, hvordan fysisk aktivitet defineres og hvilken betydning fysisk aktivitet har for fysisk, psykisk og social sundhed. Herefter følger en overordnet redegørelse for, hvilke faktorer, der har indflydelse på graden af fysisk aktivitet, samt en afsluttende præcisering af, hvordan de bolignære områder spiller en central rolle for menneskers adfærd og handling. Dette kapitel er på nær nogle få ændringer tidligere trykt i rapporten ”De bolignære områders betydning for sundhed” udgivet af Syddansk Universitet i samarbejde med Helse og støttet af Realdania (Troelsen m.fl. 2008).

1.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet defineres i rapporten som ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen. Fysisk aktivitet sker både i forbindelse med ustrukturerede, spontane aktiviteter og mere intentionelle handlinger. Således kan fysisk aktivitet og forskellige intensiteter heraf fordeles i kontinuummet mellem lette aktivitetsformer som leg og gang over moderate former som cykling og havearbejde til mere højintensive aktiviteter som løb og idræt. I modsætning hertil står fysisk inaktivitet, der er kendetegnet ved en passiv livsførelse uden nævneværdige fysiske bevægelser. Sundhedsstyrelsen har givet eksempler på og udfærdiget en beregning, der viser forskellene i energiforbrug ved henholdsvis en fysisk inaktiv og en aktiv livsstil (Sundhedsstyrelsen, 2007).

Som det fremgår af tabel 1, vil en fysisk aktiv livsstil på baggrund af de anførte eksempler, der kun angår lette aktivitetsformer, medføre en øget energiomsætning svarende til 2.668 KJ om dagen (3.094-426 KJ). Hvis der i tillæg til den aktive livsstil indregnes moderate til mere intensive aktivitetsformer, vil forskellen i energiforbrændingen mellem livsstilene blive mangedobbelt. Fysisk aktivitet i dagligdagen spiller således en afgørende rolle i afbalanceringen mellem forbrænding og energiindtag, hvor antallet af indtagne kalorier ofte sker uafhængigt, og dermed overstiger kroppens energimæssige behov. Fysisk aktivitet har dog udover den øgede energiomsætning, også en lang række øvrige sundhedsmæssige gevinster.

Tabel 1.1 Oversigt over dagligt energiforbrug ved en passiv og aktiv livsstil				
Dagligt energiforbrug				
	Passiv	kJ/dag	Aktiv	kJ/dag
<i>Arbejde</i>	Tager elevatoren 3 etager op og ned	3	Går 3 etager op og ned via trappen	45
	E-mailer til kolleger	25	Går rundt og snakker med kollegerne	35
<i>Transport</i>	Kører børnene i bil til og fra daginstitution	50	Bruger 20 minutter på cykel eller går med børnene til og fra dagsinstitution	600
	Kører i bil til og fra arbejde	75	Går til og fra bussen eller toget, når du skal på arbejde	450
<i>Hjemmeindendørs</i>	Sidder og taler i telefon 30 minutter om dagen	45	Står op og taler i telefon	75
	Bruger fjernbetjeningen til at skifte TV-kanal	3	Rejser dig og skifter TV-kanal	15
	Venter på pizza-budet	45	Bruger 30 minutter på at lave mad	225
	Bruger opvaskemaskine	75	Vasker op i hånden	195
	Tørretumble tøj	0	Hænger vasketøj op	35
	Bruger rengøringshjælp	0	Gør rent en gang om ugen	187
<i>Hjemmeudendørs</i>	Bruger vinduespudser en gang om måneden	0	Pudser vinduer hver tredje måned	16
	Lukker hunden ud i haven	8	Går tur med hunden i 30 minutter	450
<i>Fritidsaktiviteter</i>	Slår græs med motorplæneklipper	26	Slår græs med en håndplæneklipper hver 10. dag i sommerhalvåret	56
	Vasker bil i vaskeautomat	3	Vasker bil selv en gang om måneden	35
	Sidder foran TV eller computer	68	Går tur eller leger med børnene i 45 minutter	675
	Energiforbrug i alt	426		3.094

1.2 Fysisk aktivitet som middel til sundhed

Fysisk aktivitet i hverdagen er et væsentligt middel til opnåelse af både fysisk, psykisk og social sundhed. Fysisk sundhed er i rapporten defineret som fravær af kroniske sygdomme, men også som en tilstrækkelig fysiologisk kapacitet til at realisere givne funktionsmål. Psykisk sundhed skal forstås som tilstrækkelig mentalt overskud til at realisere personlige mål, mens social sundhed opfattes som tilstrækkelig social kapital til at blive involveret med andre individer i bestræbelserne på at realisere egne og fælles mål.

Talrige undersøgelser dokumenter, at fysisk aktivitet er evident for opnåelsen af fysisk, psykisk og social sundhed. Opsummerende viser omfattende forskning blandt andet, at

- børn, unge, voksne, ældre, kvinder og mænd i alle aldre opnår positive fysiologiske ændringer ved at bevæge sig regelmæssigt.
- 7 – 8 % af alle dødsfald er relateret til fysisk inaktivitet.
- fysisk aktive personer kan forvente 8 – 10 flere leveår uden langvarig belastende

sygdom end fysisk inaktive.

- fysisk aktivitet kan reducere risikoen for udvikling af hjerte- karsygdomme, type 2 diabetes, knogleskørhed, bryst- og tarmkræft.
- fysisk aktivitet kan forebygge udvikling af depression og demens.
- angstsymptomerne er mindre blandt personer i god fysisk form.
- fysisk aktivitet kan reducere følsomheden for oplevelse af stress.
- fysisk aktivitet medfører gevinster i form af livsglæde, social trivsel, selvtillid og handlekompetencer.
- fysisk aktivitet er befordrende for de kognitive processer, som forudsætter læring.

Fysisk aktivitet i dagligdagen er således forbundet med en lang række positive effekter, der vil være til gavn for folkesundheden (Pedersen et al., 2003). Det er derfor væsentligt at forbedre betingelserne, så fysisk aktivitet kan blive en integreret del i hverdagen, såvel i arbejdslivet som i fritiden.

1.3 Faktorer med betydning for fysisk aktivitet

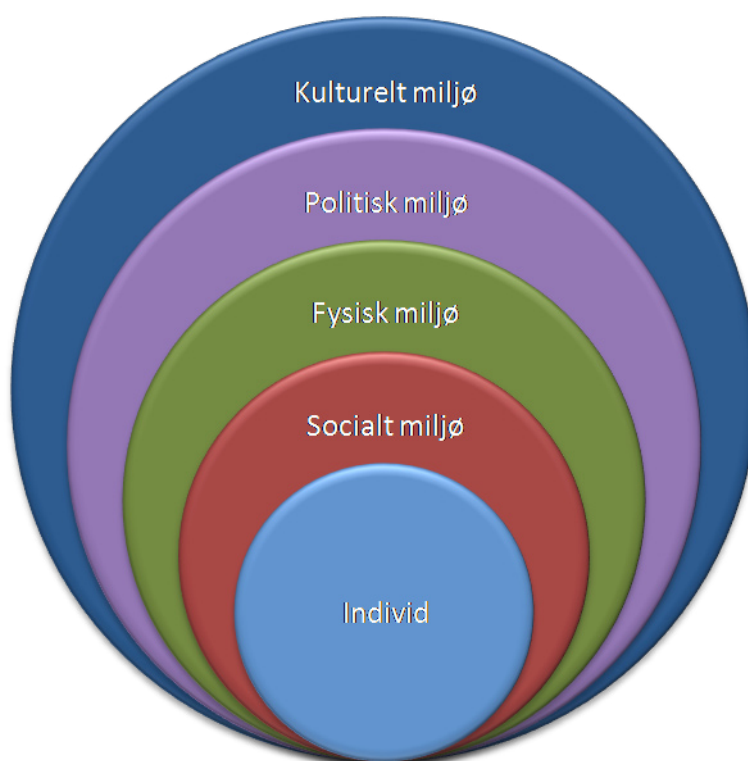
Forhold af betydning for menneskers fysiske aktivitetsniveau kan opdeles i individuelle og miljømæssige faktorer. Med individuelle faktorer henvises der ofte til biologiske, demografiske og psykologiske egenskaber ved individet, mens de miljøbestemte faktorer ofte er bestemt ved det kulturelle, politiske, sociale og fysiske miljø. En sådan forsimplet opstilling kan groft anvise indsatsområder for mulige strategier i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde. Dikotomien mellem individ og miljø som to isolerede størrelser indfanger dog ikke det komplicerede sammenspil, der gør sig gældende, når individet interagerer med sine fysiske og sociale omgivelser og de psykologiske processer, som interaktionen er forbundet med. For at få et mere nuanceret indblik i faktorer med betydning for fysisk aktivitet er det derfor påkrævet at sammentænke såvel individuelle som miljømæssige faktorer i bestræbelserne på at etablere en mere helhedsorienteret tilgang (Nielsen, 2003).

Rapportens teoretiske baggrund er funderet i en helhedsorienteret analytisk praksis. Dvs. en analytisk tilgang, der søger at belyse fysisk aktivitet i relation til både individ og miljø samt forholdet herimellem. Den teoretiske baggrund for rapportens kan anskueliggøres med figur 1. Figuren viser, at det kulturelle, politiske, fysiske og sociale miljø er indlejret, og at individet må interagere i forhold hertil. Individet er således ikke en isoleret størrelse, der blot bliver påvirket af de forskellige miljøer, men også en agent, der søger indflydelse på og påvirker de omkringværende miljøer.

Figur 1.1 er en modeltænkning, som er forankret i international forskning, der har søgt at udrede forklaringer på sundhedsadfærd (Sallis et al., 2006). I international litteratur henvises der til denne teoretiske tilgang som ”The Ecological Approach”, der sigter på en forståelse af sundhedsadfærd set i forhold til de kontekstuelle betingelser. Set over en

40-årig periode er der indenfor forskningen i sundhedsadfærd sket en vandring fra en fokusering på de psykologiske og sociale faktorer til også at medtænke det fysiske miljø. I årsagsforklaringer på sundhedsadfærd, herunder fysisk aktivitet, er der med andre ord sket en forflytning, således at det fysiske miljø har fået en mere central rolle i forklaringen af, hvorfor forskellige befolkningsgrupper udviser forskellig sundhedsadfærd. Alene produktionen af videnskabelige artikler kan vidne herom. Siden 2001 har antallet af artikler omhandlende omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet været markant stigende.

Figur 1.1 Helhedsorienteret model til belysning af domæner med betydning for fysisk aktivitet



1.4 Det bolignære område

Det bolignære område er dér, hvor vi færdes i dagligdagen. For en fyldestgørende forståelse af betydningen af det bolignære område er det nødvendigt at se de bolignære områder, som mere end blot en fysisk ramme. Ud over at se på sammensætningen af mennesker der bor i området, bygninger, veje mv. må opmærksomheden også rettes mod relationerne til de fysiske genstande i området og relationerne mellem menneskene bosiddende i området. Betydningen af det bolignære område er altså ikke blot givet af arealbenyttelsen inden for en geografisk afgrænset ramme, men også af brugen af området, hvormed de bosiddende personer indtager området. Det bolignære område kan på den baggrund op-

fattes som en fysisk, kulturel og social kontekst, der former dagligdagen ud fra en række forskellige indbyrdes indlejrede dimensioner (Høgsbro, 2001):

- *Den geografiske dimension*, hvor bestemte lokaliteter som naturområder, færdselsårer eller arkitektoniske særpræg symboliserer det bolignære områdes udstrækning og afgrænsning.
- *Den funktionelle dimension*, hvor de bolignære område kan bestemmes som rådende over bestemte ressourcer i form af offentlige institutioner, indkøbssteder, arbejdspladser, rekreative områder, idrætsfaciliteter mv.
- *Den kulturelle dimension*, som symboliserer beboernes tilhørsforhold til området som fx eksistensen af grupper af lokale initiativtagere, traditioner for lokale arrangementer, måder at løse problemer på og uskrevne regler for, hvordan man omgås hinanden.
- *Den identitetsmæssige dimension*, der er udtryk for de kendetegn, beboerne særligt forbinder med det bolignære område og de karakteristika, udenforstående forbinder med området.

Identificeringen samt de geografiske, funktionelle og kulturelle dimensioner udgør til sammen den helhed, som beboerne forbinder med ”det sted, de bor og lever”. Den enkelte kan have et positivt eller negativt forhold til det bolignære område, men det er sjældent betydningsløst. Den enkelte vil være bevidst om, at forhold som bl.a. geografisk placering, kriminalitet, trafik, områdets funktionalitet og image er af væsentlig betydning for valg af bopæl.

1.5 Fysisk aktivitet i det bolignære område

For at få adgang til boligen vil der være veje og stier, som forbinder boligen med det omkringværende samfund. Forretninger, skolen og arbejdspladsen er måske så tæt på, at det nemme, bekvemme valg vil være at gå eller cykle. Der kan være parker og grønne områder i nærheden, der gør rekreative aktiviteter mulige. Måske er der pladser, baner eller andre steder nær ved, der aktualiserer leg, spil og øvrig social udveksling. Eller måske er der kun huse, haver og veje i det bolignære område, hvor bilen er en forudsætning, og huset og haven er umiddelbart eneste tilflugtssted for aktiviteter uden for arbejdslivet.

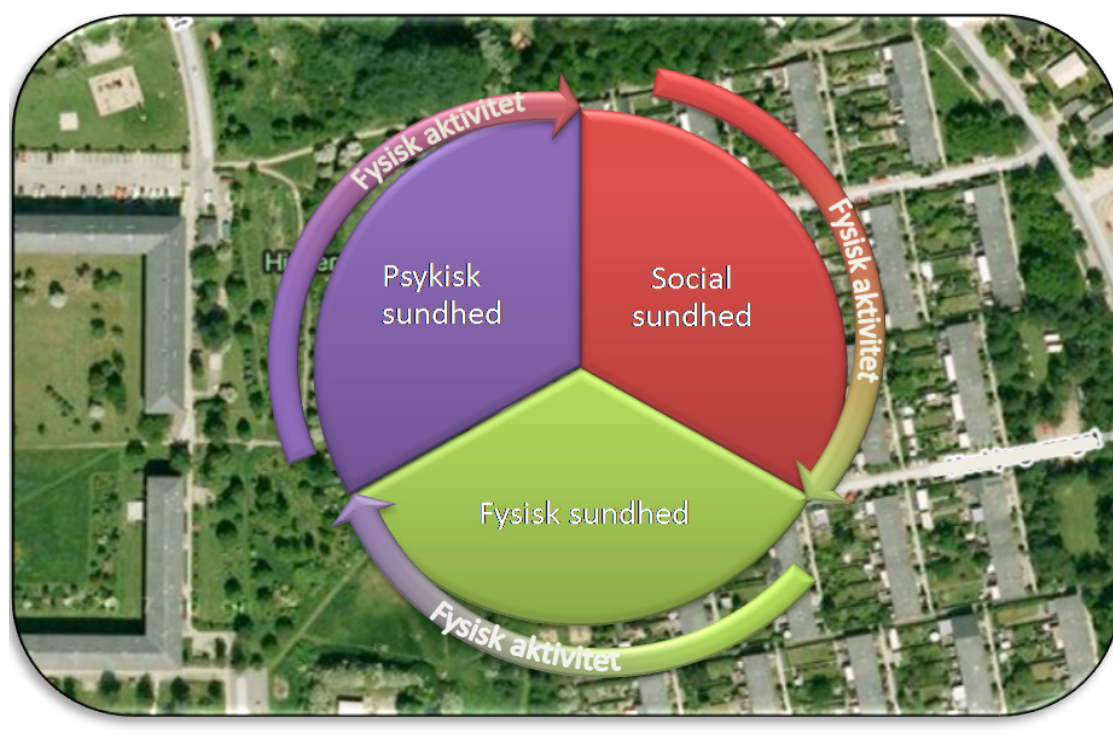
De bolignære områder har stor indflydelse på vores adfærd, herunder graden af fysisk aktivitet i hverdagen. Midlertidige ophold eller permanent flytning af bopæl til andre lokaliteter kan bevidne om, at dagligdags gøremål i høj grad er påvirket af det boligkvarter, vi har levet i. Hvor det i en tidligere livsfase var oplagt at hente dagligvarer til fods, er det måske mindre oplagt i det nye nabolag, hvor afstandene er større, eller det er mere utrygt at færdes. Eller omvendt - tidligere var bilen en nødvendighed til indkøb, arbejde og aflevering af børn, mens bilen i det nuværende kvarter er overflødig, da butikker og

arbejdspladser er tættere på, og naboerne skiftes til at bringe og hente børn. Tidligere har man måske følt sig isoleret og uden lyst til at engagere sig med andre, mens nye fysiske miljøer med borde, bænke og boldbaner har ansporet til mere udadvendthed og engagement i andre mennesker.

Forskellig bystruktur - om det så er etagebyggeri eller traditionelle villakvarterer - kan således have forskellig indvirkning på de valg, vi træffer dagligt. Fysisk aktivitet i de bolignære områder er et væsentligt middel til fysisk, psykisk og social sundhed, og det er centralt, at de bolignære områder ansporer til fysisk udfoldelse i forskellige afskygninger. Fysisk aktivitet, der giver motion, velvære og mulighed for social udveksling.

Sammenhængen mellem de bolignære områder og fysisk aktivitet som bidrag til fysisk, psykisk og social sundhed, er illustreret i figur 2.

Figur 2: Fysisk aktivitet i de bolignære områder som middel til fysisk, psykisk og social sundhed



Figur 2 illustrerer, at fysisk, psykisk og social sundhed ses som forbundne begreber, der påvirkes af fysisk aktivitet i de bolignære områder.

Med rapportens teoretiske baggrund er det anskueliggjort, hvordan begrebet fysisk aktivitet forstås og anvendes, og hvilken rolle fysisk aktivitet spiller i forhold til sundhed i bred forstand. Samtidig er det klargjort, hvordan de bolignære omgivelser spiller en central rolle for vores adfærd i dagligdagen, og dermed kan være af stor betydning for den generelle sundhedstilstand.

Kapitel 2 Respondenternes socioøkonomi og sundhed

I foråret 2008 besvarede 961 personer fra Roskilde By et internetbaseret spørgeskema. Svarende til en svarprocent på 46,7 %. For nærmere oplysning om spørgeskemaets metode se kapitlet af samme navn. Dette kapitel beskriver respondenterne i forhold til socioøkonomiske og sundhedsrelaterede variable.

2.1 Alder, køn og boligforhold

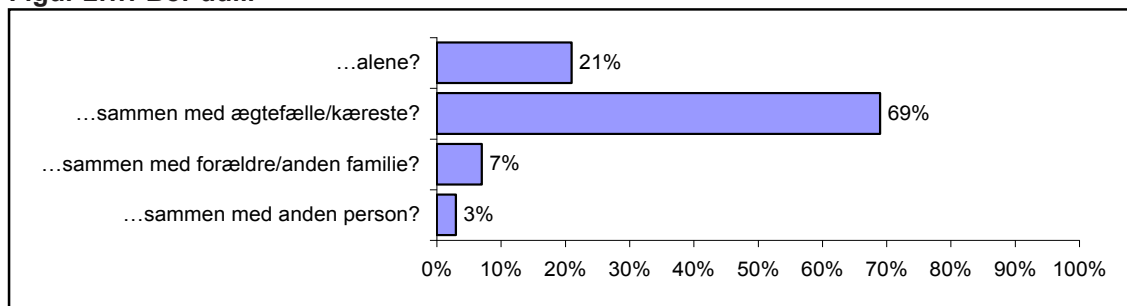
Tabel 2.1.1 viser køns- og aldersfordelingen i hele Roskilde Kommune og blandt svarpersonerne i undersøgelsen. Det fremgår, at andelen af kvinder, der har besvaret spørgeskemaet, er større end i Roskilde Kommune. Samtidig er andelen af svarpersoner i aldersgruppen 44-65 større end de to yngste aldersgrupper.

	Aldersgrupper	Roskilde Kommune (%)	Svarpersoner (%)	Forskel (%-point)
Mænd	18-24	6,3	4,9	-1,4
	25-44	20,9	17,4	-3,5
	45-65	22,2	19,3	-2,9
	I alt	49,4	41,5	-7,9
Kvinder	18-24	6,0	6,3	+0,3
	25-44	21,4	23,5	+2,1
	45-65	23,1	28,6	+5,5
	I alt	50,5	58,5	+8,0

* Tal fra Danmarks Statistik, Statistikbanken, juli 2008.

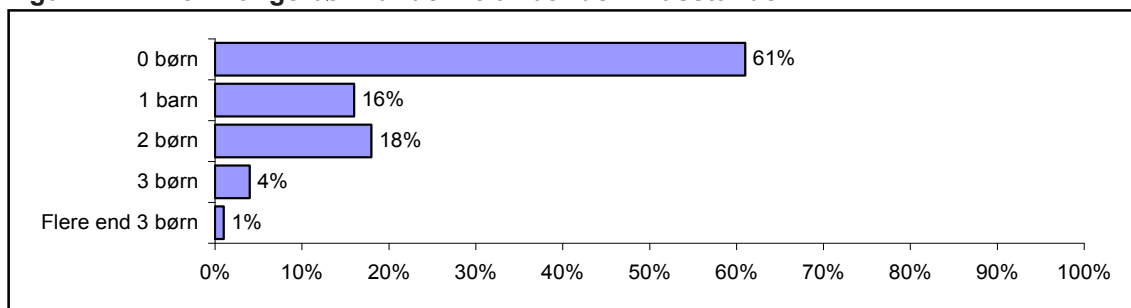
Figur 2.1.1 viser andelen, som bor henholdsvis alene, sammen med ægtefælle eller samlever, hos forældre/anden familie eller ingen af ovenstående. Langt de fleste af svarpersonerne bor sammen med ægtefælle eller kæreste (69 %). En mindre del bor alene (21 %), mens 7 % bor sammen med forældre eller anden familie, og 3 % bor sammen med andre.

Figur 2.1.1 Bor du...



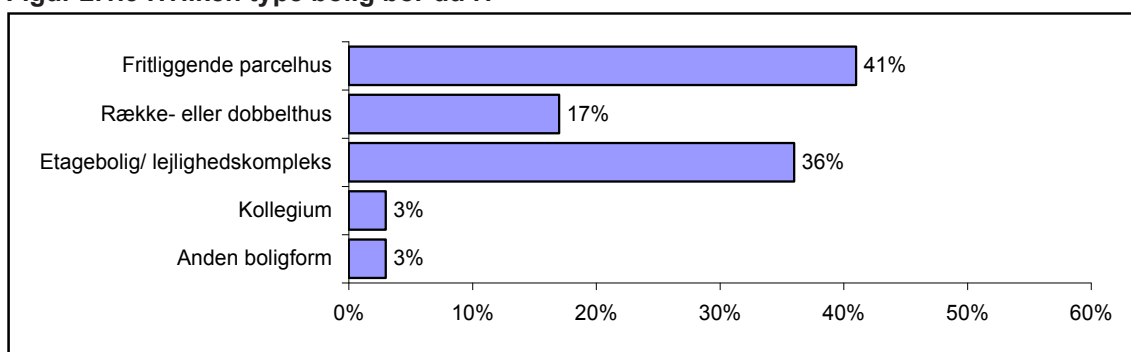
Figur 2.1.2 viser, at 61 % af svarpersonerne ikke bor sammen med børn under 18 år. 16 % har ét barn i husstanden, 18 % har to børn, 4 % har tre, mens under 1 % har flere end tre børn i husstanden.

Figur 2.1.2 Hvor mange børn under 18 år bor der i husstanden?



Figur 2.1.3 viser, at 41 % bor i fritliggende parcelhus eller lignede, 17 % bor i række- eller dobbelthus, mens 36 % bor i lejlighed. Kollegier og anden boligform tegner sig for 3 % hver.

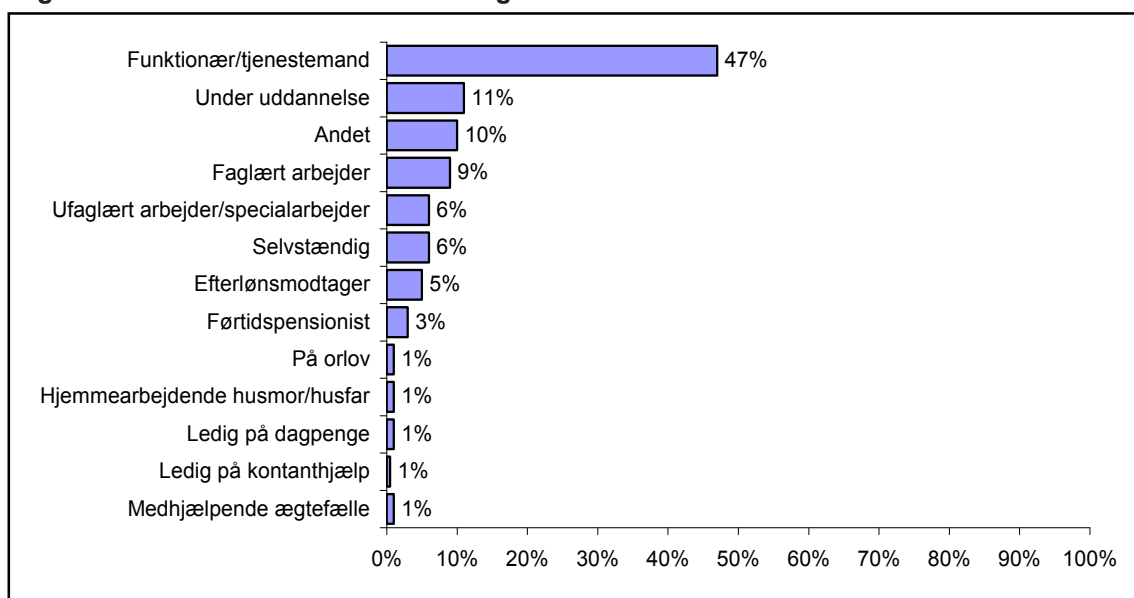
Figur 2.1.3 Hvilken type bolig bor du i?



2.2 Beskæftigelse, uddannelse og indkomst

Figur 2.2.1 viser at langt den største del af svarpersonerne i undersøgelsen er ansat som funktionær eller tjenestemand. Den næststørste andel udgøres af svarpersonerne under uddannelse med 11 %. I den forholdsvise store kategori ”Andet” befinder sig folkepensionister, personer der er sygemeldte eller på barsel, og en gruppe hvis job ikke passer ind i andre kategorier.

Figur 2.2.1 Hvad er din hovedbeskæftigelse for tiden?



Af tabel 2.2.1 fremgår det, at knap halvdelen angiver, at de har en mellemlang eller lang uddannelse (44,5 %), mens 35 % er enten faglærte eller har en kort videregående uddannelse. 11,9 % har som det eneste gået i folkeskolen, mens 8,4 % har gennemført en gymnasial uddannelse, og 3,1 % har gennemført andre uddannelser.

	Svarpersoner (%)	Roskilde Kommune*
Mellemlang & lang videregående	44,5	26,7
Faglært & kort videregående	35,0	41,9
Kun folkeskole	11,9	19,4
Kun gymnasial uddannelse (+folkeskole)	8,4	8,9
Kun andet (+folkeskole)	3,1	3,1
I alt	100,0	

* Tal fra Danmarks Statistik, Statistikbanken, juli 2008, for aldersgruppen 20-65 år.

Dermed er der langt flere af svarpersonerne i denne undersøgelse, som har en mellemlang eller lang videregående uddannelse end i Roskilde Kommune generelt, og færre der er faglærte eller med korte uddannelser eller udelukkende folkeskole.

Fordelingen af svarpersonernes husstandsindtægter er vist i tabel 2.2.2 sammen med fordelingen af indkomsterne fra Region Østsjælland, som består af Greve, Køge, Lejre, Roskilde og Solrød.

