

Denne artikel er publiceret i det elektroniske tidsskrift
Artikler fra Trafikdage på Aalborg Universitet
(Proceedings from the Annual Transport Conference
at Aalborg University)
ISSN 1603-9696
www.trafikdage.dk/artikelarkiv



Fra bil til cykel – hvordan virksomheder kan få deres medarbejdere i cykelsadlen

Hanne Bebendorf Scheller, hanneb@cancer.dk

Kræftens Bekæmpelse, Forebyggelsesafdelingen - Fysisk aktivitet og Kost

Abstrakt

Fysisk inaktivitet er en selvstændig faktor for udviklingen af forskellige civilisationssygdomme, herunder flere kræftformer (WHO, 2010; WCRF, 2012). For at få danskerne til at bevæge sig mere i en travl hverdag, er aktiv transport til og fra arbejde en relevant løsning på den stigende inaktivitet i den voksne befolkning (De Geus et al., 2007; Hendriksen, 2000; Oja et al., 2011; Wen & Rissel, 2010). Arbejdspladsen er en relevant arena for organisatoriske forandringer i forbindelse med forebyggelsesarbejdet.

Formål

Kræftens Bekæmpelse har i et samarbejde med fire virksomheder undersøgt, hvad arbejdspladsen kan gøre for at motivere medarbejderne til at cykle (mere) til arbejde.

Metode

Et indledende litteraturstudie og sparring med danske cykelekspertter dannede et overblik over eksisterende, effektive og bæredygtige cykelaktiviteter på arbejdspladser. Undersøgelsen bestod af en spørgeskemaundersøgelse blandt medarbejderne, kombineret med fokusgruppeinterview med udvalgte medarbejdere og feltstudier på arbejdspladserne.

Resultater

En temainddelt analyse resulterede i et katalog til hver arbejdsplads, med 3-5 anbefalinger for cykelfremmende aktiviteter til implementering. Anbefalingerne er rangeret efter medarbejdernes ønsker og motivation for at cykle til arbejde, arbejdspladsens reelle mulighed for indsatsen samt den eksisterende viden om effekten af indsatserne. Resultaterne anvendes på arbejdspladserne ved at implementere mindst én af anbefalingerne i efteråret 2013.

Konklusion

Generelt er der stort potentiale i at fremme cykling på arbejdspladsen. Gennem simple og helhedsorienterede indsatser kan arbejdspladsen være med til at motivere medarbejderne til at vælge cyklen (mere) til.

Perspektivering

Der er behov for flere samarbejdsprojekter, hvor flere aktører går sammen om at anvende den viden, der findes om cykelfremme på arbejdspladsen. Ved at udnytte synergien mellem lignende projekter er det muligt at flytte flere bilister over i cykelsadlen.

Baggrund

Fysisk inaktivitet er en selvstændig faktor for udviklingen af de civilisationssygdomme, som præger den vestlige verden (WHO, 2010). Overvægt og følgesygdommene, som fx hjerte-kar-sygdomme, osteoporose,

type 2 diabetes og forskellige kræftformer, påvirkes signifikant negativt af en stillesiddende livsstil (Andersen et al., 2000; Haskell et al., 2007; Pedersen & Andersen, 2011). Kun 41 % af mændene og 47 % af kvinderne lever op til anbefalingerne til fysisk aktivitet, hvorfor over halvdelen af den danske voksne befolkning har en øget risiko for at udvikle inaktivitets-relaterede sygdomme (Matthiesen et al., 2009). Over en årrække er aktivitetsniveauet på danske arbejdspladser faldet, og i dag har de fleste danskere en primært stillesiddende hverdag (Nielsen, 2004). Derudover er afstanden til og fra arbejde blevet øget, hvilket betyder, at transporten til arbejde primært foregår stillesiddende i bil, bus eller tog (Danmarks Statistik, 2011). Størstedelen af den danske befolkning, som er i beskæftigelse, ønsker at dyrke mere motion i hverdagen (Christensen et al., 2011; Danmarks Statistik, 2011). De fleste angiver tidsmangel som den vigtigste barriere for ikke at bevæge sig mere i hverdagen (Pilgaard, 2008; Trost et al., 2002).

Aktiv transport fremhæves derfor internationalt som en meget relevant løsning på den stigende inaktivitet i den voksne befolkning (De Geus et al., 2007; Hendriksen, 2000; Oja et al., 2011; Wen & Rissel, 2010).

