

Fysisk aktivitet i fritiden og på jobbet påvirker sygefraværet forskelligt

Har fysisk aktivitet i arbejdet en anden effekt på sygefravær end fysisk aktivitet i fritiden? Ja det har det. Jo mere fysisk krævende ens arbejde er, desto større risiko har man for at få et længerevarende sygefravær. Årsagen er sandsynligvis, at de fysiske aktiviteter i jobbet belaster helbredet, mens fysisk aktivitet i fritiden gavner helbredet. Det viser en undersøgelse af sammenhængen mellem længerevarende sygefravær og fysisk aktivitet på arbejde og i fritiden.

Vi ved godt, at en meget 'stillesiddende' livsstil uden fysisk aktivitet er skidt for helbredet. Så derfor er det vel godt for helbredet, hvis man er fysisk aktiv på arbejdet eller i fritiden. Men passer det nu også? Det har forskere undersøgt ved at koble svarene om fysisk aktivitet på jobbet og i fritiden fra 7.144 lønmodta-

gere fra forskellige brancher med registeroplysninger om lønmodtagernes længerevarende sygefravær.

Fysisk krævende arbejde øger risikoen for længerevarende sygefravær

Resultaterne viser, at risikoen for længerevarende sygefravær stiger, jo mere fysisk

krævende jobbet er. Risikoen for at få længerevarende sygefravær er 84 procent større, hvis man har høj fysisk aktivitet på jobbet i forhold til at have lav fysisk aktivitet på jobbet. Det tilsvarende tal for ansatte med moderat fysisk aktivitet på jobbet er 59 procent. Resultaterne tager højde for den fysiske aktivitet i fritiden. >

Fakta om undersøgelsen

I 2005 svarede et repræsentativt udsnit af danske lønmodtagere på spørgeskemaet 'Arbejdsmiljø i Danmark 2005' (NAK2005). 7.144 af dem angav, i hvor høj grad de var fysisk aktive på jobbet og i fritiden.

Fysisk aktiv på jobbet

1. Du har mest stillesiddende arbejde og går ikke meget omkring – fx skrivebordsarbejde eller at samle mindre dele
2. Du går en del på arbejdet men bærer ikke tunge ting – fx lettere industriarbejde, ikke stillesiddende kontorarbejde
3. Du går det meste af tiden, du går ofte op ad trapper og bærer forskellige ting – fx postbude, bygge- og anlægsarbejde

4. Du har fysisk krævende arbejde. Du bærer tunge byrder og udfører fysisk anstrengende arbejde – fx arbejde, hvor man graver og skovler.

Fysisk aktiv i fritiden

1. Du sidder mest ned – fx læser, ser tv, går i biografen, udfører mest stillesiddende opgaver
2. Du går ture, cykler lidt eller er aktiv mindst 4 timer om ugen – fx let havearbejde, mindre vedligehold af boligen, bordtennis, bowling
3. Du dyrker sport, løber, spiller tennis eller badminton mindst 3 timer om ugen eller udfører tungt havearbejde
4. Du dyrker konkurrencesport, svømmer, spiller fodbold, spiller

håndbold eller løber lange distancer flere gange om ugen.

Gruppe 1 blev betragtet som lav fysisk aktivitet, gruppe 2 som moderat fysisk aktivitet og gruppe 3 og 4 blev slået sammen og betragtet som høj fysisk aktivitet.

Oplysninger om deltagernes fysiske aktivitet blev sammenlignet med oplysninger om udbetaling af kompensation for sygefravær til arbejdsgiveren fra Beskæftigelsesministeriets forløbsdatabase, DREAM. Længerevarende sygefravær blev defineret som perioder, hvor en person var sygemeldt i minimum tre sammenhængende uger i 2006 og 2007.

- > Omvendt forholder det sig med fysisk aktivitet i fritiden. Her falder risikoen for længerevarende sygefravær jo mere fysisk aktiv, man er. Risikoen for at få længerevarende sygefravær er 15 procent mindre, hvis man har moderat fysisk aktivitet i fritiden i forhold til at have lav fysisk aktivitet i fritiden. Risikoen falder med 23 procent, hvis man har høj fysisk aktivitet i fritiden. Resultaterne tager højde for den fysiske aktivitet på jobbet.

Fysisk aktivitet på jobbet og i fritiden påvirker kroppen forskelligt

Hvad er årsagen til, at fysisk aktivitet på jobbet ikke gavner kroppen, men i stedet øger risikoen for længerevarende sygefravær? Det er sandsynligvis, at de fysiske aktiviteter på jobbet og i fritiden er forskellige og dermed påvirker kroppen forskelligt.