Tabel 2.2.2 Husstandsindtægt		
Fordelingen af husstandsindtægter fra svarpersonerne i undersøgelse og for Region Østsjælland.		
	Region Østsjælland* (%)	Svarpersonerne (%)
Under 200.000	20	9
200-300.000	17	9
300-400.000	13	11
400-500.000	9	9
500-600.000	9	11
Over 600.000	32	40

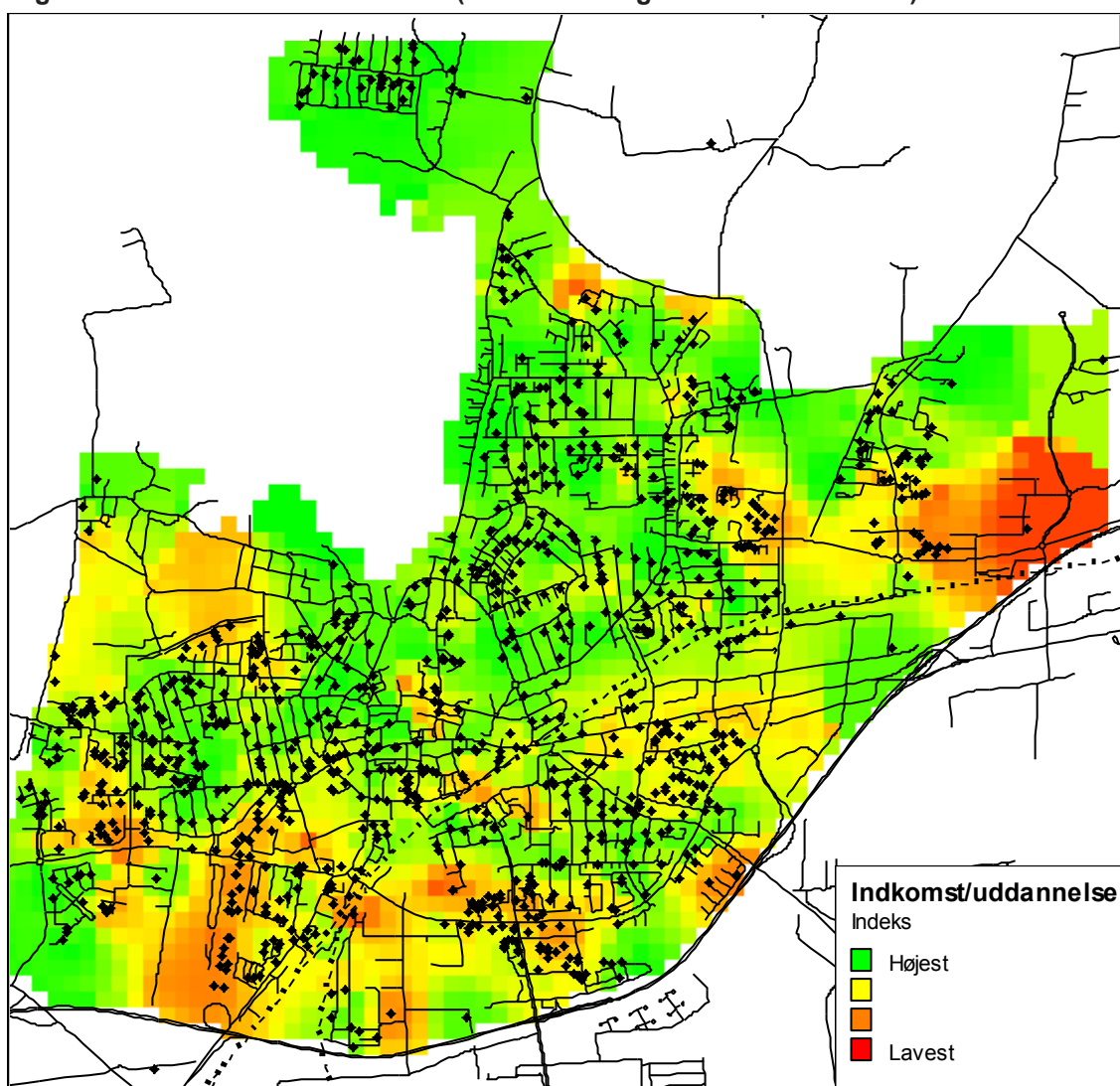
* Tal fra Danmarks Statistik, Statistikbanken, juli 2008. Region Østsjælland: Greve, Køge, Lejre, Roskilde, Solrød.

I forhold til regionen er der færre af svarpersonerne i denne undersøgelse, som har de laveste husstandsindtægter, dvs. under 400.000 kr., og flere som har husstandsindtægter over 500.000 kr.. 14 % af svarpersonerne angiver, at deres husstandsindkomst er over 900.000 kr. (data ikke vist). 5,5 % af svarpersonerne kender ikke husstandsindkomsten, og 5,6 % ønsker ikke at svare på spørgsmålet (data ikke vist).

For at se om der er forskel på, hvor deltagerne med bestemte socioøkonomiske forudsætninger kommer fra, er der udarbejdet et kort, der viser fordelingen af et socioøkonomisk indeks beregnet ud fra uddannelseslængde og husstandsindkomst. Figur 2.2.2 viser fordelingen i forhold til indekset beregnet ud fra husstandsindkomst (1-5) og uddannelseslængde (1-4). De to variable er lagt sammen til et fælles indeks (2-9).

Kortet viser at der bl.a. er flere i området omkring Æblehaven og Ejboparken med kortere uddannelse og lavere husstandsindtægt. Der er også større koncentration af deltagere med lavere socioøkonomisk indeks omkring Gartnervang, Knolden, Låddenhøj og Wiemosen. Den sydlige del af byen har den største andel med lavet socioøkonomisk indeks. Udover at respondenterne reelt har kortere uddannelser og lavere husstandsindkomst, kan der også være en stor andel af unge under uddannelse eller enlige med kun én, der bidrager til husstandsindkomsten.

Figur 2.2.2 Socioøkonomisk status (uddannelse og husstandsindkomst)



Figur viser den geografiske fordeling af et socioøkonomisk indeks beregnet ud fra uddannelseslængde og husstandsindkomst. I områder med få sorte prikker (deltagere) er indekset ret usikkert.

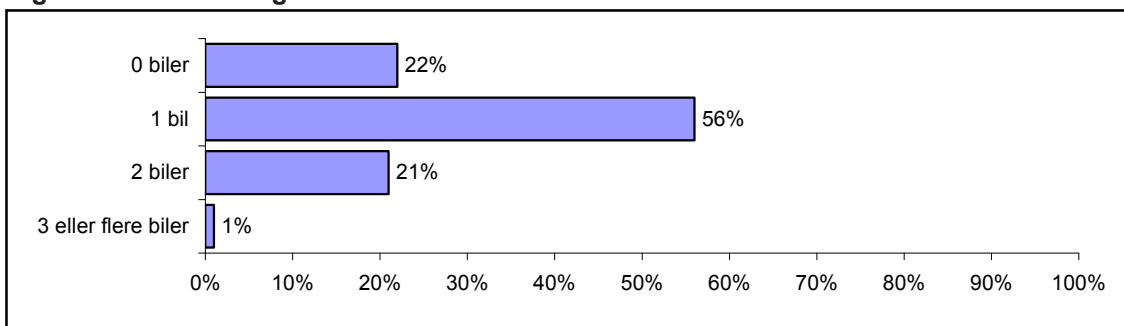
2.3 Transportmidler

Figur 2.3.1 viser, at 22 % af svarpersonerne ikke har en bil i husstanden, mens 56 % har én bil, 21 % har to, og 1 % har 3 eller flere biler.

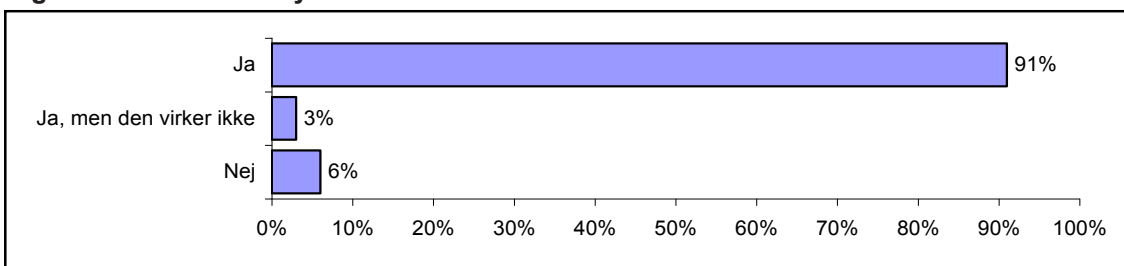
Dermed har svarpersonerne oftere bil, end resten af borgerne i Roskilde, hvor hele 48 % ikke har bil (data ikke vist). Samtidig er der 5 % af svarpersonerne i undersøgelsen, der har en motorcykel, 4 % har en knallert eller scooter, og 86 % har kørekort (data ikke vist).

Hele 91 % har en cykel, der virker. 3 % har en der ikke virker, mens 6 % svarer, at de ikke har en cykel overhovedet (figur 2.3.2). I en lignende undersøgelse i Aalborg svarede 82,5 %, at de havde en cykel (brugbar eller ej).

Figur 2.3.1 Hvor mange biler er der i din husstand?



Figur 2.3.2 Har du en cykel?



2.4 Overvægt

Som mål for overvægt bruges forholdet mellem højde og vægt hos svarpersonerne – kaldet Body Mass Index. BMI er således kropsvægten divideret med kvadraten af højden målt i meter.

$$\text{BMI} = \text{vægt(kg)/højden(m)}^2$$

Tabel 2.4.1 viser svarpersonernes fordeling i fire vægtgrupper: Undervægtig (BMI under 18,5), normalvægtig (BMI mellem 18,5-25), moderat overvægtig (BMI mellem 25-30) og svær overvægtig (BMI over 30).

Tabel 2.4.1 BMI			
Fordelingen af svarpersonerne i forhold til vægtgrupper og køn.			
	Mand	Kvinde	I alt
Under 18,5	0,3%	2,3%	1,5%
18,5 - 25	52,6%	65,8%	60,4%
25 - 29,9	39,6%	24,0%	30,5%
Over 30	9,8%	9,4%	9,6%
I alt	399	562	961

Andelen af moderat eller svært overvægtige udgør 40,1 %, hvilket er mindre end svarpersonerne i den kommunale sundhedsprofil, som var 44,1 %. Mændene udgør også i denne undersøgelse den største andel af overvægtige med 49,4 % mod kvindernes 33,4 %. Andelen af svært overvægtige ligger ligeledes en anelse under sundhedsprofil-undersøgelsens resultater.

2.5 Selvvurderet helbred og fysisk form

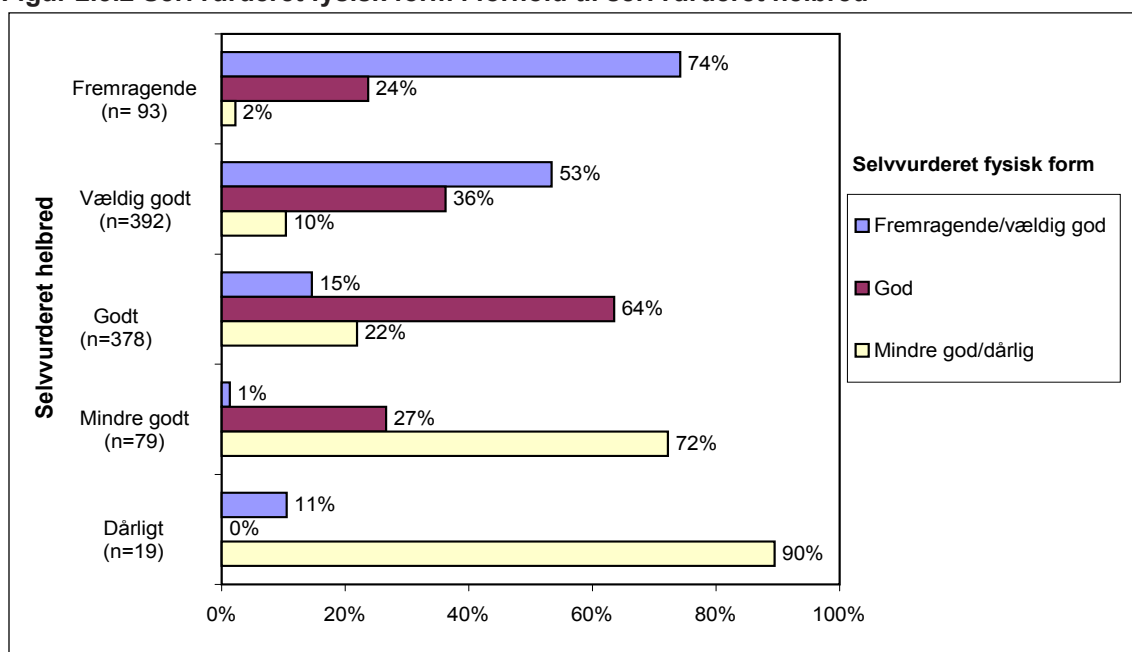
Svarpersonernes selvvurderede helbred ligger tæt op af danskernes, selvom der er en anelse færre svarpersoner i kategorierne: ”fremragende”, ”virkeligt godt”, og lidt flere i kategorien ”godt” (tabel 2.5.1).

Tabel 2.5.1 Selvvurderet helbred		
Fordelingen af svar på: Hvordan synes du, at dit helbred er alt i alt?		
	Svarpersonerne (%)	Danskerne* (%)
Fremragende	9,7	12,5
Virkelig godt	40,8	41,7
Godt	39,3	34,0
Mindre godt	8,2	8,4
Dårligt	2,0	2,0
Ved ikke	-	1,3

* SUSY 2000. Landsdækkende undersøgelse af danskernes sundhed og sygdom (SUSY 2000).

Der ses endvidere en stor sammenhæng mellem det selvvaluerede helbred og den selvvaluerede fysiske form (figur 2.5.2). Af dem, der har svaret, at de har et fremragende helbred, svarer 74 %, at de har en fremragende eller virkelig god fysisk form i forhold til personer på deres egen alder. Jo dårligere man vurderer sit helbred, jo dårligere vurderer man også sin fysiske form. Denne sammenhæng er før vist i sundhedsstyrelsens undersøgelse af befolkningens motivation og barriere for fysisk aktivitet fra 2003 (Sundhedsstyrelsen 2003).

Figur 2.5.2 Selvvalueret fysisk form i forhold til selvvalueret helbred



Svarpersonernes vurdering af egen fysisk form i forhold til deres svar på selvvalueret helbred.

Kapitel 3 Tre former for fysisk aktivitet

Dette kapitel omhandler tre forskellige former for fysisk aktivitet i byens rum: Aktiv transport og fysisk aktivitet i fritiden i henholdsvis organiserede og uorganiserede rammer. Hver aktivitetsform behandles særskilt, herunder hvilke områder og faciliteter, der har indvirkning på aktivitetsformen.

I indsamlingen af data er det internationalt validerede spørgebatteri IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) brugt til registrering af svarpersonernes fysiske aktivitet. Der er blevet spurgt til, hvor ofte respondenterne har været fysisk aktive de sidste 7 dage mindst 10 minutter ad gangen. Desuden blev de spurgt om, hvor lang tid de typisk var aktive de pågældende dage (timer og minutter). Der blev spurgt til både fysisk aktivitet i forbindelse med arbejde, i fritiden, i hus og have og som transport. Der er i den forbindelse skelnet mellem hård, moderat og lav intensiv fysisk aktivitet.

3.1 Aktiv transport

Første del af kapitlet fokuserer på de strukturelle forhold, der kan have en indflydelse på mængden af aktiv transport, nærmere bestemt ved gang og cykling. Indledende beskrives resultaterne overordnet baseret på svar fra alle respondenter. Her fokuseres på hvor ofte respondenterne har benyttet aktiv transport og på deres subjektive vurdering af deres nærområde i forhold til gang- og cykelvenlighed.

Dernæst undersøges sammenhænge mellem bopæl og forskellige niveauer i aktiv transport, og hvordan forskellige subjektive vurderinger af gang- og cykelvenlighed spiller ind. Til dette formål bruges spørgsmål fra det ligeledes internationalt validerede spørgebatteri ANEWS (Saelens 2003, Nærboundersøgelsen 2007).

Nedenstående faktorer er i andre videnskabelige undersøgelser vist at have en indflydelse på aktiv transport:

Destinationer

Justeret for socioøkonomisk baggrund er mennesker i bymiljøer mere fysiske aktive i deres hverdag end personer bosiddende på landet. Det skyldes primært, at afstandene mellem bopæl og øvrige destinationer er kortere i byen, hvorfor det er mere oplagt at gå eller cykle som transport (Troelsen et al 2008). Undersøgelser viser eksempelvis, at der er to til tre gange så stor sandsynlighed for, at de der har over 43 destinationer indenfor 400 meter vil benytte offentlig transport, end de der har under 10 destinationer indenfor 400 meter (Hoehner 2005). Et stoppested for offentlig transport i nærheden af bopælen øger den fysiske aktivitet, fordi transporten til og fra stoppestedet oftest foregår til fods eller på cykel. Samtidig vil det også være nemmere at undvære bil, hvis man bor tæt på velfungerende offentlig transport. Flere undersøgelser viser, at den mest betydningsfulde destination for aktiv transport er beliggenheden af ens arbejdsplads. Placeringen af parker, butikker og

togstationer/busstoppesteder i forhold til bopælen har dog også vist at have stor betydning (Cerin et al 2007).

I forhold til planlægning af fremtidens byer er det for at fremme aktiv transport derfor væsentligt at prioritere en forholdsvis tæt bystruktur med høj befolkningstæthed forenet med en blandet arealbenyttelse med mange relevante nære destinationer og et velfungerende offentligt transportsystem.

Infrastruktur

Udformningen af og især sammenhængen mellem gader og veje er en faktor der påvirker den aktive transport. Infrastrukturens påvirkning er todelt, idet den for det første skal sikre kortest mulig afstand til destinationerne, og for det andet skal gøre det sikkert og bekvemt for gående og cyklister at færdes i trafikken. De danske forhold for aktiv transport er oftest et godt udgangspunkt i forhold til andre lande, men det betyder ikke, at forholdene ikke kan blive bedre. I projektet ”Odense – Danmarks Nationale Cykelby” øgede man antallet af cykelture med 20 % over en 3-årig periode ved at lave fysiske forbedringer for cyklisterne samtidig med, at man lavede kampagner for at få flere ud at cykle (Troelsen et al. 2004). Frederiksberg Kommune er også en af de kommuner, som med en aktiv cykelpolitik og forbedring af strukturelle forhold for cyklister oplever en stigning i cykeltrafikken. Fra 2003 til 2006 er cyklens andel af alle ture på Frederiksberg således steget fra 25 % til 34 % (Frederiksberg Kommune 2007). Dermed er Frederiksberg den kommune i Danmark, hvor der cycles mest.

Aktiv transport er mindre afhængig af æstetiske faktorer end tilfældet er for de rekreative gå- eller cykelture. Æstetik er dog absolut ikke uden betydning. Som gående eller cyklende trafikant er der mulighed for mere mættede oplevelser end tilfældet for bilisterne, der er mere afsondret fra omverdenen. Hvis den aktive transport tilbagelægges i interessante og attraktive omgivelser uden for meget støj, medfører turen ikke alene at fragte en fra et sted til et andet, men bidrager samtidig til oplevelse og en afstresning, som bilture mere sjældent medfører.

3.1.1 Deltagernes samlede transportmønster

Af tabel 3.1.1 fremgår, at 70 % af respondenterne har cyklet som transport i den sidste uge, 77 % har gået, og 89 % har benyttet bil, bus eller tog. 3 % angiver, at de hverken har cyklet, gået eller brugt motoriserede transportformer den sidste uge (data ikke vist).

Tabel 3.1.1 Transport i den sidste uge					
Fordelingen af svarpersoner der i den sidste uge har henholdsvis cyklet, gået og kørt i bil, bus eller tog som transport fra et sted til et andet (ikke rekreative ture).					
	0 min./dag	1-30 min./dag	31-60 min./dag	61-120 min./dag	>120 min./dag
Cyklet som transport	30 %	47 %	14 %	5 %	2 %
Gået som transport	23 %	50 %	14 %	8 %	4 %
Motoriseret transport	11 %	39 %	26 %	17 %	7 %

Der bliver dermed ofte cyklet i Roskilde, og 21 % af deltagerne får deres anbefalede halve times motion dagligt alene ved transportrelateret cykling. I undersøgelsen i Aalborg i 2007 var der kun 37 %, der havde cyklet som transport i den forgangne uge (Nærboundsøgelsen 2007), mens det i Frederiksbergs cykelregnskab fremgår, at hele 78 % har cyklet i den forgangne uge (Frederiksberg Kommune 2007).

Der er også mange af deltagerne, der får deres anbefalede mængde motion ved gang (26 %), men der er samtidig 8 % flere i Roskilde, som slet ikke har gået i den sidste uge sammenlignet med undersøgelsen i Aalborg (Nærboundsøgelsen 2007).

Samtidig er hele 42 % helt enige og 34 % enige i, at de foretrækker at cykle, når det er muligt. Af de helt enige er der dog stadig 11 %, som ikke har cyklet som transport den sidste uge. Af de 5 % der er helt uenige i, at de foretrækker at cykle, har 75 % ikke cyklet (data ikke vist).

I tabel 3.1.2 ses deltagernes valg af transportformer samt det gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug fordelt på forskellige socioøkonomiske og helbredsrelaterede variable. De rekreative cykel- eller gåture uden noget transportmæssigt formål er ikke med i disse kategorier.

Tabel 3.1.2 viser, at andelen af kvinder, der transporterer sig med alle tre transportformer, er større end for mændene. De unge kvinder er den gruppe der cykler mest (77,1 %), mens det er mændene mellem 25-44 år, der cykler mindst (61,7 %). Både de unge kvinder og mænd er de grupper, der går mest som transport (Mænd: 91,5 %; Kvinder 88,5 %), mens det er kvinderne mellem 25-44 år, der bruger motoriseret transport lidt oftere end de andre grupper.

I forhold til uddannelse skiller deltagerne med korte videregående uddannelser, eller som er faglærte, sig ud ved at være den gruppe, som har den laveste andel af cyklister (63,0 %) og højeste andel af brugere af motoriseret transport (92,9 %). Deltagerne med mellemlange eller lange uddannelser er oftest brugere af cyklen, mens deltagerne med en gymnasial uddannelse oftest går.

Der er ikke den store forskel på andelen af brugere i forhold til, om deltagernes husstandsindkomst er over eller under kr. 600.000. Dog ser det ud til, at deltagerne med husstandsindkomst under kr. 600.000, som bruger gang og cykling som transport, bruger længere tid om ugen på det.

De normalvægtige har lidt større andel i alle tre transportformer end de overvægtige. Ellers er forskellene i denne kategori meget små.

Deltagerne med ”dårligt” selvvurderet helbred er den gruppe, som transporterer sig mindst med alle tre transportformer. Deltagerne med ”mindre godt” selvvurderet helbred er den gruppe, som har den største andel der har brugt motoriseret transport og samtidig bruger de også mest tid på det. Ellers er der ligeledes små forskelle i denne kategori.

Det fremgår, at deltagerne med hjemmeboende børn under 6 år transporterer sig lidt mindre på alle tre transportformer end de øvrige deltagere (tid pr. uge). Det er også den gruppe, som har den mindste andel, der bruger cyklen som transport (65,4 %). Deltagerne med hjemmeboende børn over 6 år har den største andel, der bruger motoriseret transport

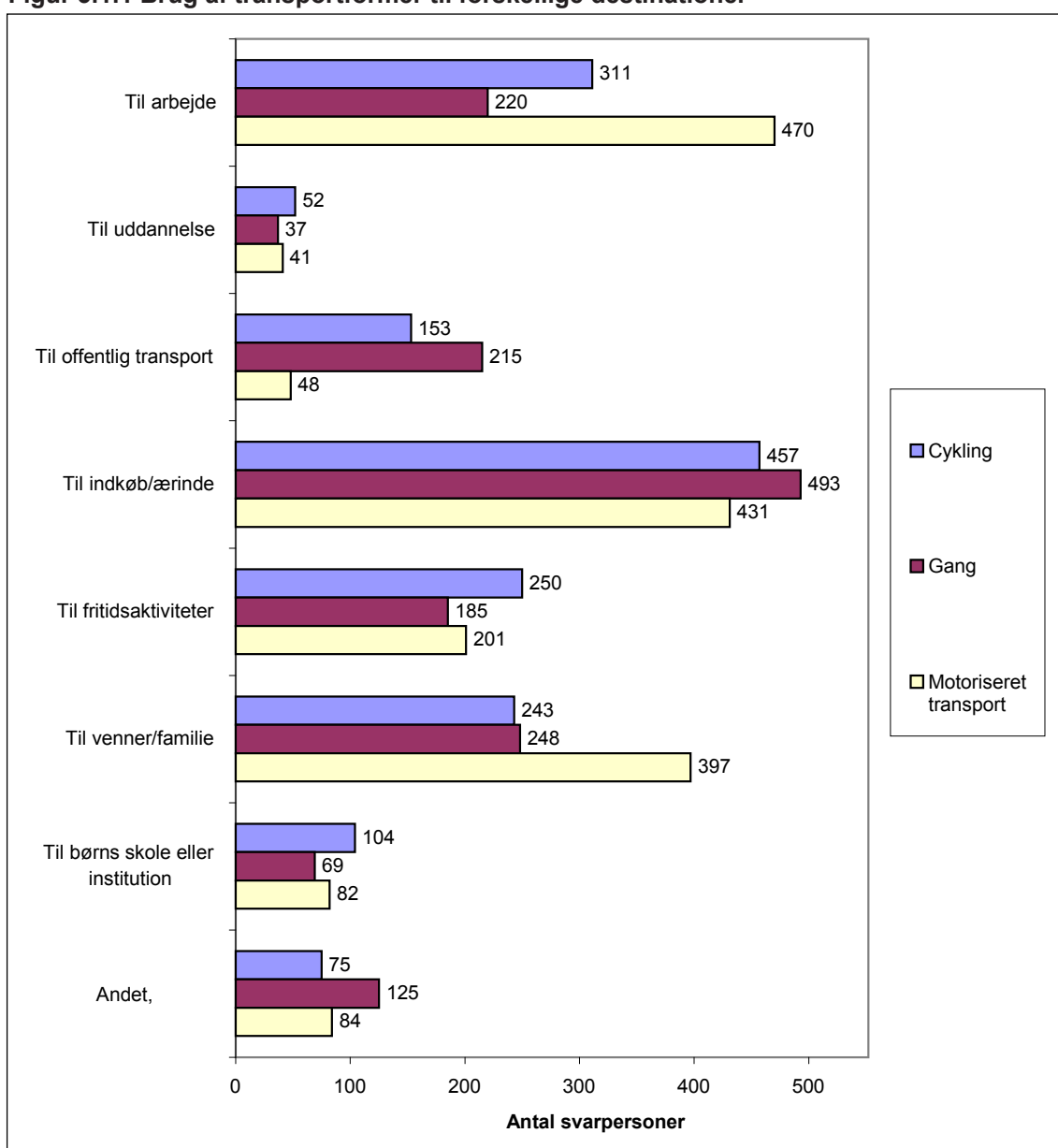
Tablet 3.1.2 Fordeling af transportformer og gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug i relation til køn, socioøkonomiske og helbredsmaessige faktorer.

		n (pers.)	Cykel		Gang		Motoriseret	
			Aktive (%)	Tid pr. uge (minutter)	Aktive (%)	Tid pr. uge (minutter)	Aktive (%)	Tid pr. uge (minutter)
Total		961	69,5	219	77,3	249	88,9	351
Mænd	18-24 år	47	70,2	226	91,5	226	87,2	285
	25-44 år	167	61,7	157	73,7	260	88,0	376
	45-65 år	185	72,4	250	68,6	261	87,6	405
	Mænd i alt	399	67,7	212	73,4	256	87,7	379
Kvinder	18-24 år	61	77,1	257	88,5	263	88,5	333
	25-44 år	226	70,8	200	73,9	200	91,6	299
	45-65 år	275	69,5	237	83,3	273	88,4	359
	Kvinder i alt	562	70,8	225	80,1	245	89,7	332
Uddannelse	Mellemlang og lang	426	74,4	221	76,5	328	87,8	348
	Faglært eller kort	311	63,0	202	77,2	232	92,9	371
	Gymnasial	80	70,0	213	82,5	243	86,3	357
	Andet	30	63,3	191	70,0	321	83,3	328
	Folkeskole	114	70,2	264	78,9	293	85,1	300
Indkomst	>600.000	382	70,4	184	77,2	213	91,9	351
	<600.000	472	69,9	241	76,3	267	86,9	349
Vægt	BMI<25	575	71,4	224	79,4	241	89,5	328
	BMI>25	276	67,9	217	73,7	279	88,4	407
	BMI>30	92	62,8	191	75,5	237	86,2	321
Helbred	Fremragende	93	72,0	302	80,6	343	89,2	400
	Vældig godt	392	73,2	213	78,8	205	89,5	333
	Godt	378	69,6	198	74,9	250	87,3	347
	Mindre godt	79	60,8	264	81,0	322	93,7	432
	Dårligt	19	15,8	120	63,2	394	84,2	203
Børn	Under 6 år	127	65,4	165	74,8	168	87,4	293
	Over 6 år	247	72,9	200	69,6	248	91,9	387
	Ingen	587	69,0	239	81,1	266	87,9	347

(91,9 %), og desuden bruger de også gennemsnitligt mere tid på den transportform end de andre grupper. Deltagerne uden børn har den største andel af gående, og bruger ligeledes også mest tid på det.

Figur 3.1.1 viser, hvor mange deltagere, som har svaret, at de enten har cyklet, gået eller kørt i bil, bus, tog, motorcykel eller lignende til forskellige destinationer. Knap halvdelen af undersøgelsens respondenter har taget cyklen til indkøb eller ærinde i løbet af den sidste uge (457 personer) og knap 1/3 har taget cyklen på arbejde én eller flere dage. Cyklen er den mest populære transportform til fritidsaktiviteter, børnenes skole eller institution og til uddannelse.

