



Fysisk träning och dess påverkan på arbetsstress och arbetstillfredsställelse samt produktivitet

En systematisk litteraturstudie

Jonathan Häggroth, Max Eriksson

Förnamn Efternamn
Examensarbete / Degree Thesis
Idrott- och hälsopromotion
2022

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	23840, 23722
Författare:	Jonathan Häggroth & Max Eriksson
Arbetets namn:	Fysisk träning och dess påverkan på arbetsstress och arbetstillfredsställelse samt produktivitet – En litteraturstudie
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo & Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Yrkeshögskolan Arcada
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med detta arbete är att granska litteratur om hur fysisk träning påverkar arbetsstress och arbetstillfredsställelse samt produktivitet i arbetslivet inom olika yrken. Finns det en koppling mellan fysisk träning och arbetsstress, -tillfredsställelse samt -produktivitet? Har fysisk träning en positiv effekt på arbetsstress och främjar det arbetstillfredsställelsen samt arbetsproduktiviteten? Vi börjar med att förklara allmänt om arbetshälsa och dyker in i vad arbetshälsa består av. Vårt lärdomsprov är en systematisk litteraturstudie vilket innebär särskilda kriterier för upplägg och process. Det handlar om att systematiskt söka artiklar, kritiskt granska dem och sedan sammanställa valda fakta. Sökmotorer som används för att hitta av hög grad och innehållsrika artiklar är EBSCO, Pubmed och Google Scholar. Begränsningar som förekom vid inkludering av artiklar var då flera artiklar inte hade full text tillgänglig. Vissa först inkluderade artiklar mista sin fulla text vid senare skeden, som tvingade oss att söka nya artiklar. Litteraturöversikten inkluderade 20 artiklar varav 15 stycken visar att fysisk aktivitet har en positiv effekt på arbetsstress. Av dessa 20 artiklar visar 6 att fysisk aktivitet främjar arbetstillfredsställelse och 8 stycken artiklar visar att fysisk aktivitet främjar arbetsproduktiviteten. Resultaten är i enlighet med vår teoretiska bakgrund som tyder på att fysisk motion har positiva effekter på mental hälsa, tillfredsställelse, stress, allmänt välmående och en hel del sjukdomar.</p>	
Nyckelord:	Fysisk träning, arbetsstress, arbetstillfredsställelse, produktivitet, utbrändhet
Sidantal:	71
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and healthpromotion
Identification number:	23840, 23722
Author:	Jonathan Häggroth & Max Eriksson
Title:	Physical exercise and its impact on work stress and job satisfaction as well as productivity – A literature study
Supervisor (Arcada):	Marko Vaappo & Topi Taskinen
Commissioned by:	Yrkeshögskolan Arcada
Abstract:	
<p>The purpose of this work is to review literature on how physical exercise affects work stress and job satisfaction as well as productivity in working life in different professions. Is there a link between physical exercise and work stress, satisfaction and productivity? Does physical exercise have a positive effect on work stress, and does it promote job satisfaction and work productivity? We start by explaining about occupational health in general and dive into what occupational health consists of. Our degree thesis is a systematic literature study, which entails special criteria for structure and process. It is about systematically searching for articles, critically reviewing them and then compiling selected facts. Search engines used to find quality and content-rich articles are EBSCO, Pubmed and Google Scholar. Restrictions that occurred when including articles were when several articles did not have full text available. Some first included articles lose their full text at later stages, which forced us to search for new articles. The literature review included 20 articles, of which 15 show that physical activity has a positive effect on work stress. Of these 20 articles, 6 show that physical activity promotes job satisfaction and 8 articles show that physical activity promotes work productivity. The results are in line with our theoretical background which suggests that physical exercise has positive effects on mental health, satisfaction, stress, general well-being and a lot of diseases.</p>	
Keywords:	Physical exercise, work stress, job satisfaction, productivity, burnout
Number of pages:	71
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	
Tunnistenumero:	23840, 23722
Tekijä:	Jonathan Häggroth & Max Eriksson
Työn nimi:	Liikunta ja sen vaikutus työstressiin ja työtyytyväisyyteen sekä tuottavuuteen - Kirjallisuustutkimus
Työn ohjaaja (Arcada):	Marko Vaappo & Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	Yrkeshögskolan Arcada
Tiivistelmä:	
<p>Tämän työn tarkoituksena on tarkastella kirjallisuutta siitä, miten liikunta vaikuttaa työstressiin ja työtyytyväisyyteen sekä työelämän tuottavuuteen eri ammateissa. Suomalaiset se linkki liikunnan ja työstressin, tyytyväisyyden ja tuottavuuden välillä? Vaikuttaako liikunta positiivisesti työstressiin ja edistääkö se työtyytyväisyyttä ja työn tuottavuutta? Aloitamme selittämällä yleisellä tasolla työterveyden ja sukeltamalla siihen, mistä työterveys koostuu. Opinnäytetyömme on systemaattinen kirjallisuustutkimus, joka sisältää erityiset kriteerit rakenteelle ja prosessille. Kyse on artikkeleiden systemaattisesta etsimisestä, niiden kriittisestä arvioinnista ja sitten valittujen faktojen kokoamisesta. Hakukoneita, joilla etsitään laadukkaita ja sisältörikkaita artikkeleita, ovat EBSCO, Pubmed ja Google Scholar. Rajoitukset, joita esiintyi artikkeleiden sisällyttämisessä, olivat silloin, kun useissa artikkeleissa ei ollut koko tekstiä saatavilla. Jotkut ensin sisällytettyt artikkelit menettävät koko tekstinsä myöhemmässä vaiheessa, mikä pakotti meidät etsimään uusia artikkeleita. Kirjallisuuskatsauksessa oli 20 artikkelia, joista 15 osoittaa, että liikunnalla on positiivinen vaikutus työstressiin. Näistä 20 artikkelista 6 osoittaa, että fyysinen aktiivisuus lisää työtyytyväisyyttä ja 8 artikkelia, että fyysinen aktiivisuus lisää työn tuottavuutta. Tulokset ovat linjassa teoreettisen taustamme kanssa, jonka mukaan liikunnalla on positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen, tyytyväisyyteen, stressiin, yleiseen hyvinvointiin ja moniin sairauksiin.</p>	
Avainsanat:	Liikunta, työstressi, työtyytyväisyys, tuottavuus, loppuunpalaminen
Sivumäärä:	71
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL / CONTENTS

1	Inledning	7
2	Syfte och frågeställningar	8
3	Centrala Begrepp	8
4	Bakgrund	9
4.1	Vad är arbetshälsa	9
4.2	God arbetshälsa	11
4.3	Arbetsstress.....	12
4.4	Arbetsstillfredsställelse.....	14
4.5	Produktivitet och humör.....	15
4.6	Idrottsbonus.....	17
4.7	Motionssedlar	17
4.8	Träning och hälsa	18
5	Träning och arbetsstress samt Arbetsstillfredsställelse	20
5.1	Träning och arbetsstress samt -tillfredsställelse	20
6	Etiska aspekter	21
7	Metod	22
7.1	Examensarbetsprocessen	22
7.2	Datainsamling.....	23
7.3	Urvalsprocess.....	25
7.4	Kvalitetsgranskning	27
8	Resultat	28
8.1	Resultat från databassökning 1	28
8.2	Resultat från databassökning 2.....	31
8.3	Resultat från databassökning 3.....	33
8.4	Resultat från databassökning 4.....	37
8.5	Resultat från databassökning 5.....	38
8.6	Resultat från databassökning 6.....	39
8.7	Diskussion av resultat	40
8.8	Har fysisk träning en positiv effekt på arbetsstress och främjar det arbetsstillfredsställelsen samt arbetsproduktiviteten?.....	41
9	Diskussion	44

9.1	Kritisk granskning	44
9.2	Metoddiskussion.....	47
10	Slutsatser.....	48
	Källor / References	49
	Bilagor / Appendices	58

Figurer / Figures

Figur 1. Arbetshälsa.....	10
Figur 2. Arbetsrelaterad stress	12
Figur 3. Mängden orsaker till sjukfrånvaro hos 16-67 åringar från år 2000 till 2019....	16
Figur 4. Dödsrisk för olika sjukdomar och hur olika mängder av träning minskar denna risk	19

Tabeller / Tables

Bilaga 1. Databassökning 1	58
Bilaga 2. Databassökning 2.....	61
Bilaga 3. Databassökning 3	62
Bilaga 4. Databassökning 4	66
Bilaga 5. Databassökning 5	68
Bilaga 6. Databassökning 6	69

1 INLEDNING

Vårt lärdomsprov hör till projektet hälsa. Vi har valt att fokusera på arbetsstress, -tillfredsställelse och -produktivitet där vi vill forska om hur fysisk träning påverkar dessa. Arbetshälsa är ett brett område och därför har vi valt att fokusera på arbetsstress, -tillfredsställelse och -produktivitet.

Vi spenderar största delen av vårt liv på jobbet och vi ser arbetet som en viktig del av vårt liv. Därför vore det viktigt att arbetshälsan är god och man trivs på jobbet. Dålig arbetshälsa är skadligt för hälsan både fysiskt och psykiskt. God arbetshälsa är en nyckel till trivsel på arbetsplatsen och god hälsa utanför jobbet. Stor del av arbeten är bordsbundna och ökad digitalisering är inte bra för hälsan, så en förbättring i arbetshälsan kan ändra detta. Vi vet att träning har en hel del fördelar för hälsan och därför vill vi fokusera på kopplingen mellan fysisk träning och arbetsstress samt -humör.

En studie gjort i Sverige gällande mängden stress i befolkningen år 2020 visar att 14% av 16–84 åringa känner sig stressade. Att vara stressad för en längre period för med sig olika skador. Hjärt- och kärlsjukdomar, depression, utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa är alla kopplade till stress. Mängden stress hos 16–29 åringar har ökat längs åren och i framtiden kommer det säker öka även mera. Arbetsrelaterad stress är ett mycket viktigt ämne och som troligen bidrar mycket till stressnivåerna hos befolkningen. Vi kommer diskutera mera om arbetsrelaterad stress i senare kapitel. (Folkhälsomyndigheten 2021)

Enligt UKK-institutet har fysisk träning direkt påverkan på stress. Träning förbättrar ditt humör, sänker stressnivåerna, förbättrar sömnen och tankarna blir skarpare (UKK-instituutti . Förutom det så förebygger träning olika sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, olika typer av cancer och sjukdomar som påverkar rörelse- och stödorganen (UKK-instituutti 2020). Det finns klara fördelar med träning och en koppling mellan träning och stress.

Enligt FinTerveys studie 2017 tränar 39% av männen enligt träningsrekommendationerna och kvinnornas andel var 34% (Teveyden ja hyvinvoinnin laitos). Detta är en ganska låg mängd som tränar enligt rekommendationerna för fysisk träning. Då det har bevisats att träning hjälper minska stress är det viktigt att man tränar tillräckligt. Dålig arbetshälsa bidrar till ökad stress och det kan bero på ledarskapet, arbetsförhållanden, miljön eller individens psykiska och fysiska hälsa. Men minskad stress via tillräcklig träning kan leda till förbättrad arbetshälsa.

2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Arbetets syfte är att utreda träningens påverkan på arbetsstress, arbetstillfredsställelse och produktivitet. Har fysisk träning alls en påverkan på arbetsstress, -tillfredsställelse och – produktivitet? Vi vill fokusera på fysisk träning och dess hälsoeffekter vid arbetet och därmed utesluta mental träning i denna forskning.

Frågeställningar:

1. Finns det en koppling mellan fysisk träning och arbetsstress, -tillfredsställelse samt –produktivitet?
2. Har fysisk träning en positiv effekt på arbetsstress och främjar det arbetstillfredsställelsen samt arbetsproduktiviteten?

3 CENTRALA BEGREPP

Eftersom arbetets syfte är att granska material gällande fysiska träningens påverkan på arbetsstress, -tillfredsställelse och produktivitet är det viktigt att framhäva hur specifikt allting är. Arbetshälsa är ett väldigt brett begrepp och område och därför ämnar vi till att fokusera enbart på arbetsstress, -tillfredsställelse och produktivitet. Arbetstillfredsställelse gäller trivsel på arbetet och produktiviteten gäller inte enbart produktivitet, utan också motivation.

4 BAKGRUND

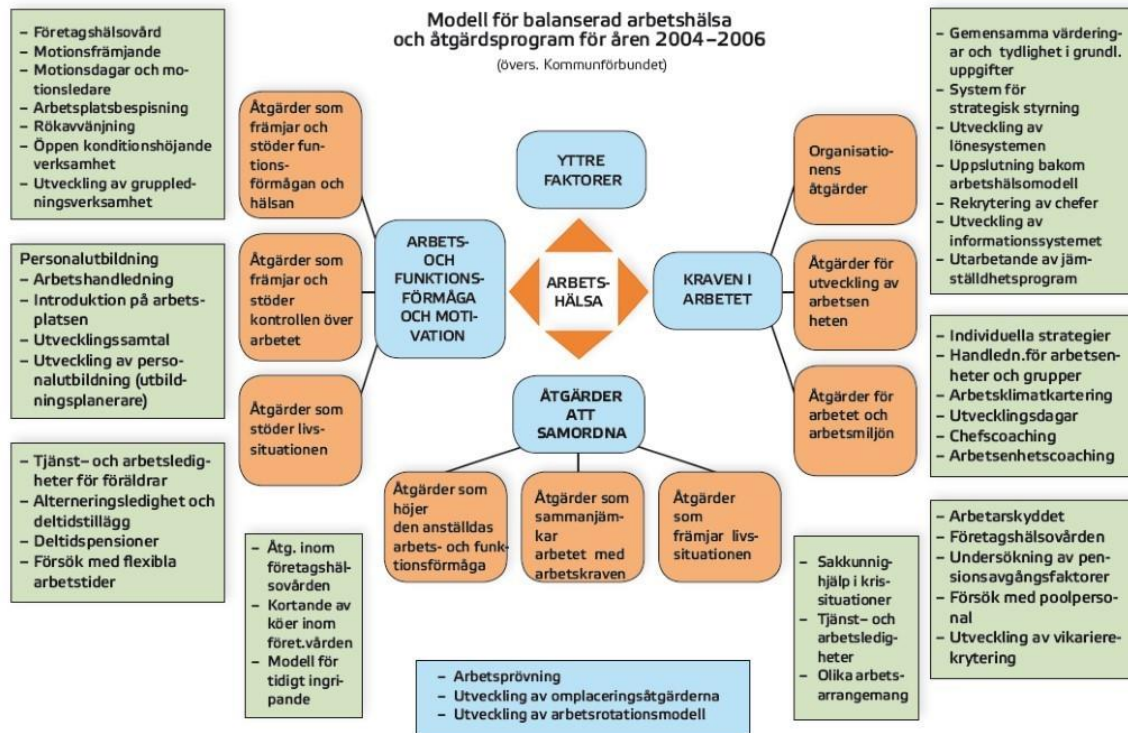
4.1 Vad är arbetshälsa

I detta stycke kommer vi definiera arbetshälsa och dess delområden, eftersom arbetshälsa är ett väldigt brett område.

