



KULTURMINISTERIETS
KONCERNCENTER

Fysisk aktivitet for sundhed



Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning

Må ikke fjernes

Arbejdspladsen som arena for fysisk aktivitet

Konsensus-statement

Arbejdspladsen er en vigtig arena for mere fysisk aktivitet for voksne, som tilbringer en stor del af dagen på arbejde.

En fysisk aktiv arbejdsdag kan fremmes ved en flerstrengt indsats, som inkluderer ændringer i den fysiske indretning af arbejdspladsen, rådgivning (også på distance via telefon og internet), implementering af specifikke aktiviteter og øvelser (i arbejdstiden) og muligheder for at dyrke sport eller motion på arbejdspladsen. Det er nødvendigt med en stærk opbakning og involvering fra de forskellige parter på arbejdspladsen – såvel ledelse som ansatte.

Indledning

De seneste to generationer har vores arbejde ændret sig meget markant hvad angår den fysiske aktivitet i arbejdstiden. For blot fire årtier siden var der således stadig et generelt behov for at fastsætte grænser for, hvor fysisk hårdt arbejdet måtte være for at undgå nedslidning og dårligt helbred. Det førte til, at ILO (den internationale arbejderorganisation) i 1971 meldte ud, at kroppens energiomsætning ikke må overstige en tredjedel af kroppens maksimale kapacitet i gennemsnit over en otte timers arbejdsdag. Målet med dette var dog ikke at afskaffe fysisk aktivitet i arbejdet, som det næsten er sket i mange typer job i dag. Allerede i 1950'erne viste en meget afgørende undersøgelse nemlig, at køretøjer i to-dækker busserne i London, som gik op og ned ad trapperne hele dagen, havde betydeligt lavere risiko for at få hjerte/kar sygdomme og førtidig død, end chaufførerne i de samme busser havde (Morris et al 1953). Efterfølgende har en række andre undersøgelser underbygget, at arbejdstagere med stillesiddende arbejde har større sundhedsrisiko end dem, som udfører dynamisk aktivitet med store muskelgrupper som en del af deres arbejde. Generelt er mennesker i den industrialiserede verden blevet mindre fysisk aktive, og dette kan især tilskrives et fysisk inaktivt arbejdsliv (Sjol et al 2003).

Denne udvikling på arbejdsmarkedet er et naturligt argument for, at der i et sundhedsfremme perspektiv bør genindføres fysisk aktivitet i arbejdstiden. For mange mennesker med travle hverdage – især for børnefamilierne – kan det være svært at lægge en halv times motion i fritiden hver dag. Og da det er den fysiske eksponering i arbejdet, der har udviklet sig i en uheldig retning, taler det for, at der skabes bedre muligheder for motion og fysisk aktivitet i arbejdstiden.

Et andet argument for, at arbejdspladsen er en god arena for sundhedsfremmende fysisk aktivitet, er, at det er her mange mennesker mødes hver dag, og det derved er et forum for information og tilbud. Den arbejdende befolkning udgør ca. halvdelen af Danmarks befolkning, og de tilbringer en meget stor del af deres vågne tid på arbejde, dvs. her kan rigtig mange mennesker nås. Det er på arbejdspladsen, der kan tages initiativer til aktiviteter enten i selve arbejdstiden, i tilknytning til arbejdstiden eller ved at aftale aktiviteter med kolleger i fritiden. Mange mennesker oplever nemlig, at det er svært at tage sig sammen til at motionere alene, men gør man det i grupper, bliver det lettere til noget, og det bliver sjovere.

17 / 44

Igennem de senere år har aktiviteter som sundhedsfremme på arbejdspladsen fået stadig mere opmærksomhed (Andreasen og Skov Nielsen 2010). Mange virksomheder tilbyder sundhedstjek, hvor alle KRAM faktorer gennemgås (Kost, Rygning, Alkohol og Motion). Mange virksomheder giver i den forbindelse tilbud, der fremmer sundheden på disse områder, men desværre ligger tilbud om motion relativt langt nede i prioriteringen. Virksomhedernes primære motivation for sundhedsfremmende aktiviteter er at reducere omfanget af sygefravær, og når motion prioriteres så lavt, er det fordi, det

opleves som vanskeligt. Derfor er det vigtigt at udbrede viden om, hvilke resultater man kan opnå ved at introducere fysisk aktivitet på arbejde, og hvordan man kan lykkes med at gøre det.

Resultater fra forskningen

I slutningen af forrige århundrede begyndte forskningen at interessere sig for effekten af at indføre fysisk aktivitet på arbejdspladserne. En af de første oversigtsartikler kom i begyndelsen af dette århundrede og konkluderede, at der er evidens for, at indførelsen af motion på arbejdspladsen nedsætter risikoen for muskelskeletbesvær (Proper et al 2003). Da sygefravær i særlig stor grad er relateret til forekomsten af muskelskeletbesvær (Holtermann et al 2010), er effekten af motion på arbejdspladsen siden undersøgt mere detaljeret i en række høj kvalitetsstudier såvel i Danmark som i udlandet. En systematisk oversigtsartikel fra 2009 kan nu på baggrund af 18 store arbejdspladsinterventioner med motion/træning – heraf to fra Danmark (Andersen et al 2008; Blangsted 2008) - konkludere, at der er evidens for, at fysisk træning giver nedsat nakkebesvær blandt arbejdstagere med stillesiddende arbejde som kontorarbejde og giver nedsat lænderyg besvær blandt arbejdstagere med fysisk tungt arbejde, som social- og sundhedspersonale samt industriarbejdere har (Courney 2009). Forudsætningen for disse positive resultater er, at motionen eller træningen 1) er intensiv og indeholder styrketræning, 2) er superviseret med instruktører, og 3) har en varighed på mindst 10 uger. Det er således ikke alle former for motion, der har en effekt, og dette forklarer resultaterne fra en række undersøgelser, som konkluderede, at motion på arbejdspladsen ikke har en dokumenteret virkning på sundheden.