Figur 3.1.1 Brug af transportformer til forskellige destinationer



Flest deltagere angiver, at de har gået til indkøb eller ærinde den sidste uge (493 personer). Gang er dermed den mest populære transportform til dette, samt til offentlig transport og til kategorien andre destinationer. Mange bruger de motoriserede transportformer til arbejde og til indkøb. Samtidig er det den klart mest foretrukne transportform til venner og familie.

3.1.2 Geografisk fordeling af transportmønstret

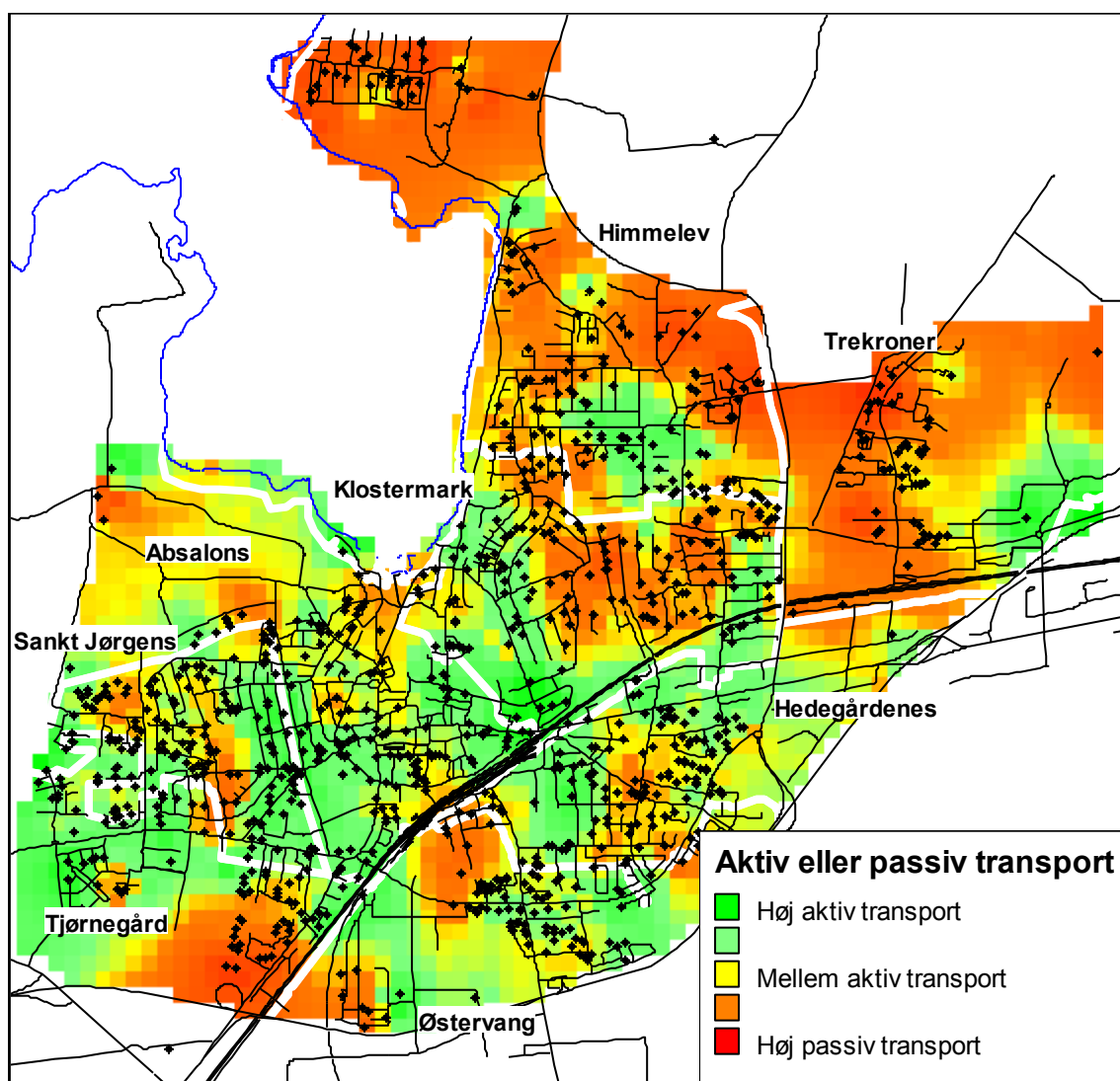
Tabel 3.1.3 viser en oversigt over, hvor mange dage svarpersonerne i de forskellige skoledistrikter, der angiver, at de har brugt de forskellige former for transport.

	Cykling	Gang	Motoriseret
	Dage pr. uge		
Absalons	2,4	4,1	3,6
Hedegårdenes	3,0	3,3	3,6
Himmelev	2,4	2,7	4,0
Klostermark	2,9	3,1	3,7
Sankt Jørgen	3,3	3,1	3,4
Tjørnegård	3,1	2,9	3,4
Trekroner	2,3	2,6	4,4
Østervang	2,6	3,1	3,3

Der bliver gennemsnitlig cyklet flest dage i forbindelse med transport i Sankt Jørgens Skoledistrikt (3,3 dage). Trekroner, Himmelev og Absalons Skoledistrikter cykler mindst med 2,3 og 2,4 dage pr. uge. Absalons Skoledistrikt er derimod det område, hvor der bliver gået klart mest, mens Trekroner igen er det skoledistrikt med færrest ”gå-dage”. Trekroner er omvendt det område, hvor den motoriserede transport bliver brugt oftest (4,4 dage). Himmelev følger lige efter med gennemsnitlig 4 dage. Østervang er det område, hvor den motoriserede transport bliver brugt i færrest dage (3,3 dage).

For hver deltager i undersøgelsen er der efterfølgende udregnet et indeks over, hvor mange dage der er gået og cyklet fratrukket de dage, hvor der er brugt motoriseret transport. Et indeks der således går fra -7 til 14 dage, med et gennemsnit på 2,3 dage. Den geografiske fordeling af dette indeks er vist på nedenstående figur 3.1.2, hvor man kan se, i hvilke områder, hvor deltagere, der mest benytter aktiv transport og mindst passiv transport, bor (grønne områder), mens at der i de røde områder benyttes mere passiv og mindre aktiv transport (passiv transport indbefatter også bus og tog). De mørke prikker angiver deltagerne i undersøgelsen, og viser samtidig, hvor farveskalaen er mest sikker. I yderområderne, hvor der er få deltagere, er grundlaget for udregningerne mindre, og dermed er resultatet mere usikkert (for detaljeret beskrivelse af metode se bilag 1).

Figur 3.1.2 Geografisk fordeling af aktiv transport.



Cellernes værdi er beregnet ud fra deltageres antal dage med aktiv transport ved cykling og gang minus dage med passiv transport (bil, bus, tog, knallert). I områder med få sorte prikker (deltagere) er indekset mindre valid.

Det fremgår klart, at store dele af Trekroner, Veddelev og nordlige Himmelev er mere røde end grønne. Det er samtidig bemærkelsesværdigt, at der midt i Himmelev er et grønt område. I en nærmere analyse af deltagerne i dette område (n=28) fremgår det, at den højere aktive transport til dels skyldes, at der er en dagligvarebutik i nærheden. Derfor angiver 10 % flere af deltagerne i det grønne område i Himmelev at have cyklet til indkøb, og 20 % flere af have gået til indkøb i den sidste uge set i forhold til alle respondenter. Analysen peger også i retning af, at deltagerne i området foretrækker cyklen lidt mere end resten af deltagerne. Således er det 96 % i det grønne område, som er helt enige eller enige i, at de foretrækker at cykle, når det er muligt, modsvarende de 79 % i Roskilde, som generelt har den tilsvarende mening. Dette tyder ikke overraskende på, at folk der gerne vil have muligheden for at benytte aktiv transport også bosætter sig på steder, hvor der er gode muligheder for dette. En af deltagerne det grønne område i Himmelev, kommenterer sit område således:

"I mit nærområde er der gode muligheder for at gå ture, løbe, cykle og ro, så det er jeg godt tilfreds med. Disse gode muligheder medvirker til, at man har lyst til at være aktiv."

I den østlige del af Tjørnegårdens skoledistrikt ved boligkarréerne Æblehaven og Ejbo-parken fremgår det, at der er flere, der ofte benytter motoriseret transport i forhold til aktiv transport. Disse deltagere blev ligeledes udvalgt til nærmere analyse (n=18). I denne gruppe var der 19 % færre, der havde cyklet til indkøb, og 18 % færre, der havde gået til indkøb i forhold til alle deltagere i undersøgelsen. Af de 18 deltagere i området svarer 82 %, at de er enige eller helt enige i, at de foretrækker at cykle, når det er muligt. Det er 3 % flere end det samlede gennemsnit, men en del lavere end deltagerne i det mest aktive område i Himmelev. En af deltagerne fra området skrev følgende bemærkning, da der bliver spurgt til, hvad der ville gøre hende/ham mere aktiv:

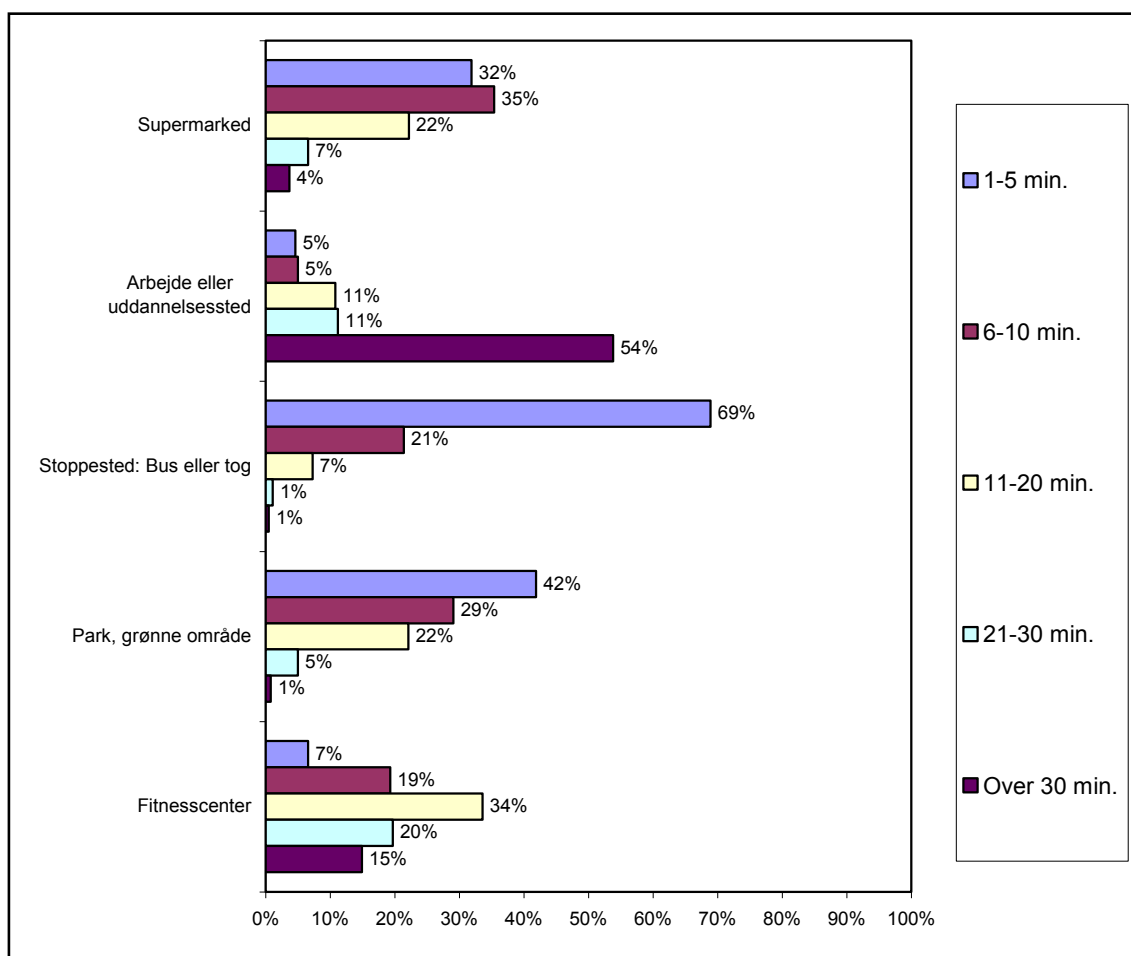
"Hvis der lå noget, der var tættere på, så det ikke tog så meget af min tid at komme frem og tilbage. Det er svært at motivere sig selv til at komme ud og røre sig, når det tager så lang tid at komme frem og tilbage!"

3.1.3 Afstand til destinationer

I forhold til aktiv transport underbygger ovenstående, at afstand til relevante destinationer er en af de vigtigste strukturelle faktorer. Det følgende afsnit omhandler derfor, hvordan deltagernes opfattelse af afstanden til forskellige destinationer er samt en geografisk fordeling af denne.

Figur 3.1.3 viser, hvordan svarpersonerne i undersøgelsen har svaret på spørgsmål om, hvor langt de har til forskellige destinationer. Det som flest har inden for 1-5 minutters gang er et stoppested til bus eller tog (69 %) efterfulgt af en park eller et grønt område (42 %). På en delt tredjeplads kommer supermarkedet og den offentlige legeplads (32 %). Arbejdet eller uddannelsesstedet er det som færrest har inden for 1-5 minutters gang og samtidig det sted, som flest af svarpersonerne (54 %) har over 30 minutters gang eller over ca. 3 km til.

Figur 3.1.3 Svarpersonernes afstand til forskellige destinationer



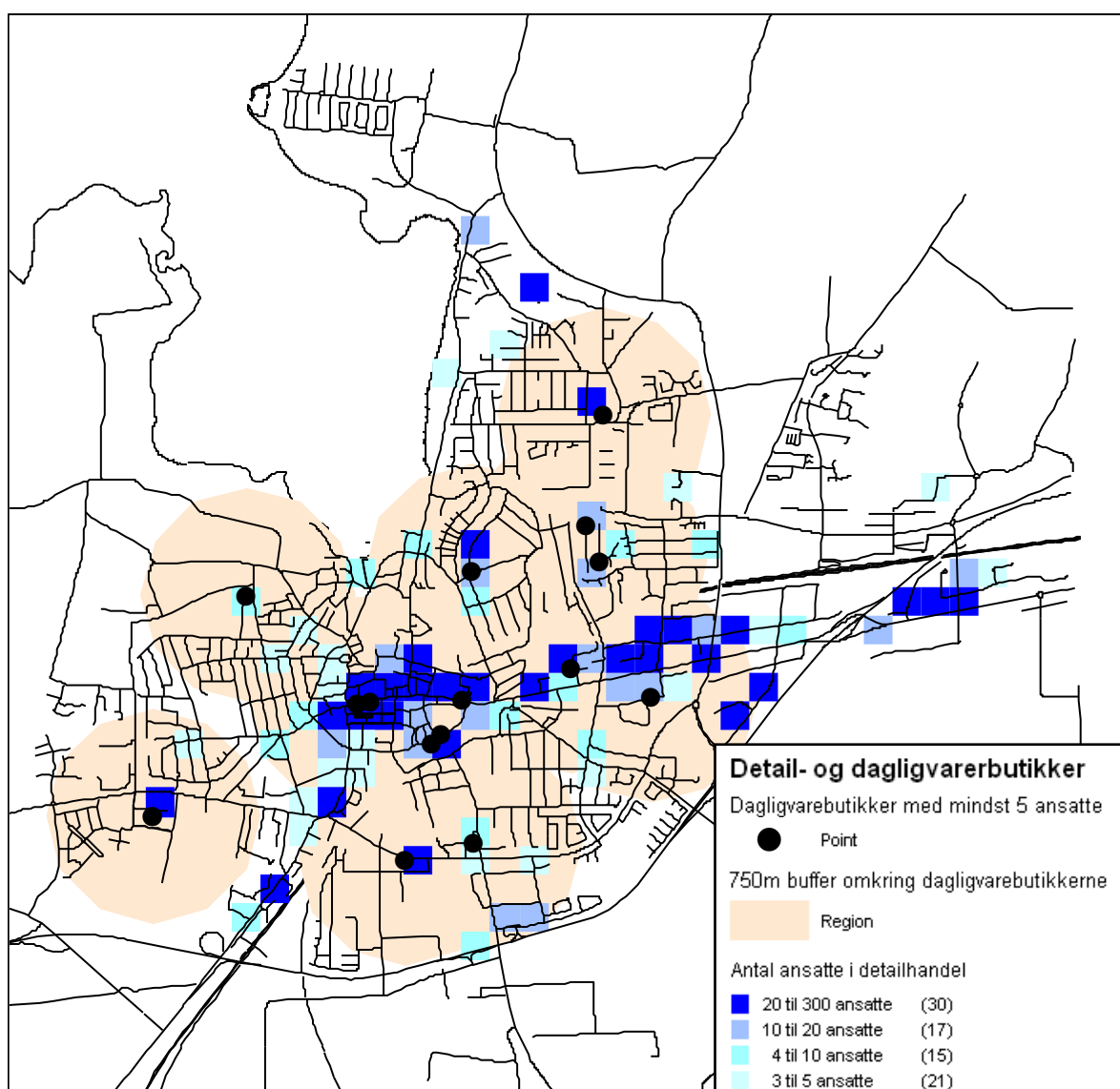
Fitnesscentret, som er det næstmest foretrukne sted for svarpersonerne at dyrke hård eller moderat fysisk aktivitet, og det som en del af svarpersonerne efterlyser for at blive mere aktive, har 26 % inden for 10 minutters gang. 54 % har mellem 10 og 30 minutters gang eller ca. mellem 1 og 3 km, mens 15 % skal gå mere end 30 minutter for at komme i fitnesscenter.

Dagligvarebutikker er en af de destinationer, som besøges ret ofte. I denne undersøgelse var det den destination, som flest angav som destination for både cykel- og gåturen

(figur 3.1.1). Fordelingen af dagligvarebutikker med mere end 5 ansatte kan derfor ses i figur 3.1.4. En dagligvarebutik i nærheden er vigtig, men endnu bedre er det for den aktive transport, hvis der er flere forskellige typer af indkøbsmuligheder i nærområdet. På den baggrund er der derfor lavet en kvadratanalyse, som for hver kvadrat tæller antallet af ansatte i detailhandlen sammen. De blå kvadrater angiver, at der er mindst 3 ansatte i detailhandlen i pågældende kvadrat. Jo kraftigere blå, jo flere ansatte i kvadraten.

Kortet viser, at dagligvarebutikkerne med mindst 5 ansatte ligger spredt udover det meste af byen. Bufferzonen angiver at der ikke er mange steder, hvor borgerne har mere end 750m til større indkøbsmuligheder. Kun områderne ved Veddelev og Trekroner er der ved analysens gennemførelse ingen større dagligvarebutikker.

Figur 3.1.4 Detailhandel

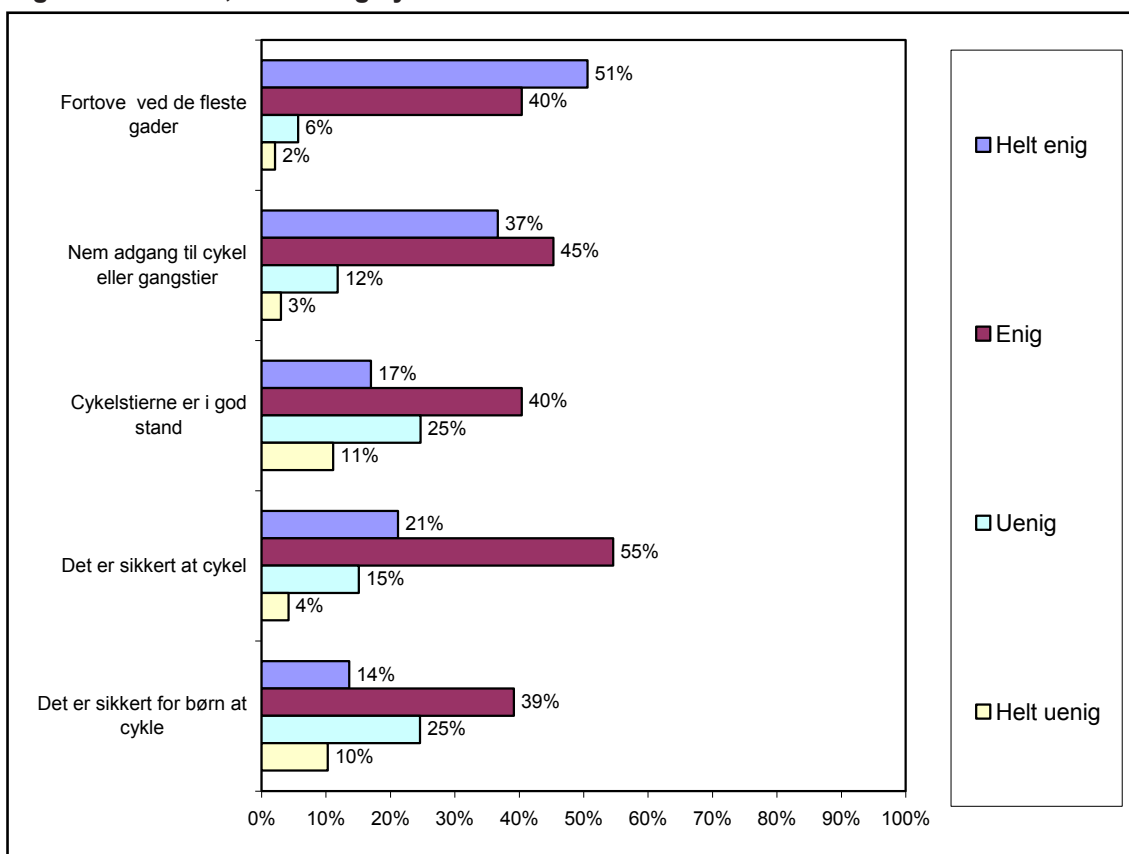


Figuren viser en oversigt over fordelingen af dagligvarebutikker og antallet af ansatte i detailhandlen.

3.1.4 Infrastruktur

Infrastrukturen er en anden af de væsentligste forhold, der påvirker den aktive transport. I spørgeskemaundersøgelsen er der spurgt til forskellige områder af infrastrukturen for aktiv transport, som er vist i nedenstående figur 3.1.5.

Figur 3.1.5 Gader, fortove og cykelstier



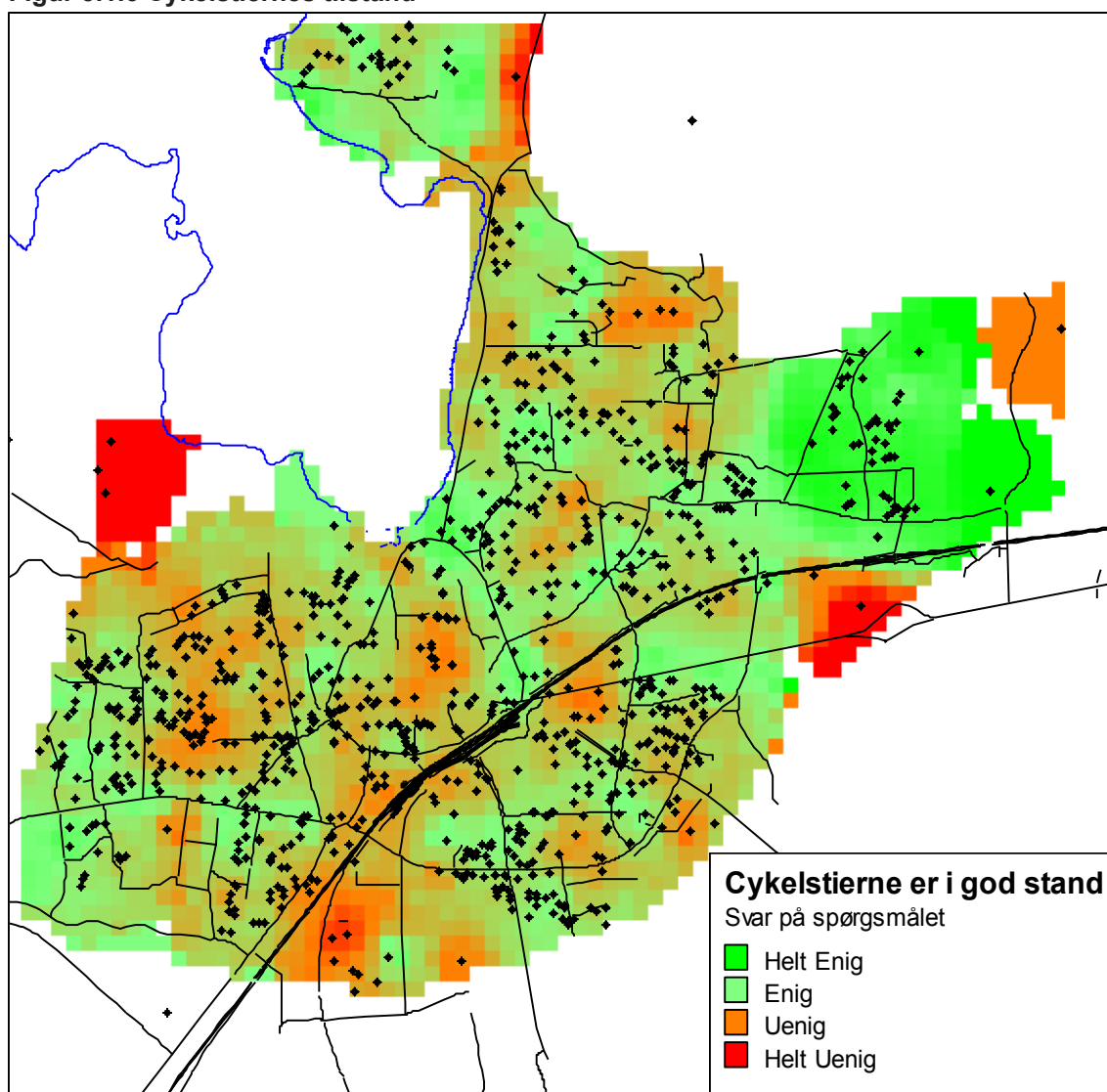
Som det ses af figuren, er der stor enighed om, at der er fortove ved de fleste gader i Roskilde By, og at der er nem adgang til cykel- eller gangstier (oversigt over cykelstinet i Roskilde se bilag 2). En del flere er dog uenige eller helt uenige (36 %) i, at cykelstierne er i god stand, og kun 17 % er helt enige i, at cykelstiernes stand er god. Cykelstiernes tilstand var også den hyppigste kommentar, som deltagerne angav til spørgsmålet om nærområdets betydning for fysisk aktivitet. Mange mener, at der skal rettes op på kvaliteten af cykelstierne. Asfalten er dårlig eller ”fyldt med huller”, og det nævnes ligeledes, at der ligger glasskår mange steder, og at der er for lidt snerydning af stierne om vinteren. Af konkrete veje/områder nævnes bl.a. Helligkorsvej, Københavnsvej og vest- og midtbyen.

”Roskilde kommune burde oppe sig med asfaltbelægningen på cykelstierne. Den er miserabel mange steder, og i de 7 år, jeg har boet i Roskilde, er der ikke sket forbed-

ringer. Eksempelvis har cykelstierne på Helligkorsvej mange huller og bump. Når det er sagt er Roskilde på alle tænkelige måder et dejligt sted at bo.”

Deltagerne fra Trekroner skoledistrikt afviger fra resten af områderne ved at være klart mere enige i, at cykelstierne i deres nærområde er i god stand. Her er hele 54 % helt enige og 40 % enige i, at cykelstierne er i god stand. Figur 3.1.6 viser den geografiske fordeling af svarerne på spørgsmålet: ”Cykelstierne i mit nærområde er i god stand”. I de røde/orange områder er deltagerne uenige eller helt uenige, mens deltagerne i de grønne områder, er enige eller helt enige. Udover at Trekroner skiller sig ud, ses der ikke yderligere klare tendenser. De meget røde pletter i yderkanten er baseret på få observationer og dermed mere usikre.

Figur 3.1.6 Cykelstiernes tilstand



Figuren viser den geografiske fordeling af deltagerens svar på spørgsmålet: Cykelstierne i mit nabolag er i god stand. I områder med få sorte prikker (deltagere) er indekset mindre valid.

Figur 3.1.5 viste også, at godt 3 ud af 4 er enige eller helt enige i, at det er sikkert at cykle i deres nærområde, mens 15 % er uenige og 4 % helt uenige. Når det gælder børns sikkerhed på cykel i trafikken, stiger uenigheden i, at det er sikkert at cykle. Nu er godt halvdelen enige eller helt enige i, at det er sikkert at cykle for børn, mens 25 % er uenige og 10 % helt uenige. I de frie kommentarer nævnes trafiksikkerheden også, som et element, der begrænser deres fysiske aktivitet, især for familier med børn:

”Hvis der var bedre cykelstier og flere forhindringer, så bilerne ikke kunne køre så stærkt, så tror jeg at vi ville turde tage cyklen oftere sammen med børnene. Som trafikforholdene er lige nu, trods det at vi bor i 40 km zone (som for det meste ikke overholdes både af personbiler og tung trafik som især busser), så ligger det ikke op til at man tør cykle med sine børn.”

