

Sammendrag

Syklet vi til VM? Evaluering av folkehelsekampanjen 2017

TØI rapport 1614/2018
Forfattere: Hanne Beate Sundfør, Aslak Fybri
Oslo 2018 73 sider

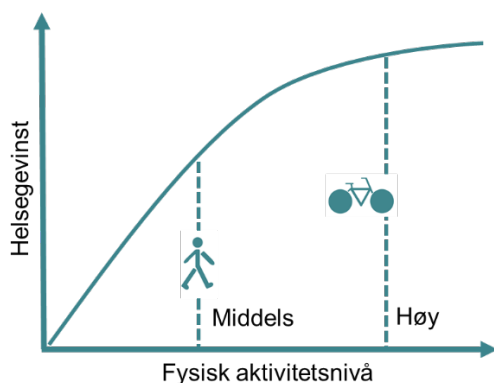
Målsetningen med folkehelsekampanjen «Sykle til VM», som ble utviklet i forbindelse med Sykkel-VM i Bergen 2017, var å motivere til mer aktivitet i befolkningen. Kampanjen var bygd opp rundt en aktivitetsapp der en jaktet på poeng og premier ved utvalgte lokalisasjoner. Appen hadde over 25 000 nedlastinger, og 36 prosent fullførte registreringen av en brukerprofil (flest menn). I perioden var det mellom 57 og 65 prosent som hadde brukt appen i noen grad, og 28 prosent som ble registrert med minst ett premiepunkt. De som brukte appen mye i perioden viser en økning i antall km syklet, og kvinner i noe større grad enn menn - men endringen er ikke tilstrekkelig, gitt den lave utvalgsstørrelsen, til å konkludere med at økningen skjedde som følge av bruken av appen.

Skape aktivitet i befolkningen – formålet

Sykkel-VM ble arrangert i Bergen i 2017. I forbindelse med arrangementet ble folkehelsekampanjen «Sykle til VM» utviklet, i et samarbeid mellom flere aktører. Målsetningen for kampanjen var å motivere til mer aktivitet i befolkningen. Kampanjen var bygd opp rundt aktivitetsappen «Sykle til VM», og baserer seg på en konkurranse der en jakter etter poeng og premier ved utvalgte lokalisasjoner (sjekkpunkter). Ikke alle sjekkpunktene inneholdt premier. Sjekkpunktene var plassert i hele landet, med et tydelig flertall i Oslo- og Bergensområdet.

Effekten av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet, dvs. all kroppsbevegelse som følger av muskelarbeid, og som fører til økt energiforbruk, er godt dokumentert som gunstig for helsen og er vist å kunne utsette utbruddene av livsstilssykdommer. Sammenhengen mellom aktivitetsnivå og helsegevinst er enkelt sagt at jo høyere intensitet (eller mengde), jo større gevinst (jf. figur S.1). Intensiteten av aktiviteten deles inn i kategoriene lett-, middels- og høy intensitet.



Figur S.1 Sammenhengen mellom mengde fysisk aktivitet og helsegevinst (gjengitt fra Helsedirektoratet, 2014).

Anbefalingene fra Helsedirektoratet er minimum 30 minutter med middels (moderat) aktivitet, fem dager i uka. De største forbedringene i helse oppnås for dem som går fra inaktivitet til moderat aktivitet, men også for dem som allerede er aktive gir økt mengde en gevinst.

Å sykle – et helsepolitisk mål

Av alle reiser som foretas i Norge er i underkant fem prosent på sykkel. Sesongvariasjonen er betydelig. Det sykles vesentlig mindre i vintermånedene (to prosent av alle reiser) enn om sommeren (opp mot sju prosent av alle reiser). En økning i aktiv mobilitet (sykkel og gange) vil kunne bidra til å oppnå viktig helse- og transportpolitiske mål, og dette er en av hovedstrategiene for å fremme folkehelsen Norge. Å sykle for transport-, trening eller rekreasjonsformål kan potensielt gi mange individer et tilstrekkelig nivå av fysisk aktivitet, da det å sykle (på vanlig sykkel og elsykkel) innebærer en tilstrekkelig fysisk innsats for å oppnå en treningseffekt.