Det er særligt den ældre del af befolkningen, der har nytte af moderat fysisk aktivitet for at forebygge nedslidning. Det skyldes den relativt stigende belastning af kroppen som følge af den aldersbetingede nedgang i fysisk kapacitet (Hamberg-van Reenen 2009). Med den aldrende arbejdsstyrke er dette et vigtigt argument for at sætte ind med motion på arbejdspladsen.

Dette er et forholdsvis nyt forskningsfelt, og det er åbenlyst, at der er behov for mere detaljeret viden. I Danmark gennemføres i disse år en række høj kvalitets forskningsprojekter. Et af projekterne undersøger, om instruktørsuperviseret træning kan erstattes af et veludviklet træningsprogram med en omhyggelig opstartsinstruktion? Dette kunne give klare besparelser, hvis en effekt kan opnås, men det er en dyr løsning, hvis arbejdstagerne spilder arbejdstid på motion, der ikke virker. Endvidere undersøges det, om også motionen på arbejdspladsen kan bidrage til en nedsættelse af risikoen for livsstilssygdomme inden for hjerte/kar sygdomme og det metaboliske syndrom. Her er det muligt, at træningsformen skal have en anden profil, end den der har effekt for muskelskelet lidelser. Vigtigt er det under alle omstændigheder at være opmærksom på, at den fysiske aktivitetsprofil under motion eller træning adskiller sig betydeligt fra den fysiske belastning af kroppen, som ses under fysisk tungt erhvervsarbejde. Således medfører sidstnævnte snarere nedslidning end en træningseffekt (Sjøgaard 2006).

Anbefalinger til fysisk aktivitet på arbejdspladsen

Forskningen viser, at der skal mangfoldige indsatser til for at ændre befolkningens motionskultur – også på arbejdspladsen. Dette omfatter fysiske ændringer på arbejdsstedet, fx lettere adgang til trapper end elevator, samt adgang til træningsfaciliteter tæt på arbejdsstedet. Endvidere bør der være løbende tilbud og initiativer til at deltage i fysisk aktivitet i arbejdstiden, hvor indholdet i tilbuddet gerne må variere, så forskellige motionsinteresser og -behov kan tilgodeses.

Forskellige sportsarrangementer kan inspirere til også at finde sin foretrukne aktivitet, som kan dyrkes i fritiden. Initiativer med rådgivning kan i deres nuværende form ikke stå alene, men kan være en afgørende faktor for vedholdende fysisk aktivitet. Det er endvidere helt afgørende, at virksomhedens

ledelse har en positiv holdning til motion på arbejdspladsen og fremmer dette såvel holdningsmæssigt som rent praktisk i arbejdets planlægning. Endelig er det en nødvendig forudsætning, at de ansatte bakker sådanne initiativer op. Det er vist, at op til én times motion om ugen i arbejdstiden ikke nedsætter arbejdstagernes produktivitet (Blangsted et al 2008), og kommende undersøgelser ser nærmere på, om der i det lange perspektiv endog er en produktivitetsgevinst ved motion og fysisk træning på arbejdspladsen.

Litteratur

-
- Andersen, L.L.; Kjær, M.; Søgaard, K.; Hansen, L.; Kryger, A. og Sjøgaard, G. (2008). Effect of two contrasting types of physical exercises on chronic neck muscle pain. *Arthritis Rheum.* 2008;59:84-91.
-
- Andreasen, M.; Falk, J. og Skov Nielsen, N. (2010). Sundhed og trivsel på arbejdspladsen. København. Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse.
-
- Blangsted, A.K.; Søgaard, K.; Hansen, E.A.; Hannerz, H. og Sjøgaard, G. (2008). One-year randomized controlled trial with different physical-activity programs to reduce musculoskeletal symptoms in the neck and shoulders among office workers. *Scand J Work Environ Health.* 2008;34:55-65.
-
- Coury, H.J.C.G.; Moreira, R.F.C. og Dias, N.B. (2009). Evaluation of the effectiveness of workplace exercise in controlling neck, shoulder and low back pain: A systematic review. *Revista Brasileira de Fisioterapia.* 2009;13:461-479.
-
- Hamberg-van Reenen, H.H.; van der Beek, A.J.; Blatter, B.M. og Bongers, P.M. (2009). Age-related differences in muscular capacity among workers. *Int Arch Occup Environ Health.* 2009.
-
- Holtermann, A.; Hansen, J.V.; Burr, H. og Søgaard, K. (2010). Prognostic factors for long-term sickness absence among employees with neck-shoulder and low-back pain. *Scand J Work Environ Health.* 2010;36:34-41.
-
- Morris, J.N.; Heady, J.A.; Raffle, P.A.; Roberts C.G. og Parks, J.W. (1953). Coronary heart-disease and physical activity of work. *Lancet.* 1953;265:1111-1120.
-
- Proper, K.I.; Koning, M.; van der Beek, A.J.; Hildebrandt, V.H.; Bosscher, R.J. og van Mechelen, W. (2003). The effectiveness of worksite physical activity programs on physical activity, physical fitness, and health. *Clin J Sport Med.* 2003;13:106-117.
-
- Sjøgaard G. (2006). Forebyggelse og håndtering af lænderygbesvær. *Ugeskr Læger.* 2006;168:2649-2651.
-
- Sjøl, A.; Thomsen, K.K.; Schroll, M.; Andersen, L.B. (2003). Secular trends in acute myocardial infarction in relation to physical activity in the general Danish population. *Scand J Med Sci Sports.* 2003;13:224-230.
-