Kræftens Bekæmpelse og cykling

Kræftens Bekæmpelse arbejder med strukturel forebyggelse, som populært sagt skal gøre det nemt for alle danskere at spise sundt og bevæge sig mere i hverdagen. Forebyggelsesarbejdet foregår på det politiske, det organisatoriske og det fysiske niveau. Det vil sige, at strukturel forebyggelse sker via lovgivning, styring og regulering for at skabe sunde rammer. Samtidig forandres de fysiske omgivelser og indretninger af det offentlige rum, så de passer til borgernes behov. For at forandringer på det politiske eller fysiske niveau kan implementeres i danskernes hverdag, skal de organisatoriske rammer ofte forandres samtidig. Arbejdspladser er i denne forbindelse en vigtig arena i forebyggelsesarbejdet, da sundhed ikke længere udelukkende anses som et individuelt anliggende (Mandag Morgen, 2009).

Hvis ingen danskere var overvægtige og alle levede op til anbefalingerne for fysisk aktivitet, kunne 6 % af alle kræfttilfælde i 2000 været undgået (IARC 2012). Der er evidens for, at fysisk aktivitet i sig selv er forebyggende for tyktarm-, bryst- og livmoderkræft (WCRF, 2012). Sandsynligvis forebygges også kræft i prostata, lunge og bugspytkirtel og efter diagnosen er fysisk aktivitet med til at forbedre prognosen betydeligt (Ibid.).

Kræftens Bekæmpelse arbejder på at fremme cykling som aktiv transport på grund af den sundhedsfremmende effekt af at få mere fysisk aktivitet ind i danskernes travle hverdag. Med flere danskere på cykelstien forebygges ikke kun civilisationssygdomme. Også trængslen i storbyer, partikelforurening, kødannelse og støjniveau kan reduceres ved, at cyklen vælges mere til.

For at blive klogere på hvad der skal til for at flytte befolkningen fra bil til cykel, har Kræftens Bekæmpelse det seneste halve år undersøgt, om arbejdspladserne kan få deres medarbejdere til at cykle mere ved at ændre på nogle organisatoriske rammer.

Projektet blev støttet af Tips- og Lottomidler i 2013.

Formål og mål

Kræftens Bekæmpelse undersøgte i et samarbejde med fire virksomheder, hvordan arbejdspladsen med strukturelle og organisatoriske forandringer kan motivere deres medarbejdere til at cykle (mere) til arbejde.

- Målet er at skaffe viden om barrierer og muligheder for, hvordan flere medarbejdere kan cykle til arbejde.
- Målet er at producere publikationer, som virksomhederne bruger til at fremme cykling på deres arbejdsplads, især med fokus på at flytte bilisterne.
- Målet er at de fire involverede virksomheder igangsætter mindst én cykelfremmende aktivitet, med afsæt i undersøgelsen.

Metode

Indledningsvis blev arbejdspladserne rekrutteret til at deltage i projektet, hvorefter der blev udformet samarbejdsaftaler mellem Kræftens Bekæmpelse og den pågældende arbejdsplads. For at give arbejdspladserne et incitament for at bruge tid på at deltage i projektet, kunne Kræftens Bekæmpelse tilbyde en 50 % finansiering af de cykelfremmende tiltag som implementeres på de fire arbejdspladser. Projektet var opdelt i to dele: først skulle det via forskellige metoder undersøges, hvilke motivationer, barrierer og ønsker medarbejderne havde for cykeltiltag på arbejdspladsen. Herefter aftales én eller flere af de anbefalede cykelfaciliteter eller -aktiviteter på arbejdspladserne til implementering.

Litteraturstudie og desk research

En Desk Research og et litteraturstudie blev gennemført for at få et overblik over den nyeste viden om eksisterende cykelinterventioner på arbejdspladser. På grund af meget få evaluerede cykelinterventioner på arbejdspladser blev et ekspertpanel af danske cykeleksperter inddraget under hele projektforsøget til sparring og videndeling. Den eksisterende viden dannede baggrund for valg af metode og indhold af undersøgelserne.

Spørgeskemaundersøgelse

En online spørgeskemaundersøgelse, som undersøgte medarbejdernes transportvaner, deres selvvalgte sundhedstilstand og ønsker til cykeltiltag på arbejdspladsen, dannede baggrundsdata for undersøgelsen. Spørgeskemaundersøgelsen blev udsendt til alle medarbejdere for at få indblik i status quo.