Hvordan måle effekt av kampanjen?

I prosjektet ble det brukt et kvasiekperimentelt design. Dette innebærer at data samles inn om gruppen som mottar intervensjonen (appen) og disse sammenlignes med data fra en annen sammenlignbar gruppe (kontrollgruppe) i samme periode. Såfremt det ikke er grunn til å forvente at en intervensjon vil virke forskjellig i test- og kontrollgruppe, er et kvasiekperimentelt design velegnet for å dokumentere effekter av tiltak. Gitt at de riktige dataene blir samlet inn, og til riktig tid, kan vi si at endringen i sykkelbruk er en effekt av å bruke appen (Sykle til VM) og ikke fra en annen utenforliggende faktor.

Problemstillingene i prosjektet var:

- Hvilke endringer ser vi i sykkelbruk fra førsituasjonen til ettersituasjonen, blant brukerne av appen og i kontrollgruppa?
- Hvilke endringer er det i transportmiddelfordeling fra førsituasjonen til ettersituasjonen, blant brukerne av appen og i kontrollgruppa?
- Er det noen grupper (type mennesker) som har større endring enn andre?
- Hvor mange aktive brukere hadde appen «Sykle til VM»?

Innsamling av data

Totalt var det 25 910 som lastet ned appen og videre 9394 (36%) som fullførte registreringen av en brukerprofil. Dette er et forventet frafall ved bruk av denne type apper. Brukerne registrerte seg fra mars til september 2017, med en topp på starten og slutten av perioden. Kampanjen varte fra 17. april til 10. september 2017, og det var gratis å være med. Brukeren startet og stoppet appen for logging av aktivitet. Alle som hadde lastet ned appen fram til utgangen av juni ble kontaktet med invitasjon til å delta i en spørreundersøkelse. Dette utgjorde 75 prosent av alle som registrerte en bruker. Et utvalg trukket fra Falck sykkelregister, utgjorde kontrollgruppen og fikk også tilsendt spørreundersøkelsen.

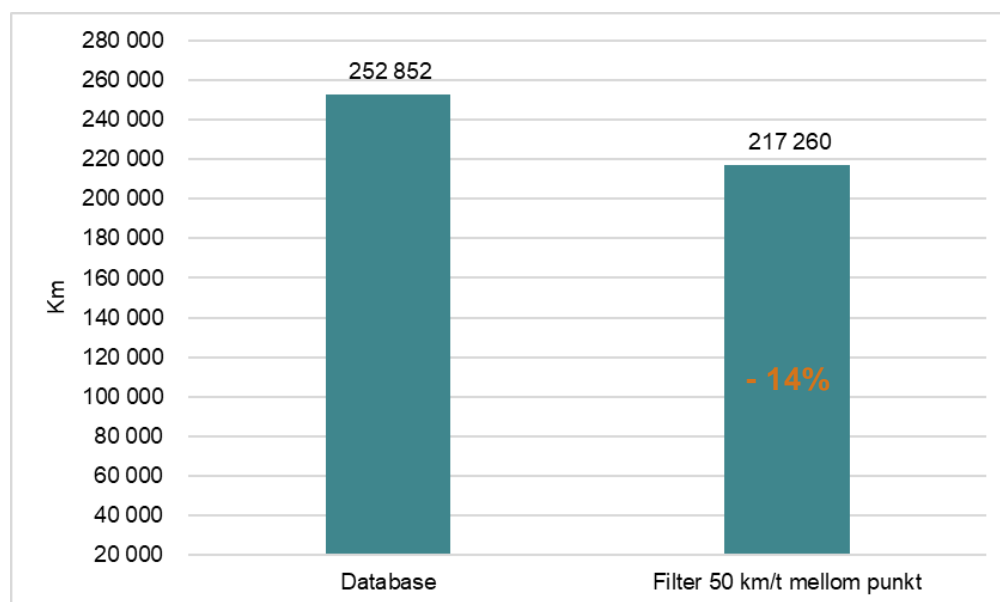
Data om kjønn, alder og generelt aktivitetsnivå ble samlet inn i appen ved registrering. Sykle til VM-appen er bygd på modellen IP og er eid av Vismox AS. Den er benyttet i flere ledende sporingsapper og den filtrerer på hastighet, akselerasjon, kompass, etc. Dermed elimineres bruk av motoriserte kjøretøy i databasen. Kun sjekkpunkter som inneholdt premier (premiepunkter) ble lagret i databasen. Vi kan derfor ikke si noe om det totale antallet sjekkpunkter besøkt i perioden.

