

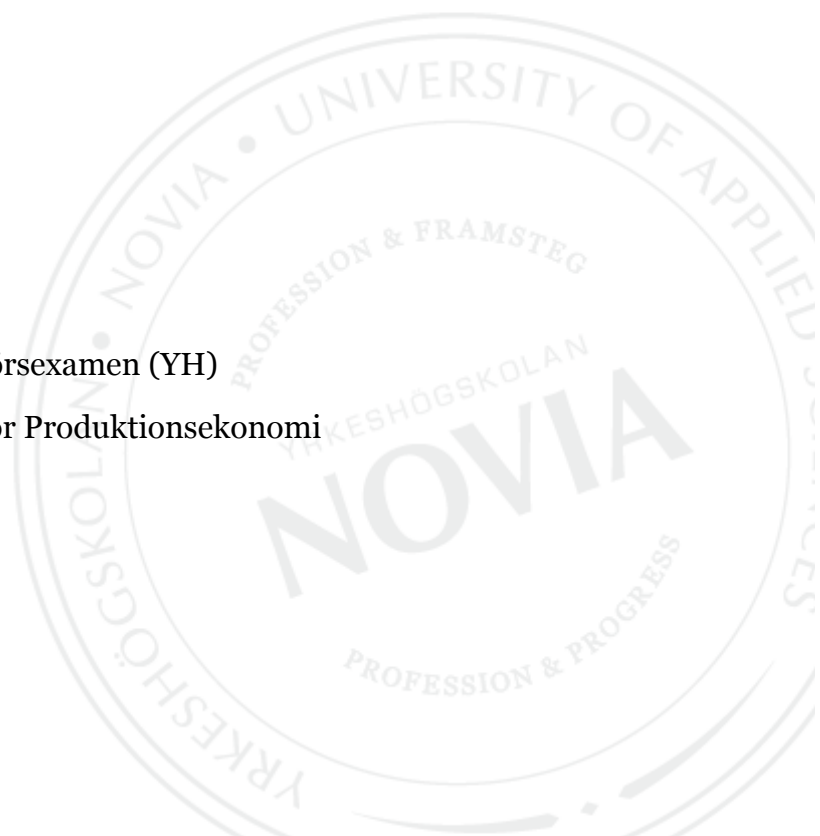
# **Nyttan med fysisk aktivitet för arbetsgivare och arbetstagare**

Jakob Björkqvist

Examensarbete för ingenjörsexamen (YH)

Utbildningsprogrammet för Produktionsekonomi

Vasa 2016



## EXAMENSARBETE

Författare: Jakob Björkqvist  
Utbildningsprogram och ort: Produktionsekonomi, Vasa  
Handledare: Roger Nylund

Titel: Nyttan med fysisk aktivitet för arbetsgivare och arbetstagare

---

Datum: 14.02.2016                      Sidantal:            19                      Bilagor:

---

### Abstrakt

Detta examensarbete handlar om kopplingen mellan ett stillasittande arbete och de hälsorisker som detta kan innebära. I ett samhälle där arbetstagare utför ett allt mer stillasittande arbete syns konsekvenserna i de allt fler forskningsrapporter som undersöker de hälsorisker som denna typ av arbete kan leda till.

Syftet med avhandlingen är att väcka uppmärksamhet kring nyttan med fysisk aktivitet och att ge några konkreta förslag till arbetsgivare på vad som kunde tillämpas för att förebygga en del av de hälsorisker som kan komma med mycket stillasittande och fysisk inaktivitet.

Detta är en litteraturstudie och som material har jag använt mig av nya undersökningar och artiklar som finns inom området. Slutsatserna är att stillasittandet hör till de vanligaste dödsorsakerna idag. Att väcka uppmärksamheten och den inre motivationen för att hålla sig i fysiskt god hälsa är väldigt viktigt och ligger i både arbetsgivarens och arbetstagarens intresse.

---

Språk: svenska

Nyckelord: Fysisk aktivitet, motivation, hälsorisker, stillasittande

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Jakob Björkqvist  
Degree program: Industrial Management and Engineering, Vaasa  
Supervisor: Roger Nylund

Title: The Benefits with Physical Activity for Employers and Employees

---

Date: 14.02.2016                      Number of pages:      19                      Appendices:

---

### **Abstract**

This Bachelor Thesis consists of the connection between sedentary work and the health hazards that it can bring. According to recent research the consequences of the fact that workers perform more sedentary work are serious health hazards.

The purpose with this thesis is twofold. Firstly it is to raise the awareness of the benefits from physical activity. Secondly it is to give some concrete suggestions to employers on measures to be taken to prevent some of the health hazards that can arise from increased sedentary work and physical inactivity.

This is a literature study and the material I have used are new research articles and studies that applies to this field of work. The conclusion is that sedentary work is a leading cause of death in the western world today. To raise awareness and the inner motivation for keeping oneself in good physical health is very important and lies within both the employers and employees interest.