En deskriptiv analyse af transportvanerne, fordelt over transportmiddel, antal rejste km de seneste 7 dage, udgjorde analysen af cykeladfærd til og fra arbejde blandt de ansatte. Yderligere gennemførtes en statistisk analyse af afstand mellem hjem og arbejde, gennemsnitlig transporttid, de ansattes selvvalgte sundhedstilstand, en rangering af deres ønske om at motionere mere i hverdagen og deres holdning til ledelsens indblanding i transporten til arbejde. I spørgeskemaet indgik flere åbne kommentarfelt, hvor medarbejderne kunne nuancere og uddybe deres motivationer og barrierer i forhold til cykling.

Alle disse oplysninger blev samlet i en rapport, som dannede afsæt for udvælgelse af deltagere til fokusgruppeinterviewet. Med spørgeskemaresultaterne var det derudover muligt at sætte cykling endnu højere på dagsordenen og bruge det som argument overfor ledelsen. De indsamlede data muliggør desuden en evaluering af cykelindsatserne fremadrettet.

På to arbejdspladser blev der i samme tidsperiode gennemført en mobilitets-survey, hvorfor spørgeskemaundersøgelsen ikke blev gennemført på disse arbejdspladser. Kræftens Bekæmpelse fik indblik i resultaterne af mobilitets-surveyen som dannede udgangspunktet for udvælgelse af deltagere i interviewet på disse to arbejdspladser.

Fokusgruppeinterviews og feltstudier

Efter udvælgelsen gennem spørgeskemaundersøgelsen blev der på alle arbejdspladser gennemført fokusgruppeinterviews med 5-8 ansatte. De inviterede respondenter havde alle under 10 km til arbejde, ønskede at bevæge sig mere i hverdagen, brugte bilen til dagligt og var forskellige ift. alder, køn og stilling.

Hovedtemaet i interviewet var motivationer og barrierer for at bruge cyklen mere i hverdagen og særligt oplevelsen af at bruge cyklen som transportmiddel.

Ovenstående blev diskuteret ud fra forskellige typer af åbne spørgsmål (deskriptive og hypotetiske), hvilket generede viden om eksisterende cykeltiltag på arbejdspladserne. PRA-metoder og rangeringsspørgsmål igangsatte refleksioner om motivationer og barrierer i forhold til at cykle til arbejde. Rangering af konkrete og vigtige forslag til cykelaktiviteter på arbejdspladserne var særligt inspireret af de åbne besvarelser i spørgeskemaundersøgelsen. Variation af spørgsmål og den åbne spørgeguide gjorde det muligt for respondenterne at præge interviewet i den retning, som de fandt relevant. Samtidig gav svarene indblik i formålet om at undersøge motivationer for cykling til arbejde.

Efter interviewet gennemførtes små feltstudier på arbejdspladserne, som enten blev foretaget alene eller sammen med kontaktpersonerne. Rundturene gav mulighed for at få indblik i arbejdspladsernes kultur og medarbejdernes hverdag på trods af at der særligt blev fokuseret på eksisterende cykelfaciliteter. Fortællinger om arbejdspladserne og fremvisningen af cykelfaciliteter gav indblik i de konkrete forhold, som tidligere blev diskuteret af medarbejderne i interviewet.

Fokusgruppeinterviewet blev gennemlyttet individuelt af intervieweren og observatøren, som efterfølgende sammen vurderede de vigtigste temaer i interviewene. De vigtigste passager i interviewene blev transkriberet og sammenholdt med fortællingerne fra feltstudierne. De identificerede temaer blev udvalgt efter det formål, at de skulle kunne udmøntes i konkrete og realistiske forslag til cykelfremmende indsatser på arbejdspladserne.

Anbefalinger

På baggrund af de indsamlede kvalitative data udarbejdedes et katalog med 3-5 konkrete anbefalinger for cykelaktiviteter til hver arbejdsplads. Anbefalingerne blev rangeret ud fra medarbejdernes konkrete ønsker, de realistiske muligheder på arbejdspladsen samt viden om, hvilke cykelindsatser der er mest effektive og bæredygtige.

Anbefalingerne bestod af flere forskellige cykelindsatser, som tilsammen skulle sætte fokus på cykling på arbejdspladsen og motivere bilister til at tage cyklen (mere) i dagligdagen.

