

Rörelse på arbetstid

- så ser Akavias medlemmar på långvarigt stillasittande och fysisk aktivitet

2023 januari

Skribent: Felix Ulfenstedt, sakkunnig



AKAVIA

Innehåll

- › Bakgrund
- › Om undersökningen
- › Resultatet i korthet
- › Resultat av undersökningen
 - Sammanfattning
 - Långvarigt stillasittande i arbetslivet
 - Tre av tio upplever fysiska besvär
 - Fysisk aktivitet
- › Så tycker Akavia
- › Om Akavia
- › Kontakt

Bakgrund

Denna rapport bygger på en medlemsundersökning från hösten 2022 som pekar på ett behov av att inkludera rörelse i dialogen mellan medarbetare och chefer för att undvika långvarigt stillasittande. Det här är extra betydelsefullt vid distansarbete då många av de naturliga rörelsemomenten som man får genom att pendla till jobbet, gå i trappor eller genom att byta mötesrum försvinner.

Ämnet är en del av det flexibla arbetslivet och ingår i Akavias arbete kring det framtida arbetslivet.

Om undersökningen

- › Undersökningen genomfördes av Akavia. Resultaten är representativa för Akavias medlemmar.
- › Frågorna ställdes till en panel av 3 972 medlemmar genom en webbenkät under hösten 2022.
- › Svarsfrekvensen var 41 procent och resultaten är vägda utifrån kön, ålder, arbetsmarknadssektor och profession.
- › Målgruppen är ekonomer, jurister, samhällsvetare, it-akademiker, personalvetare och kommunikatörer.



Resultatet i korthet

- › 33 procent har fått fysiska besvär av långvarigt stillasittande.
- › 41 procent upplever att deras arbetsgivare inte främjar rörelse på arbetstid.
- › 92 procent svarar att de hade utnyttjat en friskvårdstimme om arbetsgivaren erbjöd en sådan.

Resultat från undersökningen

Rörelse på arbetstid



Sammanfattning

Stillasittande arbete har blivit allt vanligare och många arbetsuppgifter utförs idag sittandes. Det nya hybrida arbetslivet har medfört att allt fler arbetar på distans i någon utsträckning. Det ökar dels behovet av kunskap om arbetsställningar och arbetsrörelser, dels om arbets-situation och arbetstid.

Det är varje enskild individs ansvar att välja hälsosamma vanor och minimera sitt stillasittande. Det flexibla arbetslivet har gjort det enklare för många att styra över sin tid vilket även medfört en större frihet.

Sammanfattning

Fortsättning

Samtidigt finns ett kunskapsbehov om det långvariga stillasittandets konsekvenser och de uppenbara fördelarna med fysisk aktivitet. Det finns stora möjligheter för både arbetsgivare och arbetstagare att skapa ett nytt arbetsliv där varje medarbetare i dialog med sin arbetsgivare och med hänsyn till verksamheten kan skapa ett flexibelt arbetsliv som alla vinner på.

Fördelarna med flexibilitet och möjligheten att arbeta på distans är positiv men vi vet fortfarande lite om riskerna.

Resultaten i den här undersökningen pekar på ett behov av att i högre grad inkludera rörelse i dialogen mellan medarbetare och chefer för att undvika långvarigt stillasittande, något som är extra betydelsefullt vid distansarbete. Detta i och med att ett flertal av de naturliga rörelsemomenten som man får genom att pendla till jobbet, gå i trappor eller genom att byta mötesrum kan försvinna.

Det är oroväckande att så många upplever fysiska besvär som en konsekvens av sitt stillasittande och att så få upplever att deras arbetsgivare främjar rörelse på arbetstid. I det nya flexibla arbetslivet är det viktigt att arbetsgivare i högre grad erbjuder individanpassat stöd utifrån individens önskemål för att främja långsiktigt hållbara rörelsevanor.

Går det exempelvis att inkludera stående eller fysisk aktivitet i delar av arbetet eller införa gående möten där det är möjligt? All rörelse är viktig och genom att exempelvis införa korta rörelsepåuser kan fysiska besvär och långtidssjukskrivningar förebyggas och undvikas.

