**Sifo: Svenskar vill få motion på väg till jobbet**

**Sex av tio arbetande svenskar skulle vilja använda vägen till jobbet för att få vardagsmotion. Slipper vi dessutom bli svettiga och byta om när vi kommer fram ökar siffran till nära sju av tio. Det visar en Sifoundersökning på uppdrag av Sustainable Innovation, som bland annat driver ett projekt om elcyklar.**

I undersökningen svarar 59 procent av de tillfrågade förvärvsarbetande att de skulle vilja använda resan till och från jobbet för att få mer motion i vardagen. Allra piggast på idén är gruppen mellan 30 och 49 år (63 procent).

– Vi mår bra av att röra oss minst en halvtimme varje dag, men det kan vara svårt att hinna med det. Vägen till och från jobbet är en resurs många vill ta vara på, och med en elcykel blir det enklare även för de med lite längre till jobbet, säger Roland Elander, chef för mobilitet på Sustainable Innovation, ett medlemsföretag som driver utvecklingsprojekt inom hållbarhet och resurseffektivisering.

Undersökningen visar att det kan ta emot att komma fram till arbetsplatsen svettig. Med tillägget ”om jag inte blir så svettig att jag måste byta om när jag kommer fram” svarade ytterligare åtta procent att de skulle vilja göra den dagliga jobbvägen till vardagsmotion. Framför allt tilltalar det den yngsta gruppen, 15-29 år, där ytterligare 15 procent säger ja med den förutsättningen.

– De allt mer populära elcyklarna ger lite hjälp med tunga partier så att cyklingen inte blir som ett pass på gymmet, men du måste göra det mesta trampandet själv. Många hälsoeffekter från motion försvinner redan efter ett dygn, så genom att utnyttja vägen till jobbet kan vi fylla på fem dagar i veckan, säger Karin Nilsson, projektledare inom elcykling på Sustainable Innovation.

Ett stillasittande liv kopplas allt mer till problem som diabetes, hjärt-kärlsjukdom och depression. Samtidigt ger ganska små pulshöjande förändringar i vardagen stora positiva effekter.  
  
– Att välja elcykel i stället för bil är inte bara bra för den egna hälsan, det minskar också de hälsoskadliga utsläppen från biltrafiken och ger bättre luftkvalitet. Ett års pendling med elcykel orsakar mindre utsläpp än bilen gör på en dag, säger Roland Elander.

Undersökningen genomfördes av TNS Sifo mellan den 19 oktober och 2 november. 1 010 förvärvsarbetande fick svara på frågan ”Skulle du vilja använda vägen till arbetet för att få mer vardagsmotion?”

**För ytterligare information, vänligen kontakta:**

Jonathan Milläng, tf. kommunikationsansvarig

Tel. 073-689 03 25

[jonathan.millang@sust.se](mailto:jonathan.millang@sust.se)   
  
Bildmaterial finns på [sust.se/press](http://www.sust.se/press)

Fakta ur undersökningen:

Kvinnor vill använda jobbpendlingen till vardagsmotion i något större utsträckning än män. 60 procent av kvinnorna svarar ja jämfört med 58 procent av männen.

Gruppen mellan 30 och 49 år är mest sugen på att vardagsmotionera på väg till och från jobbet: 63 procent svarar ja. I grupperna 15-29 år är siffran 55 procent, liksom i gruppen över 50 år.

När alternativet ”ja, men bara om jag inte blir så svettig att jag måste byta om när jag kommer fram” läggs till ökar skillnaden mellan könen. Då vill 71 procent av kvinnorna och 63 procent av männen motionera på väg till jobbet.

Att slippa byta om efter transporten är viktigast för unga kvinnor. 18 procent av kvinnor mellan 15 och 29 år svarar att de skulle vilja motionera på vägen till jobbet förutsatt att de slipper ombytet. Detta utöver de 58 procent i gruppen som redan svarat ja på grundfrågan.

Män över 50 bryr sig minst om huruvida de behöver byta om efteråt: Bara 3 procent i gruppen svarar ja med det tillägget.

Se hela undersökningen [här](http://www.sust.se/wp-content/uploads/2015/11/1533430.pdf).

**Om Sustainable Innovation**

Sustainable Innovation AB är ett icke vinstdrivande företag som ägs av Föreningen för energieffektivisering (Effekt) där Riksbyggen, Vattenfall, Göteborg Energi, JM, Maingate, Fagerhult, Toyota, Stockholmshem, ÅF, Intel och White är medlemmar. Vi driver projekt som visar vägen till ett mer resurseffektivt samhälle med hållbar tillväxt.

[www.sust.se](http://www.sust.se)