En helhedsorienteret cykelindsats på arbejdspladserne består minimum af

- en klar kommunikationsstrategi, som informerer medarbejderne om de eksisterende cykelforhold og kommende events og aktiviteter
- konkurrencer til at motivere bilister til at komme i gang med at cykle mere
- konkrete cykelfaciliteter, som gør cyklen til en realistisk transportform, herunder værksted, bade-forhold, cykelparkering og skabsplads.

Resultater

Projektet har for virksomhederne resulteret i fire forskellige kataloger med 3-5 anbefalinger for cykelaktiviteter og –faciliteter på arbejdspladserne. Udover anbefalingerne blev flere muligheder for mere cykling på arbejde beskrevet i kataloget. I samarbejde blev der på hver arbejdsplads udvalgt mindst én cykelaktivitet, som implementeres og igangsættes i efteråret 2013. Flere arbejdspladser igangsætter en cykelindsats, som inddrager flere anbefalinger og udgør en helhedsorienteret løsning for medarbejderne. Ved at tænke på tværs af faciliteter, aktiviteter og formidling er formålet at skabe synergi mellem medarbejdernes viden om eksisterende cykeltiltag og nye cykelaktiviteter på arbejdspladsen.

Nedenfor præsenteres de vigtigste og mest interessante resultater for, hvad der kan få flere medarbejdere til at træde i pedalerne.

Commitment fra ledelsen

Afgørende betydning for en god og dedikeret cykelindsats, kræver commitment fra ledelsen og nøglemedarbejdere, som brænder for at forandre transportkulturen på arbejdspladsen. En tydelig cykelvenlig virksomhedsprofil er med til at understøtte kendskabet til cykelmulighederne på arbejdspladsen blandt medarbejdere. Cykelfremme som en fast del af arbejdspladsens HR eller CSR-strategi kan yderligere styrke kendskabet til arbejdspladsens vision om en attraktiv og cykelvenlig arbejdsplads.

Cykling ses som et privat anliggende for medarbejderne, men der efterspørges gode muligheder for cykling på arbejdspladsen for at sandsynliggøre cykling til arbejde. Det betyder, at arbejdsgiveren som udgangspunkt godt må blande sig i medarbejdernes transport, hvis bare det bliver gjort af de rigtige grunde.

En samlet cykelindsats på tværs

Der er behov for at tænke i helheder, når medarbejderes transportvaner skal påvirkes. Derfor kræver en cykelindsats et samarbejde på tværs af arbejdspladsen, hvor driftsafdelingen har kendskab til eksisterende cykelfaciliteter og står for den fremadrettede drift af installationer. Sundheds- eller HR-afdelingen kender til andre medarbejderaktiviteter og kan stå for cykelaktiviteter. Kommunikationsafdelingen kender til de interne kanaler og dagsordener på arbejdspladsen og kan sprede kendskabet af cykelindsatsen effektivt. Et godt samarbejde kan løfte opgaven om at skabe gode rammer, for at medarbejderne styrkes i at træffe det gode transportvalg. Det skal nævnes, at ikke alle arbejdspladser har forskellige afdelinger og muligvis udfører én person ovenstående opgaver.

Gode faciliteter – men ringe kendskab

Mange virksomheder har gode cykelfaciliteter og –tiltag, men medarbejderne kender ikke til dem. Derfor er klar kommunikation et vigtigt (og billigt) redskab til cykelfremme på arbejdspladsen. For eksempel kan et kort over arbejdspladsens cykelfaciliteter og samlede informationer på intranettet gøre en stor forskel. En god infrastruktur og gode cykelfaciliteter er afgørende for, om cyklen overvejes som mulighed. Der er stort potentiale blandt medarbejderne til at vælge cyklen mere til, det kræver mere fokus på mulighederne for at cykle fra arbejdspladsens side.

Klar kommunikation

God formidling er afgørende for, om medarbejderne kender til arbejdspladsens intentioner om at flytte medarbejderne ud af bilerne. Flere arbejdspladser har eksisterende tilbud til cyklister eller gemte aktiviteter, som kun medarbejdere med en interesse for cykling kender til.