---

Language: English

Keywords: Physical activity, motivation, health hazards, sedentary



# Innehållsförteckning

Innehållsförteckning .....	4
1 Inledning.....	1
1.1 Problem och bakgrund .....	2
1.2 Syfte och uppgift.....	2
1.3 Avgränsning.....	3
1.4 Bakgrund.....	3
2 Teori.....	4
2.1 Fysisk aktivitet .....	4
2.1.1 Fysisk aktivitet befrämjar hälsan .....	4
2.1.2 Rekommendationer för fysisk aktivitet.....	6
2.1.3 Motionsvanor i Finland.....	7
2.2 Stillasittande jobb .....	7
2.2.1 Hälsorisker med stillasittande jobb .....	8
2.3 Motivation .....	9
2.4 Friskare personal ökar lönsamheten.....	11
3 Resultat.....	13
3.1 Sammanfattning.....	13
3.2 Förslag på förebyggande åtgärder.....	14
4 Diskussion.....	17
Källförteckning .....	18

# 1 Inledning

Arbetshälsan är ett ständigt återkommande samtalsämne och en fråga som har diskuterats flitigt. (Vasabladet 10.11.2015) Denna fråga har stor betydelse för hela samhället: både ur arbetsgivares och arbetstagares perspektiv samt på grupp- och individnivå. Samhället blir allt mer automatiserat och arbetsställningarna allt mer statiska.

Under de senaste årtiondena så har pensionsåldern bara blivit högre och högre. Detta beroende på att människorna har blivit friskare vilket har resulterat i att livslängden har ökat. Denna tendens ser ut att fortsätta. Åtminstone den att pensionsåldern kommer att stiga ytterligare de kommande åren. Detta innebär att ur ett samhällsperspektiv är det viktigt att arbetarna är friska så att de är i stånd till att arbeta till en ännu högre ålder än i dag.

Ur arbetsgivarens synvinkel så är det bra att ha friska arbetstagare som är välmående så att lönsamheten ökar. Den ökar bland annat till följd av att personalen är mindre sjuk vilket leder till mindre sjukskrivningar. Den ökar även för att arbetarna blir produktivare till följd av att deras fysik är bättre. För individen är det bra för det egna välmående. Man känner sig mer motiverad och är piggare på att utföra sina uppgifter i arbetslivet.

Jag har valt att göra en litteraturstudie angående den fysiska aktivitetens roll inom arbetshälsan för att jag anser att det är ett område som det satsas för lite på från företagarnas håll och att det finns stort utrymme för vidare utveckling. Jag tycker även att det är i allas intresse att ha friska och välmående arbetstagare. Det gagnar företaget när arbetstagarna är motiverade. Motivationen är ett ledord i denna text. Jag har inte valt något specifikt företag för jag anser att detta till stor del kan tillämpas av i stort sett alla företag. Mitt antagande före jag börjar läsa in mig på området är att stillasittande och arbetstagares ohälsa har ett samband.

## **1.1 Problem och bakgrund**

Den allmänna folkhälsan har bara blivit bättre och bättre de senaste x åren och medellivslängden har ökat kontinuerligt. Problemet är att det ändå betalas oerhört stora summor från både företagen och samhället i arbetspersonal som är sjuk. Detta är en stor outnyttjad resurs.

Som resultat minskar produktiviteten samt lönsamheten för arbetsgivarna. En av de största orsakerna till att det inte satsas mera på arbetstagarnas hälsa är att det är svårt att mäta vinsten som det genererar i längden.

## **1.2 Syfte och uppgift**

Syftet med detta arbete är att väcka uppmärksamhet hos både arbetsgivarna och arbetstagarna kring den stora nyttan i att ha friska och välmående personer i arbetslivet. Jag kommer också att ge olika förslag på vad som kunde tillämpas och göras från arbetsgivarhåll för att få arbetstagarna att förbättra eller upprätthålla sin fysiska hälsa. Jag kommer även att gå närmare in på vad motivation har för betydelse i detta och hur man som arbetsgivare kan påverka denna.

Jag kommer också att ge en sammanfattning av några av de aspekter som är relevanta när man diskuterar arbetsgivares hälsa. I teoridelen kommer jag att ge bakgrunden till några av de forskningsrön kring motivation och hälsa som jag tycker belyser det jag vill fokusera på i denna text, nämligen att ge konkreta råd vad arbetsgivare kan göra för att öka den fysiska aktiviteten hos arbetstagare och på så vis förebygga ohälsa.

### **1.3 Avgränsning**

Människans välmående beror på väldigt många olika aspekter som till exempel kost, okunskap, arbetstider, ergonomi, psykisk- samt fysisk ohälsa. För att avgränsa kommer jag därför att hålla mig till den fysiska biten av arbetstagarens välmående.

När det gäller min arbetshälsa är ämnet oerhört brett, och i en text som denna finns inte utrymme att ha ett alltför brett område att skriva om. Eftersom det även varierar väldigt mycket från arbete till arbete vad som lämpar sig bäst så jag har därför valt att inrikta mig på stillasittande arbete. Trenden i samhället ser ut att gå emot allt mer stillasittande inom många yrken.

Jag kommer att behandla två olika aspekter: hur kan man som arbetsgivare motivera de anställda att röra på sig samt hur man konkret kan påverka detta. I teoridelen kommer jag att redogöra för vad jag menar med begreppen motivation och fysisk aktivitet samt vad stillasittandet har för påverkan på hälsan.