Arbetsgivare som inte arbetar aktivt för att motivera sina anställda till att ta rörelsepåuser eller att vara fysiskt aktiva på eller utanför arbetstid bör se över sina rutiner för att i högre grad inkludera rörelse som en del av den fysiska arbetsmiljön samt i den regelbundna dialogen mellan chef och medarbetare. Inte minst genom för att åstadkomma de direkta effekter som fysisk aktivitet och rörelsepåuser har på koncentration och arbetsminne men även på de uppenbara långsiktiga hälsofördelarna.



Sammanfattningsvis finns det ett stort behov av att kunskap kring rörelse och fysisk aktivitet sprids. Oavsett om arbetsgivaren främjar rörelse och ger sina medarbetare goda förutsättningar till hälsosamma vanor ligger det slutliga ansvaret hos individen. Då är det viktigt att det finns tillräcklig tillgänglig kunskap om fördelarna med en god fysisk hälsa och variation i arbetslivet.

Långvarigt stillasittande i arbetslivet

Många arbetsuppgifter utförs idag sittande och perioderna av stillasittande utan avbrott kan bli långa. Det långvariga stillasittande arbetet uppges vara en av de vanligaste orsakerna till arbetsrelaterade besvär enligt Arbetsmiljöverket. Stillasittandet ökar bland annat risken för hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och övervikt/fetma. Dessutom finns det ett samband mellan stillasittande och depression/ångest.

Enligt Folkhälsomyndigheten bör vuxna begränsa tiden som de sitter stilla och ta korta regelbundna rörelsepåuser. Betydelsen av att begränsa långvarigt sittande betonas även av WHO i deras rekommendationer för fysisk aktivitet. De pekar på att all rörelse är viktig och att även korta rörelsepåuser kan minska de hälsorisker som ett långvarigt stillasittande medför.

De direkta effekterna av att införa lättare rörelsepåuser är att arbetsminnet, humöret och koncentrationen gynnas men genom att införa korta rörelsepåuser minskar även långtidssjukskrivningarna har forskningen visat. Det pekar på att arbetsgivare och medarbetare genom att införa korta rörelsepåuser och varierade arbetsställningar i sitt arbete kan gynnas långsiktigt.





Under 2021 genomförde Arbetsmiljöverket en granskning av nära 1400 arbetsplatser. Ungefär hälften av de inspekterade arbetsplatserna fick krav på att åtgärda brister i sitt arbetsmiljöarbete. Framförallt handlade kraven om att arbetsgivaren i otillräcklig utsträckning undersökt arbetsergonomiska risker i samband med stillasittande arbete.

Tre av tio upplever fysiska besvär

Den här undersökningen visar att ungefär var fjärde sitter 10-15 timmar ett normalt dygn och att var tionde sitter så gott som hela dagen. Samtidigt upplever fyra av tio att deras arbetsgivare inte främjar rörelse på arbetstid.

Ungefär tre av tio har fått fysiska besvär till följd av långvarigt stillasittande. I frisvaren beskriver många besvär med axlar, nacke och ryggont men även viktuppgångar till följd av stillasittande.

Vi kan även konstatera att kommunikatörer i högre grad än övriga professioner upplever fysiska besvär till följd av långvarigt stillasittande.