Der savnes bedre forhold for cyklisterne med flere/bedre cykelstier og laverer hastigheder for bilisterne. Følgende veje nævnes: Frederiksborgvej, Baunehøjvej, Veddelev Bygade, Klosterengen, Københavnsvej, Støden, Sønderlundsvej (chikane ændres til bump), Dommervænget, Bymarken, Brovej (belysning), Haraldsborgvej (hastighed og parkerede biler), Fiskervejen (fortov).

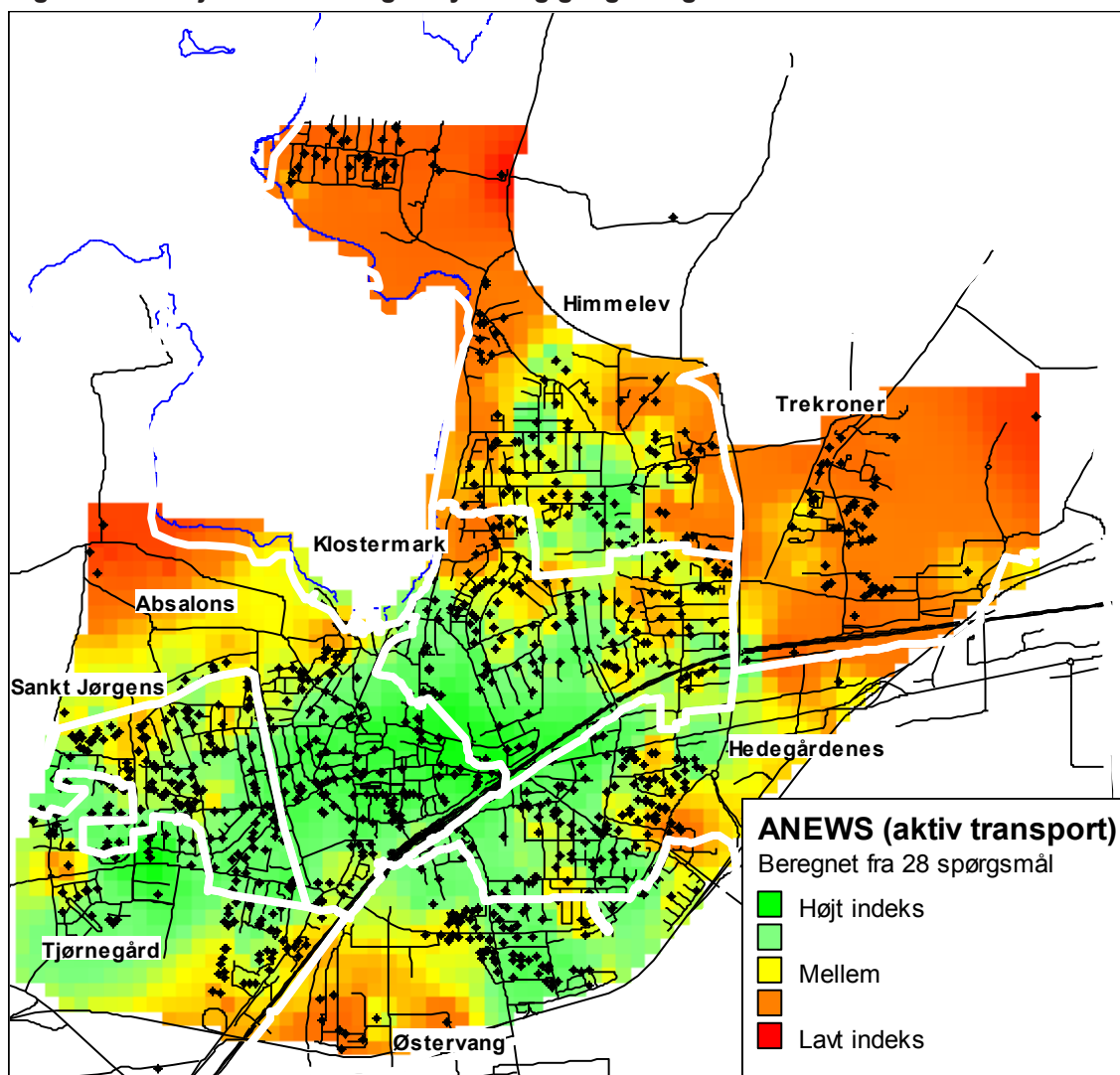
3.1.5 Samlet indeks for aktiv transport

I bevidstheden om, at der er flere ting, der skal være opfyldt for, om et område har de optimale forhold for gående og cyklende, er der udarbejdet et subjektivt og et objektivi indeks for aktiv transport. Formålet med sådanne indeks er, at skabe overblik over, hvilke områder i byen, hvor det vil være mest nyttigt at sætte ind med forbedringer.

Det subjektive indeks

I spørgeskemaundersøgelsen er deltagerne bl.a. blevet spurgt til deres mening om forskellige forhold, der har indflydelse på gang- og cyklevenligheden. Ud fra 28 spørgsmål er det beregnet et indeks for hver deltager, som i figur 3.1.7 er grafisk præsenteret. De 28 spørgsmål er fordelt på 5 temaer: Afstand til destinationer (13 forskellige), adgang til butikker, sammenhængende gader og stisystemer, sikkerhed for gående og cyklister, forhindringer (jernbaner, motorveje).

Figur 3.1.7 Subjektiv vurdering af cykel- og gangvenligheden.



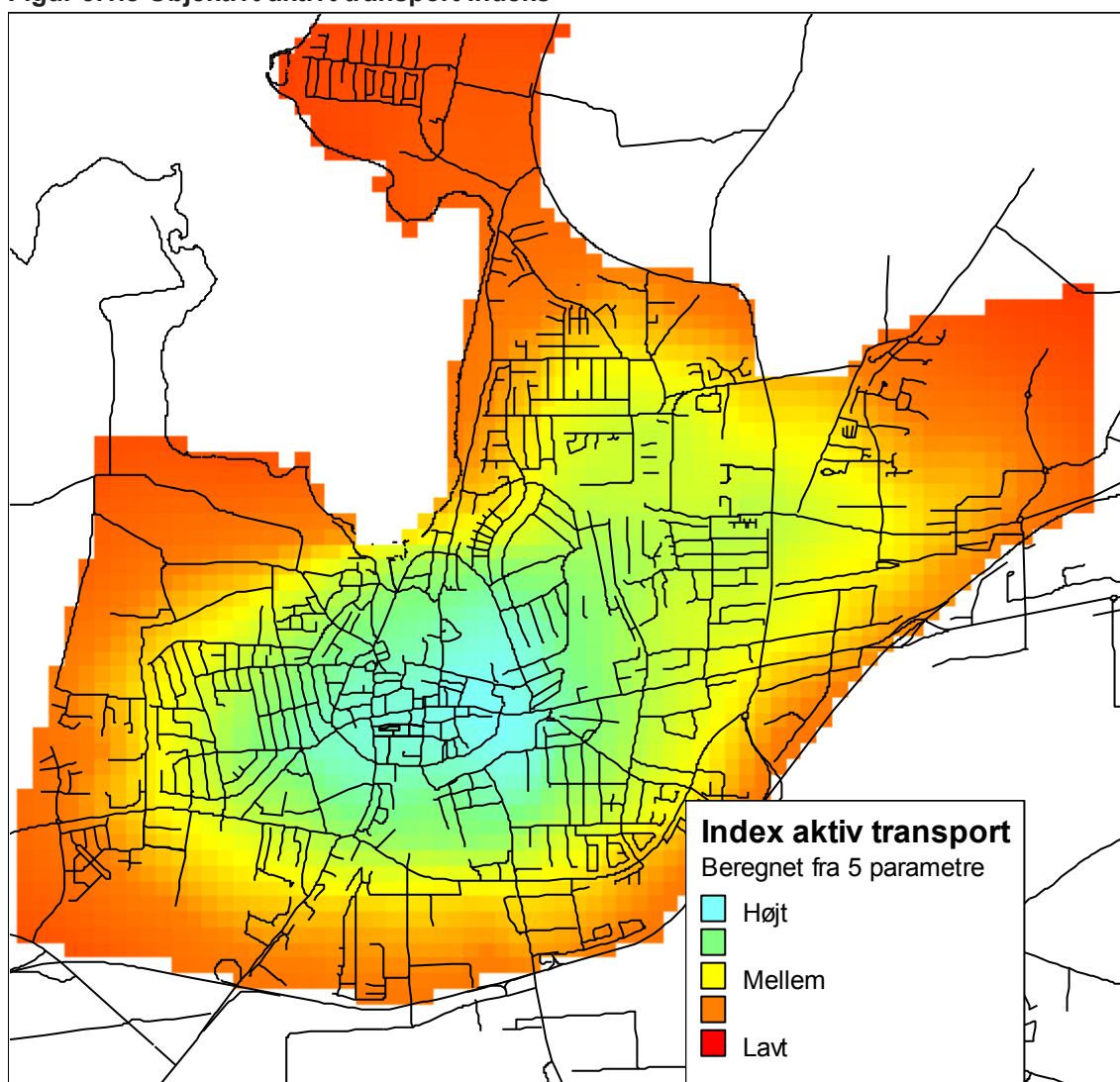
Figur viser den relative geografiske fordeling af et subjektivt cykel- og gangindeks beregnet fra 28 Spørgsmål. I områder med få sorte prikker (deltagere) er indekset mindre valid.

Det subjektive indeks viser, sammenfaldende med angivelsen den udførte aktive transport (figur 3.1.2), at både Veddelev og Trekroner har lavere indeks og dermed dårligere muligheder for aktiv transport i forhold til andre områder i byen. De bedste områder for aktiv transport ifølge deltagerne i undersøgelsen er midtbyen, samt området omkring Hyrdehøj butikscener.

Det objektive indeks

I den objektive vurdering af cykel- og gangvenligheden er følgende parametre anvendt: antal af detailhandlende indenfor 1 km, længde af veje med cykelstier, mindre befærdede veje (ikke kategori 0 og 1 veje), separate cykelstier, afstand til busstoppested, afstand til togstation, antal adresser (som mål for befolkningstæthed)(se forklaring i bilag 1).

Figur 3.1.8 Objektivt aktivt transport indeks



Figuren viser med farve forskellen mellem områder med højt til lavt indeks for aktiv transport. I indekset indgår infrastruktur, detailhandel, befolkningstæthed, afstand til bus og tog (se forklaring i bilag 1).

Figur 3.1.8 viser det objektive indeks, hvor rød er mindst gang- og cykelvenligt, mens lyseblå er bedst egnet.

Figuren viser ikke overraskende, at bymidten, hvor der er stor tæthed af butikker, infrastruktur, adresser, busstopsteder og en togstation, vurderes mest egnet for aktiv transport, og viser et fald jo længere man bevæger sig væk derfra. Indekset er forholdsvis unuanceret, men på et overordnet plan viser den, at mulighederne for aktiv transport falder, jo længere man bevæger sig væk fra centrum med dens muligheder. Dette har især betydning, når man skal planlægge, hvor og hvor langt, man ønsker at udbygge byen. Transport i nye bebyggelser i randområderne af byen vil i højere grad være motoriseret transport på bekostning af aktiv transport.

3.1.6 Kommentarer og anbefalinger til aktiv transport

Dette afsnit giver kommentarer og anbefalinger til de fund, der er blevet gjort i de foregående afsnit om aktiv transport. Afsnittet er opdelt på fire hovedområder, der vurderes som væsentlige for planlægningen af gode muligheder for aktiv transport. Områderne er 1) Potentiale for aktiv transport, 2) Fysiske anlæg, 3) Byplanlægning og 4) Cykelpolitik og -prioritering.

Potentiale for aktiv transport

Der findes et stort potentiale for aktiv transport i Roskilde By. 2 ud af 3 af de adspurgte anfører, at de har cyklet i den forgangne uge, og 3 ud af 4 at de har gået som transport. 91 % har en cykel, der fungerer, hvilket er højt samlignet med andre nationale undersøgelser. Samtidig ligger cyklens samlede andel af alle ture i kommunen på 21 %, hvilket er relativt højt i forhold til andre byer. Frederiksberg, København og Odense ligger over Roskildes niveau med 30 %, 29 % og 26 %, mens andre større byer som Århus, Aalborg og Kolding ligger under med 18 %, 17 % og 12 % (Vejdirektoratet, Kommuneatlas, TU-data fra 2001, gamle Kommuner).

Der er mange deltagere i undersøgelsen, som giver udtryk for, at de er glade for at bo i Roskilde. Det fremhæves af mange, at de er glade for naturen, fjorden og de omkringliggende skove og marker. En af deltagerne skriver således om, hvad der har betydning for hans/hendes fysiske aktivitet:

”At bo nær naturen, fjorden, skoven og markerne, og at der er stier i det hele til både cykel og gåture. Det er fremragende at være bosat i Roskilde, især som vi, der bor i city og derfor har alt omkring os.”

Roskilde By har desuden to togstationer, som giver gode muligheder for at kombinere aktiv transport med offentlig transport. Potentialet er således stort for aktiv transport i Roskilde, som kan udnyttes ved at gøre en målrettet indsats for forskellige forbedringer.

Fysiske anlæg

Tilfredsheden med cykelstiernes tilstand var for mange af deltagerne ikke i top. Desuden var det en af de ting, som oftest blev skrevet om i de afsluttende kommentarer, som respondenterne havde mulighed for at afgive. Ud fra kommentarerne var utilfredsheden grundet i problemer med:

- Asfaltens tilstand.
- Rydning af sne og saltning ved glatføre.
- Glasskår på cykelstierne.

Roskilde Kommune er i gang med en indsats, der skal forbedre cykelstierne, hvor der bl.a. er blevet foretaget en jævnhedsanalyse af det samlede cykelstinet, som skal danne

grundlag for vedligeholdelsen i fremtiden. Det ville samtidig være fornuftigt at følge flere andre kommuners eksempel i den kommende cykelpolitik og lave en prioritering af stierne, således at de mest benyttede ruter får en højere vedligeholdelsesstandard end resten. Det kunne være ruter til midtbyen/stationen fra vestbyen, musicon, universitetet og Himmelev. Disse ruter skulle udover en højere vedligeholdelsesstandard være skiltet og holdt fri for is og sne om vinteren. Der kunne endvidere ske en forskønnelse af de udvalgte ruter, der tilgodeser det æstetiske ved cykel- eller gåturen.

Deltagerne i undersøgelsen var generelt tilfredse med tilgængeligheden og antallet af stier, men flere følte sig usikre i trafikken. For deltagere med børn var dette mere udtalt. Problemet var især på strækninger, hvor der var mange biler, og hvor hastigheden var for høj. Desuden blev der nævnt problemer, hvor biler var parkeret i siden af vejen.

Udover almindelige trafikdæmpende foranstaltninger og nedsatte fartgrænser især på villaveje uden cykelstier vil det være en anbefaling at udføre målsætningen fra trafikpolitikken om, at biltrafikken skal mindskes til midtbyen. Der er flere mulige løsninger der kan medvirke til, at biltrafikken mindskes, så der bliver bedre plads til den aktive transport.

- Flytte parkeringspladserne fra midtbyen til periferien af denne.
- Indførelse af betalingsparkering¹.
- Lukke eller ensrette flere gader for biler (også uden for bymidten), mens cykeltrafikken kan køre begge veje.
- Forbedre det offentlige transportsystem, så det kan være et endnu bedre alternativ til biltrafikken.

Ofte vil det være de butik drivende, som vil være utilfredse eller nervøse for tiltag mod bilismen, men erfaringer fra flere byer viser, at bylivet kan opleve store forbedringer og antallet af mennesker i gågaderne stiger, når det kombineres med andre revitaliserende tiltag. Blandt andet har borgerne i Melbourne oplevet et forbedret byliv, efter at der bl.a. blev fokuseret mere på offentlig- og aktiv transport, og skåret ned på biltrafikken (Gehl Architects 2004).

I flere danske byer, som satser på cyklisme, er der de senere år blevet udviklet og opstillet forskellige særlige foranstaltninger, som gør det lidt sjovere/nemmere at være på cykel. Frederiksberg Kommune har for nyligt opstillet en cykeltæller, som den første kommune på Sjælland. En anden måske mere nyttig foranstaltning er en stander, hvor man kan få luft i cykeldækkene (www.cykelby.dk). Disse standere har for det første til formål at gøre det nemmere at være cyklist, men bidrager samtidig som symbol på kommunes positive holdninger og høje prioritering af cykeltrafikken, der igen løfter cyklisternes status i bybilledet.

¹ Det er på nuværende tidspunkt usikkert om kommunen kan råde over indtægterne til f.eks. aktiv transport, offentlig transport eller andre relevante udgiftsposter, da Regeringen har tilkendegivet at den vil søge opbakning i Folketinget til en lovændring, så en øgning i parkeringsindtægter vil tilfalde staten. Det er dog ikke en del af Regeringens lovprogram 2008/2009.

Byplanlægning

Roskilde Kommune og især Roskilde By har forventninger om en befolkningstilvækst. Flere nye boliger er de seneste år dukket op og flere boligområder er kommet til. Den mest nærliggende og ofte brugte mulighed vil være at udvide byen mod det åbne land. Dette fænomen kendes fra den amerikanske bystruktur som ”urban sprawl”, hvor byer er vokset i omfang med stor afhængighed af biltrafik til følge.

Det nybyggede område ved Trekroner kan i nogle henseender være i fare for at blive et område, hvor meget transport foregår i bil, fordi der (på nuværende tidspunkt) i området hovedsagligt findes beboelsesejendomme. Da undersøgelsen blev udført var det nye butikscenter ikke åbnet, og andelen af aktiv transport vil måske være højere på nuværende tidspunkt. En del deltagere fra Trekroner savner således flere muligheder i nærområdet:

”Trekroner er godt planlagt og naturen er brugbar, spændende og lige til at gå til - lige udenfor døren. Men der mangler nogle faciliteter udover den selvorganiserede idræt - altså løb. Der mangler en bane, som kan trække de unge og børnene - og os i forældregenerationen til. Eksempelvis en weekend-rulleskøjterute på RUC, en skater- eller isskøjtebane, gerne centralt i bydelen.”

Selvom der er planlagt et meget fint cykelstisystem, hvor cykler og biler ikke blandes, er det yderst vanskeligt at lave et nybyggerområde, hvor der er den fornødne variation mellem beboelse, erhverv, kultur og handel til at den aktive transport vil have rigtig gode vilkår. I en norsk rapport om byfortætning bemærkes der følgende:

*”Funksjonsblanding og samlokalisering av boliger, service- og arbeidsplasser, ka-
feer og kulturliv kan bidra til redusert transportbehov og et mer allsidig bymiljø. ...
Det er ikke tilstrekkelig med samlokalisering av for eksempel kontorer og boliger. Et
allsidig bymiljø krever gode steder å være, steder det er naturlig å oppsøke fordi de
har riktig beliggenhet og noe som lokker folk, slik den danske arkitekten Jan Gehl
(1972) har vist i sine studier av livet mellom husene. Et allsidig bymiljø krever der-
med et samspill av en rekke ulike funksjoner.” (Guttu & Schmidt 2008)*

Roskilde Kommune har i samarbejde med Miljøministeriet og med støtte fra Realdania netop begyndt et projekt, hvor der skal tænkes i byfortætning i stedet for byspredning. Denne strategi er som oftest til gavn for den offentlige- og aktive transport, hvor afstandene til mange destinationer kommer til at ligge inden for overkommelig cykel- eller gåafstand. Det skal dog understreges, at byfortætning ikke må ske på bekostning af byens grønne områder og der er brug for nøje analyser af konsekvenserne af de enkelte projekter. I Norge har de i den forbindelse udarbejdet rapporter, som omhandler, hvordan man kan byfortætte, samtidig med at man bevarer kvalitetene i uderummene og øger kvaliteten af byens rum (Guttu & Schmidt 2008).

Cykelpolitik og -prioritering

På grund af cyklismens gode indvirkning på både miljø, sundhed og trængsel på vejene har flere danske byer de senere år udarbejdet en cykelpolitik med konkrete tiltag og målbare mål. I Frederiksberg er cykelpolitikken opdelt i 7 indsatsområder med hver deres formulerede målsætninger og målbare resultatmål. Dansk Cyklist Forbund har været med til at udarbejde nogle af kommunernes politikker, og den lokale afdeling i Roskilde har også givet deres bud på, hvordan en model for Roskilde kunne se ud (www.dcf.dk).

Fordelene ved at flytte folk fra biler til cykler er fra en kommunal synsvinkel umiddelbart ikke til at overse. Udover den øgede fysiske aktivitet er gevinsten: nedsat CO₂-udledning, mindre støj og partikelforurening og nedsat trængsel på vejene. Derudover bidrager cyklende og gående til byens liv i en grad, som bilisterne ikke gør.

Udgifterne til den øgede prioritering af aktiv transport vil på sigt dermed være en god investering i sundhed, da den vil resultere i forebyggelse af sygdom og dermed udgifterne til sundhedssektoren. Beregninger fra Norge anslår, at udgifter til at etablere et bedre gang- og cykelstinet betaler sig mellem 4 og 14 gange tilbage. Én person som begynder at gå eller cykle til arbejde i stedet for at køre i bil, bus eller tog giver således en årlig samfundsøkonomisk gevinst på mellem NKR 22.000 og NKR 30.000 årligt (Sælensminde 2002).

3.2 Fysisk aktivitet i fritiden

De følgende afsnit omhandler fysisk aktivitet i fritiden. Først ser vi på den samlede tid, som deltagerne har brugt på fysisk aktivitet i fritiden, og om der er forskel på, hvor fysisk aktive forskellige grupper er. Grupperne deles både op i forhold til sociodemografiske, sundhedsrelaterede og geografiske variable.

Senere fokuseres på den fysiske aktivitet i henholdsvis organiserede og uorganiserede rammer.

3.2.1 Deltagernes fysiske aktivitet i fritiden

I spørgeskemaundersøgelsen er der blevet spurgt til, hvor mange dage respondenterne har været aktive i fritiden, og hvor mange timer og minutter det typisk varede pr. dag. Der er desuden skelnet mellem hård og moderat fysisk aktivitet og gang i fritiden. I tabel 3.2.1 fremgår, hvor stor en andel som har været aktive på de forskellige niveauer og, hvor mange minutter de aktive i gennemsnit har brugt på det.

Som det fremgår af tabel 3.2.1 har henholdsvis 52 % og 57 % været fysisk aktive med hård eller moderat intensitet, mens 66 % har gået en tur i deres fritid. Den gennemsnitlige tid som de aktive har været aktive er henholdsvis 201 minut (hård), 189 minutter (moderat) og 270 minutter (gang).

Tre former for fysisk aktivitet

Tabel 3.2.1 Fordeling af de aktive og gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug								
Fordelt på socioøkonomiske og sundhedsmæssige faktorer.								
		n (pers.)	Hård fysisk aktivitet		Moderat fysisk aktivitet		Gang	
			Aktive (%)	Tid pr. uge (minutter)	Aktive (%)	Tid pr. uge (minutter)	Aktive (%)	Tid pr. uge (minutter)
Total		961	52,2	201	57,1	189	65,7	270
Mænd	18-24 år	47	74,5	323	46,8	221	46,8	237
	25-44 år	167	67,7	194	47,3	137	58,7	195
	45-65 år	185	51,9	209	63,8	232	69,7	243
	Mænd i alt	399	61,2	219	54,9	196	62,2	224
Kvinder	18-24 år	61	52,5	167	68,9	140	70,5	275
	25-44 år	226	52,7	202	56,2	156	61,5	243
	45-65 år	275	38,9	169	58,5	218	72,7	346
	Kvinder i alt	562	45,9	184	58,7	184	68,0	301
Uddannelse	Mellemlang/lang	426	54,5	192	61,0	199	65,7	259
	Faglært eller kort	311	50,2	197	53,1	183	66,9	276
	Gymnasial	80	53,8	179	57,5	149	61,3	261
	Andet	30	50,0	155	46,7	287	70,0	351
	Folkeskole	114	49,1	276	56,1	171	64,0	282
Indkomst	>600.000	382	58,6	179	56,4	178	64,7	229
	<600.000	472	46,0	217	58,9	203	68,0	280
Vægt	BMI<25	575	55,8	204	59,3	187	66,7	265
	BMI>25	276	51,4	207	53,6	211	64,9	265
	BMI>30	92	30,4	134	51,1	151	63,0	298
Helbred	Fremragende	93	77,4	274	71,0	239	66,7	332
	Vældig godt	392	59,4	212	61,5	184	66,3	238
	Godt	378	44,7	168	51,1	182	63,5	261
	Mindre godt	79	31,6	104	55,7	181	72,2	361
	Dårligt	19	15,8	302	26,3	104	63,2	411
Børn	Under 6 år	127	47,2	195	48,6	120	53,5	165
	Over 6 år	247	65,6	188	61,2	190	68,5	271
	Ingen	587	47,7	226	57,6	203	67,5	291

Tabellen viser en oversigt over andelen der er fysisk aktive fordelt på socioøkonomiske og helbredsrelaterede faktorer. Desuden viser den den gennemsnitlige tid, som de aktive deltagere angiver, at de bruger på fysisk aktivitet om ugen.

Tabellen viser også fordelingen af de fysisk aktive i fritiden på forskellige socioøkonomiske og sundhedsrelaterede variable. Mændene er klart overrepræsenteret i forhold til hård fysisk aktivitet med 61,2 % imod kvindernes 45,9 %. Det er især de unge mænd mellem 18 og 24 år, som trækker op i statistikken, idet ca. 3 ud af 4 har været hård fysisk aktive i den adspurgte uge. Kvinderne ligger derimod lidt højere i både moderat fysisk aktivitet og gang i fritiden. Kvinder mellem 18 og 24 år er de mest moderat fysisk aktive, mens de 45-65-årige kvinder går mest i fritiden tæt forfulgt af både de unge kvinder (18-24 år) og mændene mellem 45 og 65 år. Ifølge den nyeste undersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut (IDAN) af danskerne idræts og motionsvaner, er de mindst aktive gruppen mellem 30-50 år, mens både de yngre og de ældre er mere aktive (Pilgaard 2008). Denne tendens gør sig også gældende i den nærværende undersøgelse, hvor mellemgruppen 25-44 år samlet set ligger lavest i forhold til andel aktive og tidsforbrug hos de aktive.

IDANS's undersøgelse viste også en sammenhæng mellem uddannelseslængde og andelen af fysisk aktive (Pilgaard 2008), mens tendensen i denne undersøgelse er noget mindre tydelig, selvom deltagerne med lange og mellemlange uddannelser er mest repræsenteret både i kategorien hård fysisk aktivitet og moderat fysisk aktivitet. En årsag til denne mindre forskel kunne ligge i den relativt lille andel af deltagere med ingen eller kort videregående uddannelse.

Højere husstandsindkomst er i IDANS's idrætsvaneundersøgelse forbundet med højere andel, der er regelmæssigt fysisk aktive. I denne undersøgelse i Roskilde er det kun gældende for den hårde fysiske aktivitet, mens det er omvendt for de to andre kategorier.

De normalvægtige med BMI under 25 er de mest aktive på alle tre kategorier, mens de svært overvægtige er de mindst aktive. Dette er særligt markant for hård fysisk aktivitet. De svært overvægtige, som går i fritiden, er dog dem som bruger mest tid på dette i forhold til de andre grupper.

Sammenhængen mellem selvvurderet helbred og fysisk aktivitet er specielt udtalt for den hårde fysiske aktivitet og til dels den moderate fysiske aktivitet. Godt tre ud af fire, af de som mener, de har et fremragende helbred, dyrker hård fysisk aktivitet, mens det for dem med mindre godt eller dårligt helbred er henholdsvis én ud af tre og én ud af seks. Da denne undersøgelse er et tværsnitsstudie, kan der ikke tolkes nogen direkte årsagssammenhæng. Det kan dermed ikke umiddelbart udledes, at hård fysisk aktivitet giver bedre helbred. Det er muligt, at det dårlige helbred (med muligt nedsat energiniveau) afholder nogle fra den hårde og moderate fysiske aktivitet. Denne forskel kan ikke ses i forhold til gang i fritiden, hvor det faktisk er gruppen med mindre godt selvvurderet helbred, som har den største andel, der går i fritiden.

Deltagere med børn under 6 år har på alle tre kategorier den mindste andel af aktive, og de aktive bruger ligeledes mindst tid på den moderate fysiske aktivitet og på gang i fritiden. Den største andel af aktive på alle tre kategorier har gruppen med hjemmeboende børn over 6 år, mens det er de aktive deltagere uden hjemmeboende børn, som bruger mest tid på den fysiske aktivitet pr. uge.

3.2.2 Geografiske forskelle i fysisk aktivitet

På det geografiske plan er det undersøgt, om der er forskel på, hvor aktive deltagerne fra de forskellige område i Roskilde er. Tabel 3.2.2 er en oversigt over de forskellige former af fysisk aktivitet fordelt på skoledistrikter.