“Enligt en definition avser arbetshälsa tryggt, sunt och produktivt arbete som yrkeskunniga arbetstagare och arbetsgemenskaper utför i en väl ledd organisation. Dessutom innebär arbetshälsa att arbetstagarna och arbetsgemenskaperna upplever sitt arbete som meningsfullt och givande och att det stödjer deras livskontroll.”. Så skriver Heikkilä och Mäkelä-Pusa om definitionen för arbetshälsa. (Heikkilä m.fl 2014)

Arbetshälsa handlar om trivsel på arbetsplatsen och att man ser arbetet man gör som meningsfullt. Men för att få en bra bild om vad arbetshälsa handlar om bör man se alla delområden som gör till arbetshälsa, då arbetshälsa är ett mycket brett område. Arbetshälsa kan delas in i fyra större delområden: yttre faktorer, kraven i arbetet, åtgärder att samordna, arbets- och funktionsförmåga och motivation. Till de yttre faktorerna hör ens liv utanför arbetet, ens familj och sitt privatliv. Arbetshälsan påverkas av många faktorer och för att nå god arbetshälsa bör alla delområden tas i beaktan. (Kommunarbetsgivarna 2007)

Följande figur visar arbetshälsans olika delområden.



Figur 1. Arbetshälsa

Arbetshälsa kan också definieras som välbefinnande på arbetsplatsen. Välbefinnande på arbetsplatsen handlar om att arbetet är tryggt, hälsosamt, meningsfullt och har bra ledarskap samt arbetskraven bemöter arbetet. För att välbefinnande på arbetet ska vara bra bör arbetsgivaren och arbetstagarna ha bra samarbete och det är bådars ansvar att välbefinnandet på arbetsplatsen är god. God arbetsförmåga stöder gott välbefinnande på arbetsplatsen. Till god arbetsförmåga hör hälsa och funktionsförmågan, kunskap, motivation, ledarskap, arbetsgemenskap och samhället. För att nå gott välbefinnande på arbetsplatsen bör man tänka på alla dessa faktorer. Arbetsförmågan kan byggas upp i fyra våningar som alla stöder arbetsförmågan och välbefinnandet på arbetsplatsen. De tre lägsta våningarna är uppbyggda av individens resurser och den högsta våningen beskriver arbetet, ledarskapet och arbetsgemenskapen. (Työterveyslaitos)

4.2 God arbetshälsa

Huvudtanken med att förbättra arbetshälsan är att bidra till arbetstagarnas goda hälsa. Med denna goda hälsa förbättras livskvalitén och produktiviteten. God arbetshälsa hos arbetstagarna är också en fördel för företag och arbetsgivare, då mängden sjukfrånvaron minskar. I sitt verk skriver (Carmichael et. al, 2014):

Today many employers associate poor health with reduced employee performance, safety and morale. The organisational costs of workers in poor health, and those with behavioural risk factors, include high medical, disability, and workers; compensation expenses; elevated absenteeism and employee turnover; and decreased productivity at work (often referred to as presenteeism). In addition, one worker's poor health may negatively affect the performance of others who work with him or her

Arbetshälsa påverkas huvudsakligen av två saker, individerna och arbetsgivarens angrepp. Individerna för med sig sina attityder, åsikter och hälsa till arbetsplatsen. Arbetsomgivningen är uppbyggd av olika individer och dessa individer har alla olika attityder och åsikter. För en fungerande och hälsosam arbetsomgivning krävs det samarbete mellan arbetstagarna och goda attityder. Arbetsgivarens åtgärder är att stöda och utveckla arbetsmiljön. Arbetsgivaren ska stöda arbetstagarna och ska se till att den fysiska och psykiska hälsan stöds. Dessa två faktorer bygger upp relationerna mellan hälsa, välbefinnandet och produktiviteten. (Carmichael et.al, 2014)

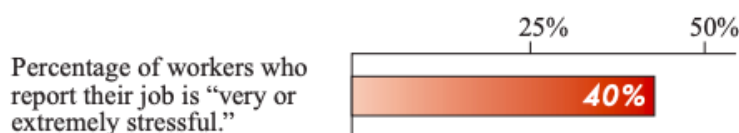
Ökande fakta visar att depression och dålig mental hälsa är kopplat till dålig arbetsqualität, hög arbetsstress. De arbetstagare som lider av dålig mental hälsa behöver få hjälp från arbetsplatsen och denna skall främja den mentala hälsan hos arbetstagarna. Det finns en korrelation mellan män som lider av depression och hög arbetsstress. En annan korrelation finns mellan kvinnor som lider av depression, där kopplingen är att dessa kvinnor inte har bra socialt stöd på arbetsplatsen. Åtgärder gällande mängden arbete och den sociala omgivningen på arbetsplatsen kan leda till minskad mängd depression och därmed förbättrad arbetshälsa. (Carmichael et.al, 2014)

4.3 Arbetsstress

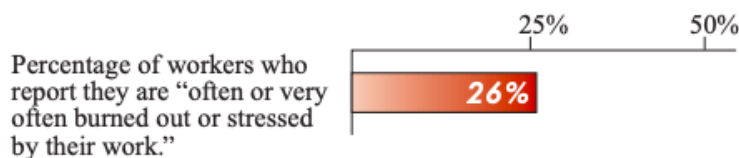
Stress är något som lätt kommer fram i arbetslivet. Detta kan kallas för arbetsrelaterad stress. Enligt NIOSH eller The National Institute for Occupational Safety and Health är arbetsrelaterad stress det harmfula fysiska och psykiska responsen som sker då arbetsplatsens krav inte når kapabiliteten, resurserna eller arbetarens behov. En långvarig arbetsrelaterad stress skadar hälsan och kan i värsta fall vara livsfarligt. Nedanför ser vi en tabell om hur arbetarna känner sig. I tabellen jämförs olika undersökningars resultat.

What Workers Say About Stress on the Job

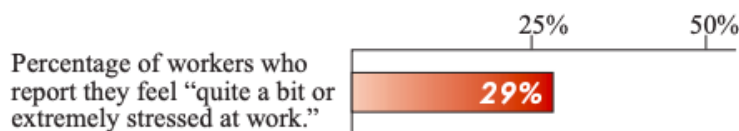
Survey by Northwestern National Life



Survey by the Families and Work Institute



Survey by Yale University



Figur 2. Arbetsrelaterad stress

Enligt studierna säger en fjärdedel att arbetet är den största stressfaktorn. Tre fjärdedelar tycker att i dagens generation har arbetsrelaterad stress fördubblat, som kan vara sant. Arbetandet har förändrat sig mycket sedan föregående generation. Allt görs elektronisk, vilket lätt kan öka på stressen. (NIOSH 1998)

NIOSH har skapat en modell som kallas för: 'Model of Job Stress'. Arbetsmiljön är oftast största faktorn som påverkar stress. Arbetarna har såklart en egen stresstolerans, men saker som händer i livet utanför arbetet kan antingen sänka eller höga på stressen. Något som kan höja stressnivån är t.ex. att sköta om små barn hemma.

De mest typiska faktorer som skapar stress hos en arbetare på en arbetsplats är t.ex. om arbetsuppgifterna är olämpligt planerade. Om arbetaren har hektiska, tunga och stora uppgifter att göra utan ordentliga pauser kan det lätt orsaka stress. Andra orsaker till arbetsrelaterad stress är en dålig arbetsmiljö som saknar stöd och hjälp av förmännen och arbetskamraterna, väldigt höga krav som kan vara orealistiska att avklara, en arbetsmiljö där man inte har en möjlighet att växa eller komma upp till en högre position och en farlig arbetsmiljö som kan påverka hälsan negativt. Exempel på en arbetsmiljö som påverkar hälsan negativt är ergonomiska problem, mycket oljud och en dålig luft.

Något som har märkts sänka på arbetsrelaterad stress är att balansera familjelivet och arbetslivet, vara i kontakt med jobbkamraterna och vänner och att ha en lugn och positiv synvinkel till saker som händer. (NIOSH 1998)

De mest typiska symptomen, som är ett märke på att individen lider av arbetsrelaterad stress är huvudvärk, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, irritabilitet och låg motivation. En kortvarig stressperiod är inte farligt för individen, men om den blir långvarigt kan man lätt börja lida av t.o.m. fysiska problem. Enligt NIOSH kan långvarig stress orsaka kardiovaskulära sjukdomar, muskuloskeletala störningar, psykiska störningar, olyckor på arbetsplatsen. Några undersökningar har till och med förknippat långvarig stress med självmord, cancer, magsår och ett försämrat immunförsvar, men för att kunna lita på dessa resultat krävs ytterligare undersökningar. (NIOSH 1998)

Att främja stress handlar om att ta hänsyn till arbetshälsans flera dimensioner. Ett gott ledarskap, god arbetsmiljö och arbetsomgivning samt träning har en påverkan på stress. Stress påverkar arbetsförmågan och ens privatliv negativt samt kan orsaka huvudvärk, nedsatt humör, ångest och magproblem. För de som har ett krävande arbete har socialt stöd hjälpt minska stress och öka arbetstillfredsställelse. Det handlar om att ha arbetarna med i förändringsprocesserna och ha dem med i hantering av arbetsplatsen. Då förmännen utövar gott ledarskap minskar det stressen hos arbetarna och då denna stress som är

kopplad till ledarskapet minskar, förbättras arbetsmiljön och produktiviteten ökar. Det har också kommit fram att goda relationer mellan medarbetarna och förmännen minskar stress. I en studie som omfattar 93 arbetare från 15 ideella organisationer upplevde närmare 60% av dem arbetsrelaterad stress. 85,5% av dem är medvetna att arbetsrelaterad stress påverkar även deras privatliv. Enligt studien håller 81,5% av arbetarna starkt med att nära relationer med medarbetarna hjälper minska stress, medan 32,2% tycker att bästa sättet att minska arbetsrelaterad stress är att inte alls engagera med medarbetarna. Då arbetsplatser ordnar evenemang utanför arbetet hjälper det främja relationerna mellan arbetarna. Dessa goda relationer får arbetarna att lättare diskutera om stress, de känner sig närmare sina kollegor och de får en starkare känsla att dessa goda relationer hjälper minska arbetsrelaterad stress. (McClure m.fl 2020)

4.4 Arbetstillfredsställelse

Då arbetet känns stabilt, motiverande, betydelsefullt och innehåller möjligheter för karriärtillväxt skapar det en känsla av arbetstrivsel inom arbetaren. Då en arbetare trivs på sin arbetsplats syns det i effektiviteten. En arbetare som har sitt arbetsliv i balans ger sin absolut bästa arbetsinsats för organisationen. (MBA Skool Team 2020)

Arbetstrivseln är viktig del av arbetstillfredsställelsen, samt en viktig komponent i organisationens framgång. Arbetarnas arbetstrivsel byggs upp av upplevelsen av yrkesskickligheten, att arbetarna känner sig bli tillräckligt belönade av deras kunskaper och produktivitet, hur bra arbetarna hanterar möjliga förändringar på arbetet och hur betydelsefullt arbetet är. I en organisation delas arbetstrivseln upp i tre kategorier. Dessa är arbetsmiljö, arbetsgemenskap och ledarskap och förmansarbete. Arbetsmiljön handlar om att arbetarna kan arbeta tryggt och kunna minimera riskerna, att deras fysiska och psykiska förutsättningar har tagit i beaktande vid planering av arbetsuppgifterna, att ergonomin är optimal. Att arbetsgemenskapen fungerar krävs tydliga mål och att arbetarnas roll och ansvar är i balans. Arbetarna skall kunna komma överens, bilda diskussioner och vara respektfulla mot varandra. Då organisationens ledarskap och förmansarbete satsas på arbetarnas välbefinnande och klara strategier görs för att främja den, ökar det på arbetstrivseln. Från organisationens synvinkel bildar arbetstrivseln en

arbetsmiljö där arbetarna är stolta över sitt arbete. Detta skapar energiska, effektiva och motiverande arbetare, som från en organisations synvinkel är optimalt, på grund av att detta skapar framgång och produktivitet i organisationen. Därför lönar det sig att satsa på arbetstrivseln. (Arbetskyddscentralen)

4.5 Produktivitet och humör

Työterveyslaitos definierar työn imu som: “myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa työssä” (Työterveyslaitos). Vilket översatt till svenska är “positiva känslor och motivation på arbetet”. Attraktion till arbetet handlar om att man upplever positiva känslor och motivation till arbetet. Työterveyslaitos delar in detta i tre områden som är energi, tillägnande och engagering. Det handlar då om att man får en känsla av energi när man arbetar och man vill satsa på arbetet. Man vill få en känsla av meningsfullhet och inspiration. Arbetet får en att engagera sig i arbetet och man njuter av arbetet. Faktorer som påverkar arbetarnas attraktion till arbetet är på företagets ansvar. Det handlar om att arbetet känns meningsfullt, lönsamt, arbetarna får stöd, de har en möjlighet att påverka sitt eget arbete och atmosfären samt energin som kollegorna hämtar till arbetsplatsen är god. (Työterveyslaitos)

Nedsatt mental hälsa har negativa effekter på hälsan då det kan leda till diabetes, högt blodtryck och olika kardiovaskulära sjukdomar. Förutom det så kan nedsatt mental hälsa öda till utbrändhet och sjukfrånvaro från arbetet. I Nederländerna är ca 58% av arbetsrelaterad oduglighet orsakat av nedsatt mental hälsa och I Storbritannien är det estimerat att 30-40% av sjukfrånvaron är kopplade till nedsatt mental hälsa. Ökade sjukfrånvaron på grund av problem med mental hälsa är skadligt även för arbetsplatserna. Mental hälsa på arbetsplatsen påverkas också av arbetsrelaterad stress och det kan leda till yrkesmässig ohälsa och en massa olika sjukdomar. (Rajgopal 2010)

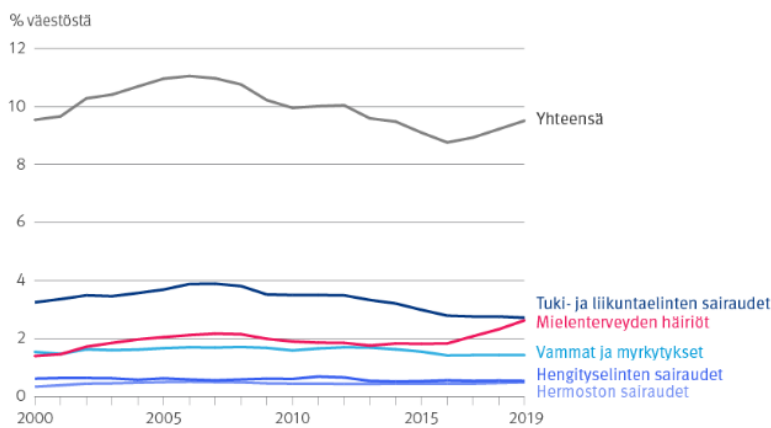
Arbetet har också många hälsoeffekter på arbetarna då jobbet är en inkomstkälla, ger individen en rytm och relationer med andra individer. Men det förutsätter då att arbetet är

strukturerat och man får en känsla meningsfullhet från jobbet. Då detta inte möts kan arbetet ha negativ påverkan på hälsan och kan därmed leda till burnout. Enligt työturvallisuuskeskus upplever ca 600 000 finländare att deras hälsotillstånd begränsar deras arbetsförmåga och 300 000 av dessa arbetar, medan 240 000 av dessa är på heltid eller deltid ledighet på grund av arbetsförmågan. Den vanligaste oraken till arbetsoförmåga är depression och årligen drabbas 200 000 – 300 000 finländare av depression. Depression leder till sjukfrånvaron från arbetet vilket därmed leder till problem hos företagen och samhället på en ekonomisk och en mänsklig nivå. (Työturvallisuuskeskus 2020)

Följande figur kommer visa hur stor andel av störningar i psykisk hälsa bidrar till sjukfrånvaron från år 2000–2019.

