

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

📌 Justesen et al. (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

📌 Andersen et al. (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

📌 Jakobsen et al. (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

📌 Dalager et al. (2017)

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

✂ Tandlæger, klinikassistenter og tandplejer.

📌 Fredslund & Sjøgaard (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.

📌 Sundstrup et al. (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 et al. (2017)

Arbejdsevne

Forskellige studier viser, at motion i arbejdstiden kan øge arbejdsevnen dvs. øge vores fysisk 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 et al. (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 et al. (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 & Sjøgaard (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 et al. (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 et al. (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 & 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 et al. (2017)



Litteraturliste

- Andersen, L. L., Poulsen, O. M., Sundstrup, E., Brandt, M., Jay, K., Clausen, T., ... & Jakobsen, M. D. (2015). Effect of physical exercise on workplace social capital: cluster randomized controlled trial. *Scandinavian journal of public health*, 43(8), 810-818.
- Andersen, L. L., Persson, R., Jakobsen, M. D., & Sundstrup, E. (2017). Psychosocial effects of workplace physical exercise among workers with chronic pain: randomized controlled trial. *Medicine*, 96(1).
- Dalager, T., Justesen, J. B., & Sjøgaard, G. (2017). Intelligent physical exercise training in a workplace setting improves muscle strength and musculoskeletal pain: a randomized controlled trial. *Biomed Research International*, 2017
- Fredslund, G. H., & Sjøgaard, G. (2014). Specifik nakke-og skuldertræning til tandlæger, klinikassistenter og tandplejere. *Tandlaegebladet*, 118(12), 988-995.
- Jakobsen, M. D., Sundstrup, E., Brandt, M., & Andersen, L. L. (2017). Psychosocial benefits of workplace physical exercise: cluster randomized controlled trial. *BMC public health*, 17(1), 798.
- Jakobsen, M. D., Sundstrup, E., Brandt, M., & Andersen, L. L. (2018). Effect of physical exercise on musculoskeletal pain in multiple body regions among healthcare workers: Secondary analysis of a cluster randomized controlled trial. *Musculoskeletal Science and Practice*, 34, 89-96.
- Justesen, J. B., Søgaard, K., Dalager, T., Christensen, J. R., & Sjøgaard, G. (2017). The effect of intelligent physical exercise training on sickness presenteeism and absenteeism among office workers. *Journal of occupational and environmental medicine*, 59(10), 942-948.
- Kreis, J., & Bödeker, W. (2003). Gesundheitlicher und ökonomischer Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention. In *Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz. iga-Report (Vol. 3)*.
- Lidegaard, M., Søgaard, K., Krstrup, P., Holtermann, A., & Korshøj, M. (2018). Effects of 12 months aerobic exercise intervention on work ability, need for recovery, productivity and rating of exertion among cleaners: a worksite RCT. *International archives of occupational and environmental health*, 91(2), 225-235.
- Sundstrup, E., Jakobsen, M. D., Andersen, C. H., Jay, K., Persson, R., Aagaard, P., & Andersen, L. L. (2014). Effect of two contrasting interventions on upper limb chronic pain and disability: a randomized controlled trial. *Pain Physician*, 17(2), 145-154.