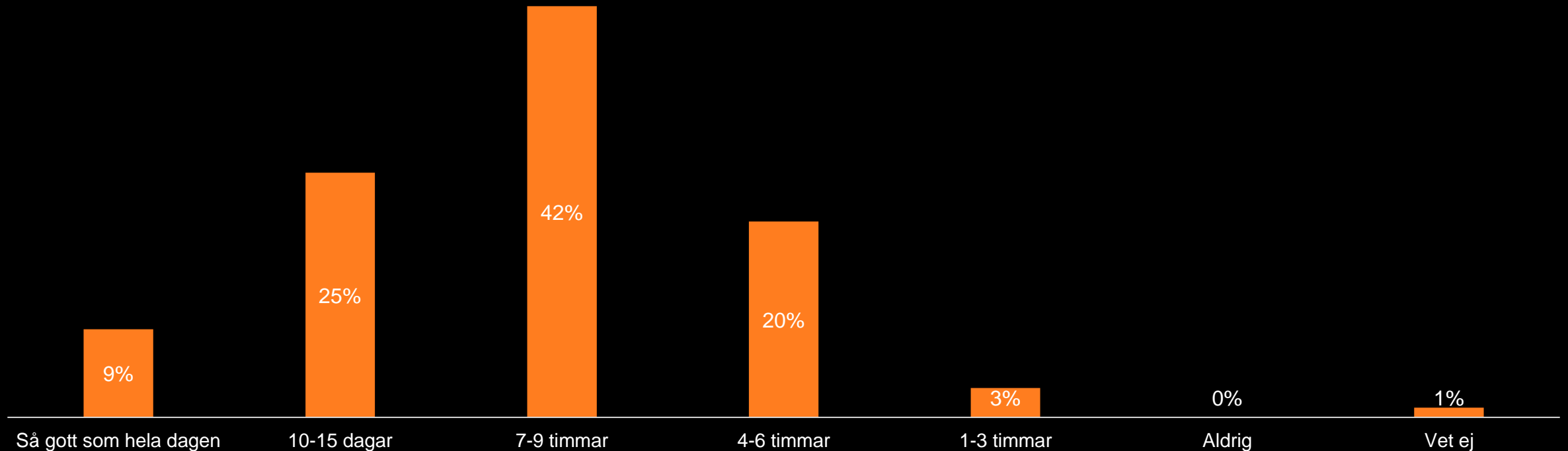
De senaste åren har arbetslivet blivit allt mer flexibelt inte minst till följd av pandemin. Det mesta pekar på att den utvecklingen är här för att stanna och att de flesta kommer att arbeta på distans i någon utsträckning. Vid distansarbete har arbetsgivaren det fulla arbetsmiljöansvaret. Att det finns en regelbunden dialog mellan chefer och medarbetare om arbetsbelastning, stress och gränssättning mellan arbete och fritid är därför mycket viktigt. I den dialogen är det även viktigt att rörelsepauser och hemarbetsituation diskuteras för att undvika onödigt tröttande belastningar och öka välmående.



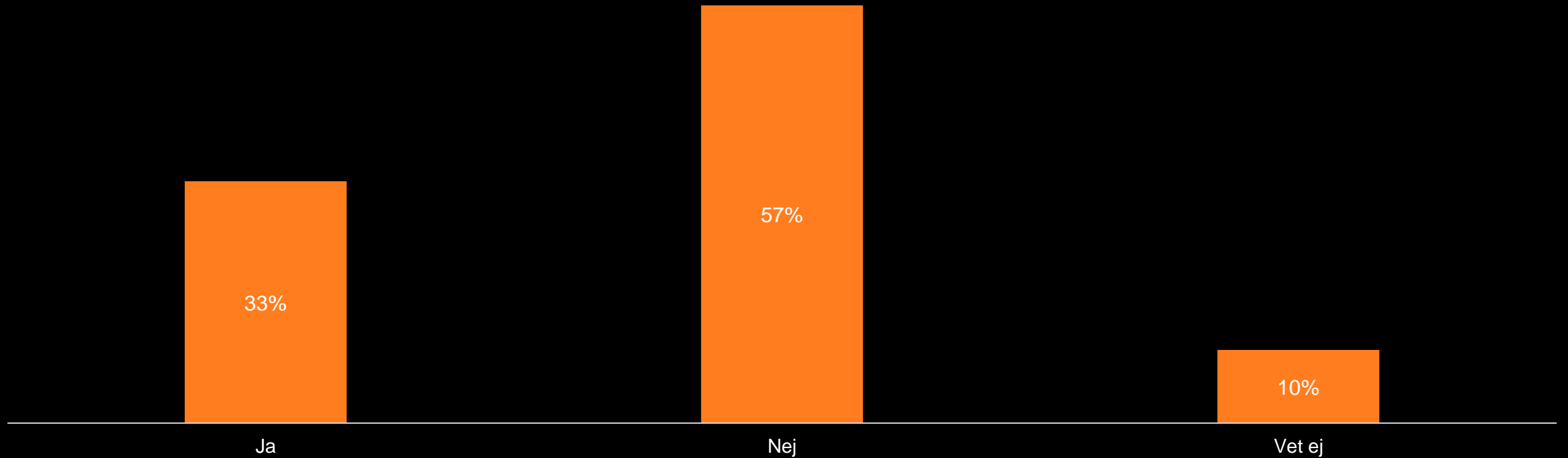
Ett flertal av Akavias undersökningar har pekat på hur det hybrida och flexibla arbetslivet inneburit stora möjligheter både för medarbetare och chefer. En blandning av arbete hemifrån och kontoret har visat sig minska stress och öka förutsättningarna för återhämtning.