For at forbedre kendskabet bør alle cykelaktiviteter og -muligheder samles ét sted på arbejdspladsens intranet. Løbende formidling af mulighederne for at cykle er nødvendige, især hvis udskiftningen er stor blandt medarbejderne. Skiltning, plakater, flyers, kampagner eller cykelambassadører kan inddrages for at styrke kendskabet blandt medarbejderne.

Konkurrencer og cykelaktiviteter

For at motivere bilister til at skifte fra bil til cykel kan konkurrencer være med til at motivere medarbejderne til at afprøve en ny transportform. Konkurrenceelementet bør foregå i en teamstruktur, hvor det sociale element skaber en ansvarsfølelse hos de medarbejdere, som har svært ved at leve op til intentionerne om at cykle til arbejde. Fastholdelse til cykling er ikke sikker, da konkurrencer ofte er kortvarige. Især efter ferieperioder er motivationen for at tage cyklen lav blandt bilister, hvorfor konkurrencer på strategiske tidspunkter kan hjælpe medarbejderne i cykelsadlen.

Cykelservice som medarbejdergode

Punkteringer er den barriere, medarbejderne oftest nævner for at fravælge cyklen, derfor er cykelservice på arbejdspladsen et oplagt medarbejdergode. Værkstedet kan yderligere bruges til ekstra-aktiviteter i løbet af året, som klargøring af cykler til efteråret, cykel-make-over til kvinder eller lignende.

Udstyr og smarte løsninger tilgodeser cyklister, men har for ikkecyklister umiddelbart ingen betydning.

Myter og forskellighed

Events, tilbud og aktiviteter bør have diversitet, da medarbejdere ikke er ens og motiveres af forskellige ting. Formidlingen af cykeltilbuddene kan med fordel formidles til forskellige målgrupper og målrettes for at undgå en overkommunikation.

På mange arbejdspladser eksisterer mange cykelmuligheder, men grundet manglende fokus eksisterer mange myter om disse tilbud blandt medarbejderne. Både lokale og nationale cykelmyter kan afkræftes – gerne med humor.

Eksempel på en helhedsstrategi

En arbejdsplads udvikler en cykelstrategi i to skridt, som har til formål at øge cykelturandelen med 10 % på et år.

1. **Klar kommunikation** er målet for det første skridt.
Undersøgelse af reelle cykelfaciliteter på arbejdspladsen, herunder cykelparkeringsforhold, muligheder for bad, skabsplads og tørring af cykeltøj.
Alle fakta om cykling samles ét sted på intranettet, medtages i intromødet for nye medarbejdere og formidles gennem en større kampagne ud til alle medarbejdere efter sommerferien.
2. **Ny fokus og motivation til mere** cykling er målsætningen for det andet skridt.
Igangsætte gratis cykeltjek to gange årligt, hvor medarbejderne betaler for materialerne for istandsættelsen af cyklen. Det eksisterende cykelværksted udskiftes til en hyppigere og mere fleksibel ugentlig ordning. Der deltages yderligere i konkurrencer for cykling til arbejde i det kommende år.

Konklusion

Arbejdspladsen er en god arena for at arbejde med organisatoriske strukturelle forandringer til cykelfremme. Virksomheder kan med få midler sætte fokus på cykling og derigennem motivere deres medarbejdere til at tage cyklen. Der er stort potentiale i at flytte flere bilture over på cyklen, da der er mange lavthængende frugter at høste.

Det kræver en helhedsorienteret og comittet indsats for virkelig at gøre en forskel for medarbejderne. For at skiftet fra bil til cykel er en reel mulighed for medarbejdere, skal cyklingfaciliteterne være sammenhængende og i bedste fald være fleksibel og tidsbesparende for den enkelte. Det skal fremhæves, at medarbejdere ikke kun kan opdeles i cyklister eller bilister. De fleste medarbejdere har forskellige rutekombinationer med forskellige transportmidler. Derfor bør indsatsen på arbejdspladsen udgøre en bred palette af tilbud, som henvender sig til forskellige brugere.

Ved at holde tonen humoristisk og undgå løftede pegefingre er det muligt at få flere medarbejdere til at cykle mere i hverdagen. Det handler nemlig ikke om enten at være cyklist eller bilist men om at cykle mere i det hele taget.

Organisering og sideeffekter

Projektets faglige følgegruppe består af eksperter fra Veksø Mobility, Fredericia Kommune, Dansk Cyklistforbund, Frederikshavn Kommune og Århus Kommune. Ved at inddrage cykeleksperternes erfaringer var det muligt at kvalificere anbefalingerne til arbejdspladserne.