### **1.4 Bakgrund**

I den till detta arbete fick jag från min förra arbetsplats. Jag hade ett kontorsjobb inom ett stort företag och där fick jag känslan av att det inte satsades tillräckligt på hälsofrämjande arbete. De hade en del rabatter till olika idrottshallar och så ordnades det kättinggymnastik en gång på två veckor. Jag har alltid varit intresserad av motion och speciellt under mitt föregående arbete så väcktes intresset för förebyggande av hälsa på arbetsplatsen.



## 2 Teori

### 2.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet definieras som all kroppslig rörelse som produceras av skelettmuskulaturen som kräver energiförbrukning (WHO 1948). Alla utför fysisk aktivitet för att upprätthålla livet. Mängden för fysisk aktivitet varierar dock kraftigt från person till person eftersom det till stor del är ett val att röra på sig.

När det gäller definitionerna kring fysisk aktivitet har jag utgått ifrån artikeln "Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research". Där menas att träning inte är synonymt med fysisk aktivitet utan det är en underkategori till fysisk aktivitet. Träning är fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad, repetitiv och ändamålsenlig i den meningen att man försöker förbättra eller underhålla en eller flera komponenter av sin fysiska kondition. (Caspersen, Powell & Christenson 1985)

Den fysiska konditionen är dock de egenskaper som en människa har eller uppnår med hjälp av fysisk aktivitet. Att vara vältränad har definierats som "förmågan att utföra dagliga uppgifter med kraft och vakenhet, utan onödig trötthet och att med god energi kunna njuta av sina fritids aktiviteter och att kunna möta oförutsedda situationer." (Caspersen, Powell & Christenson 1985)

#### 2.1.1 Fysisk aktivitet befrämjar hälsan

*"Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart avsaknaden av sjukdom eller funktionshinder"* (WHO 1948). Denna definition har kritiserats en hel del eftersom det anses vara omöjligt att uppnå fullständigt välbefinnande. 1986 ändrade

eller kompletterade WHO definitionen på hälsa till följande: "Hälsa ses som en resurs i vardagslivet, inte målet med livet. Hälsa är ett positivt koncept som betonar sociala och individuella resurser såväl som fysisk förmåga" (WHO 1986).

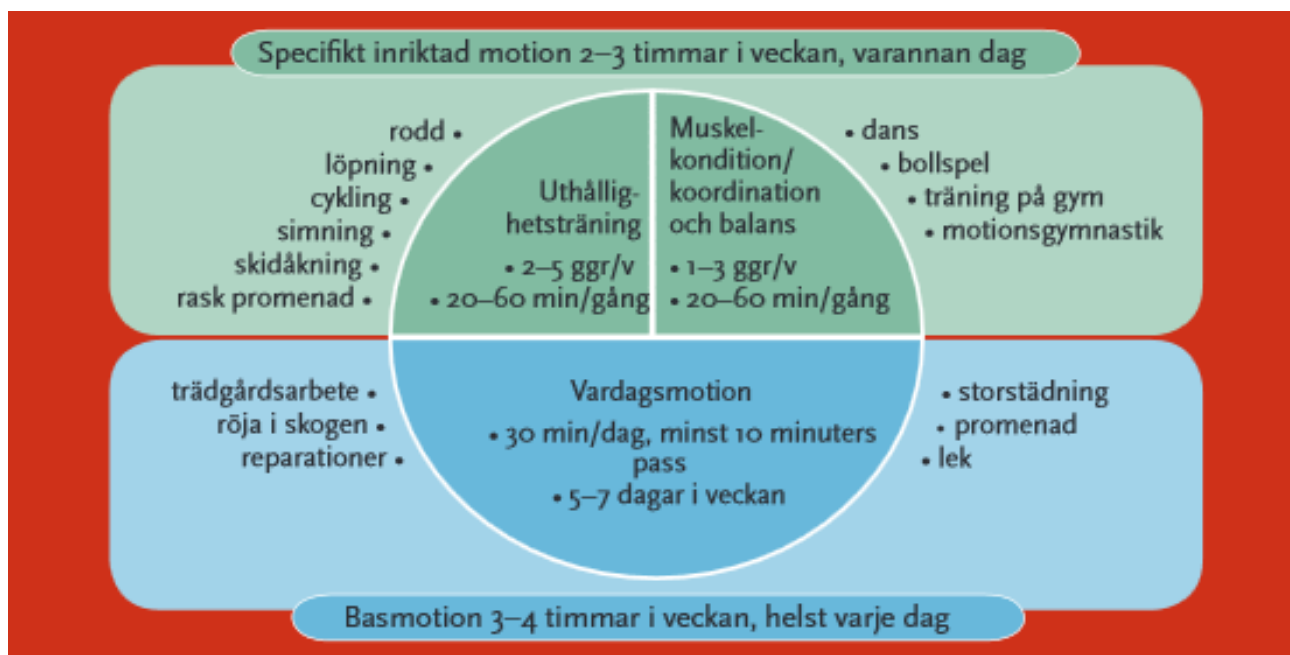
Det är idag välkänt att fysisk aktivitet befrämjar hälsan. Här nedan följer en sammanställning med en del av de positiva följderna av fysisk aktivitet. Längst till vänster visar det vilket biologiskt system det påverkar. I mitten visar det vad som händer konkret med kroppen och organen och till höger visar det de förebyggande effekterna som det har.