Mielenterveyden häiriöistä johtuvat sairauspoissaolot yleistyvät edelleen

Sairauspäivärahaa vuoden aikana saaneiden osuus ei-eläkkeellä olevista 16–67-vuotiaista 2000–2019, %



Kela

Figur 3. Mängden orsaker till sjukfrånvaro hos 16-67 åringar från år 2000 till 2019.

Enligt figuren har mängden sjukfrånvaron på grund av störningar hos psykisk hälsa stigit drastiskt de senaste åren. Enligt työturvallisuuskeskus har denna mängd stigit med 43% från år 2016 till år 2019. (Työturvallisuuskeskus 2020)

4.6 Idrottsbonus

Ett exempel på ett sätt att motiverade arbetarna är att implementera ett idrottsbonus. Ett företag har tagit denna system i bruk sedan 1989, då det bestämdes att ta i bruk i företaget. Bonuset går ut på att arbetarna kan förtjäna extra inkomster genom motion, idrott och en hälsosam livsstil. Till bonusarna som hör till hälsosamma levnadsvanorna ät t.ex. att vara rökfri. I företaget kan man tjäna 170€ per år genom att vara rökfri. Om man är alkoholfri tjänar man också 170€ per år. Då arbetaren avklarar en idrottstävling, som t.ex. maraton blir han också belönad. En humoristisk bonus är att om man klarar av att vinna den verkställande direktören i en pull-up tävling, får man bonus. En av de mest märkvärdiga bonus är att sluta röka och hålla sig rökfri i minst ett år. Då blir arbetaren belönad t.o.m. 1000€.

Företagets motiv till idrottsbonuset är att arbetarna orkar bättre och mängden sjukfrånvaron minskar. Det har gjorts en undersökning om hur lönsamt idrottsbonuset har varit från arbetsgivarens synvinkel samt vad arbetarnas åsikt om systemet har varit. Enligt undersökningen har uppmuntringen av att motion sänkt stressnivåerna och förbättrat arbetsmotivationen i cirka hälften av arbetarna. Andra hälften motionerar inte, men får bonus från hälsosamma levnadsvanor. Varje arbetare har fått i alla fall en bonus de senaste fem åren. Antalet sjukfrånvaron är årligen cirka fem dagar i företaget som använder idrottsbonuset, vilket är mindre än medeltalet i Finland. Medeltalet i Finland var 16,7 dagar år 2020 enligt FPA. Det betyder att bonuset har haft en positiv påverkan i arbetarna. (Pekkaniska 2021)

4.7 Motionssedlar

Den populäraste form av skattefri anställs förmån i Finland är kultur- och motionssedlar. Arbetsgivaren kan stöda och motivera sina anställdas motionerande och kulturintressen pengamässigt genom att erbjuda dem på dessa sedlar. Sedlarnas värde kan vara skattefritt årligen enda upp till 400€. I Finland fungerar kultur- och motionssedlarna i över 12 000 olika ställen och används av cirka 800 000 arbetare. Det som gör sedlarna behändiga är att arbetaren som har tillgång till dessa sedlar kan själv bestämma vilken form av t.ex. motion han eller hon är intresserad av och använda dem till det. (Epassi 2021)

4.8 Träning och hälsa

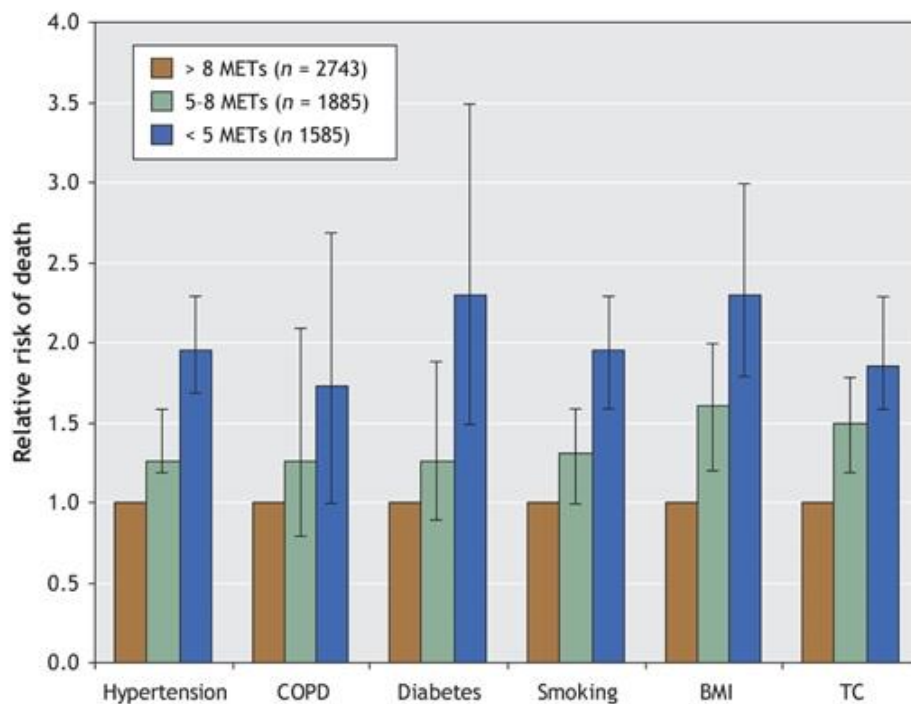
Studier har visat att träning har en positiv effekt på depression och ångest. Det har också visat sig att hos de personer som inte har psykiatriska symptom så hjälper träning deras humör mera än hos de personer som lider av psykiatriska sjukdomar. Förutom humöret så förbättras även självkänslan, vitaliteten, välbefinnandet och ens gäldje mot sin egen kropp. Vissa bevis syftar på att träning kan fungera som främjande för depression eller att brist på träning kan leda till depression. Alla former av träning är bra för hälsan och de studier som bevisat att humöret lyfts som följd av träning var baserat på aerobisk träning. Men kroppsbyggning (bodybuilding), som är en form av anaerob träning har också visat minska symptom av depression. Även rörlighetsträning hjälper individer med depression. Orsakerna till varför träning har en positiv effekt på den mentala hälsan är lite oklara. Tre hypoteser har ställts som kan förklara detta fenomen och de är följande:

1. Distraction
2. Self-efficacy
3. Social interaction

Första hypotesen bygger på att när man tränar så tänker man inte på de dåliga tankarna man har och man blir distraherad från de negativa faktorerna, som sedan hjälper ens humör. Self-efficacy (självförmåga) baserar sig på att möjligheten för regelbunden träning som är utmanande leder till ökat självförtroende och förbättrat humör. Social interaction (social interaktion) hypotesen är baserad på det sociala umgänget i träningen. Stödet och de sociala relationerna man har med träningspartnerna har en viktig roll i de positiva effekterna på mental hälsa. (Peluso & Guerra de Andrade, 2005)

Warburton m.fl lyfter fram i sitt verk hur träning har visats minska riskerna för att insjukna i diabetes, cancer, övervikt, depression, osteoporos, högt blodtryck och kardiovaskulära sjukdomar. Gällande kardiovaskulära sjukdomar har det bevisats att träna minskar risken att insjukna till dessa med 50%. Träning minskar chansen för tidig död och frånvaro från träning ökar risken för tidig död. Regelbunden träning har visat sig minska chansen för att få cancer, speciellt bröstcancer och cancer i tarmen. Tyngdlyftning är bra för att öka benstyrkan och därmed minska risken för osteoporos. Sporter där stora tyngder, stötar och styrka används ökar benstyrkan bättre än träning där mindre motstånd används. God

benstyrka minskar inte bara risken för minskning av benmassa utan det minskar också risken för frakturer. Det har visat sig att aerobisk träning och tyngdlyftning minskar risken för att insjukna i diabetes, speciellt för de som är överviktiga samt redan bär risken för att insjukna i diabetes. (Warburton m.fl 2006)



Figur 4. Dödsrisk för olika sjukdomar och hur olika mängder av träning minskar denna risk

Figuren ovan visar hur dödsrisken för högt blodtryck, kronisk obstruktiv lungsjukdom, diabetes, tobaksrökning, övervikt och högt kolesterol sjunker med ökad träning. MET står för metabolic equivalent, vilket är ett mått på energiförbrukning vid en aktivitet jämfört med energiförbrukningen vid vila. Ju högre MET desto högre energiförbrukning. Indivderna med ett MET värde på under 5 har högre dödsrisk till dessa faktorer än indivderna med MET värden på 5-8 och högre än 8. Detta visar oss hur träning minskar dödsrisken för dessa faktorer och ökad träning är bättre än mindre träning. (Warburton m.fl 2006)

Enligt Ruegsegger och Booth har träning många positiva effekter på mental hälsa. Träning har visats främja kognition, depression, ångest, drogmissbruk och sjukdomar

såsom Alzheimers samt Parkinsons. De kognitiva funktionerna som främjas av träning korrelerar med tillväxtfaktorerna i hippocampus, i synnerhet brain-derived neurotrophic factor (BDNF). BDNF främjar utvecklingen av olika neurala faktorer. Träning har också en positiv inverkan på minnet och inlärning. De nämner i sitt verk att löpning minskar symptom av depression och att träning ökar mängden av ett enzym vars uppgift är att skydda individen från framkallad stress från depression. (Ruegsegger m.fl 2018)

Träningens positiva effekter på mentala hälsan kan också mätas med de negativa effekterna brist på träning har. Brist på träning i samband med åldrandet visar sig påverka negativt olika typer av kognition, balans, koordination, mindre massa och styrka i benen samt musklerna, för att nämna några. (Ruegsegger m. fl 2018)

Enligt en studie gjord av Lane & Lovejoy har träning en påverkan på nedsatt humör. Deras studie omfatta 80 deltagare som alla har bakgrund i aerobisk dans. Träningspassen var 60 minuter långa och det inkluderade uppvärmning, träning och nedvarvning. Enligt deras forskning har träning en positiv påverkan på nedsatt humör och denna påverkan var större hos gruppen med depression. Förutom nedsatt humör var också de positiva effekterna på ilska, förvirring, trötthet, spändhet och kraft större hos gruppen med depressiva symptom. (Lane m.fl 2001)

5 TRÄNING OCH ARBETSSTRESS SAMT ARBETSTILLFREDSSTÄLLELSE

5.1 Träning och arbetsstress samt -tillfredsställelse

Motion har många hälsofördelar för människan. Dessa förbättringar i hälsan leder till att arbetshälsan blir också bättre. Regelbunden motion hjälper dig avslappna och hantera stressen i arbetet bättre. Arbetskvalitén och produktiviteten blir också bättre som en följd av regelbunden motion. Förutom det så hjälper den regelbundna motion dig att sova bättre. Regelbunden träning förbättrar inte bara ens fysiska aspekter utan ens psykiska förmågor förbättras också. Om ens arbete också är fysiskt krävande så är den regelbundna

motionen mycket viktig. Träning på fritiden kan vara hurdan träning som helst, då all motion förbättrar hälsan och därmed leder till god arbetshälsa. (Työterveyslaitos)

McClure och Moore nämner i sitt verk att meditation, yoga, djupandning, hypnos och motion har visat minska symptom av utbrändhet och arbetsplatser som erbjuder gratis medlemskap till gym samt spa åt sina arbetare har visat främja arbetsrelaterad stress (McClure m. fl 2020).

Enligt Pronk har motion en hel del positiva effekter på hälsan hos arbetarna och dessa hälsoeffekter gynnar även arbetsplatsen. Motion, träning, kardiovaskulär motion och mindre stillasittande beteende har visat positivt påverka kognition, livskvalité, sömn, arbetstillfredsställelse och även minska risken för olika sjukdomar såsom cancer, typ 2 diabetes, depression och högt blodtryck, för att nämna några av de mångfaldiga hälsoeffekterna. Arbetsplatsen påverkas positivt av ökad motion hos arbetarna och det syns i till exempel ökad produktivitet, mindre sjukfrånvaro, förbättrat humör, bättre gruppanda, mindre hälsovårdskostnader och mindre skador. (Pronk 2020)

6 ETISKA ASPEKTER

God vetenskaplig praxis är viktigt att ta i beaktan då man behandlar vetenskapliga texter. På Arcada följer vi god vetenskaplig praxis och för arbeten som innehåller vetenskapliga verk är det etiskt rätt att visa respekt till källorna och följa god vetenskaplig praxis. Det handlar om att ta i beaktan andra forskare då man publicerar egen forskning, man visar noggrannhet och omsorgsfullhet i forskningen av resultat och dess dokumentering, man visar samma noggrannhet och omsorgsfullhet vid bedömning av undersökningar, dataanskaffnings- och undersökningsmetoderna möter kriterierna, forskningstillstånd anskaffas, forskningen planeras, genomförs och rapporteras enligt de kriterier som är satta på vetenskaplig fakta och de som är kopplade till finansieringskällor och forskningen i huvud taget är meddelade. Det är vårt ansvar att följa dessa kriterier och hålla oss ifrån avvikelser för god vetenskaplig praxis. Avvikelse från god vetenskaplig praxis handlar om oredlighet i vetenskaplig verksamhet och försummelse av god vetenskaplig praxis. (Forskningsetiska delegationen 2012 s. 18-20)

7 METOD

I detta kapitel kommer vi diskutera den valda metoden för lärdomsprovet. Vi kommer diskutera processen samt evaluering av valda verk.

