

KOLLEGGAMOTION BETALER SIG

Produktivitet

Motion i arbejdstiden kan øge produktiviteten.

1 times ugentlig høj intensitets fysisk træning i arbejdstiden samt opfordring til at være fysisk aktiv 30 minutter om dagen af moderat intensitet i 1 år øger produktivitet med 6 %.

✕ Kontoransatte

i Justesen 2017

Social kapital

Motion i arbejdstiden kan øge social kapital på arbejdspladsen.

5x10 minutters ugentlig gruppebaseret fysisk træning i arbejdstiden i 10 uger samt motivationslektioner øger den sociale kapital i teams på arbejdspladsen.

✕ Kvindelige hospitalsansatte

i Andersen 2015

Muskel-skelet-smerter

Motion i arbejdstiden kan nedsætte smerter i nakke, skuldre, lænd, arme, hænder og fødder.

5x10 minutters ugentlig gruppebaseret træning i arbejdstiden samt fem motivationslektioner i 10 uger nedsætter nakke-, lænde- og fodsmerter. Studiet viste yderligere, at gruppen som trænede på arbejdet sammen, havde større smertenedsættelse end gruppen, som trænede hjemme alene i fritiden.

✕ Kvindelige hospitalsansatte

i Jakobsen 2018

1 times ugentlig høj intensitets fysisk træning i arbejdstiden samt opfordring til at være fysisk aktiv 30 minutter om dagen af moderat intensitet i et år nedsætter nakkesmerter.

✕ Kontoransatte

i Dalager 2017

Seks minutters specifik styrketræning fem dage om ugen i 10 uger nedsætter nakke- og skuldersmerter.

✕ Tandlæger, klinikassistenter og tandplejer.

i Fredslund 2014

3x10 minutters ugentligt styrketræning af muskler omkring skuldre, arme og hænder i 10 uger nedsætter intensiteten af smerte med 39 %.

✕ Slagteriarbejdere med kroniske smerter i skuldre, albue, underarm eller hånden.

i Sundstrup 2014

Sygefravær

Motion i arbejdstiden kan nedsætte sygefraværet med op til 29 procent.

1 times ugentlig høj intensitets fysisk træning i arbejdstiden samt opfordring til at være fysisk aktiv 30 minutter om dagen af moderat intensitet i 1 år nedsætter sygefraværet med 29 %.

✕ Kontoransatte

i Justesen 2017

Arbejdsevne

Forskellige studier viser, at motion i arbejdstiden kan øge arbejdsevnen dvs. øge vores fysiske formåen til at kunne udføre vores arbejdsopgaver.

1 times ugentlig høj intensitets fysisk træning i arbejdstiden samt opfordring til at være fysisk aktiv 30 minutter om dagen af moderat intensitet i et år øger arbejdsevnen med 4 %

✕ Kontoransatte

i Justesen 2017

30 minutters udholdenhedstræning to gange ugentligt i 12 måneder i arbejdstiden øger arbejdsevnen.

Effekten ses efter 12 måneder, men ikke efter fire måneder.

✕ Rengøringspersonale

i Lidegaard 2017

Seks minutters specifik styrketræning i arbejdstiden fem dage om ugen i 10 uger forbedrer arbejdsevnen og nedsætter nakke- og skuldersmerter.

✕ Tandlæger, klinikassistenter og tandplejer

i Fredslund 2014

Psykosocialt arbejdsmiljø

Gruppebaseret motion i arbejdstiden kan øge vitalitet og socialt klima.

5x10 minutters ugentlig gruppebaseret fysisk træning i arbejdstiden i 10 uger samt motivationslektioner øger vitalitet og nedsætter bekymring om smerter.

✕ Kvindelige hospitalsansatte

i Jakobsen 2017

3x10 minutters ugentlig gruppebaseret styrketræning af muskler omkring skuldre, hænder og arme i arbejdstiden i 10 uger øger socialt klima og vitalitet.

✕ Slagteriarbejdere med kroniske smerter

i Andersen 2017

Return On Investment

Motion i arbejdstiden kan give et Return On Investment på mellem 2,5 og 5 kr.

Sundhedsindsatsen kan give en årlig gevinst (Return On Investment) på mellem 2,5 og 5 kr. baseret på bl.a. fald i sygefravær, øget produktivitet og arbejdsmoral samt forbedret kvalitet og tværfagligt samarbejde.

i Kreis og Bödeker 2003

Et dansk studie viser, at en times ugentlig høj intensitets fysisk træning i arbejdstiden samt opfordring til at være fysisk aktiv 30 minutter om dagen af moderat intensitet kan give en årlig gevinst på mindst 2,74 kr. for hver investeret krone.

✕ Kontoransatte

i Justesen 2017