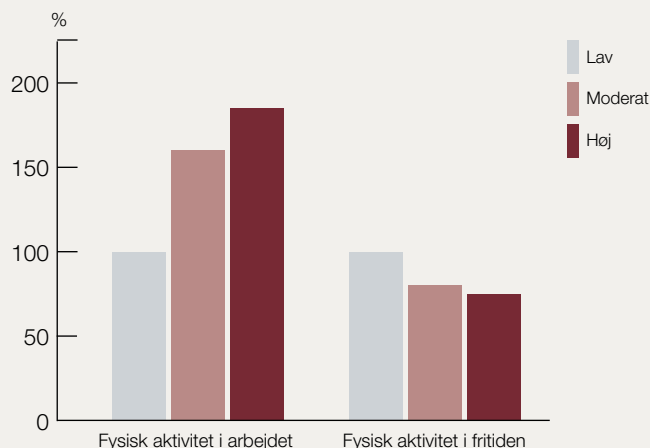
Fysiske aktiviteter på jobbet kræver typisk, at man

- løfter og bærer tunge genstande
- arbejder i statiske positioner
- gentager samme bevægelse mange gange
- arbejder med hænderne over skulderhøjde
- arbejder med ryggen drejet eller foroverbøjet
- udfører de samme fysiske aktiviteter over længere tid, flere dage i træk.

De fysiske aktiviteter i fritiden kræver typisk, at man

Risikoen for længerevarende sygefravær ved forskellige grader af fysisk aktivitet på jobbet og i fritiden

Risikoen for længerevarende sygefravær ved lav aktivitet er sat til 100 procent. Analyserne er justeret for alder, rygning, alkoholforbrug, BMI, kronisk sygdom, social støtte fra nærmeste leder, emotionelle krav, socialklasse og fysisk aktivitet på jobbet og i fritiden.



- dynamisk arbejder med store muskelgrupper
- øger kroppens stofskifte betydeligt
- øger hjertefrekvensen betydeligt
- har mulighed for at hvile og variere de fysiske aktiviteter, når man har behov for det.

Fysisk aktivitet i fritiden varierer typisk i intensitet, den aktiverer de store muskelgrupper i kroppen, den foregår i korte tidsrum og giver kroppen mulighed for hvile og variation (en god balance mellem belastning og restitution). Det er alt sammen med til at opbygge kroppens fysiske form og helbred. Da fysisk aktivitet på jobbet typisk ikke indeholder nogle af disse aspekter, så har denne form for fysisk aktivitet en mere udtrættende og nedslidende effekt på forskellige dele af kroppen. Det er sandsynligvis årsagen til, at ansatte med høj fysisk aktivitet i jobbet har en langt større risiko for længere-

varende sygefravær end ansatte med lav fysisk aktivitet.

Kort om FINALE-projektet

- Formålet med forskningsprojektet 'Forebyggende intervention mod nedslidning på arbejdspladsen for langsigtede effekt – FINALE' er at undersøge, – hvad grunden er til, at rengøringsassistenter, håndværkere og SOSU-assistenter bliver fysisk nedslidte – hvad virksomhederne kan gøre for at forebygge eller mindske fysisk nedslidning blandt disse medarbejdere.
- Projektet består af epidemiologiske undersøgelser, case-kontrol studier samt tre interventionsprojekter.
- FINALE-projektet bliver gennemført af forskere fra Syddansk Universitet, Aarhus Universitet, Aalborg Universitet og Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.
- Arbejdsmiljøforskningsfonden og Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning støtter projektet økonomisk.

Flerårigt forskningsprojekt bag resultaterne

- Resultaterne er fra projektet 'Årsager til fysisk nedslidning', som er en del af FINALE-projektet.
- Undersøgelsen er gennemført af forskere fra NFA og Syddansk Universitet.
- Arbejdsmiljøforskningsfonden og Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning støtter projektet økonomisk.

Videnskabelig artikel om resultaterne

Holtermann A, Hansen JV, Burr H, Søgaard K & Sjøgaard G. The health paradox of occupational and leisure-time physical activity. *British Journal of Sports Medicine* 2011. [Epub ahead of print].

Yderligere oplysninger

Seniorforsker Andreas Holtermann, NFA, aho@arbejdsmiljoforskning.dk eller tlf. 3916 5352.



Det Nationale
Forskningscenter
for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105
2100 København Ø

Tlf 39 16 52 00
Fax 39 16 52 01

nfa@arbejdsmiljoforskning.dk
www.arbejdsmiljoforskning.dk