7.1 Examensarbetsprocessen

Vårt lärdomsprov är en systematisk litteraturstudie vilket innebär särskilda kriterier för upplägg och process. Det handlar om att systematiskt söka artiklar, kritiskt granska dem och sedan sammanställa valda fakta. En systematisk litteraturstudie bör följa följande kriterier:

1. Klart formulerade frågeställningar
2. Tydligt beskrivna kriterier och metoder för sökning och urval av artiklar
3. Alla relevanta studier är inkluderade
4. Studierna är kvalitetsbedömda
5. Svaga studier har uteslutits
6. Metaanalys används för att väga samman resultat från flera små studier
7. Inte enbart nytta presenteras, utan också risker och kostnader
8. En bedömning av hur välgrundade resultaten är
9. Extraktion av data och tabellering från de studier som kvalitetsgranskats

(Forsberg & Wengström 2013 s.27)

Det handlar om att systematiskt söka artiklar om fysiska träningens påverkan på arbetsstress, -humör och -produktivitet och sedan kritiskt granska dem. Därefter sammanställer vi valda fakta. Vi kommer bedöma valda artiklar baserat på en viss bedömningsstruktur. Målet är att hitta artiklar som stöder vårt målområde, d.v.s. fysiska träningens påverkan på arbetsstress, -humör och -produktivitet. Vi vill se hur träning påverkar dessa faktorer. (Forsberg & Wengström 2013)

7.2 Datainsamling

Insamling av material skedde under 2021 och 2022 i flera omgångar. Skribenterna använde olika sökmotorer för att hitta av hög grad och innehållsrika artiklar. Sökmotorerna som användes var EBSCO, Pubmed och Google Scholar. Vi har försökt använda så pass nya källor som möjligt så att informationen är ny och relevant. Eftersom träning forskas ständigt och nya fakta kommer upp är det viktigt att använda källor som är aktuella. Vi har använt oss av sökord såsom "workplace well-being", "occupational health", "job satisfaction", "physical activity", "physical exercise", "occupational stress". Längs med forskningen har vi utfört sökningar i dessa sökmotorer för att hitta artiklar som möter våra kriterier.

Databassökning 1

Databaser	Sökord	Träffar	Utvalda artiklar baserat på titel	Utvalda artiklar baserat på abstrakt	Utvalda artiklar efter vidare granskning
Pubmed	Physical exercise AND workplace wellbeing	218	20	10	4

Databassökning 2

Databaser	Sökord	Träffar	Utvalda artiklar baserat på titel	Utvalda artiklar baserat på abstrakt	Utvalda artiklar efter vidare granskning
EBSCO	work stress or job stress or	224	3	3	3

	occupational stress or workplace stress AND productivity				
--	---	--	--	--	--

Databassökning 3

Databaser	Sökord	Träffar	Utvalda artiklar baserat på titel	Utvalda artiklar baserat på abstrakt	Utvalda artiklar efter vidare granskning
PubMed	Physical exercise AND occupational health	760	50	9	7

Databassökning 4

Databaser	Sökord	Träffar	Utvalda artiklar baserat på titel	Utvalda artiklar baserat på abstrakt	Utvalda artiklar efter vidare granskning
EBSCO	Exercise AND job satisfaction	59	5	2	2

Databassökning 5

Databaser	Sökord	Träffar	Utvalda artiklar	Utvalda artiklar	Utvalda artiklar efter

			baserat på titel	baserat på abstrakt	vidare granskning
EBSCO	Exercise AND occupationa l stress	9	3	3	2

Databassökning 6

Databaser	Sökord	Träffar	Utvalda artiklar baserat på titel	Utavlda artiklar baserat på abstrakt	Utavlda artiklar efter vidare granskning
EBSCO	Physical ac- tivity or ex- ercise or fit- ness or physical ex- ercise AND job satisfac- tion	158	2	2	2

7.3 Urvalsprocess

Vårt verk följer Forsberg & Wengströms (2013 s.84) urvalsprocess vid val av artiklar, som består av 6 steg:

1. Identifiera intresseområde och definiera sökord

Huvudtemat för detta verk är Arbetshälsa men vi vill precisera och forska fysiska träningens påverkan på arbetstillfredsställelse, -stress och -motivation. Alla dessa faktorer är viktiga i arbetslivet och träning är något vi gillar att forska. Att utföra en systematisk litteraturöversikt över detta ämne fördjupar vår kunskap inom hälsoeffekterna från fysisk träning. Sökorden vid sökning efter artiklar för vårt verk är:

exercise, training, workplace well-being, stress, motivation, workplace related stress/motivation och workplace satisfaction. Som hjälp vid sökningarna har vi använt oss av booleska operatorer. Svenska och finska varianterna av dessa sökord har också använts.

2. Bestäm kriterier för vilka studier som ska väljas

Utifrån inklusionskriterierna inkluderas alla de artiklar som möter dem och därefter preciseras valet av artiklarna med hjälp av urvalsprocessen.

Inklusionskriterier

Inklusionskriterierna för materialet var att artikeln ska vara en vetenskaplig artikel som bemöter våra frågeställningar. Som tidigare nämnt ville vi inkludera så pass nya artiklar som möjligt så att fakta hålls ny, då vårt forskningsområde forskas ständigt och nya fakta kommer fram regelbundet. Artiklarna bör vara ursprungliga artiklar.

Exklusionskriterier

Som exklusionskriterier har vi icke vetenskapliga verk och verk som inte bemöter vårt valda forskningsområde. Vårt forskningsarbete utreder fysiska träningens påverkan på arbetstillfredsställelse, -produktivitet och -stress så verk som forskar träningens påverkan enbart på arbetshälsa eller något annat möter inte våra kriterier, då vårt forskningsområde är arbetstillfredsställelse, -produktivitet och -stress.

3. Genomför sökning i lämpliga databaser

Databaser vi använt för vår sökning är EBSCO, PubMed, ScienceDirect och Google Scholar.

4. Sök på egen hand efter ej publicerade artiklar

Enligt Forsberg & Wengström (2013 s.74) är det bra att granska referenslistan från de artiklar man valt att granska för sitt eget verk då därifrån hittar man relevant litteratur. Olika tidskrifter kan ha relevant litteratur i innehållsförteckningen och PubMed kan också innehålla litteratur för ditt ändamål samt icke-publicerade artiklar (Forsberg & Wengström 2013 s.74).

5. *Välj relevanta titlar och läs sammanfattningar*

Vid första databassökningen valdes 20 artiklar på basen av titel. Utvalda artiklar efter granskning av abstrakt var 10 stycken.

6. *Läs artiklarna i sin helhet och gör en kvalitetsvärdering*

Efter kvalitetsgranskningen av valda artiklar återstod 4 stycken som ansågs relevanta och lämpliga. Sammanfattning av artiklarna kan ses i Bilaga 1.

När vi väljer artiklar för vår forskning är det viktigt att komma ihåg de ovannämnda råden vid val av vetenskapliga verk.

7.4 Kvalitetsgranskning

De artiklar vi valt för vår forskning har vi granskat med hjälp av GRADE (Grading of Recommendation Assessment, Development and Evaluation) som är ett bedömningssystem. GRADE följer följande struktur vid gradering av artiklar:

Hög +++++

Det är mycket sannolikt att den skattade effekten ligger mycket nära den sanna effekten

Måttlig +++

Skattningen kan eventuellt komma att ändras

Låg ++

Det är mycket möjligt att skattningen kommer att ändras

Mycket låg +

Skattningen av effekten är mycket osäker

Med hjälp av GRADE kommer vi bedöma artiklarna inkluderade i litteraturöversikten. Ju lägre vitsord desto sämre evidens har en artikel. Evidensgradering ska ske steg för steg och om nästan alla frågorna vid evidensgraderingen besvaras positivt får artikeln ett vitsord Hög +++++ enligt GRADE. Då en stor andel av frågorna besvaras positivt blir vitsordet Måttligt +++ och då en artikel bemöter dessa frågor med en stor andel negativa

svar får artikeln vitsordet Låg ++. Då vitsordet för evidensgraderingen är Mycket låg besvaras största delen av frågorna negativt. (Forsberg & Wengström 2013)

Vid hjälp till bedömningen har vi använt oss av olika mallar. Mallarna är tagna från statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU 2014).

8 RESULTAT

8.1 Resultat från databassökning 1

I detta kapitel kommer vi presentera de artiklar som svarar på forskningsfrågorna: “finns det en koppling mellan fysisk träning och arbetsstress, -humör och –produktivitet?”, “har fysisk träning en positiv effekt på arbetsstress och främjar det arbetshumöret samt arbetsproduktiviteten?”.

Bretland et.al., 2015

Reducing workplace burnout: the relative benefits of cardiovascular and resistance exercise.

Målet med denna studie är att granska hur bra kardiovaskulär och motståndsträning förebygger utbrändhet och stress samt hur bra det främjar välmående. Studien omfatta 49 före detta inaktiva deltagare av åldern 19-68 varav 36 var kvinnor och 13 män. De utförde ett fyra veckor långt träningsprogram som bestod av kardiovaskulär träning eller motståndsträning. En slumpmässig kontroll som bestod av ingen träning utfördes också. Resultaten mättes med Subjective Exercise Experience Scale (SEES), Perceived Stress Scale (PSS) och Maslach Burnout Inventory (MBI). Deltagarna förde dagbok om träningen där de skrev upp träningsformen samt durationen (0-30, 30-60 eller mera än 60 minuter). Studien mäter positivt välbefinnande, psykologisk oro, psykisk och emotionell utmattning, stress och personlig prestation. Efter den fyra veckor långa perioden visa sig träningen ha positiva effekter på alla kategorier. Positivt välbefinnande och personlig prestation såg stora förbättringar som följd av kardiovaskulär träning och

motståndsträning. De två olika träningsformerna visade sig också påverka olika då enligt studien är kardiovaskulär träning bättre än motståndsträning vid att minska psykologisk oro. Men motståndsträning är bättre än kardiovaskulär träning vid att förbättra personlig prestation. Denna studie omfattar bara en fyra veckor lång träningsperiod så en längre period med mera träning kan visa sig vara effektivare vid förebyggandet av stress och främjandet av välbefinnande.

Isoard-Gauthier et.al., 2019

The stress-burnout relationship: Examining the moderating effect of physical activity and intrinsic motivation for off-job physical activity

I en studie som omfattar 369 individer ville de forska kopplingen mellan fysisk aktivitet och stress samt burnout. Till yrke var testpersonerna chefer, ingenjörer, tekniker och operatörer inom logistik, för att nämna få. Forskningens metod bestod av en enkät som behandlar testpersonernas upplevda stress, arbetsburnout, fysisk aktivitet och egenmotivation för fysisk aktivitet. Upplevd stress mättes med Perceived Stress Scale (PSS-4), arbetsburnout med Shirom Melamed Burnout Measure (SMBM), fysisk aktivitet med Saltin Grimby Physical Activity Level Scale (SBPALS) och egenmotivation för fysisk aktivitet med egenmotivationens delskala av Sport Motivation Questionnaire II (SMS-II). Testgruppen hade varierande fysisk aktivitet då 16,1% var fysisk inaktiva, 35,6% utförde lätt fysisk aktivitet, 41,1% medelmåttlig fysisk aktivitet och 7,2% utförde regelbunden ansträngande fysisk aktivitet. Resultaten från denna studie visar att stress är kopplat till arbetsburnout och dess tre dimensioner (fysisk utmattning, emotionell utmattning och kognitiv trötthet). Men fysisk aktivitet hade bara en positiv inverkan på kognitiv trötthet. Resultaten visar också att ju högre egenmotivation individen har för fysisk aktivitet desto effektivare är fysisk aktivitet vid att främja stress och burnout, vid detta fall kognitiv trötthet samt burnout.

Carpenter et.al., 2014

Outcomes and utilization of a low intensity workplace weight loss program

Målet med denna studie var att forska effekterna av ett träningschema för viktminskning. Man ville se hälsoeffekterna och beteendeförändringarna från viktminskningen samt träningsprogrammet. Målgruppen var arbetstagare från olika företag och de alla fick tillgång till programmet som var webb- samt telefonbaserat. Kriterier för att delta i programmet måste deltagarna ha fyllt 18 år, kunna flytande engelska och ha ett BMI värde högre än 25, då ett BMI värde på högre än 25 är associerat med negativa hälsoeffekter. I detta program deltog 2917 arbetstagare varav 37% deltog i uppföljningen av programmet vid 6 månader och 24% deltog i uppföljningen efter 12 månader. Omkring 40% av deltagarna hade ett BMI värde på 25-30 och resten av målgruppen hade ett värde på 30+. Båda grupperna, de som deltog i programmet 6 månader och de som deltog i programmet 12 månader gick ner i vikt. I medeltal gick de som deltog i 6 månader ner 3,5kg i vikt och de som deltog i 12 månader gick ner 4,17kg i vikt. De deltagare som mätte sitt blodtryck före programmet och vid 6 månader såg en minskning i diastoliskt blodtryck på 1,4mmHG och systoliskt blodtryck på 2,6,mmHG. Deltagarna använde sig olika mycket av coaching samtalen, stödsamtalen och webbtjänsterna då vissa använde dessa lite medan vissa använde dessa väldigt mycket. I jämförelse med vanorna individerna hade vid början av programmet och efter 6 månader är markanta, då 61% av de som deltog i 6 månader ökade sin konsumtion av frukt samt grönsaker, 35% ökade sitt morgonmål, 49% ökade sin fysiska aktivitet och 28% hade minskad stress. Minskade stressnivåer var sammankopplat med minskad vikt.

Emerson et.al., 2016

Effects of an employee exercise programme on mental health

Denna forskning behandla 858 arbetstagare på UCLA mellan åldrarna 21 och 69. Av 858 utförde 599 hela programmet. Målet med denna studie var att forska hälsoeffekterna av Bruin Health Improvement Program (BHIP), som är ett 3 månaders kost och träningschema. Delområden som studien forskar är fysisk och mental hälsa, stress, energinivå, social tillfredsställelse, självförmåga och livskvalité. Av de 599 som utförde hela programmet fyllde 281 i enkäterna före och efter programmet. Programmet består av coaching inom fysisk aktivitet och kost. Under en 12 veckors period utförde deltagarna 3 styrketräningsspass och pass för kardiovaskulär kondition i veckan, ledda av instruktörer.

Träningspassen bestod av uppvärmning och sedan träning av medelmåttlig till ansträngande intensitet. Träningsprogrammen är uppbyggda för att höja konditionen och ta itu med de problem som kommer från mycket stillasittande. Uppvärmningen bestod av dynamisk stretchning, aerobisk träning och rörelser med kroppsvikten. Inspirationen för uppbyggnaden av träningsprogrammet kommer från Crossfit, så träningen bestod av rörelser med kroppsvikt och för konditionen. Deltagarna hade också möjligheten att delta i kostrådgivning varje vecka. För att följa med forskningsvariablerna besvarade deltagarna Perceived Stress Scale (PSS-4) enkäten, Thirty-Six Health Survey Questionnaire (SF-36), Patient-Reported Outcomes Measurement (PROMIS), Global Health – Short Form (GHSF) och PROMIS-29 Satisfaction with Participation in Social Roles Subscale. De som utförde programmet såg förbättringar i deras mentala hälsa som en följd från träning. Alla delområden, stress, social tillfredsställelse, energinivåer, fysisk- samt psykisk hälsa, självförmåga och livskvalité hade förbättrade värden enligt studien. Studien hade ingen kontrollgrupp som man skulle kunna använda för att jämföra testgruppen med, vilket skulle även bättre visa resultaten. I överlag hade fysisk träning effektiva förbättringar på mental hälsa.