Desuden udnyttedes kendskabet til eksisterende projekter, som i samme tidsperiode satte fokus på at flytte folk fra bil til mere cykling. Gennem sparringsmøder med Formel M, bureauet *Is it a bird* og Cykelsekretariatet i Københavns Kommune blev der delt værdifuld viden og udpeget flere generelle tendenser, som gælder for det cykelfremmende arbejde.

Perspektivering

I forbindelse med projektet er der blevet igangsat indledende forhandlinger med ledelsen i Kræftens Bekæmpelse for at sætte fokus på cykelfremmende indsatser internt i organisationen. Mulighederne for simple cykelfremmende aktiviteter bør ikke kun afprøves på eksterne virksomheder.

Gennem projektperioden er der identificeret forskellige myter omkring cykling. Der arbejdes på at producere plakater som myte-nedbrydere, som bliver tilgængelige for alle interesserede.

De samlede erfaringer af projektet beskrives i en rapport, som udgives i september.

Publikationerne bliver udgivet på www.cancer.dk/fak

Der arbejdes på at samarbejde med forskellige aktører for at bruge konkrete erfaringer og den generelle viden om cykelfremme på arbejdspladsen. Der arbejdes altså videre på at udbrede kendskabet til den eksisterende viden samtidig med at udvikle videre på forbedrede koncepter og projekter.

Projekt 'Fra bil til cykel' evalueres af en kandidatstuderende på to af de deltagende arbejdspladser. Det skal undersøges, om cykelindsatserne har haft en reel effekt på cykeladfærden blandt medarbejderne. Det af-dækkes, hvordan processen omkring det at ændre på de organisatoriske og fysiske rammer kan påvirke den enkelte medarbejders transportvaner.

Referencer

- Andersen L. B., Schnohr, P., Schroll, M. & Hein H. O. (2000). All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports and cycling to work. *Arch Intern Med*, 160 , pp. 1621-1628.
- Christensen A. I., Davidsen, M. D., Ekholm, O. et al. (2011). Den nationale sundhedsprofil – Hvordan har du det? Version 10. København: Sundhedsstyrelsen.
- Danmarks Statistik (2011a). AFSTB2: Gennemsnitlig pendlingsafstand efter bopælsområde og køn. på: <http://www.statistikbanken.dk/AFSTB2>
- De Geus, B. (2007). Cycling to work: psychosocial and environmental factors associated with cycling and the effect of cycling on fitness and health indexes in an untrained working population. Doctoral dissertation, Department of Human Physiology and Sports Medicine, Vrije Universiteit Brussel. Hendriksen, 2000.
- Haskell WL, Lee IM, Pate RR et al. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc* 39 (8):1423-34.
- IARC, 2002. Handbook of Cancer Prevention. Vol 6. IARC-pres. Lyon: WHO
- Mandag Morgen, 2008. Fremtidens forebyggelse – ifølge danskerne. København: Huset Mandag Morgen.
- Matthiesen, J., Rothausen, B.W., Sørensen, M. R. et al. (2009). Fysisk aktivitet i den voksne danske befolkning 2003-2006 – med fokus på anbefalingerne for fysisk aktivitet. DTU Fødevareinstituttet: Afdeling for Ernæring.
- Nielsen, J. (2002). Cykeltrafik – en beskrivelse ud fra transportvaneundersøgelsen. København: Transportrådet.
- Oja, R., Titze, S., Baumann, A. et al. (2011). Health benefits of cycling: a systematic review. *Scand J Med Sci Sports* 21 , pp. 496-509.
- Pedersen B. K. & Andersen L. B. (2011). Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. Sundhedsstyrelsen: Center for Forebyggelse.
- Pilgaard M. (2008). Danskernes motions- og sportsvaner 2007. Nøgletal og tendenser. København: Idrættens analyseinstitut.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F. & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exerc* 34: 1996-2001.
- World Cancer Research Fund (2012). http://www.wcrf-uk.org/research/cancer_statistics/breast_cancer.php
- World Health Organization WHO (2010). Global recommendation on physical activity for health. World Health Organization.
- Wen, L. M., Kite, J. & Rissel, C. (2010). Is there a role for workplaces in reducing employees' driving to work? Findings from a cross-sectional survey from inner-west Sydney, Australia. *BMC Public Health* 10:50.