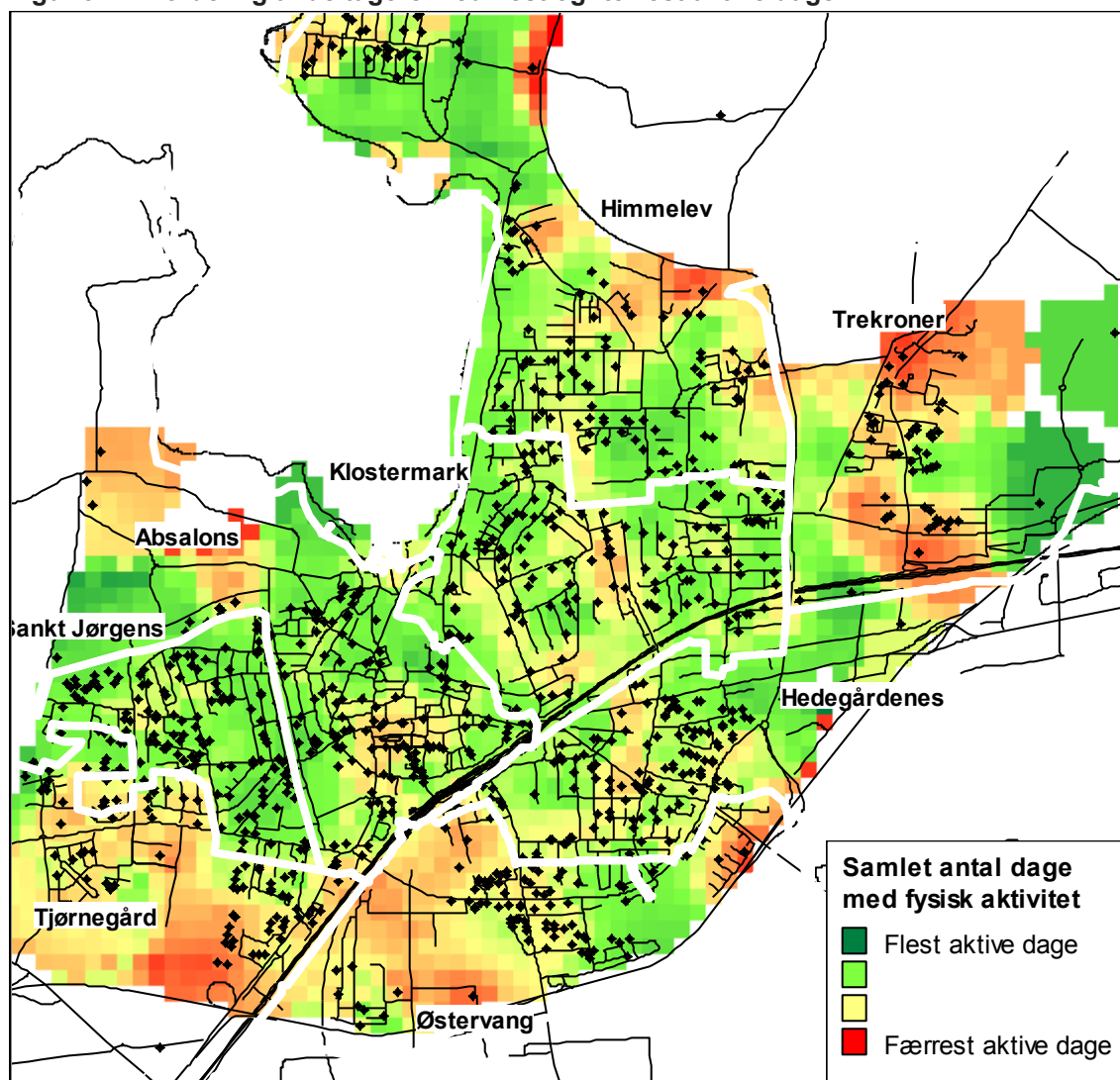
Tabel 3.2.2 Fysisk aktivitet i fritiden fordelt på skoledistrikter			
Gennemsnitlige antal dage pr. uge med forskellige former for fysisk aktivitet.			
	Hård fysisk aktivitet	Moderat fysisk aktivitet	Gang i fritiden
	Dage pr. uge		
Absalons	1,3	1,9	2,4
Hedegårdenes	1,4	1,9	2,0
Himmelev	1,2	1,9	2,6
Klostermark	1,4	1,7	2,3
Sankt Jørgens	1,6	2,2	2,5
Tjørnegård	1,5	1,5	1,9
Trekroner	1,3	1,5	1,9
Østervang	1,3	1,7	2,3

Sankt Jørgens skoledistrikt er det område, hvor der angives størst antal dage med hård fysisk aktivitet (1,6 dage). Der er ikke den store forskel på områderne, da svarpersonerne fra Himmelev, som det laveste område, angiver 1,2 dage med hård fysisk aktivitet. Sankt Jørgens skoledistrikt er ligeledes det område, hvor de er moderat fysisk aktive flest dage (2,2 dage). Absalons, Hedegårdenes og Himmelev Skoledistrikt følger pænt efter med 1,9 dage, mens Trekroner og Østervang ligger lavest med 1,5 dage. I forhold til gåturen i fritiden ligger Himmelev højest med 2,6 dage, mens Himmelev og Absalons skoledistrikter følger lige efter. Trekroner ligger sammen med Tjørnegård lavest med 1,9 dage.

Et sammenlagt indeks for antallet af dage for både hård- og moderat fysisk aktivitet og gang i fritiden kan ses fordelt geografisk i figur 3.2.1. Indekset går således fra 0 dage, hvis man slet ikke har været aktiv i fritiden til 21 dage. 50 % af deltagerne ligger under 5 dage om ugen med fysisk aktivitet, og flest deltagere har været aktive tre dage (12 %).

Trekroner Skoledistrikt og Tjørnegårdens Skoledistrikt er de to områder med gennemsnitlig færrest aktive dage (4,7 dage og 4,8 dage). Sankt Jørgens Skoledistrikt har gennemsnitligt flest dage med aktivitet (6,3 dage), mens både Himmelev og Absalons Skoledistrikter ligeledes trækker gennemsnittet op (5,8 dage og 5,6 dage).

Figur 3.2.1 Fordeling af deltagere med flest og færrest aktive dage.

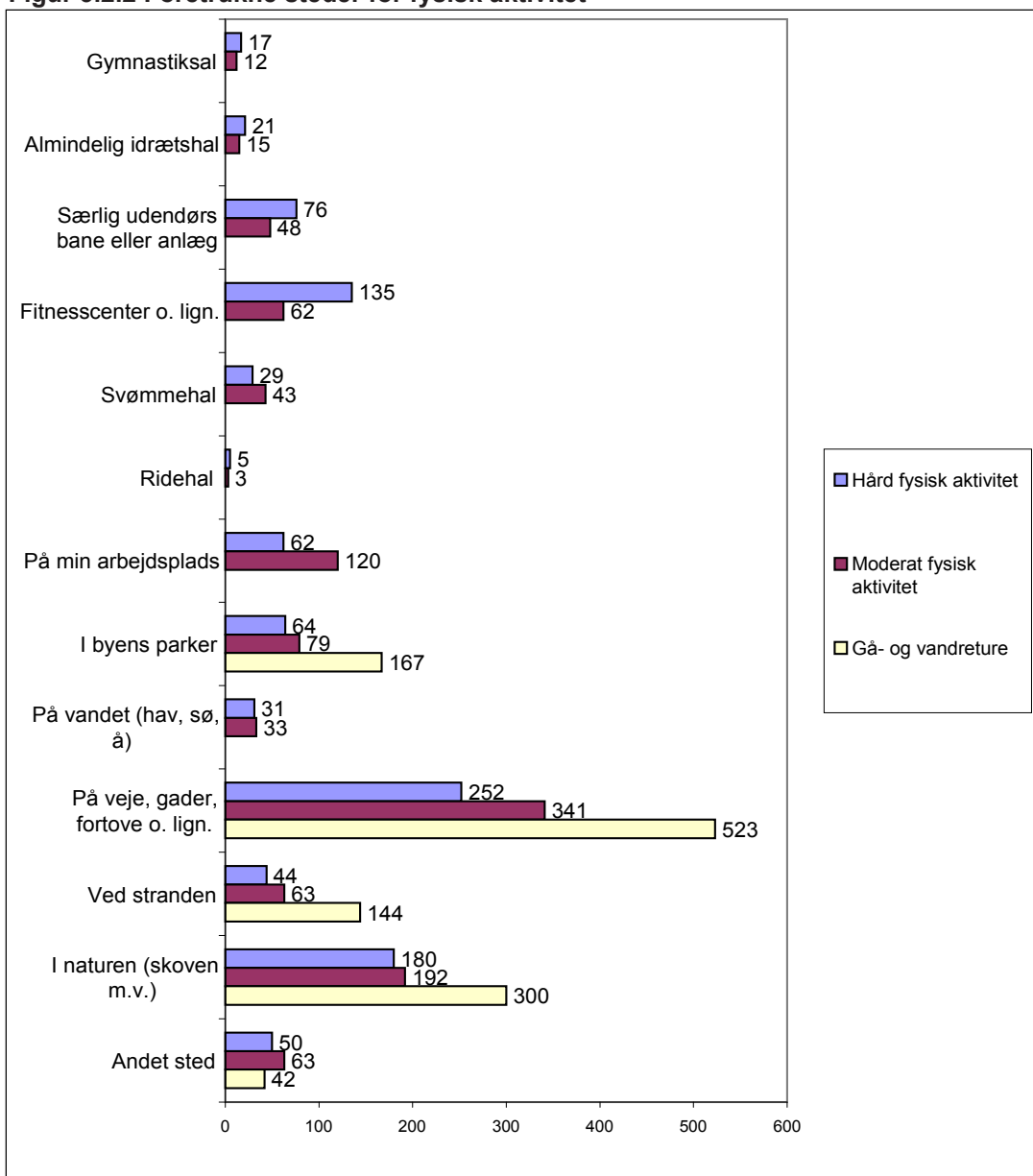


3.2.3 Steder for fysisk aktivitet i fritiden

Som det ses af nedenstående figur 3.2.2 foregår meget af den fysiske aktivitet på steder, som ikke har fysisk aktivitet som egentligt formål (uorganiserede rammer). Veje, gader og fortove er det sted, som svarpersonerne oftest er aktive – både i forhold til gåturen samt hård og moderat fysisk aktivitet. Naturen kommer ind på en andenplads på alle tre kategorier.

Fitnesscentre følger pænt med i forhold til den hårde fysiske aktivitet med 135 respondenter, der angiver dette sted. De traditionelle steder for fysisk aktivitet som idrætshaller og boldbaner har noget lavere tilslutning. Årstiden (maj-juni) kan have indflydelse på dette forholdsvis lave antal for brugere af idrætshaller, da de fleste indendørsidrætter holder pause på dette tidspunkt.

Figur 3.2.2 Foretrukne steder for fysisk aktivitet

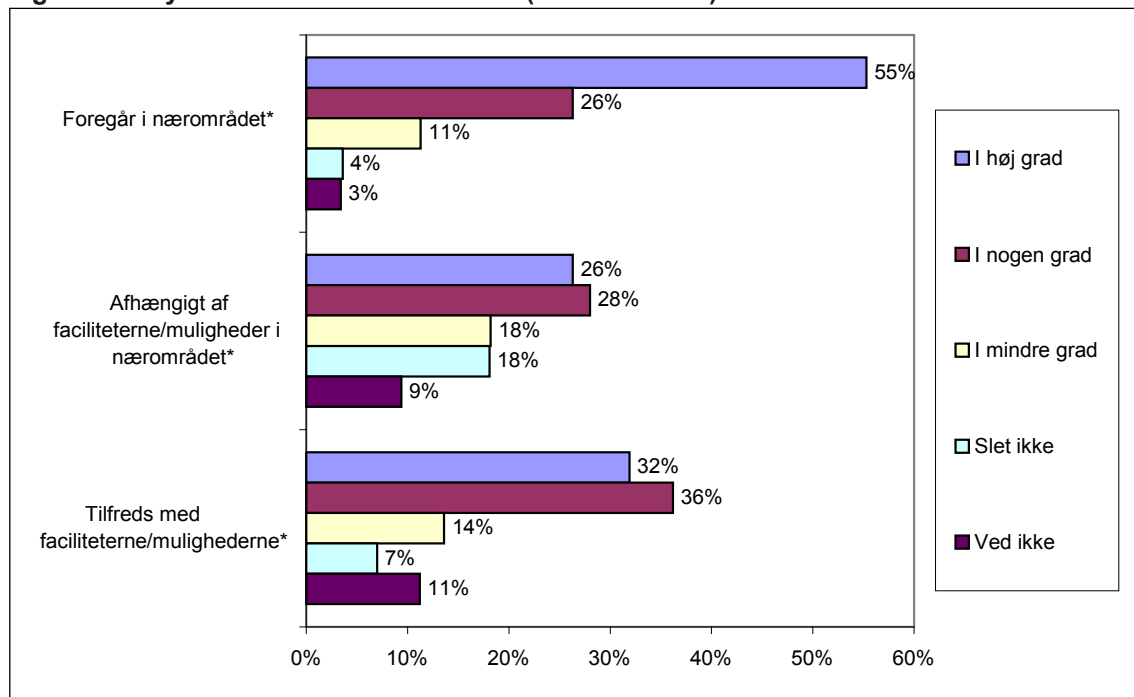


Figuren viser antallet af respondenter, som har udført de tre typer af fysisk aktivitet på de forskellige steder.

3.2.4 Tilfredshed med nærområdets muligheder for fysisk aktivitet

En stor del af svarpersonerne angiver, at den fysiske aktivitet, de foretager, foregår i deres nærområde (figur 3.2.3). 15 % af dem, der er aktive, svarer, at de i mindre grad eller slet ikke er aktive i deres nærområde.

Figur 3.2.3 Fysisk aktivitet i nærområdet (indenfor 2 km)

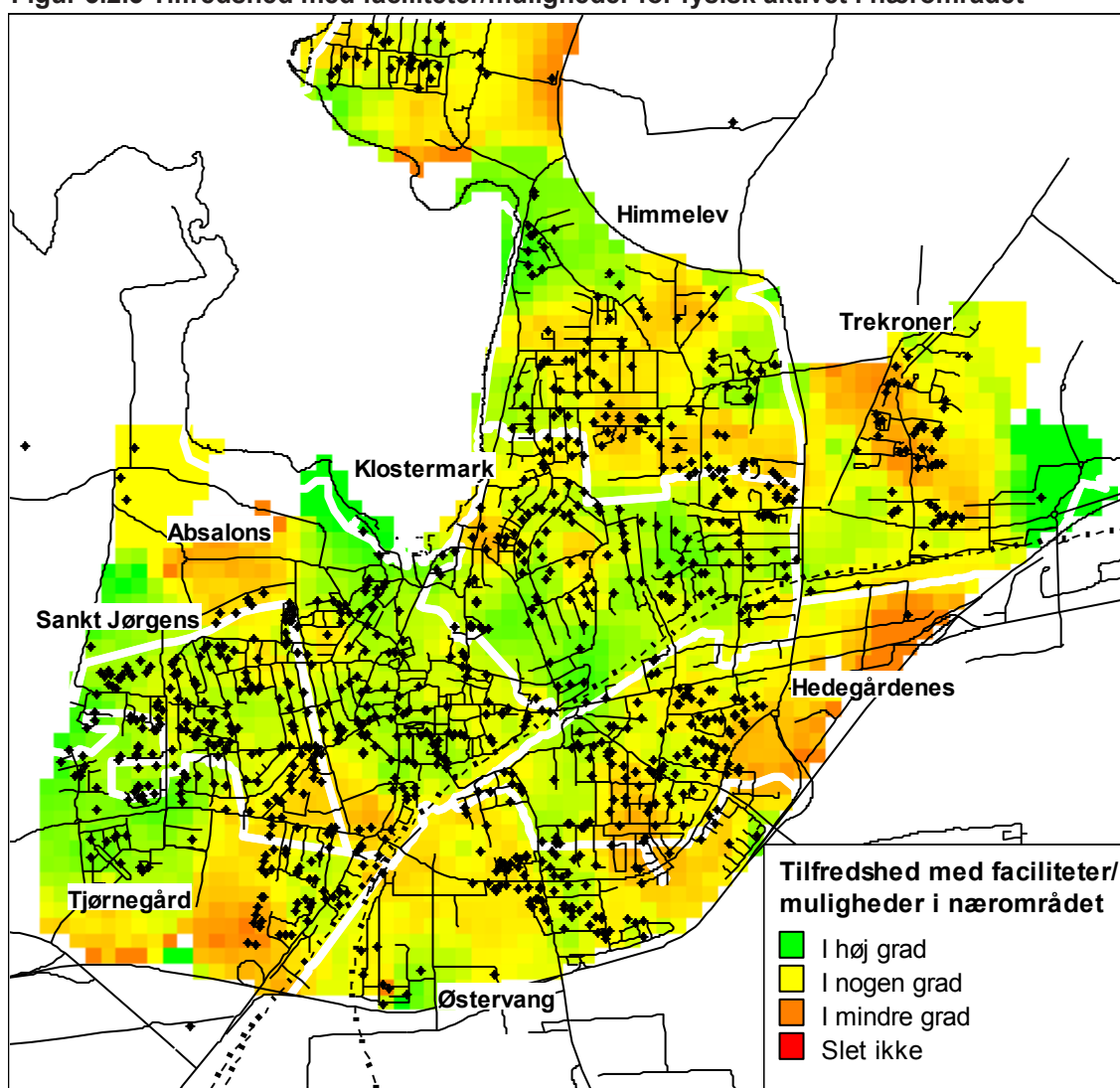


* Formuleringen af spørgsmålene: I hvor høj grad foregår din fysiske aktivitet i fritiden i dit nærområde?; I hvilken grad er dit valg/fravalg af fysisk aktivitet afhængigt af de faciliteter/muligheder, der findes i dit nærområde?; Er du tilfreds med faciliteterne/mulighederne for fysisk aktivitet i dit nærområde?

Godt halvdelen, 54 % (26 % + 28 %) angiver, at deres valg eller fravalg af fysisk aktivitet er afhængigt af de faciliteter/muligheder, der findes, inden for deres nærområde. I IDANS undersøgelse af danskernes idrætsvaner angiver 48 % at de i ”nogen” eller ”høj grad” er afhængige af idrætsfaciliteterne i nærområdet (Pilgaard 2008).

32 % er i ”høj grad” tilfredse med mulighederne i deres nærområde, mens 36 % er tilfredse i ”nogen grad”, og 21 % er i ”mindre grad” eller ”slet ikke” tilfredse. På landsplan er der kun 7 %, der i ”mindre grad” eller ”slet ikke” er tilfredse (Pilgaard 2008). Figur 3.2.3 viser den geografiske fordeling af tilfredsheden med faciliteterne/mulighederne.

Figur 3.2.3 Tilfredshed med faciliteter/muligheder for fysisk aktivitet i nærområdet



Figuren viser fordelingen af deltagernes svar på spørgsmålet: Er du tilfreds med faciliteterne/mulighederne for fysisk aktivitet i dit nærområde? I områder med få sorte prikker (deltagere) er indekset ret usikkert.

Figuren viser, at de 21 %, der er enten i mindre grad eller slet ikke tilfredse med mulighederne, ikke er begrænset til et bestemt geografisk område, men derimod fordelt over hele byen. Hvis man procentvis sammenligner andelen af ”mindre grad” eller ”slet ikke” tilfredse, kan der dog ses en indbyrdes forskel mellem skoledistrikterne. Deltagerne fra Klostermark skoledistrikt, Absalons Skoledistrikt samt Sankt Jørgens Skoledistrikt har den lavest andel af ”i mindre grad/slet ikke” tilfredse (15-16 %). Hedegårdenes Skoledistrikt og Østervang Skoledistrikt ligger over gennemsnittet med henholdsvis 26 % og 28 %, mens Trekroner topper listen med hele 40 %, der i mindre grad eller slet ikke er tilfredse med muligheder for fysisk aktivitet inden for deres nærområde (ca. 2 km).

Til spørgsmålet, om de ville være mere aktive, hvis der var bedre eller andre muligheder i deres nærområde, svarer 31 % 'ja' (data ikke vist). På landsplan er dette tal kun 19 % (Pilgaard 2008).

Efterfølgende var der en mulighed for at uddybe dette svar med en beskrivelse af, hvad der ville gøre dem mere aktive. Disse svar er gennemgået og kategoriseret efter typen af forslag, som kan ses i tabel 3.2.2.

Tabel 3.2.2 Fysisk aktivitet i nærområdet (inden for 2 km fra hjemmet)	
Forslagene er opstillet efter antal respondenter, der har skrevet dem. Enkelte kategorier er slået sammen, når der var en vis sammenhæng mellem forslagene.	
Svømmehal (bedre tider, mindre fyldt, billigere, østlig del) + udendørssvømning (bedre forhold, badeanstalt)	51+6
Gratis/billigere priser på motion (især fitness)	40
Stier (separate, oplyste, ruter langs kysten, i midtbyen, grus) + rulleskøjtestier (asfalt)	34+7
Flere grønne områder og skov	22
Fitnesscenter ("Kommunalt, billigere, mindre poppet, Trekroner, Himmelev)	22
Fitnessbane/Udendørs fitness (som Hyrdehøjbane) + fodboldbane (i park med net) + basketbane (udendørs)	14 + 5 + 1
Skøjtebane (indendørs, udendørs vinterbane)	14
Bedre kvalitet af faciliteter	13
Kortere afstand	13
Idrætshaller (tid, offentlig adgang) + booking af enkelttimer (badminton) + springhal	13+7+4
Aktiviteter med børn og voksne sammen/samtidig	12
Squashbane + tennisbane	11+8
Hold for voksne begyndere + fællesmotion (åbne fællesskaber, netfora)	10 + 4 + 2
Oplysning om muligheder for aktivitet	6
Kvaliteten af cykelstier (huller, rydning af sne, biler på stien)	8
Bedre offentlig transport til faciliteter	4
Tryghed (Gener fra unge, folk der "står og drikker", kanyler)	4
Desuden efterspørger enkelte: selvforsvar, kickboksning, golf (øst), dans, gymnastik for bestemte målgrupper, atletik-anlæg, beachvolley (midtbyen), hundeskov, floorball, lerdueskydning, handicapfaciliteter.	

Af de i alt 268 forslag til tiltag nævner 51 svarpersoner i undersøgelsen, at de ville være mere aktive, hvis de havde bedre forhold for svømning. Der klages bl.a. over overfyldte svømmehaller med for få tidspunkter, hvor man kan svømme:

”I mit nærområde er der en svømmehal. Den er over 40 år gammel og trænger til en gevaldig udvidelse. Jeg er nærmest flov over at være indfødt roskildeborger i forhold til svømmefaciliteter.

I undersøgelsen af idræts- og friluftsvanerne i Roskilde fra 1999 var det også mangel på tidssvarende svømmefaciliteter, som blev mest efterspurgt. 11 % kunne godt tænke sig at svømme, men gjorde det ikke, og 30 % af de adspurgte brugte en svømmehal udenfor den daværende kommunegrænse (IFKA 1999).

På andenpladsen kommer et forslag om billigere eller gratis motion. Især priserne i de kommercielle fitnesscentre nævnes som en barriere for at være mere fysisk aktiv. Endvidere er der også en del, der ønsker flere stier både til løb, cykling og rulleskøjtøløb og en kvalitetsforbedring af de allerede eksisterende stier. En skøjtebane og udendørs fitnessbane, lignende typen i Hyrdehøj Skov, er også nævnt flere gange. En del kunne også godt bruge mere tid i idrætshallerne på en mere fleksibel måde end de traditionelle foreningstilbud. Der efterspørges bl.a. bookning af enkelte timer, ligesom der efterspørges tilbud, der tager hensyn til børnefamilier. Endelig er der også nogle stykker, der nævner, at de godt kunne bruge mere oplysning om de tilbud, der allerede findes i Roskilde.

Mange af svarpersonerne i undersøgelsen kan godt lide fysisk aktivitet, da 40 % er helt enige og 51 % enige i, at de godt kan lide at være fysisk aktive (data ikke vist). Samtidig er 38 % helt enige og 41 % enige i at de godt kunne tænke sig at være mere aktive. Der er således stort ”udviklingspotentiale” hos borgerne i Roskilde.

3.3 Fysisk aktivitet i organiserede rammer

Dette afsnit omhandler den form for fysisk aktivitet, der foregår i organiserede rammer. Fysisk aktivitet i organiserede rammer defineres i denne rapport som fysisk aktivitet, der ikke nødvendigvis foregår i en forening, men derimod er kendetegnet ved at være afhængig af specifikke og i en eller anden grad organiserede rammer. Herunder indgår f.eks. idrætshaller, udendørs sportsanlæg, motionscentre, svømmehaller osv. Den fysiske aktivitet er altså afhængig af en eller form for organisering i forhold til åbningstider, adgangskrav, foreningstilknytning m.v..

I forhold til fysisk aktivitet i organiserede rammer er der i Danmark flere forhold, der har betydning.

Faciliteter

Selvsagt kræver det adgang til de organiserede rammer, for at man kan være aktiv. Alt andet lige betyder kortere afstand og et varieret udbud af idrætsfaciliteter af god kvalitet bedre muligheder for den form for fysisk aktivitet. Disse faciliteter er dog mindre sensitive for afstand end f.eks. parker (Hoehner et al. 2005, Giles-Corti & Donovan 2002). Det betyder, at voksne om muligt ofte er villig til at transportere sig længere for at komme til en idrætsfacilitet, der tilbyder netop den aktivitet under de vilkår, som de er interesseret i.

Kvaliteten (vedligeholdelse, rengøring, etc.) kan tillige have indflydelse på, om man bruger faciliteterne, og hvor langt man vil rejse efter dem. Nogle vil være indstillet på at transportere sig længere for at finde den facilitet, der netop lever op til de kvaliteter, de ønsker at finde.

På den anden side er der mange steder i Danmark stor tradition for, at netop den lokale idrætshal eller boldbane danner rammen om en stor del af byens/bydelens sociale liv, og på den måde skaber social kapital i nærområdet. Dette fænomen er mere udpræget i provinsen og landsbyerne end i de store byer.

I de større danske byer er der ofte kortere mellem idrætsfaciliteterne, samtidig med at der findes et varieret udbud. På den anden side er der ofte flere, der skal deles om faciliteterne. Derfor er der ofte pladsmangel, og selvom der findes en idræts- eller svømmehal hjælper det jo ikke, hvis der ikke er plads.

Organisering

Mange af de typer af fysisk aktivitet, der foregår i de organiserede rammer, varetages på godt og ondt af idrætsforeningerne i Danmark. Foreningslivet har mange fordele, men det kan også være en barriere for især voksne, der ønsker at begynde på fysisk aktivitet. Dette kan skyldes, at mange foreningsidrætter ofte kan virke som relativt lukkede (og forpligtende) fællesskaber, der ikke som f.eks. fitnesscentrene tydeligt ønsker flere medlemmer i meget uforpligtende rammer.

Den traditionelle foreningsstruktur med faste hold, hvor man ”går til noget” hver mandag og onsdag fra kl. 18.00-19.30 har mange steder været under pres, og nogle foreninger finder derfor på nye og mere fleksible måder at tilrettelægge deres aktiviteter på. Idrætshallerne der før har krævet en foreningstilknytning åbnes i højere grad op for ”privat personer”. I Aalborg har man bl.a. indført badminton med klippekort og booking på internettet i stedet for de traditionelle faste dage (Udspil 1/2008).

3.3.1 Deltagerne brug af organiserede rammer

Af de organiserede rammer er fitnesscentret det mest brugte i denne undersøgelse. 135 personer angiver dette som et sted, hvor de har foretaget hård fysisk aktivitet, og 62 har været moderat fysisk aktive der (figur 3.2.2 side 49). 155 forskellige deltagere har været aktive i fitnesscentret svarende til 16 % af deltagerne. 11 % har været aktive på et særligt udendørs anlæg (ex. fodbold, golf, atletik), 6 % i svømmehallen og 3 % i en almindelig

idrætshal. Til sammenligning angiver 47 % af alle deltagerne, at de lavede enten hård eller moderat fysisk aktivitet på veje, gader eller fortove.

I forhold til IDAN's undersøgelse af befolkningens sports- og motionsvaner er der i nærværende undersøgelse en større andel, der er mindre tilfredse med faciliteterne/mulighederne for fysisk aktivitet i nærområdet, og flere der angiver, at de ville være mere aktive, hvis der var bedre eller andre muligheder.