8.2 Resultat från databassökning 2

Bruin et.al., 2017

Mindful2Work: Effects of combined physical exercise, yoga and mindfulness meditations for stress relieve in employees. A proof of concept study

Denna studie omfattar 26 individer och fysisk träning, yoga samt mindfulness påverkan på stress hos arbetstagarna. Omkring 70% av deltagarna tränade på egen hand före studien varav 23,5% tränade dagligen i form av gym, sprint, cykling eller simning. Träningsprogrammet omfattar 6 träningspass i veckan som tog 2h var och bestod av 20 minuter fysisk träning, 20 minuter yoga och 80 minuter mindfulness. Deltagarna blev också uppmanade att utföra 20 minuter mindfulness dagligen hemma och 10 minuter yoga och 20 minuter träning hemma en gång i veckan i början och senare i programmet två gånger i veckan. Interventionen räckte 6 veckor och forskar effekterna på arbetbarhet,

ångest, depression, stress, sömn och affekt. Gällande arbetbarhet såg fysisk träning, yoga och mindfulness en positiv påverkan på utmattning och även bättre effekter efter 6 månader. Fokus, aktivitet och motivation såg också positiva effekter från interventionen. Före interventionen var 92% av arbetstagarna nära på att sjukskriva sig från arbetet p.g.a sjukdom, och denna mängd sjönk till 67% direkt efter träningen, till 44% efter interventionen och till 35% efter 6 månader av träning. Arbetsmängden steg också gradvis från direkt efter träning, efter interventionen och efter 6 månader. Ångest, depression och stress såg alla stor minskning från fysisk träning, yoga och mindfulness. Även sömnkvalitén och affekt förbättrades som följd av interventionen. Interventionen fick även deltagarna att få bättre kroppskänedom och bättre hantering av stressfulla tider och burnout.

Gil-Beltrán et. Al., 2020

Get vigorous with physical exercise and improve your well-being at work!

Målet med denna studie är att ta reda på om arbetare som håller på med motion regelbundet har bättre arbetsvälmående på sin arbetsplats. Studien omfattade 485 arbetare i olika spanska och latinamerikanska företag. Deltagarna skulle hålla på med fysisk aktivitet i minst 90 minuter per vecka. För att undersöka arbetsvälmåendet användes olika frågeformulär som deltagarna skulle besvara. Resultaten visar ingen koppling mellan fysisk motion och arbetsvälmående och dess variabler. För positiva effekter på arbetsvälmående, arbetsstress och tillfredsställelse krävs det att fysiska motion får en att känna sig stark, energifull och motiverad att utföra motion. Möjligtvis ser de som känner sig motiverade för fysisk motion positiva effekter på arbetsstress, arbetsvälmående och tillfredsställelse. Studien lyfter också fram att större mängd fysisk aktivitet och kraftfullare fysisk aktivitet leder till bättre arbetstillfredsställelse.

Marques et.al., 2018

The contribution of physical exercise to organizational performance

Denna studie forskar fysiska träningens påverkan på samspelet mellan arbetstillfredsställelse, -motivation och organisatoriska prestationer. Forskningen är en

kvantitativ forskning och med hjälp av online frågeformulären forskar de valda hypotes. Frågeförmulären skickades till företag inom servicebranschen där arbetstagare svarade på formulären. Slutliga antalet svar på frågeformulären var 462. Medelåldern av respondenterna var 41 år och mängden kvinnor som deltog var 61,7%. Resultaten visar sig att fysisk träning, beroende på mängd, har olika effekter på samspelet mellan arbetstillfredsställelse och problemlösning & krishantering. De som är stillasittande såg positiva effekter av arbetstillfredsställelse på problemlösning medan de mest aktiva arbetstagarna såg positiva effekter av arbetstillfredsställelse på krishantering. De stillasittande såg inga effekter av motivation på problemlösning eller krishantering, medan de som är aktiva (minst 3 timmar fysisk träning i veckan) såg positiva effekter av motivation både på problemlösning och krishantering. Resultaten visar sig att fysisk träning stärker arbetstillfredsställelsen och –motivationens påverkan på organisatorisk prestation (problemlösning & krishantering)

8.3 Resultat från databassökning 3

Päivärinne et.al., 2019

Relationships of leisure-time physical activity and work ability between different occupational physical demands in adult working men

En studie som omfattar finska män i arbetslivet och forskar relationen mellan fysisk aktivitet på fritiden och arbetsförmåga har med hjälp av ett frågeformulär fått fram följande. Sammanlagt 921 män av åldern 20–40 svarade på frågeformulären som mätte fysisk aktivitet, arbetsförmåga, muskuloskeletal och mentala rubbningar, smärta, alkoholkonsumtion och hälsobeteende samt funktionell kapacitet. Genom att splittra upp fysisk aktivitet till arbetsrelaterad aktivitet och aktivitet på fritiden samt klassificering av hur ansträngande det varit (gång, måttlig, kraftfull) var det möjligt att poängsätta den fysiska aktiviteten för 7 dagar. Aktiviteten mättes enligt “metabolic equivalent minutes” per vecka (MET-min/week), som sedan konverterades till MET-h/week. Work Ability Index användes för att mäta arbetsförmågan. Resultaten visar att fysisk aktivitet på fritiden förbättrar arbetsförmågan, speciellt hos dem som har fysiskt krävande jobb.

Fysisk aktivitet på fritiden såg bättre förbättringar i arbetsförmåga hos dem som har fysiskt krävande jobb, jämfört med dem som har stillasittande arbeten, och dessa resultat var oberoende av ålder, BMI, alkoholkonsumtion, arbetarklasstatus och anställningsår.

Song et.al., 2019

Effect of a workplace wellness program on employee health and economic outcomes: A randomized clinical trial

Denna studie forskar effekterna av ett friskvårdsprogram på arbetstagarnas hälsa och ekonomiska utkomster. Studien omfattar totalt 32 974 arbetstagare varav 4037 hörde till arbetsplatserna där interventionen tog plats, 4106 hörde till arbetsplatserna som fungera som kontrollgrupper och resten 24 831 hörde till arbetsplatserna som fungera som sekundära kontrollgrupper. Interventionen räckte 18 månader splittrat upp i 8 moduler som i sig räckte 4 till 8 veckor, och fokusera på näring, fysisk aktivitet, stressminskning samt förebyggandet av stress. Interventionen visar sig påverka hälsobeteendet hos arbetstagarna, då resultaten visar ökad regelbunden fysisk aktivitet och vikthantering. Men interventionen såg inga effekter på de ekonomiska utkomsterna, såsom hälsovårdsavgifter, anställningsutkomster och de kliniska måtten på hälsa.

Welch et.al., 2020

Process evaluation of a workplace-based health promotion and exercise cluster-randomised trial to increase productivity and reduce neck pain in office workers: a RE – AIM approach

Welch, et.al (2020) utförde under tidsperioden 2013-2016 en studie som jämför åtgärder på ergonomi och fysisk träning med åtgärder på ergonomi och hälsopromotion och hur dessa påverkar nacksmärta hos kontorsarbetare. Forskningen gick i form av en intervention, där deltagarna i studien utförde fysisk aktivitet en timme i veckan för 12 veckor. "Ergonomics intervention plus exercise training" (EET) gruppen utförde tre 20 minuters träningspass i veckan, medan "Ergonomics intervention plus health promotion" (EHP) gruppen utförde ett informationspass gällande hälsopromotion i veckan. Deltagarna blev uppmuntrade att fortsätta träna med det rekommenderade träningspasset

och upprätthålla den hälsosamma livsstilen för 12 månader. Sammanlagt 763 deltog i den randomiserade interventionen. Resultaten varierade mellan EET och EHP samt organisationerna som deltog i studien då vissa organisationer visa minskad nacksmärta som följd av interventionen medan vissa organisationer visa ökad nacksmärta. Till exempel en organisation visa minskad nacksmärta hos EET gruppen medan EHP gruppen visa ökad nacksmärta inom samma organisation. Denna studie visar att åtgärder till ergonomi plus fysisk aktivitet på arbetsplatsen visar bättre påverkan på hälsorelaterad produktivtetsminskning jämfört med EHP gruppen. Båda grupperna visa minskad nacksmärta hos kontorsarbetarna.

Barene et.al., 2014

Effects of the workplace health promotion activities soccer and zumba on muscle pain, work ability and perceived physical exertion among female hospital employees

Denna studie forskar hur fysisk träning påverkar muskelsmärta, arbetsförmåga och fysisk ansträngning. Studien omfatta 107 kvinnliga sjukhusarbetare som var uppdelade i två träningsgrupper och en kontrollgrupp. Träningen var i form av fotboll och zumba, två till tre gånger i veckan i form av 1 h långa pass för de första 12 veckorna, och en till två gånger i veckan för 28 veckor. Träningarna utfördes utanför arbetstid. Muskelsmärta, arbetsförmåga och fysisk ansträngning mättes i början av studien, efter 12 veckor och efter 40 veckor. Både fotboll och zumba gruppen såg en minskning i mängden nack- och axelsmärta efter 12 veckor och fotbolls gruppen såg även ännu mindre smärta i denna region efter 40 veckor. Gällande durationen av nack- och axelsmärta, hur många dagar de upplevt smärta, uppkom det en liten men omärkbar minskning efter 12 veckor. Men efter 40 veckor såg båda grupperna en medelmåttlig reduktion i mängden dagar de upplevt nack- och axelsmärta. Arbetsförmågan blev bättre hos zumba gruppen efter 12 veckor men inte hos fotbolls gruppen, och efter 40 veckor skedde det ingen fortsatt ändring i arbetsförmågan jämfört med kontrollgruppen. Upplevd fysisk ansträngning såg ingen ändring efter varken 12 och 40 veckor i jämförelse med kontrollgruppen.

Mohebbi et.al., 2019

The effect of aerobic exercise on occupational stress of female nurses: a controlled clinical trial

Målet med denna studie var att forska aerobiska träningens påverkan på arbetsstress. 60 sjuksköterskor deltog i studien där inklusionskriterier för deltagandet i studien var ett år arbetserfarenhet, upplever arbetsstress enligt "Health and safety executive" frågeformulär, är av åldern 25-40, har inga sjukdomar, har möjlighet att delta i fysisk aktivitet och har inte deltagit i olika fysiska träningspass under de senaste två månaderna. En grupp på 30 utförde tre 1h långa träningspass i veckan för 8 veckor. Träningspasset innehöll 15 minuter uppvärmning, 35 minuter medelmåttlig ansträngning vid 60-70% av maxpulsen med rörelser såsom gång, jogging och sparkar. Träningspasset avslutades med 10 minuter nedvarvning i form av olika stretchningar. Träningspassets ansträngning mättes med pulsmätare. Efter två månaders intervention visar resultaten en minskning i arbetsstress hos sjuksköterskorna.

Tsai et.al., 2013

The effects of exercise program on burnout and metabolic syndrome components in banking and insurance workers

Denna studie omfatta 109 bank och försäkringsarbetare då forskning visar att dessa branscher upplever höga nivåer av arbetsstress och arbetsrelaterad utbrändhet. Tsai et.al. Forskar hur ett träningsprogram utanför arbetstid påverkar utbrändhet och delfaktorer i metabolt syndrom. Dessa 109 arbetare delades upp i tre grupper, en kontrollgrupp på 38 arbetare, en låg intensitet grupp på 36 arbetare och en hög intensitet grupp på 35 arbetare. Totalt 89 arbetare utförde hela interventionen och dess test. Träningsprogrammet bestod av 15 min gymnastik, 30 min aerobisk träning och 15 min stretchning. Gymnastikprogrammets mål var att öka muskelstyrka och inducera ämnesomsättningen. Den aerobiska träningens mål var att öka uthålligheten och stretchningens mål var att öka rörligheten. Kontrollgruppen utförde och planerade sina egna träningspass, låg intensitet gruppen måste delta och utföra ett träningspass i veckan och hög intensitet gruppen utföra två träningspass i veckan. Interventionen räckte 12 veckor och såg effekter på metabolt syndrom och utbrändhet. Alla grupper såg en inverkan på personlig utbrändhet,

arbetsrelaterad utbrändhet, arbetskrav och midjemått efter interventionen. Det fanns också skillnader mellan de tre grupperna på arbetsrelaterad utbrändhet, personlig utbrändhet, midjemått, systoliskt blodtryck och arbetskrav då alla såg en förbättring hos dessa men hög intensitet gruppen såg största förbättringen. Hög intensitet gruppen såg större förbättringar i personlig utbrändhet, midjemått och systoliskt blodtryck i jämförelse med kontrollgruppen.

Hertting et.al., 2020

Ping pong for health: the meaning of space in a sport based health intervention at the workplace

Målet med denna studie är att forska hur fysisk aktivitet, socialt umgänge och inlärning påverkar välmående på arbetsplatsen samt främja hälsa. Interventionen gjordes i form av att introducera bordtennis till arbetsplatsen. Sammanlagt 13 arbetare som jobbade på ett lager deltog i studien som räckte 12 veckor. Allt började med en workshop, därefter 5 bordtennis träningspass i veckan för fem veckor lett av två tränare, uppföljning och en slutlig workshop. Resultaten visar sig att vissa arbetare lärde sig nytt, någon fick bättre humör och generellt så förbättrades sociala umgänget hos arbetarna och arbetsrelationerna blev bättre. Vissa såg det svårt att delta på grund av talangskillnader, tidigare bakgrund, vissa var tävlingsinriktade och andra skäl.

8.4 Resultat från databassökning 4

Wattles et.al., 2003

The relationship between fitness levels and employee's perceived productivity, job satisfaction and absenteeism

Målet med denna studie var att undersöka sambandet mellan olika komponenter i hälsorelaterad motion och anställdas upplevda produktivitet, arbetstillfredsställelse och mängden frånvaro. 143 anställda genomförde en konditionsbedömning som mätte procenten kroppsfett, kardiorespiratorisk uthållighet, flexibilitet och muskelstyrka. De

fick också frågeformulär som de skulle besvara. Frågorna handlade om deras träningsnivå för tillfället, upplevda produktivitet och tillfredsställelse med sitt jobb. Resultaten visar att de som hade mera muskelstyrka genomsnitt var produktivare, hade en högre arbetstillfredsställelse och mindre frånvaro. Den positiva effekten var inte märkvärdigt, men dessa resultat visar att erbjuda träningsprogram till anställda kan vara välgörande.

Blair et.al., 1984

Health promotion for educators: Impact on health behaviors, satisfaction and general well-being

Denna studie gick ut på att 117 slumpmässigt valda lärare deltog i en undersökning om hur ett 10 veckors hälsofrämjande schema påverkar deras hälsobeteende, tillfredsställelse och välbefinnande. Scheman fokuserade på motion, stresshantering och näring. Deltagarna fyllde ett frågeformulär före och efter att deltagarna hade slutfört schemat. Resultaten visade att deltagarna hade förbättrat sin fysiska kondition, gått ner i vikt, sänkt sitt blodtryck, förbättrat sin stresshantering och rapporterat en högre nivå av allmänt välbefinnande.