<b>Effekterna av fysisk aktivitet på fysiologiska funktioner och sjukdomstillstånd</b>		
<b>Biologiskt system</b>	<b>Funktionell anpassning till fysisk aktivitet</b>	<b>Förebyggande eller mildrande effekt av fysisk aktivitet</b>
Hjärta	Slagvolym ökar Maximal syreupptagning ökar Total blodvolym ökar Fibrinolys ökar Blodplättsaggregation minskar Blodtryck minskar Blodfetter minskar	Ateroskleros Hjärt- och kärlsjukdomar Slaganfall/stroke  Högt blodtryck Höga blodfetter
Lungor	Lungkapaciteten ökar	Kroniska lungsjukdomar
Skelett muskulatur	Maximal muskelkraft ökar Äldre bibehåller muskelvolymen	Belastningsskador benbrott Ryggbesvär Benskörhet
Bindväv	Styrkan ökar Metaboliska aktiviteten ökar	Funktionsnedsättning
Fettväv	Fettvävsmassan minskar Bukfettsmassan minskar	Övervikt Fetma
Kolhydratmetabolism	Kapacitet för glukosupptagning i musklerna ökar	Typ-2 diabetes
Immunförsvar	Infektionsriskerna minskar	Infektion
Hormonsystemet	Balans i östrogenhalten	Bröstcancer
Magtarmkanal	Peristaltiken ökar	Tjocktarmscancer
Nervsystem	Koordinationen ökar Balans sinnet förbättras	Mindre risk för fall
Kognitiv funktion	Reaktionsförmågan ökar	Mindre risk för fall
Psykosociala funktioner	Självkänslan ökar Självförtroendet ökar	Depression Ångest
Total fysisk arbetsförmåga	Uthålligheten ökar Maximala kraften och farten ökar	

Som tabellen visar så är det väldigt många aspekter som den fysiska aktiviteten gynnar. Både i förebyggande syfte och som funktionell anpassning. Fysisk aktivitet förebygger bland annat hjärt- och kärlsjukdomar samt stroke som vilka hör till de vanligaste dödsorsakerna i Finland (THL 2014). Du får även bättre ork som resultat av bättre fysisk nivå samt att du får bättre självkänsla och mår bättre psykiskt.

## 2.1.2 Rekommendationer för fysisk aktivitet

För att nå en hälsofrämjande effekt av den fysiska aktiviteten så finns det rekommendationer på hur mycket man ska motionera. Detta varierar beroende på vad du har för mål med din fysiska aktivitet men minimi rekommendationen ligger idag på cirka 2 timmar och 30 minuter i veckan. Då ska varje träningsakt vara minst 10 minuter lång i rask takt. Man kan också träna i ett högre tempo och då räcker det med 1 timme i veckan. Detta gäller konditionsmotionen. Utöver den så ska man också träna minst två gånger i veckan på sin muskelstyrka eller kroppskontroll (UKK-institutet 2014). Figuren under visar vad som är minimikraven för fysisk aktivitet per vecka.



Figur 1. minimi rekommendationen för fysisk aktivitet per vecka (UKK-institutet 2014)

Du ska tänka på att röra på dig på ett mångsidigt sätt. Det är bättre med regelbunden motion även fast det är lite än ingen motion överhuvudtaget. Försök att göra dessa motionsvanor utöver dina vardagliga sysslor i t.ex. hemmet. Ju mer du rör på dig, desto större blir hälsovinsten. Försök att undgå lathetens fällor som t.ex. hissen och den närmaste parkeringsplatsen (folkhälsan 2015).

### **2.1.3 Motionsvanor i Finland**

Enligt en undersökning som kartlägger kroniska sjukdomar gjord av FINRISKI så utför ca 44 procent lätt motion minst fyra timmar i veckan. Cirka 30 procent utför den ansträngande motionen minst tre timmar i veckan. Drygt 20 procent motionerar inte alls. Knappa tre procent motionerar (tränar) på elitnivå. (Kansallinen FINRISKI 2012 - terveystutkimus - Tutkimuksen toteutus ja tulokset: taulukkoliite, Raportti 2013/22)

Samma forskning tog upp frågan om hur mycket de rör på sig när de ska till och från jobbet. Ca 55 procent trafikerar till och från jobbet med motorfordon. Positivt var att ca 30 procent var fysiskt aktiva i 30 minuter eller mindre. Resterande var fysiskt aktiva över 30 minuter. (Kansallinen FINRISKI 2012 - terveystutkimus - Tutkimuksen toteutus ja

tulokset: taulukkoliite, Raportti 2013/22)

Detta är en undersökning som görs vart femte år och den senaste är gjord 2012 så en del kan ha ändrat sen dess. Jämfört med undersökningen 2007 så hade motionsvanorna ökat en aning medan transporten till jobbet hade blivit vanligare för motorfordon. (Kansallinen FINRISKI 2012 - terveystutkimus - Tutkimuksen toteutus ja tulokset: taulukkoliite, Raportti 2013/22)

## **2.2 Stillasittande jobb**

Idag tillbringar människan väldigt mycket tid i sittande ställning, åtminstone i den så kallade västvärlden. Vi sitter på jobbet vid kontoret, i skolan, när vi kör bil och när vi tittar på TV. Många av oss sitter för många timmar varje dag. Forskningen har kommit fram till att för mycket

sittande hotar hälsan lika mycket som fysisk inaktivitet. Om man sitter för mycket under dagen, utan paus från sittandet, så räcker inte din timmes träning på kvällen för att motverka de negativa effekterna som sittandet orsakar. (Alenius 2013)