Vi kan se att de som arbetat ungefär lika mycket hemifrån som på kontoret i högre grad utövat fysiskt ansträngande aktiviteter än de som arbetat mestadels på distans. Det mesta pekar på att det med små medel, som exempelvis ökad kunskap om stillasittandets konsekvenser, går att skapa ett långsiktigt hållbart flexibelt arbetsliv.

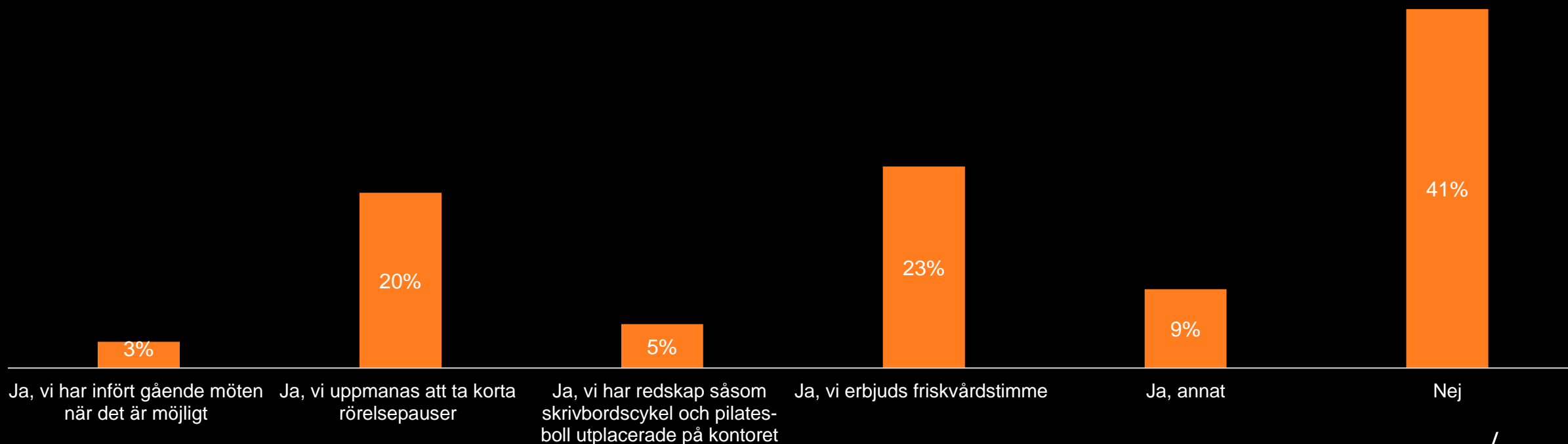
Av din vakna tid, hur mycket sitter du under ett normalt dygn (arbetsdag)?



Har du fått fysiska besvär av för mycket stillasittande?



Upplever du att din arbetsgivare främjar rörelse på arbetstid?



Fysisk aktivitet

Studier har visat att en tredjedel av den vuxna befolkningen inte uppfyller minimikraven på fysisk aktivitet.

Enligt Folkhälsomyndigheten bör alla vuxna från 18 år och uppåt vara fysiskt aktiva i sammanlagt 150 minuter per vecka med måttlig intensitet (till exempel promenader eller trädgårdsarbete). Vid hög intensitet (till exempel löpning, styrketräning eller boll-sport) rekommenderas minst 75 minuter per vecka.