Spørsmålene i spørreskjemaet omfattet sykkelbruk, fysisk aktivitet, intensjoner, konkurranseevne, reisemiddelfordeling og hvor mye de hadde brukt appen.

Det var både flest menn som registrerte seg (58 prosent) som bruker, og som svarte på spørreskjemaet (65 prosent). Gjennomsnittsalderen var 43,7 år for de registrerte brukerne og noe eldre (48,7) hos dem som også svarte på spørreskjemaet. De som registrerte en bruker i appen oppgav et relativt høyt aktivitetsnivå, der 70 prosent oppgav å trene minst to økter i uka. Ved spørsmål om fysisk aktivitetsnivå i spørreskjemaet var det 58 prosent som oppgav å ha gjort meget fysisk anstrengende aktivitet (med en varighet på minst 10 minutter), minst to dager i løpet av siste uke.

Resultater - appdata

Det var 9394 som registrerte en bruker. Av disse var det 6067 som var registrert med data i databasen (65 prosent) enten i form av tid, distanse eller et premiepunkt. Totalt var det 28 prosent av brukerne som hadde registrert minst ett sjekkpunkt med premie i appen. Det totale antallet km registrert i databasen basert på IP-modellen var 252 852 km (filtrert på hastighet og akselerasjon). Med utgangspunkt i GPX-filene¹, og med en maksimumfart på 50 km/t mellom punktene, er antall km 14 prosent lavere (Figur S.2).



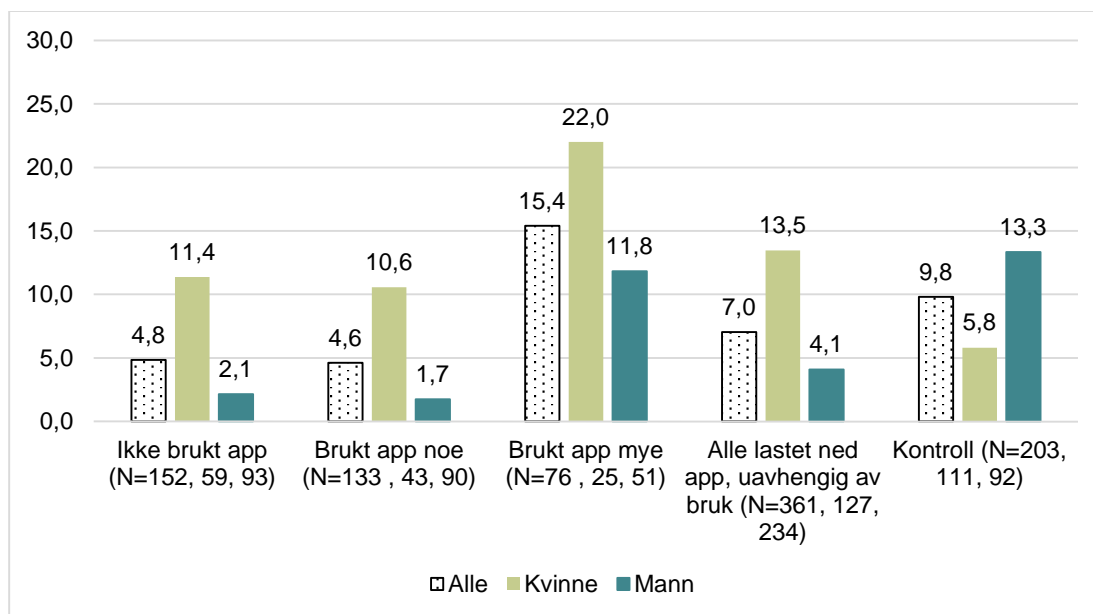
Figur S.2 Totale km i databasen og totale km i bearbejdede dataene (maksimum 50 km/t mellom punktene) basert på GPX-filene i databasen. Antall=5381.