8.5 Resultat från databassökning 5

Greco, Gianpiero 2021

Effects of combined exercise training on work-related burnout symptoms and psychological stress in the helping professionals

Denna studie undersökte om hur en 8 veckors kombinerad träningsplan kan minska symptomen av utbrändhet och stress i personer som jobbar inom socialt arbete. 42 slumpmässigt valda män mellan åldern 33–59 som lider av utbrändhet var valda i undersökningen. Dessa 42 män var delade i två grupper, en interventionsgrupp och en kontrollgrupp. Interventionsgruppen tränade kombinerat kretsmotståndsträning och agilityträning 3 gånger i veckan i 60 minuter. Före och efter undersökningen användes Maslach Burnout Inventory (MBI) och Perceived Stress Scale (PSS) som mätinstrument.

Resultaten visade att en grupp som tränade hade drastiskt minskat sin emotionella utmattning, upplevd stress och ökat sin personliga prestation. Som slutsats kan man säga att enligt studien kan kombinerad träning minska utbrändhet och psykisk stress.

De Moraes et.al., 2019

The influence of physical fitness on the symptoms of burnout

Denna undersökning evaluerade korrelationen mellan en bättre fysisk kondition och symptom av burnout. I undersökningen deltog 44 läkare och lärare, som bestod av 21 kvinnor och 23 män. Deltagarna genomförde en VO2 max test, för att mäta den maximala syreupptagningsförmågan. Som ett mätinstrument av utbrändhet användes Maslach Burnout Inventory (MBI). Resultaten visade att emotionell utmattning var vanligare hos kvinnor än män. Personer med sämre kardiorespiratorisk kondition hade en högre risk för burnout. Enligt undersökningen verkar en bättre kardiovaskulär kondition vara förknippad med minskad utbrändhets symptom och bättre förmåga att hantera stress i arbetet.

8.6 Resultat från databassökning 6

Bogaert et.al 2014

Association between different types of physical activity and teachers' perceived mental, physical, and work-related health

Denna studie av (Bogaert et.al 2014) omfattar 1066 gymnasielärare och forskar kopplingen mellan olika typer av fysisk aktivitet och upplevd mental, fysisk och arbetsrelaterad hälsa. Fysisk aktivitet och mängden stillasittande evaluerades med hjälp av International Physical Activity Questionnaire och mental samt fysisk hälsa evaluerades med hjälp av Short Form 36. Med hjälp av Pearson koefficienten evaluerades kopplingen mellan lärarnas hälsa och de arbetsrelaterade utkomsterna. Resultaten visar att de med större mängd stillasittande har sämre upplevd mental och fysisk hälsa. Arbetsrelaterad fysisk aktivitet är sammankopplat med sämre upplevd hälsa. Arbetsrelaterad fysisk aktivitet är i form av långa perioder stående, skriva text över huvudet och mycket hukande

av huvudet. Fysisk aktivitet på fritiden visar positiva effekter på upplevd mental, fysisk och arbetsrelaterad hälsa. Lärarnas fysiska aktivitet var bra kopplat till mental hälsa och måttligt kopplat till arbetstillfredsställelse samt frånvaro. Mentala hälsan var starkt förknippat med arbetstillfredsställelse och måttligt kopplat till frånvaro.

Fodor et.al 2020

Intensity matters: The role of physical activity in the job demands-resource model

Målet med denna studie är att undersöka om ansträngande och måttlig fysisk aktivitet är kopplat till mindre symptom på arbetsstress och utbrändhet. Sammanlagt 847 individer inkluderades i undersökningen. Med hjälp av frågeformulären evaluerades arbetsstress och utbrändhet. Mängden fysisk aktivitet evaluerades med frågorna: “How many times have you been physically active on average per week within the last 4 weeks?” och “How many minutes have you been physically active on average per week within the last 4 weeks?”. Resultaten visar minskade symptom på arbetsstress och utbrändhet från måttlig fysisk aktivitet medan ansträngande fysisk aktivitet inte visar minskade symptom på arbetsstress och utbrändhet. Regelbunden fysisk aktivitet av måttlig ansträngning visar minskade symptom på arbetsstress och utbrändhet. Deltagarna i studien följde rekommendationerna för fysisk aktivitet, åtminstone 150 minuter måttlig fysisk aktivitet eller 75 minuter ansträngande motion eller en kombination av båda.

8.7 Diskussion av resultat

Denna litteraturöversikt inkluderar 20 forskningsartiklar som ämnar att svara på frågeställningarna: “Finns det en koppling mellan fysisk träning och arbetsstress, -tillfredsställelse samt –produktivitet?” och “Har fysisk träning en positiv effekt på arbetsstress och främjar det arbetstillfredsställelsen samt arbetsproduktiviteten?”. Det var utmanande att hitta specifika forskningsartiklar för vårt ändamål då vi fokuserar på hur träning utanför arbetstid påverkar arbetsstress, -tillfredsställelse och produktivitet. Det finns riktigt med studier på olika träningsformen under arbetstid och dess effekter. Trots detta hittade vi relevant litteratur som följer våra kriterier. En stor del forskningsartiklarna inkluderade behandlar arbetsstress medan arbetstillfredsställelsen och produktiviteten

faller lite bakom, vilket inte är optimalt då vi skulle vilja ha en bred översikt över alla faktorer inom frågeställningarna. Därför bör resultaten läsas kritiskt. Resultaten är enliga med våra frågeställningar och forskningsresultaten visar att det finns en koppling mellan fysisk träning och arbetsstress, -tillfredsställelse och produktivitet. Fysisk träning har en positiv effekt på arbetsstress, -tillfredsställelse och produktivitet. Vissa forskningsartiklar visar större positiva effekter medan andra visar milda effekter och även inga positiva effekter förekom i en forskningsartikel.

8.8 Har fysisk träning en positiv effekt på arbetsstress och främjar det arbetstillfredsställelsen samt arbetsproduktiviteten?

Sammanlagt 20 artiklar inkluderades för att forska om fysisk träning har en positiv effekt på arbetsstress och främjar det arbetstillfredsställelsen samt arbetsproduktiviteten. Mängden inkluderade artiklar som visar en positiv effekt på arbetsstress är 15 stycken, främjar arbetstillfredsställelsen är 6 stycken och främjar arbetsproduktiviteten är 8 stycken. Två artiklar visar inga effekter på arbetsstress, -tillfredsställelse och produktivitet från fysisk motion.

Studien gjord av (Bretland et.al 2015) visar att fysisk träning har positiva effekter på välbefinnande, psykologisk oro, psykisk och emotionell utmattning, stress och personlig prestation. Varav välbefinnandet och personlig prestation såg stora positiva effekter.

Enligt (Isoard-Gauthier et.al 2019) har fysisk träning en positiv påverkan på ett av burnouts dimensioner, kognitiv trötthet. Resultaten visar också att de som har mera motivation till att motionera såg bättre positiva effekter på kognitiv trötthet och burnout.

Carpenter et.al (2014) studie som forskar effekterna av ett träningschema för viktminskning är i enlighet med ovannämnda verk då deras resultat visar minskade stressnivåer i samband med minskad vikt.

Enligt (Emerson et.al 2016) har fysisk träning en positiv inverkan på mental hälsa och dess delområden: stress, social tillfredsställelse, energinivåer, fysisk- samt psykisk hälsa, självförmåga och livskvalité.

Studien gjord av (Bruin et.al 2017) som forskar hur fysisk träning, yoga och mindfulness påverkar stress hos arbetare visar också positiva resultat gällande arbetsstress. Ångest, depression och stress såg stora positiva effekter från fysisk träning, yoga och mindfulness. Förutom detta såg fokus, aktivitet och motivation också positiva effekter från träning, yoga och mindfulness.

Enligt (Gil-Beltrán et.al 2020) har fysisk aktivitet ingen koppling till arbetsvälmående och dess variabler. Denna studie visar inga positiva effekter från fysisk motion på arbetsstress, arbetstillfredsställelse och arbetsvälmående. Men större mängd fysisk aktivitet än 90 minuter per vecka visar positiva effekter på arbetstillfredsställelse. Ju kraftfullare fysisk motion, desto positivare effekter på arbetstillfredsställelse.

Enbart gällande arbetstillfredsställelse och -motivation visar studien gjord av (Marques et.al 2018) positiva effekter från fysisk träning. På samma spår visar studien av (Päiväriinne et.al 2019) att fysisk träning förbättrar arbetsförmågan, speciellt hos dom som har fysiskt krävande jobb. I enlighet med tidigare nämnda studie visar det sig enligt (Barene et.al 2014) att zumba ökar arbetsförmågan hos arbetare efter 12 veckor, men inte hos de som utöva fotboll. Denna studie forskar också upplevd nacksmärta, som såg en reduktion både från zumba och fotboll (Barene et.al 2014).

Enligt (Song et.al 2019) har fysisk träning inga positiva effekter på ekonomiska utkomster på arbetsplatsen då hälsovårdsavgifter, anställningsutkomster och de kliniska måtten på hälsa visade inga förbättringar. Trots detta visar det sig att arbetarna ökade sin fysiska aktivitet och vikthantering som följd av en fysisk träning.

Studien gjord av (Welch et.al 2020) som forskar hur fysisk träning och hälsopromotion påverkar produktivitet på arbetsplatsen visar ökad hälsorelaterad produktivitetsminskning som följd av ergonomiska åtgärder och fysisk träning.

Enligt (Mohebbi et.al 2019) har aerobisk träning en positiv effekt på arbetsstress.

En intervention gjord av (Tsai et.al 2013) som behandlar hur ett träningsprogram påverkar utbrändhet och delfaktorer i metabolt syndrom. Resultaten visar positiva effekter på personlig utbrändhet, arbetsrelaterad utbrändhet, arbetskrav och midjemått.

Studien gjord av (Hertting et.al 2020) visar att ping pong på arbetstid förbättrar de sociala relationerna och arbetsrelationerna. Studien nämner ingenting om positiva effekter på arbetsstress, -tillfredsställelse eller produktivitet.

Enligt (Wattles et.al 2003) har de som har större muskelstyrka högre arbetstillfredsställelse, är produktivare och har mindre frånvaro.

Studien gjord av (Blair et.al 1984) visar att ett hälsofrämjande schema med motion har positiva effekter på fysiska konditionen, vikthantering, blodtryck, stresshantering och högre nivåer av allmänt välbefinnande.

Enligt (Gianpiero 2021) har fysisk träning en positiv effekt på arbetsrelaterad utbrändhet, upplevd stress och personlig prestation. Studien omfattar 42 slumpmässigt valda män som utförde ett 8 veckor långt träningsprogram bestående av kombinerad kretsmotståndsträning och agilityträning. En interventionsgrupp och en kontrollgrupp inkluderades.

Studien gjord av (De Moraes et.al 2019) visar att bättre kardiovaskulär kondition är förknippat med mindre symptom på utbrändhet och bättre förmåga att hantera stress i arbetet. Med hjälp av ett test på maximala syreupptagningsförmågan (VO₂ max) kunde man evaluera kopplingen mellan fysisk aktivitet och utbrändhet. Lägre professionell prestation var också sammankopplat med lägre VO₂ max.

Enligt (Bogaert et.al 2014) har fysisk aktivitet på fritiden positiva effekter på upplevd mental, fysisk och arbetsrelaterad hälsa. Fysisk aktivitet var måttligt kopplat till arbetstillfredsställelse och frånvaro samt starkt kopplat till mental hälsa. Studien omfattar 1066 gymnasielärare och visade också att arbetsrelaterad fysisk aktivitet är sammankopplat med sämre upplevd hälsa.

Enligt (Fodor et.al 2020) har fysisk aktivitet av måttlig ansträngning positiva effekter på arbetsstress och utbrändhet. Regelbunden måttlig fysisk aktivitet minskar symptom på arbetsstress och utbrändhet. Resultaten visar också att ansträngande fysisk motion inte

har positiva effekter på arbetsstress och utbrändhet då ansträngande fysisk motion inte visar en minskning av symptom på arbetsstress och utbrändhet.

9 DISKUSSION

9.1 Kritisk granskning

Studien gjord av (Bretland et.al 2015) forskar hur kardiovaskulär träning och styrketräning förebygger utbrändhet och stress samt hur bra det främjar välmåendet. Testpersonerna utförde ett 4 veckor långt träningsprogram som bestod av kardiovaskulär träning eller motståndsträning. Studien forskar bra variabler såsom positivt välbefinnande, psykologisk oro, psykisk och emotinell utmattning, stress och personlig prestation. Forskningen innehöll en kontrollgrupp vilket är bra för evidensen av studien. Studier med träningsprogram som intervention inkluderas i vår litteraturstudie för de är ett bra mått för vårt ändamål. Kvalitetsnivån för studien är måttlig.

(Isoard-Gauthier et.al 2019) forskar kopplingen mellan fysisk aktivitet och stress samt utbrändhet. Sammanlagt 369 individer deltog i studien vars upplägg var i enkäter. Enkätstudier är inte de bästa att inkludera i vår litteraturstudie då de saknar kontrollgrupp och ett specifikt träningsprogram för att forska fysiska träningens effekter. Denna studie inkluderades då den mäter fysisk motion, stress och utbrändhet och möter våra inklusionskriterier samt har kvalitetsnivån måttlig.

Studien gjord av (Carpenter et.al 2014) forskar ett träningsprogramns påverkan på viktminskning och räckte 6 till 12 månader. Till studiens styrkor hör att interventionen räckte 6 eller 12 månader och den är av måttlig evidens. Resultaten visar klara positiva effekter på arbetsstress som följd av viktminskning.

Programmet av (Emerson et.al 2016) som forskar hälsoeffekterna av ett 3 månades träningsschema. Träningen var i form av crossfit och hela programmet inkluderade coaching och kostrådgivning. Studiepopulationen var 599 individer vilket är en stor och bra mängd, andra styrkor för studien är dess duration och programupplägg. Kvalitetsnivån av studien är måttlig. Studien forskar fysisk och mental hälsa, stress och arbetstillfredsställelse, för att nämna få, vilket gör att studien är mycket lämplig för vår litteraturoversikt.

Studien av (Bruin et.al 2017) är av låg evidens. Deltagarmängden var låg och ingen kontrollgrupp inkluderades. Träningsformerna var bra och studien mäter bra variabler, stress, arbetsbarhet, ångest, depression, sömn och affekt. Interventionen räckte 6 veckor och uppföljning kom efter 6 månader.

Gil-beltrán et.al (2020) verk som forskar kopplingen mellan fysisk motion och arbetsstress, arbetsvälmående och arbetstillfredsställelse är av måttlig evidens. Studien omfatta 485 arbetare och använde sig av frågeformulär för att evaluera fysisk motion och dess koppling till arbetsvälmående och dess variabler. Verket diskuterar begränsningar och vidare forskningsdirektiv.

Studien av (Marques et.al 2018) är av måttlig evidens och är en kvantitativ forskning som forskar fysiska träningens påverkan och samspel mellan arbetstillfredsställelse, - motivation och organisatoriska prestationer. Studien använder sig av online frågeformulärer. Variablerna studien forskar är bra.

En till studie som använder sig av frågeformulären är (Päivärinne et.al 2019). Studien forskar endast arbetsförmåga vilket är en svaghet för studien. Till studiens styrkor hör mängden deltagare och variablerna använda i frågeformulären. Evidensgraden för studien är måttlig.