För att motivera medarbetare till att röra sig både på och utanför arbetstid erbjuder vissa arbetsgivare friskvårdsbidrag eller möjlighet att träna på arbetstid.

Fysisk aktivitet

Fortsättning

Undersökningen visar att ungefär hälften rör sig för lite. De grupper som är mest oroande är de som svarar att de rör sig mindre än 30 minuter per vecka eller inte alls. Resultaten pekar även på att de som arbetar på distans fyra dagar eller mer utövar färre högintensiva aktiviteter per vecka än de som arbetat mer på kontoret.

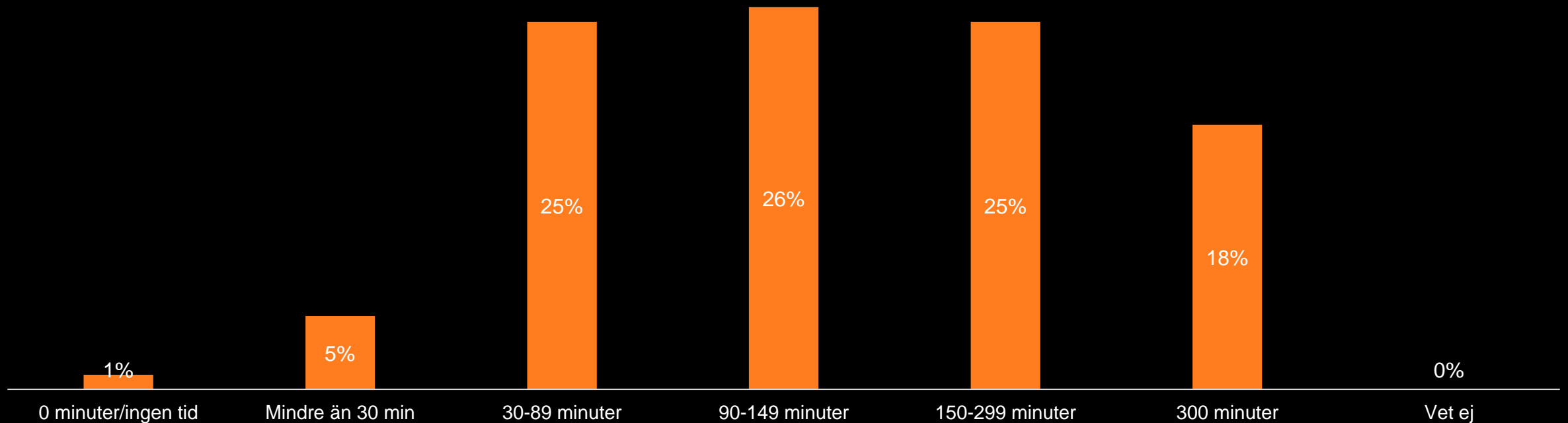
Ungefär sju av tio svarar att de har möjlighet till att träna på arbetstid och att fyra av tio svarar att deras arbetsgivare erbjuder friskvårdstimme. Samtidigt beskriver många att även om de har möjligheten att träna på arbetstid inte har tid att utnyttja den till följd av hög arbetsbelastning och tidsbrist.

Totalt 92 procent svarar att de hade utnyttjat en friskvårdstimme om arbetsgivaren hade erbjudit en sådan. Det visar att friskvårdstimme är en attraktiv förmån och att många hade valt att träna på arbetstid om de hade haft möjligheten.