¹ Stedfestingsdata lagret som merkelapper som kan benyttes mellom ulike typer utstyr og programvare.

Endringer i sykkelbruk

Vi samlet inn førdata fra 1291 deltagere som lastet ned appen, men bare 369 av disse svarte på etterundersøkelsen. I tillegg har vi data fra 214 deltakere i kontrollgruppen, som svarte på før- og etterundersøkelsene (374 fra førundersøkelsen). Deltagerne svarte på et nettbasert spørreskjema om mengde sykkelaktivitet, daglig transportadferd, fysisk aktivitet (IPAQ), mengde bruk av appen og bakgrunnsinformasjon.

Det var 78 av de som svarte på før- og etterundersøkelsen som hadde brukt appen mye (selvrapportert atferd), 161 hadde ikke brukt appen og de resterende 136 hadde brukt appen litt. Blant dem som rapporterer om å ha brukt appen mye har 90 prosent brukt sykkel for å nå sjekkpunktene. Deltagerne var i stor grad folk som syklet mye i førsituasjonen. Allikevel ser vi at de som oppgir å ha brukt appen mye har større endring i antall km syklet (selvrapportert) enn de som i mindre grad har brukt appen, og de i kontrollgruppen. Men det er først når vi deler opp gruppen etter kjønn at vi finner en tendens til en signifikant forskjell blant kvinner mellom de som har brukt appen mye, og kontrollgruppen. Det kan altså tyde på at appen i større grad førte til mer sykling blant kvinner enn blant menn. Figur S.3 viser differansen i sykkelkilometer totalt og for kvinner og menn i ulike grupper av app-bruker og i kontrollgruppa.



Figur S.3 Differanse i antall sykkelkilometer rapportert i før- og ettersituasjonen. Alle (prikker), kvinner (lys grønn) og menn (mørk grønn). Antall er angitt i parentes for henholdsvis alle, kvinner og menn.

Konklusjon

- Appen hadde over 25 000 nedlastinger, og 36 prosent fullførte registreringen av en brukerprofil.
- I kampanjeperioden var det mellom 57 og 65 prosent som hadde brukt appen i noen grad, og 28 prosent som ble registrert med minst ett premiepunkt.
- Den totale bruken av appen er vanskelig å anslå ettersom kun sjekkpunkter med premier ble lagret i databasen. Det er allikevel sannsynlig å kunne anta at de mest aktive brukerne på et eller annet tidspunkt var innom et sjekkpunkt som gav dem

premie. Antall premiepunkter registrert minst én gang (28 prosent) er i tilsvarende størrelsesorden med dem som rapporterer å ha brukt appen mye (21 prosent).

- Både ved selvrapportert bruk og antall premiepunkter registeret i databasen som utfallsmål, finner vi at de som har brukt appen mye har større endring i selvrapportert antall km syklet enn de som ikke har brukt appen og kontrollgruppen. Endringen er ikke stor nok (gitt utvalgsstørrelsen) til å kunne si at bruk av appen fører til mer sykling.
- Appen ble i størst grad brukt av de som i utgangspunktet ikke logget aktivitet i andre typer aktivitetsapper.
- Appen appellerte i mindre grad til de med kompetitive egenskaper (konkurransemotivasjon).
- Ved framtidige kampanjer bør all datainnsamling integreres som del av appen.