Studien av (Song et.al 2019) är av hög evidensgrad. Studiens styrkor är dess stora deltagarmängd, randomiserad kontrollstudie, duration och forskade variabler. Studien omfatta totalt 32 974 deltagare och interventionen räckte 18 månader.

En till studie av hög evidensgrad är studien av (Welch et.al 2020). Studien är en randomiserad kontrollstudie som omfatta 763 kontorsarbetare och forskar hur fysisk

träning med ergonomiska åtgärder och hur hälspromotion med ergonomiska åtgärder påverkar nacksmärta. Interventionen räckte 12 veckor och deltagarna blev uppmanade att fortsätta med programmet i 12 månader. Målsättningen för studien motsvarar inte direkt variablerna för vår litteraturöversikt men resultaten inkluderar ändå lämpliga variabler.

Randomiserade kontrollstudien av (Barene et.al 2014) är också av hög evidensgrad. Studien omfatta 107 kvinnliga sukhusarbetare som deltog i ett 40 veckor lång intervention i form av fotboll och zumba. Mätvariablerna var muskelsmärta, arbetsförmåga och fysisk ansträngning.

Sextio sjuksköterskor deltog i en intervention som forskar aerobiska träningens påverkan på arbetsstress av (Mohebbi et.al 2019). Studien räckte två månader och är av hög evidens.

Randomiserade kontrollstudien av (Tsai et.al 2013) är av måttlig evidens. Studien omfatta 109 individer, varav 89 utförde hela interventionen. Till studiens styrkor hör dess duration på 12 veckor, forskningvariabler och träningsupplägg.

Studien av (Hertting et.al 2020) är av låg evidens. Deltagarmängden är mycket låg och dess forskningsvariabler är knappt inkluderbara. Studiens styrka är dess duration på 12 veckor.

Deltagarmängden på 143 är en styrka hos studien av (Wattles et.al 2003). Forskningen mäter upplevd produktivitet, arbetstillfredsställelse och mängden frånvaro. Med hjälp av en konditionsbedömning var det möjligt att forska dessa variabler. Eftersom studien är i form av enkäter dras evidensgraden ner en del och evidensgraden för denna studie är måttlig.

Svaghetera för studien av (Blair et.al 1984) är dess publikationsdatum. Trots detta är deltagarantalet bra, forskningsvariablerna mycket bra för vår litteraturöversikt och interventionen som räckte 10 veckor är bra. Träningsprogrammet innehöll motion, stresshantering och kost. Eftersom studien inkluderar motion, stresshantering och kost kan resultaten vara olika än om studien enbart skulle inkludera motion. Slutligt evidensvärde för studien är låg.

Randomiserade kontrollstudien av (Gianpiero 2021) är av hög evidens. Studien omfattar 42 män, vilket är en måttlig mängd deltagare. För att mäta utbrändhet användes Maslach Burnout Inventory och interventionen för fysisk aktivitet innehöll ett 8 veckor långt träningsprogram. Träningsprogrammet innehöll progression för att säkra tillräckligt hög intensitet. Forskningsvariablerna var stress och utbrändhet. Det rekommenderas också att vidare forskning krävs för att evaluera agilityträningens effekter på utbrändhet, båda könen inkluderas och bredare åldrar.

Deltagarmängden är måttlig i studien av (De Moraes et.al 2019) då den inkluderade 44 individer. Som mätinstrument för fysisk kondition användes maximala syreupptagningsförmågan och för utbrändhet användes Maslach Burnout Inventory, ett frågeformulär. Studien innehöll inget träningsprogram och är av måttlig evidensgrad.

Studien av (Bogaert et.al 2014) är av måttlig evidens. Till studiens styrkor höger den höga deltagarmängden på 1066 lärare. Med hjälp av frågeformulären evaluerades fysisk aktivitet och dess koppling till upplevd mental, fysisk och arbetsrelaterad hälsa. För vårt ändamål är forskningens forskningsvariabler ytliga, då arbetstillfredsställelsen är enda kvoten som möter våra frågeställningar.

9.2 Metoddiskussion

Med tanke på målet med vårt verk såg vi det bäst att utföra en systematisk litteraturstudie. Så möjliggör vi en helhetsbild över valda frågeställningar. Fysiska träningens effekter forskas ständigt så vi hoppades på en bred mängd varierande forskningsartiklar för vårt arbete. Med hjälp av sökord i varierande databaser hittade vi lämpliga forskningsartiklar och evalueringen av valda artiklar samt struktur för litteraturstudien vår följer rekommendationerna av (Forsberg & Wengström 2013). Evidensgraden av denna litteraturstudie kan vara bristfällig då inkluderade arbeten har många olika metoder och de är vid gränsen att falla utanför vårt eget ändamål, d.v.s. forska hur träning utanför arbetstid påverkar arbetsstress, -tillfredsställelse och produktivitet. Även då någon

forskning behandlar träning under arbetstid faller de inom ramarna att forska träningens effekter på arbetsstress, -tillfredsställelse och produktivitet, vilket är bra. För en högre evidensgrad borde alla inkluderade artiklar vara randomiserade kontrollstudier. Det förekom också problem vid databassökningarna då vissa bra artiklar baserat på abstrakt inte kunde inkluderas då full text inte var tillgängligt.

10 SLUTSATSER

Följande slutsatser kan göras gällande den första frågeställningen: Finns det en koppling mellan fysisk träning och arbetsstress, -tillfredsställelse samt -produktivitet? Ja.

Vidare slutsatser kan göras gällande den andra frågeställningen: Har fysisk träning en positiv effekt på arbetsstress och främjar det arbetstillfredsställelsen samt arbetsproduktiviteten? I stor grad når vi ett jakande svar. Litteraturöversikten inkluderade 20 artiklar varav 15 stycken visar att fysisk aktivitet har en positiv effekt på arbetsstress. Av dessa 20 artiklar visar 6 att fysisk aktivitet främjar arbetstillfredsställelse och 8 stycken artiklar visar att fysisk aktivitet främjar arbetsproduktiviteten. Trots detta visar två artiklar inga positiva effekter på arbetsstress, -tillfredsställelse eller produktivitet från fysisk motion. Resultaten är i enlighet med vår teoretiska bakgrund som tyder på att fysisk motion har positiva effekter på mental hälsa, tillfredsställelse, stress, allmänt välmående och en hel del sjukdomar. Resultaten visar att dessa positiva effekter syns också i arbetslivet. Fysisk motion i varierande grad och beroende på hurdan motion visar olika resultat. De inkluderade studierna innehöll varierande ansträngning på fysisk motion och beroende på hurdan motion såg man annorlunda resultat. Men all motion är till nytta vid att införa positiva effekter på arbetsstress och främja arbetstillfredsställelse samt produktiviteten.

Denna litteraturöversikt fokuserade på att inkludera artiklar som forskar fysisk aktivitet på fritiden och hur det är kopplat till arbetsstress, -tillfredsställelse och produktivitet. Resultaten tyder på att det lönar sig för arbetsplatser och individer att satsa på arbetarnas fysiska aktivitet. Uppmuntra arbetstagarna till fysisk aktivitet visar mångfaldiga

hälsoeffekter hos dem och även arbetsplatsen gynnar sig från detta med ökad produktivitet och tillfredsställelse samt minskad stress hos arbetarna.

Detta verk bör läsas kritiskt då valda artiklar inte är av högsta evidens och målet för studien håller inte till 100 procent. Målet var att enbart inkludera studier som forskar fysisk aktivitet på fritiden och hur det är kopplat till arbetsstress, -tillfredsställelse och produktivitet. Svårigheten att enbart hitta sådana artiklar för verket kom fram att vara svårt och därmed är få artiklar i denna översikt sådana som har forskat träning på arbetsplatsen. Detta väger inte bort från resultaten då fysisk aktivitet ändå visar ha dessa ovannämnda positiva effekter. Det förekom också problem vid inkludering av artiklar då många artiklar inte har full text tillgänglig och vissa först inkluderade artiklar mista sin fulla text vid senare skeden och därmed tvingade skribenterna att söka nya artiklar.

KÄLLOR / REFERENCES

Arbetskyddscentralen, *Grunderna för arbetarskydd*. Tillgänglig:

https://ttk.fi/sv/arbetstrivsel_och_arbetarskydd/grunderna_for_arbetarskydd#f905e142

Barene, S., Krustrup, P., Holtermann, A., 2014, *Effects of the workplace health promotion activities soccer and zumba on muscle pain, work ability and perceived physical exertion among female hospital employees*, Plos One. Tillgänglig: [Effects of the Workplace Health Promotion Activities Soccer and Zumba on Muscle Pain, Work Ability and Perceived Physical Exertion among Female Hospital Employees | PLOS ONE](#) Hämtad: 23.5.2022

Blair, S. N., Collingwood, T. R., Reynolds, R., Smith, M., Hagan, R. D., Sterling, C. L., 1984, *Health promotion for educators: Impact on health behaviors, satisfaction and general well-being*, AJPH. Tillgänglig: [Health promotion for educators:](#)

[impact on health behaviors, satisfaction, and general well-being. \(aphapublications.org\)](#)

Hämtad: 23.5.2022

Bogaert, I., De Martelaer, K., Deforche, B., Clarys, P., Zinzen, E., 2014, *Associations between different types of physical activity and teachers' perceived mental, physical and work-related health*, BMC Public health. Tillgänglig: [Associations between different types of physical activity and teachers' per...: EBSCOhost \(arcada.fi\)](#)

Hämtad: 19.5.2022

Bretland, R. J., Thorsteinsson, E. B., 2015, *Reducing workplace burnout: The relative benefits of cardiovascular and resistance exercise*, PeerJ. Tillgänglig: [Reducing workplace burnout: the relative benefits of cardiovascular and resistance exercise \[PeerJ\]](#) Hämtad: 23.5.2022

Carmichael, F., Fenton, S., Pinilla Roncancio, M., Sing, M., Sadhra, S., 2014, *Workplace wellbeing programmes and their impact on employees and their employing organisations: A scoping review of the evidence base*, University of Birmingham. Tillgänglig: http://pure-oai.bham.ac.uk/ws/files/24560664/Wellbeing_at_work_review_Jan_31_15.pdf

Hämtad: 9.2.2021

Carpenter, K. M., Lovejoy, J. C., Lange, J. M., Hapgood, J. E., Zbikowski, S. M., 2014, *Outcomes and utilization of a low intensity workplace weight loss program*, National Library of Medicine. Tillgänglig: [Outcomes and Utilization of a Low Intensity Workplace Weight Loss Program - PMC \(nih.gov\)](#) Hämtad: 23.5.2022

De Bruin, E. I., Formsma, A. R., Frijstein, G., Bögels, S. M., 2017, *Mindful2work: Effects of combined physical exercise, yoga and mindfulness meditations for stress relieve in employees. A proof of concept study*, National Library of Medicine. Tillgänglig: [Mindful2Work: Effects of Combined Physical Exercise.](#)

[Yoga, and Mindfulness Meditations for Stress Relieve in Employees. A Proof of Concept Study - PMC \(nih.gov\)](#) Hämtad: 23.5.2022

De Moraes, G. M., Leal, C. S., Verardi, L., 2019, *The influence of physical fitness on the symptoms of burnout*, Research Gate. Tillgänglig: [\(PDF\) The influence of physical fitness on the symptoms of Burnout \(researchgate.net\)](#) Hämtad: 23.5.2022

Elintavat ja työhyvinvointi, Työterveyslaitos. Tillgänglig: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/> Hämtad: 9.2.2021

Emerson, N. D., Merrill, D. A., Shedd, K., Bilder, R. M., Siddarth, P., 2017, *Effects of an employee exercise programme on mental health*, Oxford academic. Tillgänglig: [Effects of an employee exercise programme on mental health | Occupational Medicine | Oxford Academic \(oup.com\)](#) Hämtad: 23.5.2022

Epassi Liikunta & Kulttuuri, Epassi, 2021, Tillgänglig: <https://www.epassi.fi/fi/tyonantajalle/liikuntaetu-kulttuurietu> Hämtad: 25.10.2021

Fodor, D. P., Pohrt, A., Gekeler, B. S., Knoll, N., Heuse, S., 2020, *Intensity matters: The role of physical activity in the job demands-resource model*, EBSCO. Tillgänglig: [Intensity Matters: The Role of Physical Activity in the Job Demands-Resource...: EBSCOhost \(arcada.fi\)](#) Hämtad: 19.5.2022

Forsberg, C., Wengström, Y., 2013, *Att göra systematiska litteraturstudier*, 3 uppl., Natur & kultur akademisk.

Gianpiero, G., 2021, *Effects of combined exercise training on work-related burnout symptoms and psychological stress in the helping professionals*, Research Gate. Tillgänglig: [\(PDF\) Effects of Combined Exercise Training on Work-related](#)

[Burnout Symptoms and Psychological Stress in the Helping Professionals \(researchgate.net\)](#) Hämtad: 19.5.2022

Gil-Beltrán, E., Meneghel, I., Llorens, S., Salanova, M., 2020, *Get vigorous with physical exercise and improve your well-being at work!*, National Library of Medicine. Tillgänglig: [Get Vigorous with Physical Exercise and Improve Your Well-Being at Work! - PMC \(nih.gov\)](#) Hämtad: 23.5.2022

Heikkilä, M., Mäkelä-Pusa, P., 2014, *Arbetshälsa på arbetsplatsen*, Stiftelsen för rehabilitering. Tillgänglig: https://kuntoutussaatio.fi/files/1604/Tyohyvinvointi_esite_SV_100614_linkit_net.pdf?fbclid=IwAR3oSzOSYuLHb3dDZ8CzxGNw_ATuU98pnZIKNbztO6GZ28BgsUkrqiv2fg Hämtad: 4.2.2021

Hertting, K., Holmquist, M., Parker, J., 2020, *Ping pong for health: the meaning of space in a sport based health intervention at the workplace*, Taylor & Francis Online. Tillgänglig: [Full article: Ping pong for health: the meaning of space in a sport based health intervention at the workplace \(tandfonline.com\)](#) Hämtad: 23.5.2022

Isoard-Gauthier, S., Ginoux, C., Gerber, M., Sarrazin, P., 2019, *The stress-burnout relationship: Examining the moderating effect of physical activity and intrinsic motivation for off-job physical activity*, Sage Journals. Tillgänglig: [The Stress–Burnout Relationship: Examining the Moderating Effect of Physical Activity and Intrinsic Motivation for Off-Job Physical Activity - Sandrine Isoard-Gauthier, Clément Ginoux, Markus Gerber, Philippe Sarrazin, 2019 \(sagepub.com\)](#) Hämtad: 23.5.2022

Karolinska Institutet, 2021, *Värdera information*. Tillgänglig: <https://kib.ki.se/soka-vardera/vardera-information> Hämtad: 29.4.2021

Lane, A. M., Lovejoy, D. J., 2001, *The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood*, The journal of sports medicine and physical fitness. Tillgänglig: <https://www.researchgate.net/profile/Andrew-Lane->

Pekkaniska, 2021, Tillgänglig: <https://www.pekkaniska.com/tietoa-meista/>
Hämtad: 12.10.2021