Mange af de forhold som deltagerne med egne ord angiver, der ville gøre dem mere aktive, er flere organiserede faciliteter (tabel 3.2.2 side 49). Heriblandt bedre mulighed for svømning og billigere fitnesscentre. Samtidig er der en del, der efterlyster en bedre og mere fleksibel adgang til idrætshallerne. En respondent skriver således, hvad der kunne gøre ham mere aktiv:

"Et sted hvor man kan spille squash, badminton og lign., hvor man ikke behøver være med i en klub, men bare bestiller en time, når man kan. Det skal dog kunne foregå i tidsrummet 17-22, så det kan passe ind i planerne, hvis man har et fuldtids arbejde"

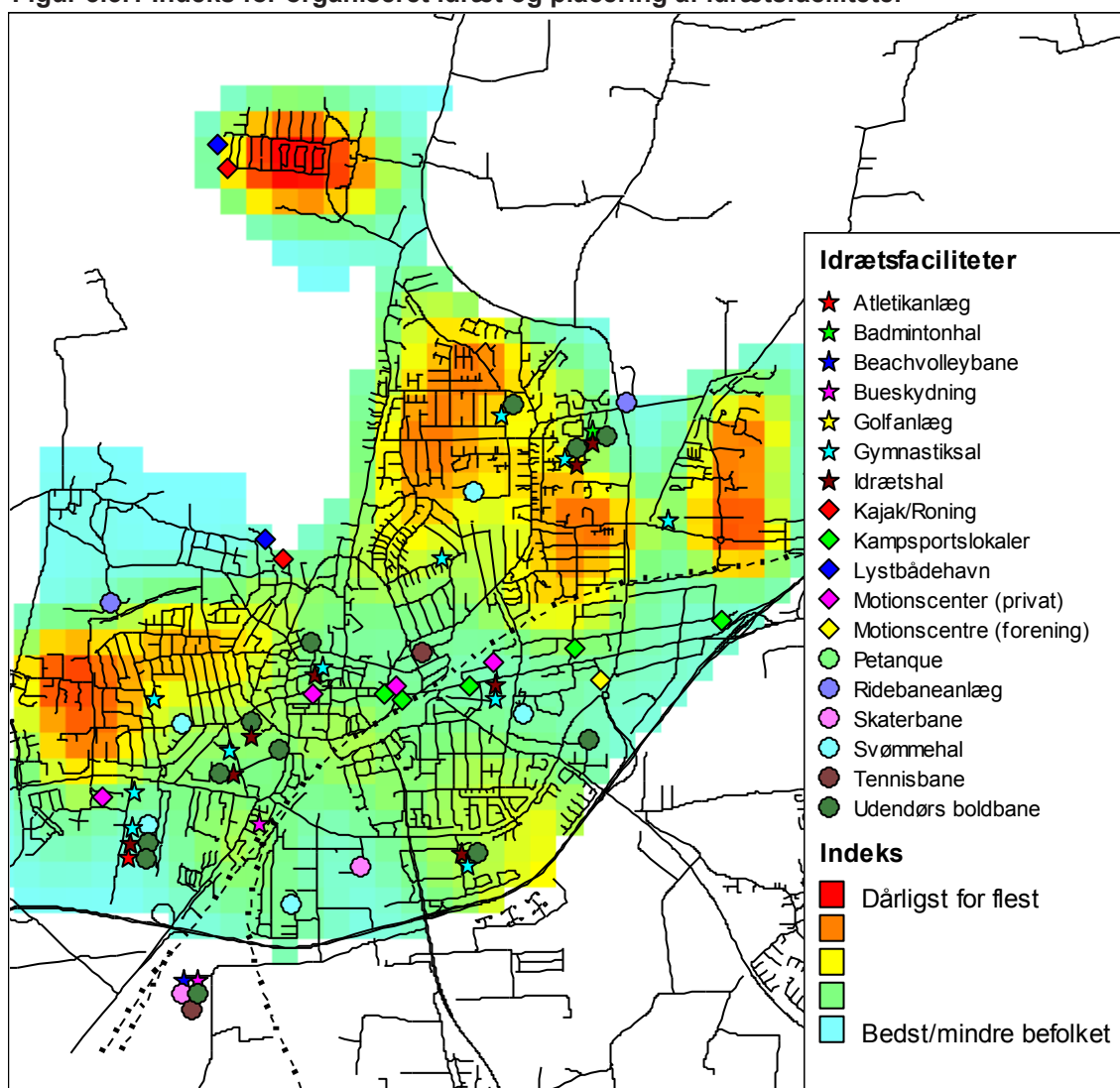
Desuden efterlyser nogle, at der er hold for netop deres målgruppe. Det kan f.eks. være "voksne begyndere", gravide, familiehold eller ældre. Nogle savner også bedre information om, hvilke muligheder, der er for aktivitet i nærområdet:

"Generelt mangler der info omkring de aktiviteter, der kan tilbydes i hallerne og af de lokale klubber. Man skal selv vide, hvilke klubber der træner hvor, og det kan være svært som tilflytter i kommunen. Jeg ville gerne kunne finde tilbud til både mig selv og mine 2 drenge, og jeg synes ikke, det er nemt at finde informationen."

3.3.2 Indeks for organiseret idræt og motion

For at give et bud på, om der er nogle steder i Roskilde by, hvor der er ringere dækning af idrætsfaciliteter, er der lavet en analyse af afstanden til 7 forskellige idrætsfaciliteter, som kan ses i figur 3.3.1. Da den er beregnet ud fra afstanden til 7 forskellige idrætsfaciliteter, giver den et billede af både afstand til og variation af idrætsfaciliteter. De medtagne faciliteter i analysen er afstand til: idrætshal, boldbane, svømmehal, gymnastiksal, fitnesscenter, anden nærmeste af alle øvrige idrætsfaciliteter. Afstanden til fitnesscenter er vægtet dobbelt så højt, som de andre, mens gymnastiksale kun har den halve vægt, i forhold til, hvor meget aktivitet, der foregår i disse faciliteter (for uddybning se bilag 1). I modellen er samtidig taget højde for befolkningstætheden (antal adresser), så de røde områder udpeger de områder, hvor flest borgere har længst til de 7 faciliteter.

Figur 3.3.1 Indeks for organiseret idræt og placering af idrætsfaciliteter



Figuren viser idrætsfaciliteternes fordeling, som en analyse af hvilke områder der har den korteste og længste afstand til 7 forskellige idrætsfaciliteter. I områder med få sorte prikker (deltagere) er indekset ret usikkert.

Af figuren ses det, at det især er Veddelev og den vestligste del af Sankt Jørgens Skoledistrikt, der har længst til de 7 valgte faciliteter. Samtidig har store dele af Himmelev-området samt Trekroner en mindre god dækning end midtbyen. Modellen tager ikke hensyn til, om de enkelte faciliteter er åbne for ”menig mand”. Derfor kan nogle områder se ud som om de er godt dækket ind, men hvis det ikke er til at komme til, er virkeligheden en anden. En respondent skriver:

”Bor i Æblehaven. Skoven er tæt på til gåture. Der er kort afstand til byen for fitnesscenter. Men spiller håndbold i Roskildehallerne, og der savner vi mere haltid, som ville gøre mig mere fysisk aktiv”

3.3.3 Kommentarer og anbefalinger til fysisk aktivitet i organiserede rammer

Følgende afsnit giver kommentarer og anbefalinger til ovenstående afsnit om fysisk aktivitet i organiserede rammer. Afsnittet er opdelt i følgende afsnit: 1) Generelt, 2) Faciliteter, 3) Information

Generelt

Roskilde har et mangfoldigt foreningsliv, men ikke tilstrækkeligt med idrætsfaciliteter (Roskilde Kommune 2005). Det er alligevel overraskende, at så få af deltagerne er aktive i de organiserede rammer. Deltagerne i undersøgelsen har samtidig en større andel, der i mindre grad er tilfredse med mulighederne eller faciliteterne i deres nærområde, og flere der ville være mere aktive, hvis der var andre eller bedre muligheder end i Danmark som helhed. Ydermere kunne 79 % godt tænke sig at være mere aktive.

Faciliteter

Der vil næsten altid være et ønske om flere eller bedre organiserede rammer i en by af Roskilde størrelse. Kommunens budget sætter dog en grænse for, hvad der kan lade sig gøre, og man må derfor bruge pengene der, hvor man får mest for dem. I denne undersøgelse er det kommet ret kraftigt til torvs, at der er rigtig mange, som vil benytte sig af bedre svømmefaciliteter, men det er også en bekostelig facilitet. I denne undersøgelse er det især de selvorganiserede, der savner flere ledige tider. Det vil derfor være relevant at holde fast i planerne om bedre svømmefaciliteter i Roskilde, der både kan opfylde behovet for de organiserede svømmeclubber og de selvorganiserede. Der kunne evt. samarbejdes med Høje Tåstrup Kommune, som har planer om nye svømmefaciliteter i Hedehusene meget tæt ved Roskilde.

I Danmark er man de senere år set eksempler på at idrætsfaciliteter bliver åbnet op for "ikke foreningsmedlemmer", end man tidligere har set. Det bliver f.eks. således muligt at booke en enkelt badmintonbane eller fodboldbane på forskellige tidspunkter i stedet for at betale for banen hele året eller være medlem af en forening. De såkaldte DGI-huse er et andet eksempel på en anderledes måde at tænke organiserede rammer på, som både kan rumme elite, forening og selvorganiserede. Flere elementer i nærværende undersøgelse peger på, at der er brug for flere idrætsfaciliteter med mere fleksibel adgang og at en slags DGI-hus kunne være en mulighed:

- Der efterlyses mere fleksible muligheder for at dyrke idræt. Der nævnes f.eks. badminton og squash.
- Der efterlyses bedre faciliteter for gymnastik med gode springfaciliteter.
- Flere deltagere i undersøgelsen efterspørger bedre tilbud for specifikke målgrupper. Det er f.eks. familier med børn, ældre, gravide, voksne begyndere m.v.. I DGI-huset

i Århus er der ansatte instruktører, som i større grad vil kunne lave tilbud for specifikke målgrupper.

- Børnefamilierne savner muligheder for, at de kan tage børnene med til idræt eller være aktive samme sted, men ikke nødvendigvis med samme aktivitet. Flere faciliteter samme sted og evt. legerum, ville forbedre mulighederne for dette.

Det skal dog kraftig understreges, at store samlinger af faciliteter som f.eks. vandkulturhus, multiarenaer og DGI-huse, ikke må ske som en erstatning for de lokale faciliteter, men som et supplement til dem. De mindre og nære idrætsfaciliteter danner ofte grundlag for social interaktion i de forskellige bydele og er en meget vigtig grundsten i børns idrætsdeltagelse.

Information

Flere efterlyser bedre information om, hvor man kan være fysisk aktiv. Kommunen har i deres idrætspolitik også beskrevet, at man vil gøre en bedre indsats for at informere borgerne om, hvilke idrætstilbud der findes i kommunen. Roskilde Kommune har bl.a. sat sig for at:

- ”Alle idrætstilbud er senest i 2008 præsenteret på kommunens hjemmeside”
- ”Trykt materiale i form af foldere og pressemeddelelser om idrætstilbud er udarbejdet og formidlet i 2009”

(Fra Folderen: Kulturpolitik, Idrætspolitik, Børnekulturpolitik, Roskilde Kommune 2008)

Ud fra denne undersøgelses resultater er det derfor vigtigt, at der bliver afsat ressourcer til disse planer, så de kan blive realiseret.

3.4 Fysisk aktivitet i uorganiserede rammer

I dette afsnit sættes der fokus på de strukturelle elementer, som har indflydelse på borgerenes fysiske aktivitet i uorganiserede rammer. I denne rapport defineres dette som fysisk aktivitet, der ikke kræver specifikke rammer, men som bruger områder/steder, der ikke har idræt som eneste formål. De typiske aktivitetsformer er: gang, løb, cykling og leg i områder som parker, pladser/torve, skove, veje osv.. Til denne form for fysisk aktivitet medregnes også de typer af installationer, som har fysisk aktivitet som formål, men som alle har fri adgang til. Dette er f.eks. i Roskildes eksempel træningspavillonen i Roskilde Ring eller Skovfitnessbanen i Hyrdehøj Skov. Det er i høj grad de nære omgivelser, som har betydning for denne aktivitetsform, da den ofte bliver udført nær hjemmet.

Fysisk aktivitet, der foregår i selve hjemmet eller haven, er ikke behandlet i denne rapport, selvom den til tider kan bidrage med en stor andel til det samlede fysiske aktivitetsniveau. Dette kan delvis opveje nogle af de mangler på æstetiske kvaliteter og oplevelser i nærområdet, som nogle kvarterer kan have.

Nedenstående faktorer har i andre videnskabelige undersøgelser vist sig at have en indflydelse på uorganiseret fysisk aktivitet i det offentlige rum:

Rekreative arealer

Nem adgang til gode rekreative arealer som f.eks. parker, grønne områder, skov og strand, hvor der er mulighed for gang, cykling og andre rekreative aktiviteter, øger den fysiske aktivitet. Tidligere undersøgelser viser, at der er flere, der bruger parker og stier, hvis de bor inden for 400 meter, og det er dermed en af de faktorer, som er mest sensitiv for afstand, hvorimod egentlige idrætsfaciliteter f.eks. idrætshallen og golfbanen er mindre sensitiv for afstand (Hoehner et al. 2005, Giles-Corti & Donovan 2002). Det vil sige, at man i høj grad skal have et rekreativt området tættere på for at bruge det regelmæssigt, med mindre der er nogle helt specielle attraktionsmomenter i det.

Æstetik

Det æstetiske element har også en indflydelse på den uorganiserede fysiske aktivitet i det offentlige rum. Forskning viser, at områder med vand og træer øger den rekreative fysiske aktivitet, ligesom vejtræer øger lysten til at cykle og gå (McGormack & Giles-Corti 2004).. Det er dog vanskeligt objektivt at bestemme, hvad der gør, at den enkelte føler at omgivelserne er så tilpas smukke, at de er værd at bevæge sig ud i. Den subjektive følelse af at bo i et ”smukt, attraktivt eller dejligt” områder er i tidligere studier vist at have en positiv indflydelse på gang i fritiden (Ball et al. 2001).

Gader med meget eller hurtig biltrafik samt følelsen af utryghed pga. kriminalitet kan have en negativ indflydelse på den uorganiserede fysiske aktivitet i det offentlige rum (Roman et al. 2008).

De næste afsnit omhandler brugen af forskellige områder i og omkring Roskilde By, hvor det forventes, at der foregår uorganiseret fysisk aktivitet. Der er spurgt til tre forskel-

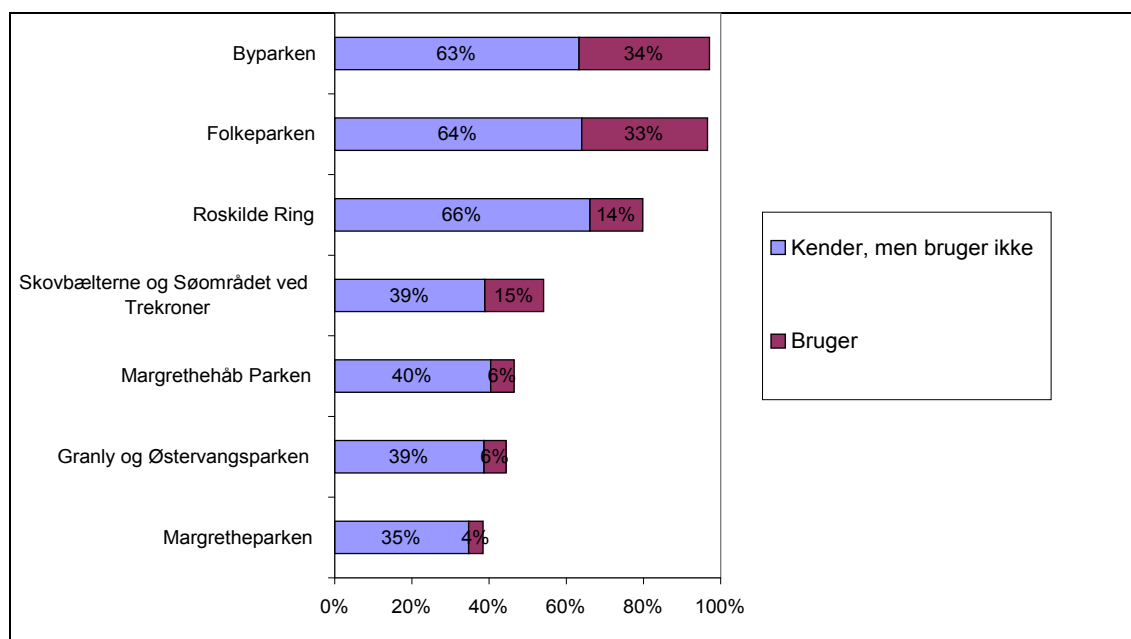
lige typer områder: 1) parker og grønne områder i Roskilde By, 2) Skov- og naturområder i og omkring byen og 3) specifikke foranstaltninger for fysisk aktivitet i det offentlige rum. Der er spurgt både til kendskabet og til brugen af områderne.

3.4.1 Deltagernes brug af parker og grønne områder

I samarbejde med projektets følgegruppe blev der udvalgt 7 parker eller grønne områder, hvortil der er blevet spurgt om respondenternes kendskab og brug. De 7 områder er: Byparken, Folkeparken, Roskilde Ring, Skovbælterne og Søområdet ved Trekroner, Margrethehåbparken, Granly og Østervangsparken og Margretheparken.

Som det fremgår af figur 3.4.1 er kendskabet til Byparken og Folkeparken stort i Roskilde. Hele 97 % kender parkerne, og godt 30 % bruger dem mindst én gang om måneden. Roskilde Ring er også forholdsvis kendt, men noget mindre brugt af svarpersonerne i undersøgelsen. De 4 resterende parker og grønne områder kendes af mellem 38 % og 54 %, Margretheparken som den mindst kendte og brugte.

Figur 3.4.1 Kendskab og brug af parker og grønne områder i Roskilde



I en undersøgelse af borgernes idræts- og friluftsvaner fra 1999 i Roskilde Kommune blev der ligeledes spurgt til brugen af Folkeparken og Byparken. Resultatet dengang var, at henholdsvis 43 % og 47 % brugte de to parker (IFKA 1999). Det lavere antal, der bruger disse parker i dag, kan enten skyldes: 1) at der rent faktisk er færre, der bruger parkerne i dag, 2) at det i høj grad er de unge mellem 15-18 år, der bruger disse parker, den gruppe var nemlig med i undersøgelsen i 1999, eller 3) at den nærværende undersøgelse har en mindre andel respondenter fra bymidten, som er de typiske brugere af disse to parker.



Mål på græsareal i Roskilde Ring



Skovfitness-station i udkanten af Hyrdehøj Skov



Træningspavillon i Roskilde Ring



Søen i Byparken



Udsigt fra gravhøjen i udkanten af Hyrdehøj Skov.

Tabel 3.4.1 viser en oversigt over forskellige variable fordelt over brugerne af de enkelte parker og grønne områder. Af tabellen kan det ses, at der er stor forskel på, hvor stor afstand brugerne har til parkerne. Heraf kan udledes, at der er forskel på attraktionsværdien af parkerne, som naturligvis hænger nært sammen med antallet af brugere. Margrethehåbsparken er den park, der har flest brugere indenfor 400m og den korteste medianafstand². Den længste medianafstand har Søområdet og skovbælterne ved Trekroner, hvor den nærmeste halvdel af brugerne bor indenfor 1339m og den anden halvdel udenfor.

Der er også forskel på hvor stor andel af brugerne, som bruger parkerne mindst én gang pr. uge. Margretheparken, som er den mindst besøgte park, er samtidig det sted, hvor brugerne kommer mest regelmæssigt. Således angiver 55,5 % af Margretheparkens brugere, at de kommer der ugentligt, mens det kun er henholdsvis 27,7 % og 31,0 % for de mest besøgte Byparken og Folkeparken.

Der ses ikke markante forskelle på den gennemsnitlige alder af brugerne af de enkelte parker og ej heller mellem brugere og alle deltagere. Brugere af Roskilde Ring har den laveste gennemsnitlige alder (41,1 år), mens Margretheparken har den højeste gennemsnitlige alder (47,8 år). Andelen af kvinder ligger for fem ud af syv parker højere end gennemsnittet for alle deltagere i undersøgelsen, kun Roskilde Ring har flere mandlige end kvindelige brugere i undersøgelsen.

For fire af parkerne gælder det, at de ligger tæt på det totale gennemsnit for andel med en husstandsindkomst over kr. 600.000. Kun brugerne af Margrethehåbsparken, Margretheparken og Roskilde Ring ligger væsentligt under gennemsnittet. Således har kun 29,3 % af brugerne af Roskilde Ring en husstandsindkomst på over kr. 600.000 kr. mod gennemsnittet for alle deltagere i undersøgelsen på 44,7 %. En lille del af denne forskel skyldes, at flere af brugerne af Roskilde Ring bor alene (22,7 %) i forhold til alle deltagere (20,8 %), og således kun har en indtægt (data ikke vist).

Der er ikke nævneværdige forskelle, hvad angår brugernes BMI i forhold til det samlede gennemsnit. Til gengæld skiller to af parkernes brugere sig ud i forhold til selv vurderet helbred og energi og psykisk velbefindende. Brugere af Margretheparken og Margrethehåbsparken ligger som de eneste brugere under det totale gennemsnit for andelen, der svarer at de har et ”Fremragende”, ”vældig godt” eller ”godt” helbred. Samtidig er det også brugerne af disse to parker, der har de dårligste scorere på spørgsmålene om energi og psykisk velbefindende.

Småbørnsfamilierne er generelt underrepræsenteret i parkerne. Margrethehåbsparken og Søområdet og skovbælterne ved Trekroner er de eneste parker, hvor der er flere brugere med børn under 6 år end gennemsnittet for alle deltagere. For Granly og Østervangsparken samt Margretheparken er der væsentligt færre småbørnsfamilier blandt brugerne.

I forhold til spørgsmålene, der omhandler tilfredsheden med adgang, mødesteder, muligheder for idræt, spil og leg og for at gå ture, samt om de mener, at der er ofte er mange mennesker i parkerne, er der ikke de store interne forskelle. Det er dog bemærkelsesvær-

² Medianafstand er foretrukket frem for gennemsnitlige afstand, da brugernes afstand ikke antager en normalfordeling. Få brugere med lang afstand ville dermed få for meget indflydelse på et gennemsnit. Medianen beskriver den afstand, som den deltager med lige mange deltagere med kortere og længere afstand til parken har.

digt, at der er forholdsvis mange, der mener, at der ikke er gode muligheder for at mødes i parkerne.

Tabel 3.4.1 Karakteristik af brugerne af parkerne i Roskilde

Brugere omfatter alle der har angivet brug af parkerne mellem 1-3 gange om måneden til dagligt brug.

	Alle deltagere	Byparken	Folkeparken	Granly og Østervangs-parken	Margrethehåbsparken	Margretheparken	Roskilde Ring	Søområdet og skovbæltene ved Trekroner
Antal brugere	961	324	313	56	59	36	132	145
Medianafstand (m) ^{a)}	-	1196	1018	686	401	468	773	1339
Andel indenfor 400m ^{b)}	-	14,5 %	17,6 %	21,4 %	49,2 %	38,9 %	28,0 %	23,4 %
Ugentlige brugere ^{c)}	-	27,2 %	31,0 %	41,1 %	52,5 %	55,5 %	31,1 %	50,3 %
Gennemsnitsalder (år)	43,3	43,6	43,8	45,8	44,4	47,8	41,1	44,4
Køn (kvinder) %	58,5 %	59,6 %	61,7 %	66,1 %	62,7 %	44,4 %	54,5 %	60,3 %
Andel med husstands- indkomst over kr. 600.000	44,7 %	43,2 %	46,5 %	41,7 %	34,6 %	34,4 %	29,3 %	47,7 %
BMI (gns.)	24,6	24,3	24,4	23,8	24,7	24,8	24,8	24,0
Fremragende, vældig godt eller godt helbred (%) ^{d)}	89,8 %	93,8 %	93,0 %	92,9 %	84,8 %	83,3 %	91,7 %	91,8 %
Energi og psykisk velbefindende (skala 4-24) ^{e)}	10,2	9,9	10,0	9,5	10,6	10,2	9,9	10,0
Andel med børn under 6 år	14,8 %	12,3 %	11,2 %	8,9 %	18,6 %	8,3 %	12,1 %	18,6 %
Nem adgang til parkerne (skala 1-4) ^{f)}	1,4	1,3	1,3	1,4	1,3	1,5	1,4	1,5
Gode muligheder for at mødes (skala 1-4) ^{f)}	2,4	2,4	2,4	2,3	2,4	2,4	2,3	2,4
Gode muligheder for idræt, spil og leg (skala 1-4) ^{f)}	1,7	1,6	1,5	1,6	1,6	1,7	1,6	1,7
Gode muligheder for at gå ture (skala 1-4) ^{f)}	1,5	1,4	1,3	1,4	1,4	1,5	1,5	1,4
Der er ofte mange mennesker i parkerne (skala 1-4) ^{f)}	2,5	2,4	2,4	2,5	2,6	2,6	2,4	2,4

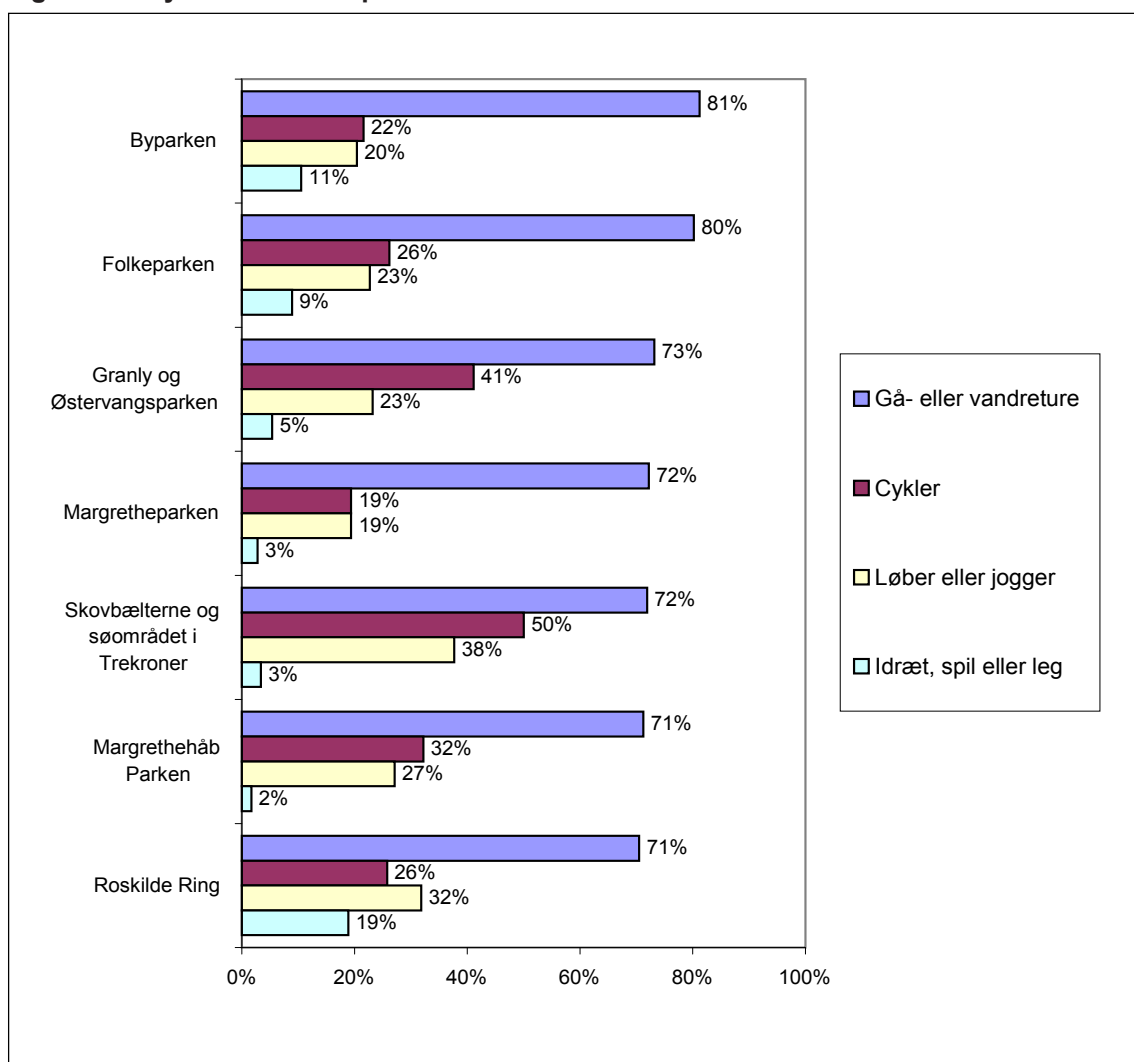
a) Afstand til medianen af brugerne. Halvdelen af brugerne bor indenfor medianens radius fra parken. **b)** Andel af brugerne som bor indenfor 400m fra parken. **c)** Andel af brugere, der bruger området mindst én gang om ugen. **d)** Andel der svarer "Fremragende", "Vældig godt" eller "Godt" på spørgsmålet: "Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?". **e)** Skala beregnet fra de 4 spørgsmål: Hvor stor del af tiden de sidste 4 uger har du: Følt dig veloplagt og fuld af liv; Været glad og tilfreds; Følt dig udslidt; Følt dig træt. Lav score angiver højt energiniveau og godt psykisk velbefindende. **f)** Skala 1-4 angiver: 1= Helt enig; 2= Enig; 3= Uenig; 4.