I Australien och Nederländerna har det gjorts studier på att cirka halva arbetsdagen generellt spenderas sittande. Därtill spenderas i medeltal ytterligare två timmar stillasittande på fritiden. En annan forskning från Nederländerna visar att man sitter i medeltal sju timmar per dag. De som sitter mest i sitt arbete är de som arbetar med datoranvändning, chaufförer, banktjänstemän och de som jobbar inom juridiken. (Jans et al. 2007)

Kvinnorna i Finland sitter aningen mindre än männen. Männen sitter 51 % av dagen medan kvinnorna sitter 46 % av dagen (Vuori& Laukkanen 2010). USA är det land där man sitter mest. Där har man också forskat fram att desto äldre vi blir, desto mera tid spenderas sittande (Vuori& Laukkanen 2010). Idag så är ungefär 60 procent av finländarnas jobb stillasittande. (Kansallinen FINRISKI 2012 - terveystutkimus - Tutkimuksen toteutus ja tulokset: taulukkoliite, Raportti 2013/22)

I Lääkärilehti publicerades år 2014 en studie som behandlade sittandet i Finland. I den studien så framkom det att en vuxen finländare spenderar i snitt cirka nio timmar sittandes eller liggandes av den tid som hon är vaken jämfört med ståendes som var cirka två och en halv timme. Det som var bra med denna undersökning var att den var gjord med hjälp av accelerationsmätare istället för med frågeformulär. Enligt studien så är människans aktiva tid ungefär två timmar mindre än vad de själva tror. (Lääkärilehti 2014)

### **2.2.1 Hälsorisker med stillasittande jobb**

Flera studier under de senaste åren har kommit fram till att en av de största hälsoriskerna är för mycket sittande. Risken för att drabbas av för tidig död ökar framför allt när stillasittandet överskrider sju timmar per dag. Flera studier visar att mycket sittande, speciellt TV-tittande ökar risken för hälsoproblem. Orörlighet uppskattas idag orsaka 5,9 procent av de globala

dödsfallen. Det är faktiskt till och med större än brist på fysisk aktivitet som uppskattas orsaka 5,5 procent av de globala dödsfallen. (UKK-institutet 2014)

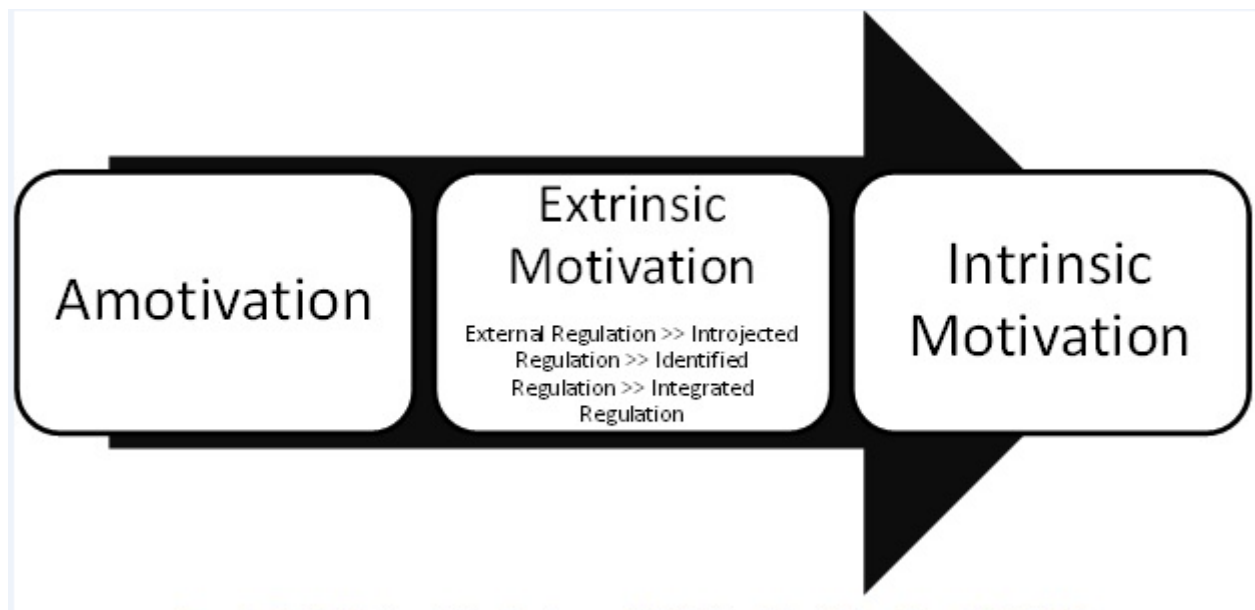
Några av de vanligaste sjukdomarna som är associerade med för mycket stillasittande är flera olika typer av cancer, bland annat bröstcancer, ovariecancer och kolorektal cancer. Det har även påvisats att stillasittande och typ 2 diabetes kan ha en koppling. Högt BMI hos stillasittande arbetare är även vanligare än hos de som har ett mera aktivt arbete. Det har också forskats i att kardiovaskulära sjukdomar är vanligare hos stillasittande arbetare. (Warburton, D. 2006)

## **2.3 Motivation**

Det finns många olika teorier om den mänskliga motivationen så jag har därför valt att hålla mig till forskarna Deci & Ryans teori om den mänskliga motivationen. Deras teori SDT (Self Determination Theory) går in på vilken typ av motivation det handlar om istället för mängden motivation.