Pronk, N. P., 2020, *Implementing movement at the workplace: Approaches to increase physical activity and reduce sedentary behavior in the context of work*, Elseiver. Tillgänglig: <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.arcada.fi:2443/science/article/pii/S0033062020301766#!> Hämtad: 19.3.2021

Päivärinne, V., Kautiainen, H., Heinonen, A., Kiviranta, I., 2019, *Relationships of leisure-time physical activity and work ability between different occupational physical demands in adult working men*, Springer Link. Tillgänglig: [Relationships of leisure-time physical activity and work ability between different occupational physical demands in adult working men | SpringerLink](#) Hämtad: 23.5.2022

Rajgopal, T., 2010, *Mental well-being at the workplace*, NCBI. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3062016/> Hämtad: 26.4.2021

Ruegsegger, G. N., Booth, F. W., 2018, *Health Benefits of Exercise*, Cold Spring Harb Perspect Med. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6027933/pdf/cshperspectmed-BEX-a029694.pdf> Hämtad: 17.3.2021

Song, Z., Baicker, K., 2019, *Effect of a workplace wellness program on employee health and economic outcomes*, Jama Network. Tillgänglig: [Effect of a Workplace Wellness Program on Employee Health and Economic Outcomes: A Randomized Clinical Trial | Lifestyle Behaviors | JAMA | JAMA Network](#) Hämtad: 23.5.2022

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU), 2019, *Granskningsmallar*. Tillgänglig: [bilaga-2-granskningsmallar.pdf \(sbu.se\)](https://www.sbu.se/bilaga-2-granskningsmallar.pdf) Hämtad: 23.5.2022

Tsai, H. H., Yeh, C. Y., Su, C. T., Chen, C. J., Peng, S. M., Chen, R. Y., 2013, *The effects of exercise program on burnout and metabolic syndrome components in banking and insurance workers*, J-Stage. Tillgänglig: [The Effects of Exercise Program on Burnout and Metabolic Syndrome Components in Banking and Insurance Workers \(jst.go.jp\)](https://www.jstage.jp/article/doi/10.1149/jstgo.jp) Hämtad: 23.5.2022

Työterveyslaitos, *Työhyvinvointi on yhteinen asia*. Tillgänglig: <https://www.ttl.fi/perehdytys-tyohyvinvointiin-tyoterveyteen-ja-tyoturvallisuuteen/tyohyvinvointi-yhteinen-asia/> Hämtad: 5.2.2021

Työterveyslaitos, *Työn imu*. Tillgänglig: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/> Hämtad: 3.5.2021

Työturvallisuuskeskus, 2020, *Työ ja mielenterveys*. Tillgänglig: https://ttk.fi/oppaat_ja_ohjeet/digijulkaisut/tyo_ja_mielenterveys Hämtad: 3.5.2021

UKK-instituutti, 2020, *Liikunta ja sairaudet*. Tillgänglig: [Liikunta ja sairaudet - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukkinstituutti.fi/liikunta-ja-sairaudet) Hämtad: 23.5.2022

UKK-instituutti, 2021, *Liikunta ja mielenterveys*. Tillgänglig: [Liikunta ja mielenterveys - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukkinstituutti.fi/liikunta-ja-mielenterveys) Hämtad: 23.5.2022

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., Bredin, S. S. D., 2006, *Health benefits of physical activity: the evidence*, Canadian Medical Association Journal. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1402378/> Hämtad: 16.3.2021

Wattles, M. G., Harris, C., 2003, *The relationship between fitness and employee´s perceived productivity, job satisfaction and absenteeism*, Journal of Exercise Physiology. Tillgänglig: [WattlesWord.PDF \(asep.org\)](#) Hämtad: 23.5.2022

Welch, A., Healy, G., Straker, L., Comans, T., O´Leary, S., Melloh, M., Sjøgaard, G., Pereira, M., Chen, X., Johnston, V., 2020, *Process evaluation of a workplace-based health promotion and exercise cluster-randomized trial to increase productivity and reduce neck pain in office workers: RE-AIM approach*, BMC Public Health. Tillgänglig: [Process evaluation of a workplace-based health promotion and exercise cluster-randomised trial to increase productivity and reduce neck pain in office workers: a RE-AIM approach | BMC Public Health | Full Text \(biomedcentral.com\)](#) Hämtad: 23.5.2022

2007, *Riktlinjer och god praxis för arbetshälsa - rekommendation för kommunsektorn*, Kommunarbetsgivarna. Tillgänglig: <https://www.kt.fi/sv/personalledning/rekommendationer/riktlinjer-och-god-praxis> Hämtad: 4.2.2021

2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*, Forskningsetiska delegationen. Tillgänglig: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf?_ga=2.192757742.571514647.1612898280-171116754.1612898280 Hämtad: 16.3.2021

2020, *Job Satisfaction*, MBA Skool Team. Tillgänglig: <https://www.mbaskool.com/business-concepts/human-resources-hr-terms/4394-job-satisfaction.html> Hämtad: 29.3.2021

2021, *Stress*, Folkhälsomyndigheten. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/stress/> Hämtad: 16.2.2021

BILAGOR / APPENDICES

Bilaga 1. Databassökning 1

Nr	Artikel (författare, årtal, titel, databas)	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitetsnivå
1	Bretland et.al 2015, Reducing workplace burn- out: the relative benefits of cardio- vascular and re- sistance exercise. PubMed	Granska hur bra kardiovask ulär och motståndstr äning förebygger burnout och stress	Studien omfatta 49 före detta inaktiva deltagare av åldern 19-68 varav 36 var kvinnor och 13 män. De utförde ett fyra veckor långt träningsprogr am som bestod av kardiovaskul är träning eller motståndsträ ning. En slumpmässig kontroll som bestod av	Studien mäter positivt välbefinnand e, psykologisk oro, psykisk och emotionell utmattning, stress och personlig prestation. Efter den fyra veckor långa perioden visa sig träningen ha positiva effekter på alla kategorier	GRADE Måttlig +++

			ingen träning utfördes också. Resultaten mättes med Subjective Exercise Experience Scale (SEES), Perceived Stress Scale (PSS) och Maslach Burnout Inventory (MBI).		
2	Isoard – Gauthier et.al 2019, The stress-burnout relationship: Examining the moderating effect of physical activity and intrinsic motivation for off-job physical activity, SagePub	forska kopplingen mellan fysisk aktivitet och stress samt burnout	Observations studie	Fysisk aktivitet hade bara en positiv inverkan på kognitiv trötthet. Resultaten visar också att ju högre egenmotivation individen har för fysisk aktivitet desto effektivare är	GRADE Måttlig +++

				fysisk aktivitet vid att främja stress och burnout, vid detta fall kognitiv trötthet samt burnout	
3	Carpenter et.al 2014, Outcomes and utilization of a low intensity workplace weight loss program, PubMed	forska effekterna av ett träningsprogram för viktminskning.	Observations studie	Minskade stressnivåer var sammankopplat med minskad vikt.	GRADE Måttlig +++
4	Emerson et.al 2016, Effects of an employee exercise program on mental health, PubMed	Målet med denna studie var att forska hälsoeffekterna av Bruin Health Improvement Program (BHIP), som är ett 3 månaders kost och	Observations studie	stress, social tillfredsställelse, energinivåer, fysisk- samt psykisk hälsa, självförmåga och livskvalité hade förbättrade	GRADE Måttlig +++

		träningssch ema		värden enligt studie	
--	--	--------------------	--	-------------------------	--

Bilaga 2. Databassökning 2.

Nr	Artikel	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitetsnivå
1	Bruin et.al., 2017 Mind- ful2Work: Effects of combined physical ex- ercise, yoga and mind- fulness meditations for stress re- lieve in em- ployees. A proof of concept study, EBSCO	Fysisk träning, yoga samt mindfulness påverkan på stress hos arbetstagarn a	Observation sstudie	Ångest, depression och stress såg alla stor minskning från fysisk träning, yoga och mindfulness .	GRADE Låg ++
2	Gil-Beltrán et. Al., 2020 Get vigor- ous with physical ex- ercise and	ta reda på om arbetare som håller på med motion regelbundet	Kontrollstu- die	Resultaten visar ingen koppling mellan fysisk motion och	GRADE Måttlig +++

	improve your well-being at work!, EB-SCO	har en större fysiologiskt arbetsvälmående på sin arbetsplats		arbetsvälmående och dess variabler	
3	Marques et.al., 2018 The contribution of physical exercise to organizational performance, EB-SCO	fysiska träningens påverkan på samspelet mellan arbetstillfredsställelse, -motivation och organisatoriska prestationer	Kvantitativ forskning	Resultaten visar sig att fysisk träning stärker arbetstillfredsställelsen och motivationens påverkan på organisatorisk prestation (problemlösning & krishantering)	GRADE Måttlig +++

Bilaga 3. Databassökning 3

Nr	Artikel	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitetsnivå
1	Päivärinne et.al., 2019 Relation- ships of lei- sure-time physical ac- tivity and work ability between dif- ferent occu- pational physical de- mands in adult work- ing men, PubMed	Forskar relationen mellan fysisk aktivitet på fritiden och arbetsförmå ga	Observation sstudie	Resultaten visar att fysisk aktivitet på fritiden förbättrar arbetsförmå gan, speciellt hos dem som har fysiskt krävande jobb	GRADE Måttlig +++
2	Song et.al., 2019 Effect of a workplace wellness program on employee health and economic outcomes: A random- ized clinical trial, Pub- Med	Forskar effekterna av ett friskvårdspr ogram på arbetstagarn as hälsa och ekonomiska utkomster	Randomiser ad kontrollstud ie	såg inga effekter på de ekonomiska utkomsterna , såsom hälsovårdsa vgifter, anställnings utkomster och de kliniska måttens på hälsa.	GRADE Hög ++++

3	Welch et.al., 2020 Process evaluation of a workplace-based health promotion and exercise cluster-randomised trial to increase productivity and reduce neck pain in office workers: a RE – AIM approach, PubMed	jämför åtgärder på ergonomi och fysisk träning med åtgärder på ergonomi och hälsopromotion och hur dessa påverkar nacksmärta hos kontorsarbetare	Randomiserad kontrollstudie	Visar att åtgärder till ergonomi plus fysisk aktivitet på arbetsplatsen visar bättre påverkan på hälsorelaterad produktivitet minsning	GRADE Hög +++++
4	Barene et.al., 2014 Effects of the workplace health promotion activities soccer and zumba on	forskar hur fysisk träning påverkar muskelsmärta, arbetsförmåga och fysisk	Randomiserad kontrollstudie	Minskad nacksmärta och förbättrad arbetsförmåga	GRADE Hög +++++

	muscle pain, work ability and perceived physical exertion among female hospital employees, PubMed	ansträngning			
5	Mohebbi et.al., 2019 The effect of aerobic exercise on occupational stress of female nurses: a controlled clinical trial, PubMed	forskning aerobiska träningens påverkan på arbetsstress	Kontrollstudie	Efter två månaders intervention visar resultaten en minskning i arbetsstress hos sjuksköterskorna.	GRADE Hög ++++
6	Tsai et.al., 2013 The effects of exercise program on burnout and metabolic	hur ett träningsprogram utanför arbetstid påverkar utbrändhet	Kontrollstudie	Alla grupper såg en inverkan på personlig utbrändhet, arbetsrelaterad	GRADE Måttlig +++

	syndrome components in banking and insurance workers, PubMed	och delfaktorer i metabolt syndrom		utbrändhet, arbetskrav och midjemått efter interventionen.	
7	Hertting et.al., 2020 Ping pong for health: the meaning of space in a sport based health intervention at the workplace, PubMed	forska hur fysisk aktivitet, socialt umgänge och inläring påverkar välmående på arbetsplatser samt främja hälsa	Kontrollstudie	Förbättrat socialt umgänge och arbetsvälmående	GRADE Låg ++

Bilaga 4. Databassökning 4

Nr	Artikel	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitetsnivå
1	Wattles et.al., 2003 The relationship between fitness levels and employee's	undersöka sambandet mellan olika komponenter i hälsorelaterad motion och	Kontrollstudie	Resultaten visar att de som hade mera muskelstyrka genomsnitt var	GRADE Måttlig +++

	<p>perceived productivity, job satisfaction and absenteeism, EBSCO</p>	<p>anställdas upplevda produktivitet, arbetstillfredsställelse och mängden frånvaro.</p>		<p>produktivare, hade en högre arbetstillfredsställelse och mindre frånvaro.</p>	
2	<p>Blair et.al., 1984 Health promotion for educators: Impact on health behaviors, satisfaction and general well-being, EBSCO</p>	<p>Hur ett 10 veckors hälsofrämjande schema påverkar deras hälsobeteende, tillfredsställelse och välmående.</p>	<p>Kontrollstudie</p>	<p>Resultaten visade att deltagarna hade förbättrat sin fysiska kondition, gått ner i vikt, sänkt sitt blodtryck, förbättrat sin stresshantering och rapporterat en högre nivå av allmänt välbefinnande.</p>	<p>GRADE Låg ++</p>

Bilaga 5. Databassökning 5

Nr	Artikel	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitetsnivå
1	Greco, Gianpiero 2021 Effects of combined exercise training on work-related burn-out symptoms and psychological stress in the helping professionals, EBSCO	Hur en 8 veckors kombinerad träningsplan kan minska symptomen av burnout och stress i personer som jobbar inom socialt arbete	Randomiserad kontrollstudie	Resultaten visade att en grupp som tränade hade drastiskt minska sin emotionella utmattning, upplevd stress och ökade sin personliga prestation	GRADE Hög ++++
2	De Moraes et.al., 2019 The influence of physical fitness on the symptoms of burnout, EBSCO	Evaluerade korrelationen mellan en bättre fysisk kondition och symptom av burnout.	Kontrollstudie	Enligt undersökningen verkar en bättre kardiovaskulär kondition vara förknippad med minskad burnout	GRADE Måttlig +++

				symtom och bättre förmåga att hantera stress i arbetet	
--	--	--	--	--	--

Bilaga 6. Databassökning 6

Nr	Artikel	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitetsnivå
1	Bogaert et.al 2014 <i>Association between different types of physical activity and teachers' perceived mental, physical, and work-related health, EBSCO</i>	Forskar kopplingen mellan olika typer av fysisk aktivitet och upplevd mental, fysisk och arbetsrelaterad hälsa	Observation sstudie	Resultaten visar att de med större mängd stillasittande har sämre upplevd mental och fysisk hälsa.	GRADE Måttlig +++
2	Fodor et.al 2020 <i>Intensity matters: The role of physical activity</i>	Undersöka om ansträngande och måttlig fysisk	Observation sstudie	Resultaten visar minskade symptom på arbetsstress och	GRADE Måttlig +++

	in the job demands-resource model, EB-SCO	aktivitet är kopplat till mindre symptom på arbetsstress och utbrändhet		utbrändhet från måttlig fysisk aktivitet medan ansträngande fysisk aktivitet inte visar minskade symptom på arbetsstress och utbrändhet.	
--	---	---	--	--	--