Den klart foretrukne aktivitet i alle områderne er gå- eller vandreture. Mellem 70 % og 81 % af dem, der bruger områderne, angiver, at de bruger parkerne til gå- eller vandreture (figur 3.4.2). Der er dermed ikke den store indbyrdes forskel mellem områderne.

En stor del af svarpersonerne angiver også, at de cykler i parkerne. Den største andel cyklister har Skovbælterne og sømråderne ved Trekroner med 50 %. Dette område har også den største andel af motionsløbere med 38 % af brugerne, som givetvis skyldes et veludbygget stinet.

Roskilde Ring er det område der af flest bliver brugt til 'Idræt, spil eller leg'. 19 % angiver at de bruger området til det, mens Byparken og Folkeparken kommer på de næste pladser med henholdsvis 11 % og 9 %. For de resterende 4 områder er der mellem 2 og 5 % brugere, der laver 'idræt, spil eller leg'. Faciliteterne i Roskilde Ring (discgolfbane, træningspavillon o.a.) afspejles dermed i undersøgelsens resultater.

Figur 3.4.2 Fysisk aktivitet i parkerne

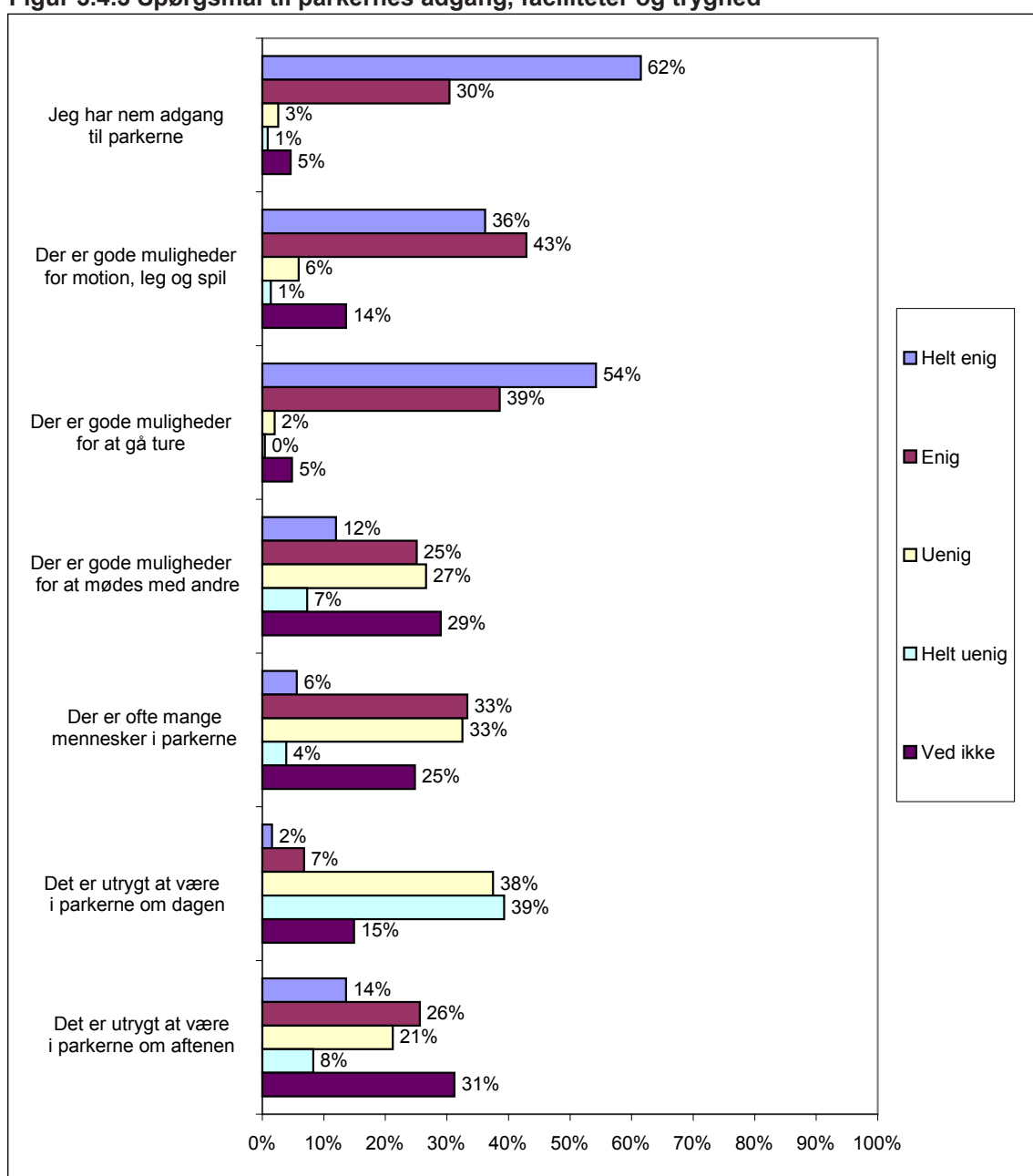


Svarpersonerne i undersøgelsen er generelt ret tilfredse med parkerne i Roskilde (figur 3.4.3). Over 90 % er enige eller helt enige i, at de har nem adgang til parkerne, og 79 % er enige eller helt enige i, at der er gode muligheder for motion, leg og spil.

Der er mere delte holdninger til, hvor gode mulighederne er for at mødes med andre i parkerne ved borde, bænke og grillområder. 37 % er enige eller helt enige i det, mens 34 % er uenige eller helt uenige, og den resterende del ved ikke, hvad de skal svare.

77 % føler sig ikke utrygge i parkerne om dagen, 15 % ved ikke, og 9 % er enige eller helt enige i, at de føler sig utrygge i parkerne om dagen. Om aftenen er det 40 %, der føler sig utrygge i parkerne.

Figur 3.4.3 Spørgsmål til parkernes adgang, faciliteter og tryghed

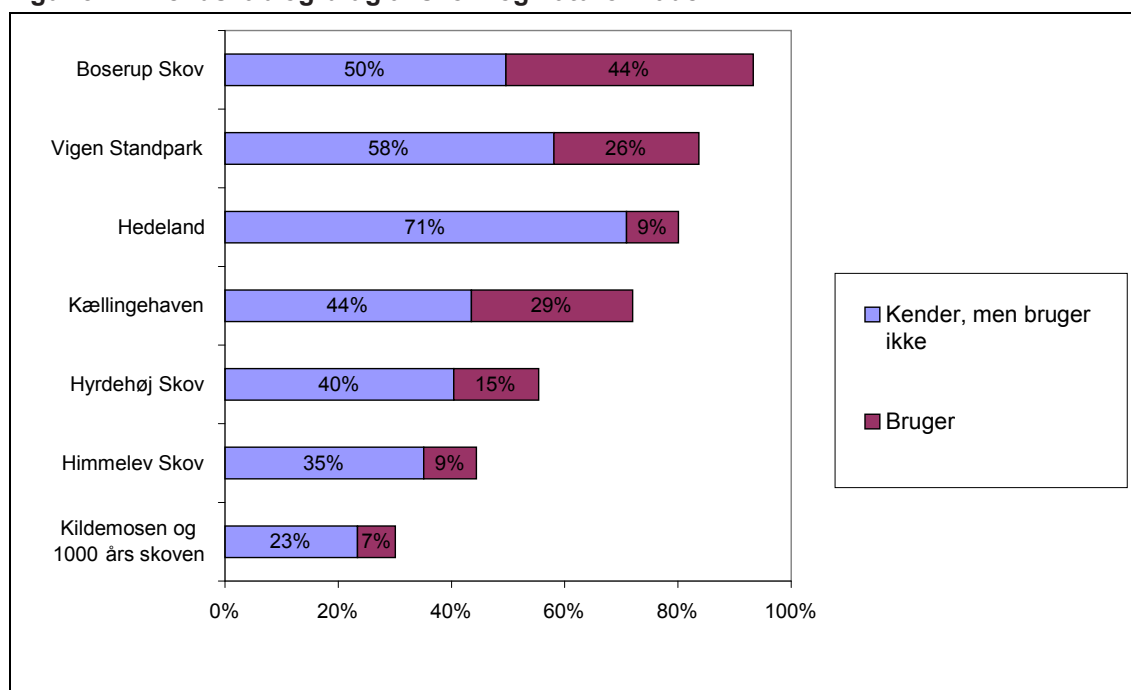


3.4.2 Deltagernes brug af skov- og naturområder

Følgegruppen fra Roskilde Kommune deltog tillige i udvælgelsen af 7 skove eller naturområder, som man var mest relevant i denne sammenhæng. De 7 områder var: Boserup Skov, Vigen Strandpark, Hedeland, Kællingehaven, Hyrdehøj Skov, Himmelev Skov samt Kildemosen og 1000 års skoven.

Selvom Boserup Skov ligger et stykke væk fra byen, er det alligevel både det mest kendte og brugte skov- og naturområde i Roskilde By og omegn (figur 3.4.4). Vigen Strandpark, Hedeland og Kællingehaven er også meget kendte, men noget mindre brugt. Især Hedeland er meget kendt, men lidt brugt. Hyrdehøj skov, Himmelev skov samt Kildemosen og 1000 års skoven kender mellem 30 % og 55 % af svarpersonerne.

Figur 3.4.4 Kendskab og brug af skov- og naturområder



I undersøgelsen af idræts- og friluftsvanerne fra 1999 blev der ligeledes spurgt til Boserup, Vigen/Veddelev, Hyrdehøj Skov og Hedeland. Brugen af områderne i daværende undersøgelse var henholdsvis 62 %, 25 %, 1 % og 10 % (IFKA 1999). Brugen af Vigen Strandpark og Hedeland er dermed uændret, mens der er knap 20 % færre, der angiver, at de bruger Boserup Skov i 2008. Til trods for at der igen skal tages forbehold for, at alderssammensætningen og den geografiske fordeling ikke er ens i de to undersøgelser, er det sandsynligt, at der er sket et fald i brugen af Boserup Skov siden 1999. Brugen af Hyrdehøj Skov er derimod steget fra 1 % brugere i 1999 til 15 % i 2008. Dette hænger bl.a. sammen med, at en stor del af området omkring Hyrdehøj Skoven er blevet bebygget siden undersøgelsen i 1999.

Tabel 3.4.2 viser en oversigt over kendskab til og brugen af de enkelte skove og naturområder opdelt på forskellige variable.

Tabel 3.4.2 Karakteristik af brugerne af naturområderne i Roskilde								
Brugere omfatter alle der har angivet brug af naturområderne mellem 1-3 gange om måneden til dagligt brug.								
	Deltagere i alt	Boserup	Hedeland	Himmelev Skov	Hyrdehøj Skov	Kildemosen og 1000 års skoven	Kællingehaven	Vigen Strand-park
Antal brugere	961	420	88	90	145	64	275	247
Afstandsmedian (m) ^{a)}	-	2577	4217	1172	1097	592	1680	3064
Ugentlige brugere (%) ^{b)}	-	19,3 %	23,9 %	34,4 %	27,6 %	32,8 %	27,6 %	22,7 %
Gennemsnitsalder (år)	43,3	45,0	45,3	48,1	43,1	44,7	48,1	45,1
Køn (kvinder) %	58,5 %	56,9 %	55,7 %	63,3 %	61,4 %	70,3 %	58,9 %	63,2 %
Andel med husstandsindkomst over kr. 600.000	44,7	51,4	32,9	55,0	39,7	56,7	49,4	50,9
Andel med børn under 6 år	14,8 %	16,7 %	6,8 %	14,4 %	15,9 %	20,3 %	7,6 %	11,7 %
BMI (gns)	24,6	24,4	24,7	24,1	24,8	23,4	24,5	24,1
Fremragende, vældig godt eller godt helbred (%) ^{c)}	89,8 %	91,7 %	88,6 %	93,3 %	88,3 %	93,8 %	91,6 %	90,7 %
Energi og psykisk velbefindende (skala 4-24) ^{d)}	10,2	9,8	10,2	9,9	10,3	9,4	9,6	10,0

a) Afstand til medianen af brugerne. Halvdelen af brugerne bor indenfor medianens radius fra parken. **b)** Andel af brugere, der bruger området mindst én gang om ugen. **c)** Andel der svarer ”Fremragende”, ”Vældig godt” eller ”Godt” på spørgsmålet: ”Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?”. **d)** Skala beregnet fra de 4 spørgsmål: Hvor stor del af tiden de sidste 4 uger har du: Følt dig veloplagt og fuld af liv; Været glad og tilfreds; Følt dig udslidt; Følt dig træt. Lav score angiver højt energiniveau og godt psykisk velbefindende.

Ikke overraskende har de fleste af naturområderne længere afstand til deres brugere end parkerne. Boserup, Hedeland Vigen Strandpark og til dels Kællingehaven har mange brugere, der transporterer sig langt for at komme derhen. Samtidig er de også mindre regelmæssigt besøgt end parkerne. Således er det kun 19,3 % af brugerne af Boserup, der kommer der hver uge.

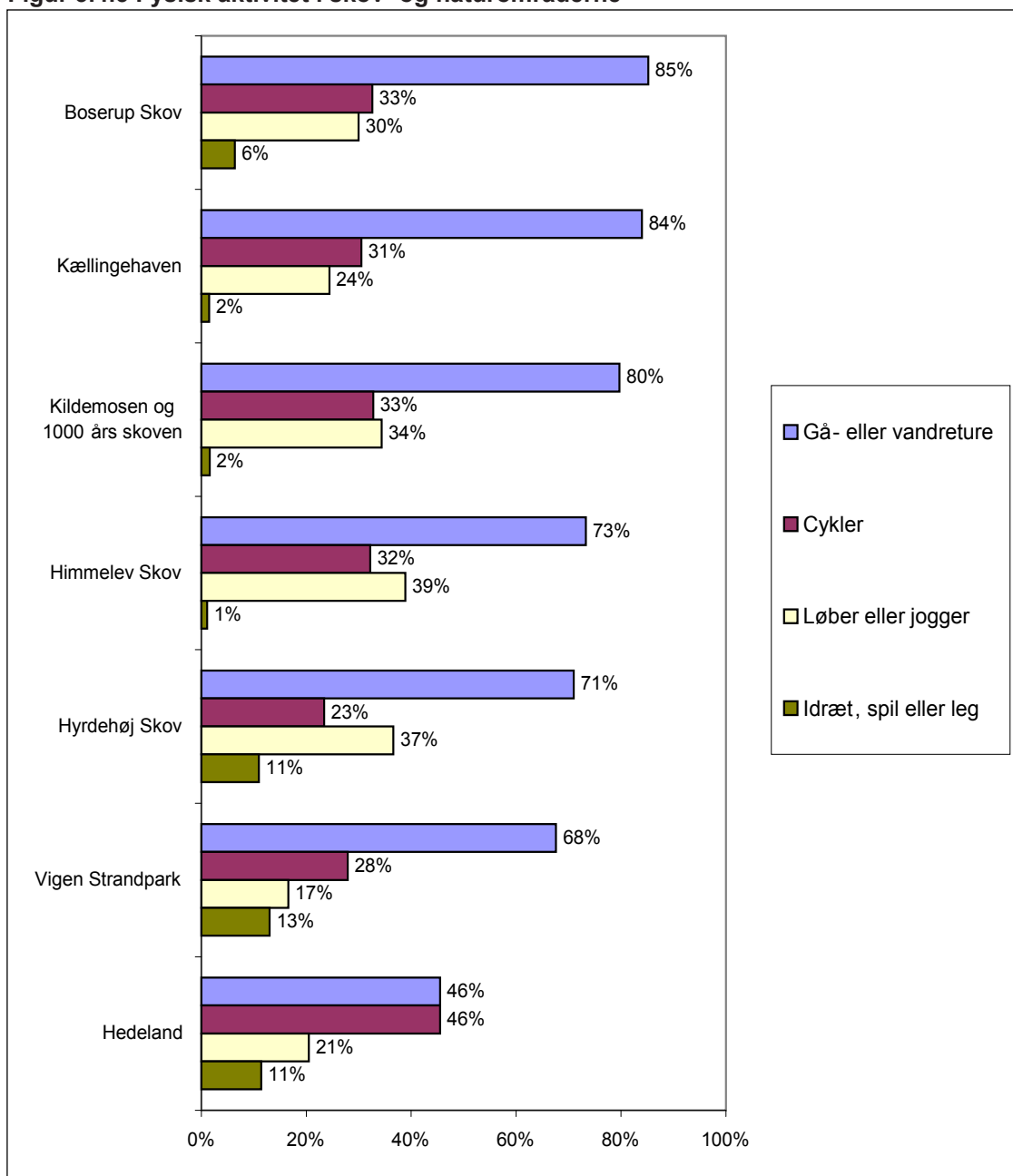
Gennemsnitalderen varierer ikke meget i forhold til brugerne af de forskellige naturområder, men ligger generelt lidt højere end gennemsnittet for alle deltagere. Himmelev Skov og Kællingehaven har den højeste gennemsnitsalder, mens Hyrdehøj Skov har den laveste. I forhold til køn skiller brugerne af Kildemosen og 1000 års skoven sig ud ved at have hele 70,3 % af brugerne, der er kvinder mod gennemsnittet på 58,5 %. Kildemosen og 1000 års skoven er også det område med flest brugere med en husstandsindkomst på over kr. 600.000.

Hedeland og Kællingehaven er de områder, hvor brugerne i de færreste tilfælde har småbørn, mens Kildemosen og 1000 års skoven har flest småbørnsfamilier blandt brugere.

I forhold til sundhedsparametrene BMI, selv vurderet helbred og energi og psykisk velbefindende scorer brugerne af Hedeland og Hyrdehøj Skov en anelse dårligere end både alle deltagere i undersøgelsen og brugerne af de øvrige naturområder.

Figur 3.4.5 viser hvilke former for fysisk aktivitet, som deltagerne har lavet, da de besøgte skovene og naturområderne. Gang er også den mest populære fysiske aktivitet i skov- og naturområderne. Mellem 23 % og 46 % svarer, at de løber eller jogger i områderne, mens mellem 17 % og 39 % angiver at de cykler. 'Idræt, spil og leg' er igen den mindst populære form for fysisk aktivitet med mellem 1-13 %, der angiver dette. Vigen Strandpark, Hedeland og Hyrdehøj Skov er i den sammenhæng de steder, hvor der foregår mest 'idræt, spil og leg'.

Figur 3.4.5 Fysisk aktivitet i skov- og naturområderne

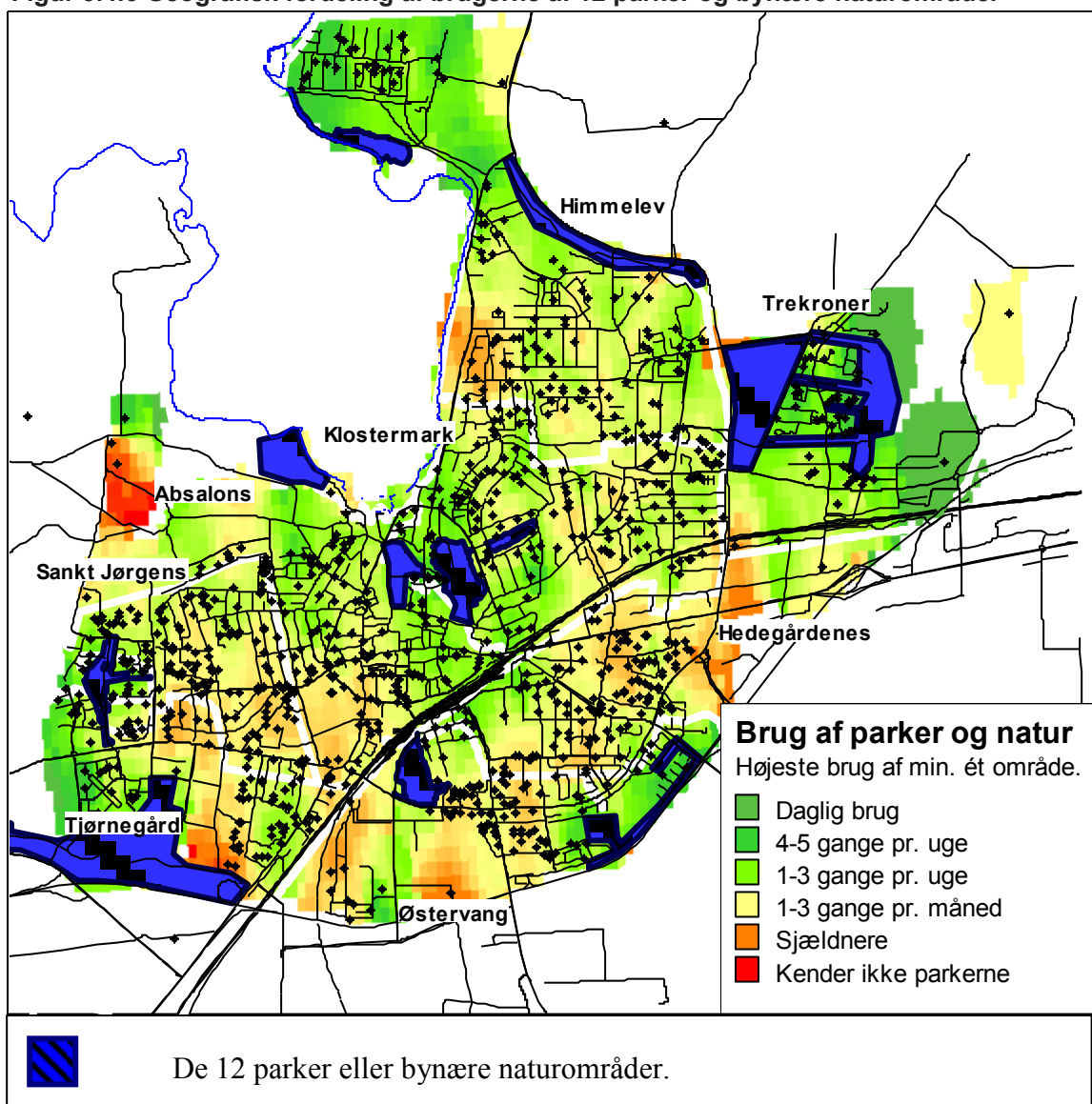


3.4.3 Geografisk fordeling af brugerne af parker, skove og naturområder

I det følgende afsnit undersøges det, om der er en geografisk forskel på, hvor ofte deltagerne fra forskellige områder bruger parkerne og de nære naturområder.

Figur 3.4.6 viser en grafisk oversigt over, om der er forskel på, hvor brugerne af alle medtagne parker og de nære af naturområder kommer fra (Vigen strandpark, Himmelev Skov, 1000 års skoven og Kildemosen, Margretheparken, Folkeparken, Byparken, Kællingehaven, Margrethehåbsparken, Hyrdehøj Skov, Roskilde Ring, Granly og Østervangsparken). Jo grønnere område, jo flere bruger minimum et af områderne mindst én gang om ugen, mens deltagerne i de gule og orange områder bruger områderne sjældnere (se uddybende forklaring i bilag 1). 61 % bruger områderne sjældnere end én gang om ugen, mens resten er i mindst ét af områderne ugentligt.

Figur 3.4.6 Geografisk fordeling af brugerne af 12 parker og bynære naturområder



Figur viser en grafisk oversigt over de områder, hvor deltagerne har rapporteret henholdsvis ofte brug af minimum ét af de 12 områder (grønt) og sjældnere brug (gulere til orange). I områder med få sorte prikker (deltagere) er indekset ret usikkert.

Kortet viser, at deltagerne, der bor tæt på parkerne og naturområderne, generelt bruger dem oftere end de, der bor længere væk. En undtagelse er området omkring Æblehaven og Ejboparken tættest på Hyrdehøj Skov, hvor respondenterne generelt sjældnere bruger områderne. Det kan skyldes flere ting: 1) Respondenterne fra området er generelt ikke interesseret i naturen, og opsøger den derfor ikke. 2) Adgangsvejen til Hyrdehøj Skov er gemt væk bag høj beplantning og kunne være mere åben og indbydende 3) Området mellem boligblokkene er forholdsvis grønt med mange siddepladser og legepladser, derfor har beboerne ikke behov for en tur i det grønne i Hyrdehøj Skov.

Området mellem Granly og Østervangsparken og jernbanen samt en stor dele af vestbyen, som ikke ligger tæt op af Byparken, angiver sjældnere brug af områderne. En af årsagerne til dette kan for det første være den længere afstand, men skyldes formentlig også at respondenterne i disse områder oftere har egen have, hvor de får dækket deres behov for udeliv og natur. Nogle af haveejerne efterlyser alligevel bedre grønne rekreative områder. Som respondenter fra vestbyen, der i nedenstående citat efterlyser et større fælles grønt område:

”Jeg savner vejen eller græsplænen til fællesbrug, hvor man kan lege med børnene. Haverne er meget små og vejene noget trafikerede lige, hvor vi bor. Det ville være fantastisk, hvis også den sidste del af Hedegade blev stillevej- og allerbedst blev lukket ved Møllehusvej. Det ville give os det legeareal, vi drømmer om på vejen, med mulighed for bord-bænkesæt og et større fællesskab i nabolaget.”

Selvom store dele af Himmelev er parcelhuskvarterer med egne haver ser det alligevel ud til, at de relativt ofte bruger de grønne områder, selvom de bor langt fra områderne. Dette kan skyldes at de 1) Generelt er mere interesseret i naturen og derfor gerne vil transportere sig efter den. 2) Deres vej til f.eks. bymidten, togstationen eller universitetet går gennem nogle af disse områder. De grønne områder ligger mere ”i vejen”, og bruges som en naturlig smutvej.

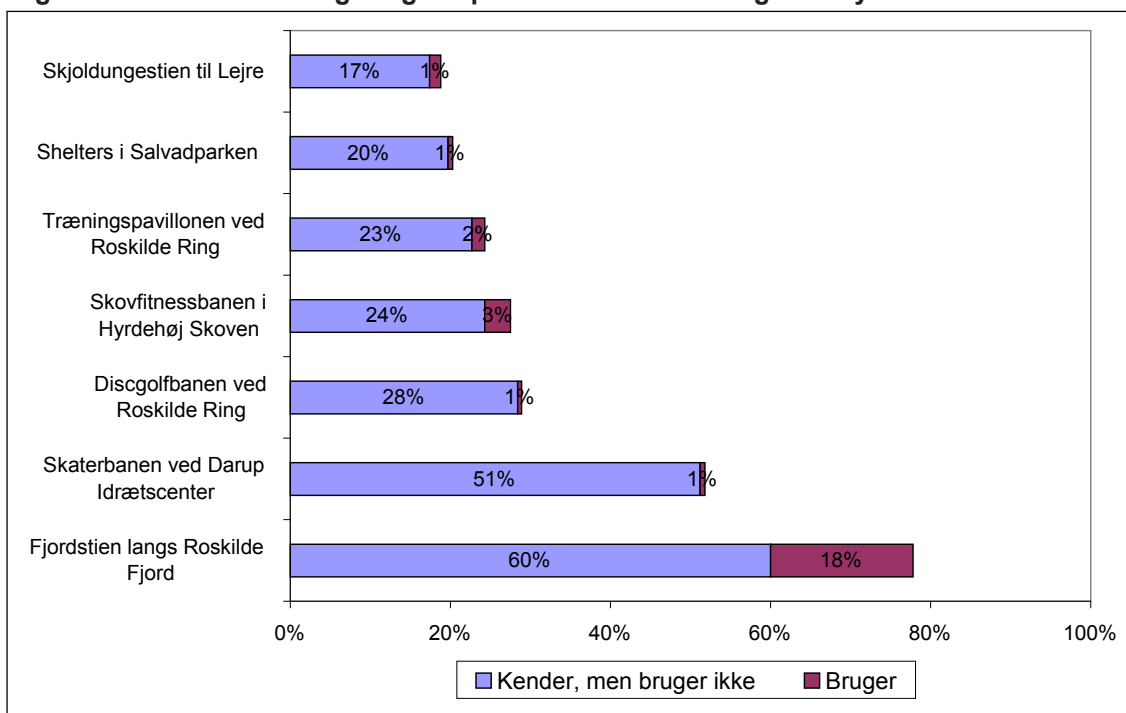
Endelig er deltagerne fra Veddelev og Trekroner dem, som oftest bruger ét af områderne. For Trekroners vedkommende hænger det naturligvis sammen med, at de grønne områder nærmest omkranser bydelen.

3.4.4 Deltagernes brug af specifikke foranstaltninger for fysisk aktivitet

Dette afsnit beskæftiger sig med de såkaldte specifikke foranstaltninger eller installationer for fysisk aktivitet. De senere år er der sket en stigende tendens til, at mere og mere idræt foregår på egen hånd i det fri, når man selv har tid. Flere kommuner, boligforeninger mv. har således de senere år lavet tiltag, der gør dette til et reelt alternativ til den organiserede idræt. I Roskilde har man bl.a. opsat en træningspavillon i Roskilde Ring, hvor byens discgolfbane ligeledes er placeret. I Hyrdehøj Skov har man ligeledes opsat fitnessstationer i forbindelse med en løberute. Følgegruppen har også i dette tilfælde udvalgt hvilke foranstaltninger, der skulle medtages i undersøgelsen.