*"To be motivated means to be moved to do something"* (Ryan & Deci 2000, s. 54). En person som inte känner någon som helst inspiration att göra något ses som omotiverad medan en person som har mycket energi och är aktiv och strävar till slutet ses som motiverad. På arbetsplatsen kommer vi väldigt ofta i kontakt med begreppet motivation, sin egen motivation men också sina kollegors motivation. Ibland känner man att man inte har någon som helst motivation att göra något medan man ibland har massvis med motivation. Det är dock inte bara mängden som skiljer sig åt mellan människor utan också den underliggande orsaken till motivationen. (Ryan & Deci, 2000 s. 54-64)

SDT delas in i tre olika kategorier. Inre motivation, yttre motivation och amotivation. Utöver detta delas yttre motivation ännu in i fyra underkategorier, som figuren under visar. Förklaring följer under figuren.



**Figur 2 Self Determination Theory (Ryan & Deci, 2000 s. 61)**

Inre motivation upplever du endast om du tycker att aktiviteten du utför är rolig och intressant i sig självt så att det är den enda orsaken till varför du utför aktiviteten.

Amotivation uppstår när en person inte ser nyttan i det han gör, känner att hen inte är kapabel att utföra uppgiften eller när personen känner att hen inte kan påverka resultatet (Ryan & Deci 2000 s. 54-64).

Yttre motivation innebär att individen hittar ett värde i det hen gör som inte i sig är relaterat till själva uppgiften. Yttre motivation delas in i fyra underkategorier. Närmast amotivation hittar vi extern reglering. Därefter följer i tur och ordning introjicerad reglering, identifierad reglering och närmast inre motivation hittar vi integrerad reglering.

Extern reglering är den minst självbestämmande av de fyra under kategorierna. Detta kan innebära att tillfredsställa en extern efterfrågan (erhålla belöning eller undvika straff) eller så kan det vara en oförutsedd händelse. Introjicerad reglering kan innebära att det du gör, så gör du för att undvika skuld och ånger. Identifierad reglering så kan innebära att individen förstår den större nyttan med det hen gör. Slutligen har vi integrerad motivation. Denna är den mest självbestämmande yttre motivationen. Detta innebär att du förankrar det du gör väldigt starkt med dig själv. Du värderar handlingen högt och ser nyttan den ger åt dig.

Det är sällan som människor utför sina handlingar av endast inre motivation. Det är dock detta som man skall sträva efter eftersom forskning har visat att om man utför en handling av inre motivation jämfört med yttre motivation så utför man handlingen oftare och med bättre resultat. Du kan dock hitta din inre motivation genom yttre motivation. Om du till en början är amotiverad och därefter utför en uppgift pga. yttre motivation (du ser någon slags yttre vinning i det hela) så kan du efter hand börja uppskatta uppgiften och därav hitta den inre motivationen. För mycket av yttre motivationen kan dock kväva den inre motivationen t.ex. om du får en belöning för att göra en uppgift och sedan slutar belöningen att komma, då kan man tappa intresset att fortsätta utföra uppgiften (Ryan & Deci 2000 s. 54-64).

## **2.4 Friskare personal ökar lönsamheten**

Det finns direkta och indirekta sjukdomskostnader. Hälsovårdskostnader, socialtjänster och resekostnader räknas till direkta kostnader. Till de indirekta kostnaderna så hör bland annat produktionsbortfallet som är ett resultat av när personalen är sjuk och frånvarande. (Kiiskinen 2008 s. 41-42)

Vid företaget stora Enso i Sverige gjorde man en satsning 1986 där målet var att få en friskare personal, bättre produktivitet och en större lönsamhet. Man insåg där att dessa tre går hand i hand. Man anställde en idrottsläkare och började strukturera upp mål för att hjälpa till att öka personalens hälsa. När projektet började så hade stora Enso lika många sjuka som övriga Sverige. År 2002 blev de valda till Sveriges friskaste företag. Då hade antalet långtidsfriska stigit



från ca åtta procent till närmare 40 procent. Långtidssjukfrånvaron hade sjunkit till dryga tre procent medan den i övriga Sverige låg på knappa åtta procent. (Johnsson, Lugn & Rexed 2003 s. 33-87)

Skulle stora Enso ha haft samma procent med sjukskrivningar som övriga Sverige så skulle skillnaden ha blivit ca 250 miljoner kronor. Detta är mellan 1991 – 2002 och är endast lönekostnaderna de betalat för personalen som varit sjuk. Summan de har betalat i sina hälsosatsningar är 48 miljoner kronor. Skillnaden ligger alltså på ungefär 200 miljoner kronor. På samma gång gjordes mätningar i välbefinnandet som även de hade ökat från dryga två till knappa fyra på en femskalig skala. (Johnsson, Lugn & Rexed 2003 s. 33-87)

Dessa lönekostnads besparingar på ca 200 miljoner kronor är ett exempel på direkta sjukdomskostnader som stora Enso sparade. Därtill så ökade effektiviteten och produktiviteten. Effektiviteten för att producera ett ton kartong steg från 1990 till 2002 med 48 procent. Exakt hur stor del av detta som hälsovårdssatsningen faktiskt har på effektivitetsökningen är svår att säga men nog har den säkerligen en stor del. (Johnsson, Lugn & Rexed 2003 s. 33-87)

## **3 Resultat**

### **3.1 Sammanfattning**

Fysisk aktivitet och motion främjar hälsan på många olika sätt. Du får bättre fysisk kondition och muskelstyrka. Du minskar risken för flera kroniska sjukdomar såsom flera olika sorters cancer samt typ-2 diabetes. Du förebygger även hjärt- och kärlsjukdomar samt stroke som hör till de vanligaste dödsorsakerna för finländare. Blodfetterna och blodtrycket minskar det med och du har mindre risk för att bli överviktig. De psykosociala funktionerna påverkas även på ett positivt sätt så att de förebygger depression och ångest. Detta hör endast till de vanligaste fördelarna med fysisk aktivitet. Du ska röra på dig i snitt en halv timme per dag och variera din träning. Viktigaste är att du reserverar tid för träning och att du faktiskt tränar.

Vi sitter alldeles för mycket idag och vanligare ser det ut att bli. Stillasittandet är lika farligt som fysisk inaktivitet och står för 5,9 procent av de globala dödsfallen och orsakar olika typer av cancer och typ-2 diabetes med mera. Försök ställ dig upp åtminstone en gång i timmen och gå runt ett par steg så att du bryter mönstret. Har du ett ställningsbart bord så försök stå halva arbetsdagen.

Hälsa är en stor outnyttjad resurs i dagens samhälle. De pengar och tid du satsar på det betalar tillbaka sig många gånger om i form av att du blir friskare och lever längre. För företagen blir det lönsammare pga. att sjukfrånvaron minskar vilket leder till att kostnaderna för vikarier och kompensationsbortfall minskar. Produktionen blir även den effektivare.

Bland det viktigaste för att kontinuerligt motionera är att du hittar din inre motivation. Det innebär att du måste hitta någon motions form som passar just dig och som du trivs med. Detta leder till att du har lättare för att motionera och resultatet blir bättre.

## 3.2 Förslag på förebyggande åtgärder

Här följer några förslag från mig som jag tycker att arbetsgivarna kunde tillämpa på sina arbetsplatser för att få en friskare personal. De förslag jag har är många väldigt lätta att tillämpa och de är inte heller särskilt dyra.

Det första jag skulle vilja ta tag i är medvetenheten och kunskapen hos arbetstagarna. Jag vill att de skall förstå nyttan med fysisk aktivitet. Jag vill att de ska förstå hälsoriskerna med för mycket stillasittande utan paus. Jag vill att de själva ska vilja röra på sig och att de själva ska vilja ta en promenad eller arbeta ståendes. Detta tror jag är den viktigaste delen för att få en friskare personal, att väcka den inre motivationen.

Först skulle arbetstagarna få fylla i en enkät med deras levnadsvanor. Hur mycket tror de själva att de sitter per dag samt hur mycket de motionerar. Nästa steg skulle vara att testa detta på riktigt med hjälp av aktivitetsband och accelerationsmätare. På detta vis så ser man exakt hur mycket man sitter stilla samt hur mycket man rör på sig. Det som kom fram i teoridelen var att människan har en tendens att överskatta sin egen aktivitet. Det skulle man få bot på med hjälp av detta.

Steg efter accelerationsmätarna skulle vara en intressant och högklassig utbildning till arbetstagarna om hur viktigt det är med fysisk aktivitet och hur farligt det är med stillasittande. På det här sättet så får de svart på vitt hur mycket de är aktiva och så lär de sig också att förstå nyttan och helheten med detta. Jag tror att på detta vis skulle även en viss inre motivation väckas.

Nästa steg i detta skulle vara att erbjuda olika alternativ från arbetsgivarnas håll och speciellt att gå igenom med arbetstagarna vad de tycker. Har de några bra förslag och ska man göra detta individuellt eller avdelningsvis. Här nedan följer några punkter med saker som kunde tänkas gås igenom.

- Ställbara bord
- Påminnelser
- Käppgymnastik
- Promenad
- Motionstimme
- Rabatter
- Tränings partner

Här är en rad olika exempel på vad som kunde göras från företagets håll. Dessa förslag är inte dyra men de skulle bidra till en friskare personal som i sin tur leder till en högre produktivitet och effektivitet. Ansvaret för detta ligger givetvis på den enskilda individen men ledarskapet är otroligt viktigt om detta skall fungera. Därför skulle det vara bra att utbilda alla förmän inom detta område.

Relaterat till min före detta arbetsplats så kan jag konstatera att stora förbättringar kunde tillämpas. Vi hade i vår avdelning som bestod av åtta personer ett ställbart bord som vi skulle turas om att använda. Det hela slutade med att det var endast en och samma person som använde sig av bordet. Här skulle ett bra förbättringsförslag vara dels att skaffa fler ställbara bord och dels att det skulle komma påminnelser till datorn med jämna mellanrum som påminner om att man ska ställa sig upp.

Käppgymnastiken borde ske varje dag och inte en gång på två veckor som fallet var hos oss. Det skulle räcka med fem till tio minuter per dag. Behöver bara införskaffas några käppar och detta kunde göras avdelningsvis.