Figur 3.4.7 viser, at de specifikke foranstaltninger for fysisk aktivitet hverken er ret kendte eller brugte i sammenhæng med parkerne. Den mest kendte og brugte er stien langs Roskilde Fjord. Skaterbanen ved Darup idrætscenter er kendt af godt halvdelen, men kun brugt af 1 %. Under 1/3 af svarpersonerne i undersøgelsen kender til de resterende muligheder og mellem 1 og 3 % gør brug af dem. Hvis man forudsætter, at denne undersøgelse er repræsentativ for Roskildes borgere, kan man ræsonnere, at 1 % brugere i denne undersøgelse betyder, at knap 300 borgere bruger muligheden mindst én gang om måneden³.

Figur 3.4.7 Kendskab til og brug af specifikke foranstaltninger for fysisk aktivitet



De fleste af de særlige foranstaltninger for fysisk aktivitet har således et begrænset antal brugere, og som det ses af tabel 3.4.3 er andelen af brugere, der benytter mulighederne hver uge, heller ikke stor. Skaterbanen ved Darup Idrætscenter er undtagelsen, hvor 3 ud af 5 brugere benytter den hver uge.

³ Borgere mellem 18-65 år udgør 63 % af befolkningen i hele Roskilde Kommune. Der bor samlet 45.000 personer i Roskilde By. Hvis fordelingen er den samme som for kommunen er 28.350 personer i Roskilde By mellem 18-65 år (63 % af 45.000). 1 % vil derfor svare til 284 borgere.

Tablet 3.4.3 Karakteristik af brugerne af særlige foranstaltninger i Roskilde

Brugere omfatter alle der har angivet brug af naturområderne mellem 1 og 3 gange om måneden til dagligt brug.

	Deltagere i alt	Skjoldungestien	Shelters i Salvadparken	Discgolf i Roskilde Ring	Skovfitness i Hyrdehøj	Træningspavillon	Skaterbane ved Darup Idrætscenter	Fjordstien langs Roskilde Fjord
Antal brugere	961	14	6	5	31	15	5	171
Ugentlige brugere ^{a)}	-	14,3 %	16,7 %	20,0 %	22,6 %	13,3 %	60,0 %	13,5 %
Gennemsnitsalder	43,3	46,4	40,3	30,4	39,3	33,9	26,5	44,3
Køn (kvinder) %	58,5	64,3	50,0	0	74,2	46,7	33,3	64,3
Andel med indkomst over 600.000	44,7	38,5	25,0	25,0	39,3	30,8	25,0	45,5
Andel med børn under 6 år	14,8	14,3	16,6	16,6	32,3	20,0	20,0	9,9

a) Andel af brugere, der bruger området mindst én gang om ugen.

Gennemsnitalderen for brugerne af fem af de syv steder er væsentligt lavere end gennemsnittet for alle deltagere. Laveste gennemsnitsalder har discgolfbanen i Roskilde Ring og Skaterbanen ved Darup Idrætscenter, der samtidig har færreste kvindelige brugere. Modsat har skovfitnessbanen i Hyrdehøj Skov væsentlig flere kvindelige brugere, hvor 3 ud af 4 er kvinder, og samtidig er det her, man finder den største andel med børn under 6 år (32,3 %).

For alle brugerne af de særlige foranstaltninger, på nær brugerne af Fjordstien, er andelen med en husstandsindkomst under kr. 600.000 markant lavere end for alle deltagerne.

3.4.5 Kommentarer og anbefalinger til fysisk aktivitet i uorganiserede rammer

Følgende afsnit giver kommentarer og anbefalinger til ovenstående afsnit om fysisk aktivitet i uorganiserede rammer. Afsnittet er opdelt i følgende afsnit: 1) Generelt, 2) Information, 3) Veje og forbindelser, 4) Indhold.

Generelt

De to steder, som deltagerne i undersøgelsen oftest anførte, som sted for deres fysisk aktivitet, var ”veje, gader og fortove o. lign.” og ”i naturen”. I den nyeste undersøgelse af befolkningens idrætsvaner er de mest foretrukne former for fysisk aktivitet for voksne: vandreture (32 %), jogging (25 %) og styrketræning (19 %). Det offentlige byrum bliver altså i høj grad brugt til fysisk aktivitet, især byens grønne områder. Der er derfor brug for at medtænke fysisk aktivitet i fremtidens by-, park- og skovplanlægning.

Information

Deltagerne i undersøgelsen er generelt meget tilfredse med byens parker, skove og naturområder og mange bruger allerede deres nærområde til fysisk aktivitet. Der er dog også en del, som slet ikke kender de grønne områder og stier i og omkring byen. En deltager anfører således:

”Det kunne være godt, hvis jeg fik nogle oplysninger om, hvor de gode løbestier findes, for når jeg er ude at løbe, så løber jeg ved en stor vej, hvor der er rigtig mange biler, og det er en smule demotiverende. Det ville være dejligt med nogle hyggelige stier at løbe på.”

I forhold til de særlige foranstaltninger for fysisk aktivitet var kendskabet endnu dårligere. For eksempel var det kun hver fjerde af deltagerne, som kendte træningspavillonen i Roskilde Ring. Samtidig er der flere deltagere, som efterlyser fitnessredskaber i det fri, og mange der ville dyrke fitness, hvis det var billigere. De, der bruger udendørs fitness, er glade for det:

”Roskilde Rings udendørs fitness er jeg MEGET positiv overfor. Jeg synes, der burde være flere af den slags fitness-steder omkring i parkerne.”

Byens parker er dog ikke det eneste sted, man kunne placere de udendørs fitnessredskaber. Træningspavillonen kræver ikke den store plads, og kunne f.eks. ligge i hjørnet på en boldbane, hvor brugerne både kunne være idrætsklubben, skolens elever og andre lokale motionister. Der kunne også laves partnerskaber derom mellem kommunen og boligforeninger eller lignende.

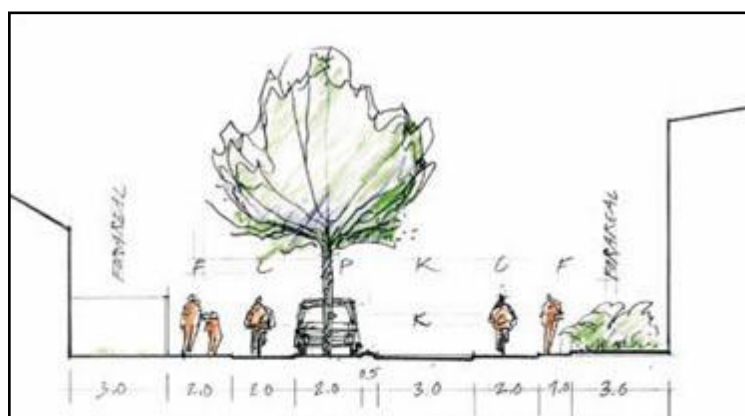
Der kræves dog en større indsats end hidtil for at få oplyst borgerne om, at muligheden findes. I forhold til de udendørs træningsfaciliteter kan der tillige være et behov for reel

instruktion. På fastsatte tidspunkter kunne en instruktør hjælpe folk i gang med øvelserne, de derefter selv kunne varetage. Eller som man ser bl.a. i København, kunne man lave mere organiserede hold, der bruger de rekreative områder og fitnessredskaberne som fitnessrum (se et privat eksempel på www.hellofitness.dk).

Vej og forbindelser

Roskilde by er rig på natur i og omkring byen. Meget af den fysiske aktivitet og bevægelse rundt i byen foregår dog ikke i selve parkerne, men på veje og gader. Det er derfor brug for i højere grad en hidtil at se disse som steder, hvor folk opholder sig mere end bare trafikårer mellem destinationer. I flere byer har man opkvalificeret gaderummet med en væsentlig stigning i vejtræer og beplantning. Desuden er der flere eksempler på, at man har udvidet mulighederne for gående, cyklende og offentlig transport på bekostning af biltrafikken. For nyligt lukkede man f.eks. Nørrebrogade i København i 3 måneder, som et forsøg på at sænke biltrafikken og øge den aktive transport og bylivet (Politiken 30/9 2008). Samtidig arbejder man andre steder med vejændringer til fordel for de gående og cyklende. På figur 3.4.8 ses et eksempel på, hvordan Rentemestervej i København kunne se ud i fremtiden efter sløjfning af parkering i den ene side og etablering af cykelstier i begge sider (Københavns Kommune 2003)

Figur 3.4.8 Skitse over forslag til ny udformning af Rentemestervej



I Roskilde er lignende tiltag muligt. Smalle gader kunne ensrettes for bilister, og der kunne etableres gode cykelstier og fortove i begge retninger med beplantning og andre seværdigheder. Flere gader kunne helt lukkes for gennemkørende biltrafik og der kunne etableres legegader, lignende dem som kultursociolog Benny Schytte er i gang med at udvikle i Odense. En respondent foreslår at lukke Holbækvej:

”Lysten til at færdes i nærområdet er meget afhængig af de muligheder, der er for få nogle gode oplevelser i det offentlige rum. Roskilde mangler i vestkvarteret pladser, hvor man har lyst til at sidde, spille bold, petanque, etc... Hvis det var muligt, skulle

Holbækvej brydes op i mindre pladser, hvor man kunne slå sig ned, spille skak, lave en legeplads. Hvorfor skal legepladser altid gennes væk i parker?"

I Roskilde ville det være naturligt at lave en gennemgående forbindelse fra det nye Musicon igennem Roskilde Ring og byen til Domkirken og videre til Havnen. Dette ville indebære, at man lavede en gang-/cykelbro over banen ved stationen og f.eks. lavede en cykel-gågade på f.eks. Allehelgensgade.

Det grønne element skal ikke kun være tilstede i byens parker, men i stigende grad dominere hele bybilledet. Gaderne skal ikke kun ses som trafikårer men tillige som opholdsteder for mennesker.

Indhold

En park er ikke bare en park. Der er selvfølgelig stor forskel på, hvilke kvaliteter der findes og tillige, hvilke kvaliteter forskellige grupper ønsker at finde i parkerne. I denne undersøgelse var langt de fleste af deltagerne tilfredse med mulighederne for at gå ture i parkerne og for at lave idræt, leg og spil. Der var dog flere, der var uenige i, at der var gode muligheder for at mødes. I de frie bemærkninger er der desuden en del, der ønsker flere bord-bænke sæt, hvor man kan sidde og nyde udsigten eller en madpakke.

Flere har også kommenteret på, at de synes at der kunne gøres mere for at trække folk til parkerne. En respondent skriver:

"Der er en del grønne områder i Roskilde, som jeg synes skulle udnyttes meget bedre: lys på stierne, så vi kan løbe på et blødt underlag om aftenen og morgenen; opstille basketkurve til streetbasket, fodboldmål o.l. for at fremme de spontane tiltag blandt børn, unge og familier.

I et for nyligt udkommet idékatalog fra Friluftsrådet er der opstillet mange forskellige tiltag, man kan gøre for at tiltrække flere mennesker og liv til byens grønne områder (Friluftsrådet 2008). Det kunne være specifikt rettet på fysisk aktivitet som ovenover, men der er masse andre muligheder for at lave tiltag, der øger parkerne attraktionsværdi (tiltag som for øvrigt har mulighed for økonomisk støtte af Friluftsrådet og andre).

En anden ting, der falder i øjnene ved analysen af brugen af parkerne og de grønne områder, er, at børnefamilierne generelt er en underrepræsenteret gruppe. Måske kan det skyldes, at børnefamilierne ikke har tid til at komme på i parkerne i en travl hverdag eller at det kunne gøres mere attraktivt at komme i parkerne for børnefamilierne.

Kapitel 4 Metode

4.1 Spørgeskemaets opbygning

Spørgeskemaet til undersøgelsen af omgivelsernes betydning for borgernes fysiske aktivitet blev udarbejdet i samarbejde med arbejdsgruppe fra Roskilde Kommune, og bestod hovedsagligt af spørgsmål omhandlende:

- 1) Socioøkonomiske forhold (køn, alder, uddannelse, indkomst, børn m.m.)
- 2) Fysisk aktivitet i de sidste 7 dage på arbejde, hjemme, i fritiden og ved aktiv transport (IPAQ).
- 3) Kendskab til og brug af udvalgte parker, naturområder og specielle foranstaltninger til fysisk aktivitet i det fri i Roskilde.
- 4) Spørgsmål om borgernes opfattelse af omgivelserne i nærområdet (ANEWS)

Som mål for borgernes fysiske aktivitet blev de internationalt standardiserede spørgsmål fra IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) benyttet. Oversættelsen til dansk er udarbejdet af Arbejds Miljø Instituttets (AMI), som har brugt det i tidligere undersøgelser (AMI 2005)

Ligeledes blev der også benyttet standardiserede spørgsmål til borgernes opfattelse af deres nærområder. Det såkaldte ANEWS batteri er udviklet i USA og oversat til mange sprog herunder dansk (Nærundersøgelsen 2007). I denne undersøgelse er enkelte spørgsmål udeladt og andre tilføjet, da man ikke uden videre kan overføre forhold fra amerikansk bystruktur til dansk bystruktur.

4.2 Indsamling af data

Spørgeskemaundersøgelsen er baseret på en repræsentativ stikprøve af alle borgere mellem 18 og 65 år, som er bosiddende i Roskilde By, afgrænset af 8 skoledistrikter: Trekroner, Himmelev, Klostermark, Hedegårdenes, Østervang, Absalon, Tjørnegård og Sct. Jørgen (fig. 2.1). Der blev udtrukket en stikprøve af KMD på 2138 borgere, der ikke var umyndiggjort eller havde beskyttede adresser (tabel 4.1).

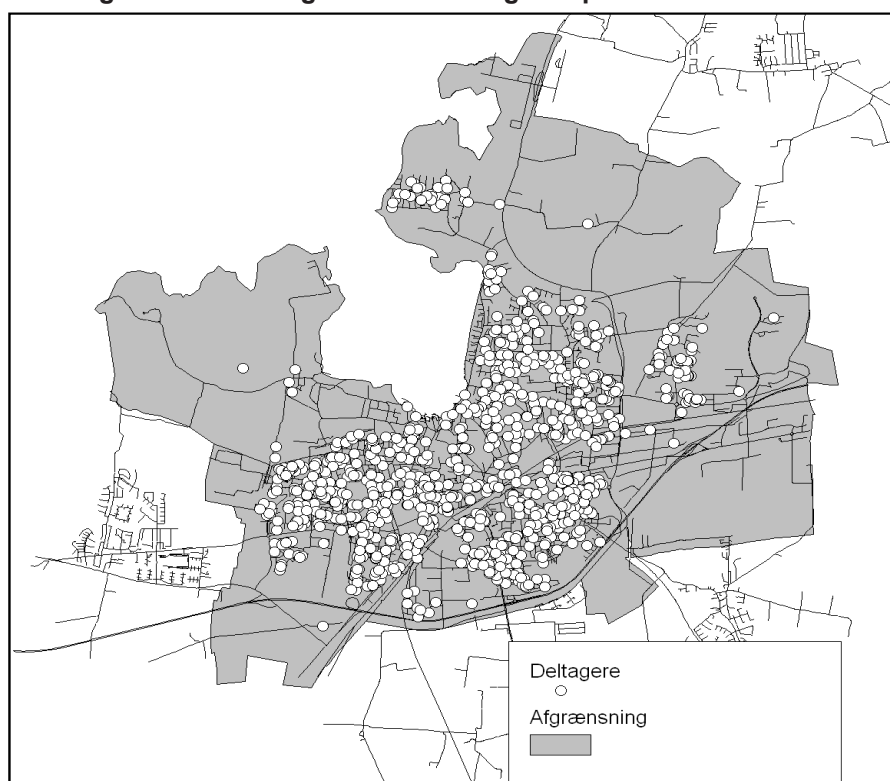
Desuden blev alle, der havde c/o-adresser, fjernet fra stikprøven, så der d. 4/6 2008 blev udsendt brev til 2084 borgere i Roskilde. I brevet var der, udover en forklarende tekst om undersøgelsen, en internetadresse og en kode, som var unik for hver borger. Det var kun muligt at besvare via internettet, men der blev gjort opmærksom på, at der var mulighed for internetadgang på biblioteket i Roskilde. Som ekstra motivation for at svare blev der udloddet 5 gavekort til en af byens butikker på 1000,- kr. til lodtrækning blandt de besvarede spørgeskemaer.

Tabel 2.1 Svarprocent		
Oversigt over udsendte og besvarede spørgeskemaer.		
	Antal	%
Stikprøve fra KMD	2138	-
Udsendt 1. brev	2084	-
Udtaget af stikprøven	28	-
Endelig stikprøve	2056	100
Fuldstændig besvarede (pr. 14/7)	961	46,7
Påbegyndt med ikke fuldendt (pr.14/7)	106	5,2
Ikke besvaret	989	48,1

Første rykkerbrev blev udsendt to uger efter d. 18/6, hvor 22 % havde besvaret spørgeskemaet. Efter yderligere to uger udsendtes det andet rykkerbrev, hvor 40 % havde besvaret spørgeskemaet. Pr. 14/7 havde 961 besvaret spørgeskemaet på internettet svarende til 46,7 % (fig. 4.1). Fordelingen af svarpersoner på skoledistrikter er som følger: Sct. Jørgen (157), Klostermark (154), Absalon (151), Hedegårdenes (130), Himmelev (129), Tjørnegård (93), Østervang (93), Trekroner (53).

Af de 2084 udsendte spørgeskemaer blev 28 fjernet fra stikprøven pga.: ubekendt på adressen eller bortrejst (25 personer), ude af stand til at udfylde skemaet pga. handicap eller sygdom (2 personer), død (1 person). Den endelige stikprøve blev derfor på 2056 personer.

Figur 4.1 Oversigt over undersøgelsesområde og svarpersoner



Det grå område viser afgrænsningen af undersøgelsesområdet, og prikkerne viser svarpersoner (n=961).

Referencer

- AMI (2005) Arbejds Miljø Institut. Præsentation af IPAQ - oversættelse og webversion. http://www.si-folkesundhed.dk/upload/2_ernst_albin_hansen.pdf
- Ball, K., Bauman, A., Leslie, E., Owen, N., (2001) Perceived environmental aesthetics and convenience and company are associated with walking for exercise in Australian adults. *Preventive Medicine* 33, 434–440.
- Cerin, E., Leslie, E., Toit, L. D., Owen, N. & Frank, L. D. (2007) Destinations that matter: Associations with walking for transport. *Health & Place*, 13, 713-724.
- Frederiksberg Kommune (2007). Cykelregnskabet 2005 & 2006. Frederiksberg Kommune
- Hoehner, C. M., Ramirez, L. K. B., Elliot, M. B., Handy, S. L. & Brownson, R. C. (2005) Perceived and Objective Environment Measures and Physical Activity Among Urban Adults. *American Journal of Preventive Medicine* 2005, 28, 2S2
- Høgsbro, K. (2001). Lokalsamfundet - struktur og intervention. I: *Forebyggende sundhedsarbejde*. F. Kamper-Jørgensen og G. Almind. København, Munksgaard. 3.
- Gehl Architects (2004). Places for People, City of Melbourne & Gehl Architects (Melbourne 2004)
- Giles-Corti, B. & Donovan, R. (2002) The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Social Science & Medicine* 54,1793–1812
- Guttu, J. & Schmidt, L. (2008). Fortætt med Vett. Eksempler fra fire norske byer, Husbanken Region vest 2008
- IFKA (1999) Roskilde Kommune Idræts- og Friluftsvaner. Institut for Konjunktur Analyse. København
- Københavns Kommune (2003), Trafik og Grøn Plan NV, Vej & Park og Kvarterløft Nord-Vest 2003
- McCormack, G, Giles-Corti, B, Lange, A, Smith, T, Martin, K, & Pikora, TJ (2004). An update of recent evidence of the relationship between objective and self-report measures of the physical environment and physical activity behaviours. *Journal of Science and Medicine in Sport* 7 {1}: Supplement, 81-92.
- Nielsen, G. A. (2003). Adfærdsmæssig samspil mellem kost og fysisk aktivitet. I: *Kost og fysisk aktivitet. Fælles aktører i sygdomsforebyggelsen*. J. Matthiessen. Søborg, Føde-varedirektoratet. 03: 115-153.
- Nærundersøgelsen (2007). Nærområdets betydning for fysisk aktivitet. Ole Mygind, Masteruddannelsen i Rehabilitering. Odense, Syddansk Universitet.
- Pedersen, B. K. og B. Saltin (2003). *Fysisk aktivitet. Håndbog om forebyggelse og behandling* København, Center for Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen. Indenrigs - og sundhedsministeriet.
- Pilgaard, M. (2008). Danskernes Motions og sportsvaner 2007. Idrættens Analyseinstitut, IDAN 2008
- Roskilde Kommune 2005, Baggrundsnotat Idrætspolitik, okt. 2005.
- Saelens, B.E., Sallis, J. F., Black, J. B., Chen, D. (2003b). Neighborhood-Based Differences in Physical Activity: An Environment Scale Evaluation. *American Journal of Public Health* 93,1552–1558

Referencer

Sallis, J. F., R. B. Cervero, W. Ascher, K. A. Henderson, M. K. Kraft og J. Kerr (2006). "An ecological approach to creating active living communities." *Annu Rev Public Health* 27: 297-322.

Sundhedsprofil for Roskilde (2007). Statens Institut for Folkesundhed, København.

Sundhedsstyrelsen (2003). Befolkningens motivation og barrierer for fysisk aktivitet.

Sundhedsstyrelsen (2007). Effekt af interventioner som inddrager omgivelserne til at fremme fysisk aktivitet - et kommenteret resumé. København, Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse.

SUSY (2000) Statens Institut for Folkesundhed. Sundheds og sygdomsundersøgelserne 2000. Selvadministreret spørgeskema. <http://www.si-folkesundhed.dk/susy/>

Sælensminde, K. (2002). Gang- og sykkelvegnett i norske byer. TØI rapport, Oslo 2002

Troelsen, J., Jensen, S. U., & Andersen, T. (2004). Evaluering af Odense – Danmarks Nationale Cykelby. Odense. Odense Kommune.

Troelsen, J., Kaya Roessler, K., Nielsen, G., Toftager, M. (2008). De bolignære områders betydning for sundhed. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet 2008.

Bilag 1

Uddybning af metode til tematiske kort.

Inverse distance weighted grids.

Alle kort i rapporten er udarbejdet i Mapinfo med den tematiske kortfunktion. Den tematiske kortfunktion: "inverse distance weighting" er brugt.

Inverse Distance Weighted (IDW) er en metode af interpolation som estimerer celleværdierne ved at tage gennemsnittet af punkterne i datasættet (her f.eks. deltagerne i undersøgelse), som ligger i nærheden af beregnede celle. Jo tættere et punkt er på den beregnede celledens centrum, jo mere indflydelse eller vægt får den i udregningen af gennemsnittet.

I IDW kan man kontrollere betydningen af punkterne til den beregnede celle baseret på afstanden fra cellens centrum. Ved at definere en højere eksponent, bliver der lagt mere vægt på de nærmeste punkter, og overfladen vil have flere detaljer og være mindre "glat". Ved omvendt at definere en lavere eksponent vil de punkter, der ligger længere væk have en større indflydelse, og overfladen bliver mere "glat". En eksponent på 2 er almindeligt brugt og bruges også til kortene i denne rapport (Hvis afstanden f.eks. fordobles, halveres vægtningen).

En anden variabel der skal defineres er den afstand, som punkterne må have til centrum af den beregnede celle for at komme i betragtning. Til udarbejdelse af kortene i denne rapport er en afstand på 500m og 1 km brugt.

Beregninger til enkelte kort

Figur 2.2.2 For hver deltager er beregnet et indeks ud fra summen af husstandsindkomst (1-5) og uddannelseslængde (1-4).

Figur 3.1.2 For hver deltager er beregnet antal dage med transportformerne:

Index = Dage med cykling + dage med gang – dage med passiv transport

Figur 3.1.3 For hver celle er beregnet, hvor mange ansatte de firmaer, som har adresse i cellerne har.
For hver dagligvarebutik (supermarked, discountbutik, købmand) med mindst 5 ansatte er markeret en bufferzone på 750 meter.

Figur 3.1.4 Cykelstiernes tilstand er baseret på svarerne på ét spørgsmål:
a) Cykelstierne i mit nabolag er i god stand. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)

Figur 3.1.5 De 28 spørgsmål fordelt på 6 kategorier til beregning af vurdering af cykel- og gangvenligheden:

Kategori 1)

- a) Hvor lang tid vil det tage dig at gå fra dit hjem til nærmeste af følgende destinationer?
Kiosk/lille købmand; supermarked; grønhandler; tøjbutik; folkeskole; café/restaurant; apotek; dit arbejde/uddannelsessted; stoppested(bus/tog); park/grønneområde; Idrætshal eller lignende; fitness-/motionscenter; offentlig legeplads. (0-5 minutter, 6-10 minutter, 11-20 minutter, 21-30 minutter over 30 minutter)

Kategori 2)

- a) Jeg kan foretage de fleste indkøb lokalt. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)

Kategori 3)

- a) Afstanden mellem vejkryds er sædvanligvis kort, svarende til længden af en fodboldbane eller mindre. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
b) Der er mange gangstier i mit nabolag, som forbinder blindeveje med gader, stier eller andre blinde veje. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
c) Der er cykelstier eller gangstier, som det er nemt at komme til i det nærmeste nabolag.

Kategori 4)

- a) Der er fortove ved de fleste gader i mit nabolag. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
b) Mit nabolag er godt oplyst om aftenen. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
c) Fodgængere og cyklister på gaderne i mit nabolag kan nemt observeres af folk i deres hjem. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
d) I mit kvarter kan man nemt komme over befærdede veje ved lyskryds og fodgængerovergange. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
e) Cykelstierne i mit nabolag er i god stand. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)

Kategori 5)

- a) Der er så meget trafik i gaderne, at det er vanskeligt eller direkte ubehageligt at færdes i mit nabolag. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
b) Trafikhastigheden i området, hvor jeg bor, er sædvanligvis lav, dvs. 50 km/t eller mindre. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)

- ved ikke)
- c) Det er sikkert at cykle i mit nabolag. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)
- d) Det er sikkert for børn at cykle i mit nabolag. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)

Kategori 6)

- a) Der er væsentlige forhindringer i mit nabolag, hvilket gør det vanskeligt at gå fra sted til sted, f.eks. motorveje, jernbaner, vandløb m.m.. (Helt enig, enig, uenig, helt uenig, ved ikke)

Gennemsnittet for hver kategori er beregnet og lagt sammen med de øvrige kategorier. Hver kategori har derfor 1/6 vægt i det samlede index.

Figur 3.1.6 Beregningen af det objektive indeks er baseret på 5 faktorer fra GIS. For hver celle er på kortet er beregnet i 1 km radius.

Standardiserede værdier (std.) betyder, at variablen er regnet om til et tal mellem 0-1, hvor 1 er den maksimale (Divideret med maksimale værdi). Det gør det muligt at sammenligne forskellige faktorer i samme indeks.

- a) Std sum af: std. cykeltrafikstier + std. veje (undtaget kategori 0 og 1) + std. separate cykelstier².
- b) Std. antal detailhandlende
- c) Std. afstand til nærmeste busstoppested
- d) Std. antal adresser
- e) Std. Afstand til nærmeste togstation

Faktorerne med værdier fra 0-1 er summeret til et samlet index med 1/5 vægtning til hver faktor.

Figur 3.2.1 For hver deltager er beregnet, hvor mange dages aktivitet de har haft for alle tre aktivitetstyper: hård og moderat fysisk aktivitet og gang i fritiden.

Figur 3.2.3 Tilfredsheden med faciliteter/muligheder er baseret på ét spørgsmål:

- a) Er du tilfreds med faciliteterne/mulighederne for fysisk aktivitet i dit nærområde? (I høj grad, i nogen grad, i mindre grad, slet ikke, ved ikke/ikke relevant)

Figur 3.3.1 Indekset for organiserede idrætsfaciliteter er beregnet fra afstanden til nærmeste af følgende i fugleflugtslinje:

- a) Idrætshal (vægt: 1)
- b) Boldbane (vægt: 1)
- c) Svømmehal (vægt: 1)
- d) Gymnastiksal (vægt: 1/2)
- e) Fitnesscenter (vægt: 2)
- f) Anden nærmeste af øvrige idrætsfaciliteter (vægt: 1)

Summen af værdier fra a) til f) er lagt sammen og adderet med standardiseret mål for befolkningstæthed (0-1). Det medfører at områder der er tyndest befolket med stor afstand til idrætsfaciliteter får et højere indeks. De rødeste områder bliver derfor de, som både har langt til de 6(7) idrætsfaciliteter og hvor der bor flest mennesker.

Figur 3.4.6 For hver deltager er fundet den maksimale brug af én af de 12 parker eller naturområder.

Bilag 2

Nedenfor ses en oversigt over cykelstinetet i Roskilde By.

- Cykelsti i eget tracé ligger ikke i forbindelse med alm. vej.
- Cykeltrafikbane er afmærket bane uden kantstenshævning.
- Cykeltrafiksti er cykelsti med kantstenshævning i forbindelse med alm. vej.

Cykelstier i Roskilde