Rabatter till olika motionsformer bör även förekomma. Det viktiga med detta är att personalen får bra information om var de kan motionera med rabatt och till vilket pris. Här borde det även skickas ut påminnelser med jämna mellanrum så att personalen uppdateras kontinuerligt.

Istället för eftermiddagskaffe så kunde man införa en eftermiddagspromenad med avdelningen. Det skulle vara uppfriskande och ha en uppiggande effekt. En del möten kunde även de skötas under en promenad eller på det viset att alla står upp i mötesrummet. Man kunde även införa olika typer av träningspartners. Kanske en kaffepaus i veckan handlar om motion och träning eller så kunde var och en ha en partner som man går igenom sina träningsessioner med samt lägger upp olika målsättningar tillsammans. Då skulle man motivera sig att träna för att inte svika sin träningspartner.

Med dessa tillämpningar tror jag att man skulle få en välmående personal. Först skulle alla få se hur mycket de egentligen sitter och hur mycket de motionerar. Därefter skulle de inse med hjälp av utbildningar och föreläsningar om hur viktigt det är med att hålla sig i form. På samma gång skulle man uppskatta att arbetsplatsen verkligen bryr sig om din hälsa.

## 4 Diskussion

Detta har varit ett intressant ämne att forska i och det blir allt vanligare med forskning kring detta. Det finns stort utrymme till vidare forskning och en otroligt stor utvecklings potential. Mitt syfte var att väcka uppmärksamhet kring ämnet och att komma med konkreta förslag på saker som kunde tillämpas från arbetsgivarens perspektiv baserat på teoridelen jag tagit reda på. Jag tycker att jag har lyckats hyfsat bra med bägge delar. Jag anser att de flesta företag kunde tillämpa de förbättrings förslag som jag kommit med efter som de varken är speciellt dyra eller tar mycket tid.

Det skulle däremot ha varit betydligt bättre att testa detta i praktiken vid ett företag och analyserat svaren efter det. Jag kunde även ha gått djupare in på något specifikt område istället för att ta det såpas ytligt som jag gjorde.

Ämnet i sig är jag dock väldigt nöjd med att jag valde eftersom detta är ett väldigt relevant ämne i dagens samhälle och som jag tror kommer att bli allt vanligare i framtiden. Det finns otroligt mycket resurser och lönsamhet att hämta inom detta område.

## Källförteckning

Caspersen Carl J, Powell Kenneth E, Christenson Gregory M. 1985. *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research*. Tillgänglig: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>. Hämtad 20.01.2016.

Folkhälsan. 2015. Rekommendationer och definitioner. Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Motion--rorelse/Begrepp--definitioner/>. Hämtad 08.01.2016.

Institutet för hälsa och välfärd. Senast uppdaterad 23.11.2014. Hjärt- och kärlsjukdomar. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/web/folksjukdomar/hjart-och-karlsjukdomar>. Hämtad 10.01.2016.

Jans, M. & Proper, K. & Hildebrandt, V. 2007. *Sedentary behaviour in Dutch workers- Differences between occupations and business sectors*. American journal of preventive medicine, 33(6) s. 450-454. Tillgänglig: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074937970700517X>. Hämtad 12.01.2016.

Johnsson Johnny, Lugn Anders, Rexed Birger. 2007. *Långtidsfrisk: Så skapas hälsa effektivitet och lönsamhet*. Lund. Ekerlids förlag.

Kansallinen FINRISKI 2012 - terveystutkimus - Tutkimuksen toteutus ja tulokset: taulukkoliite, Raportti 2013/22. Tillgänglig: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110912/URN\\_ISBN\\_978-952-302-053-5.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110912/URN_ISBN_978-952-302-053-5.pdf?sequence=1). Hämtad: 3.02.2016.

Lääkärilehti. 2014. Tillgänglig: [http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto25\\_2.pdf](http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto25_2.pdf). Hämtad 07.02.2016.

Pink Daniel H. 2015. *Drivkraft – Den överraskande sanningen om vad som motiverar oss*. Stockholm. Bookhouse.

Vasabladet. 10.11.2015. *Det är lönsamt att satsa på arbetshälsan*. Tillgänglig: <http://online.vasabladet.fi/Artikel/Visa/81847>. Hämtad 01.02.2016.

Vasankari Tommi. 07.08.2014. *Runas istuminen lisää kuolemanriskiä*. UKK-instituutti. Tillgänglig: <http://www.ukkinstituutti.fi/tiedotteet/2014-tiedotteet/runsas-istuminen-lisaa-kuolemanriskia> Hämtad 06.01.2016.

Vuori& Laukkanen. 2010. *Vaarantaako istuminen terveytesi?* Suomen lääkärilehti, vol 65 nr. 39. Tillgänglig: [http://www.suomentule.fi/SLL\\_istumisterveys.pdf](http://www.suomentule.fi/SLL_istumisterveys.pdf). Hämtad 15.01.2016.

Warburton,D. & Nicol,C. & Bredin,S. 2006, *Health benefits of physical activity: the evidence, Cmaj*, 174(6) s. 801-809. Tillgänglig: <http://www.cmaj.ca/content/174/6/801.short> Hämtad 10.02.2016.

World Health Organization. WHO definition of Health. Tillgänglig: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>. Hämtad 01.02.2016.