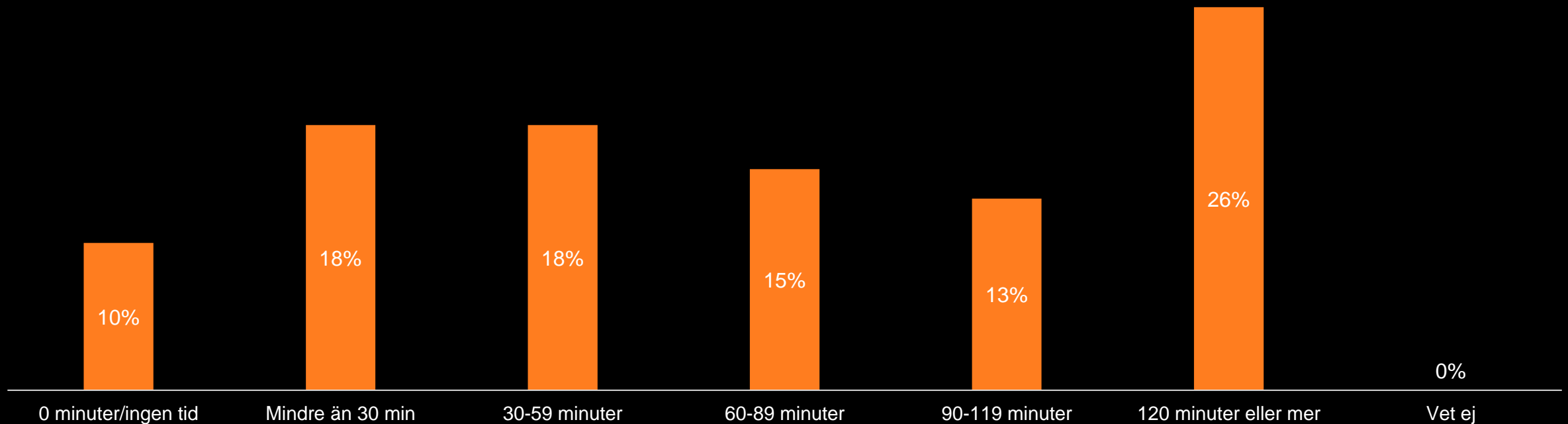


Fördelarna med fysisk aktivitet är många både för medarbetare och arbetsgivare. Inte minst genom de direkta effekter som fysisk aktivitet och rörelsepåuser har på koncentration och arbetsminne men även på de uppenbara hälsofördelarna.

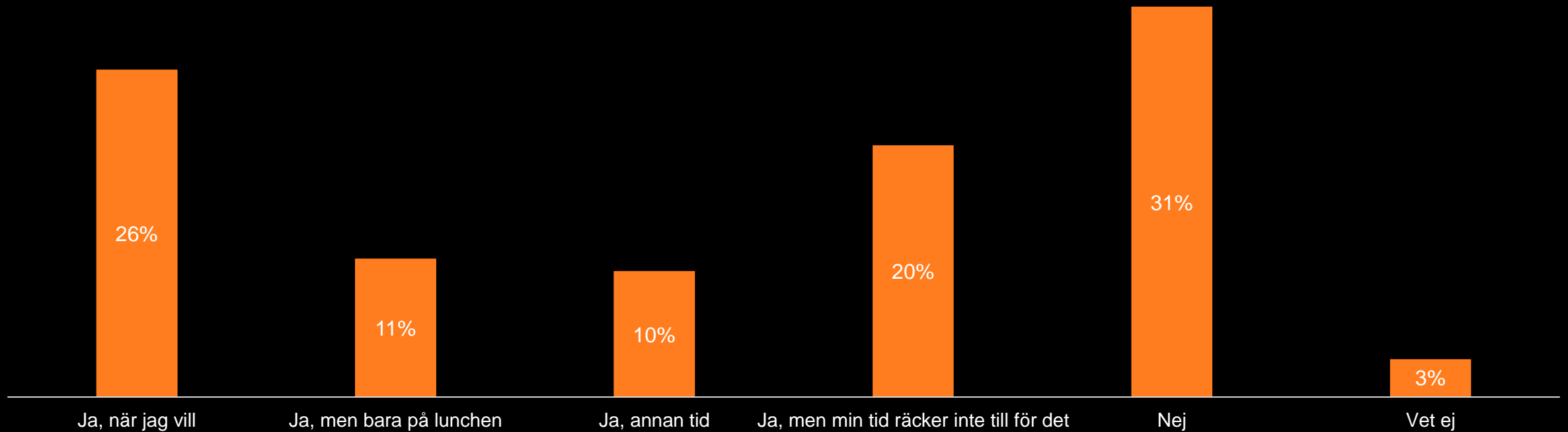
Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion till exempel promenader eller trädgårdsarbete?



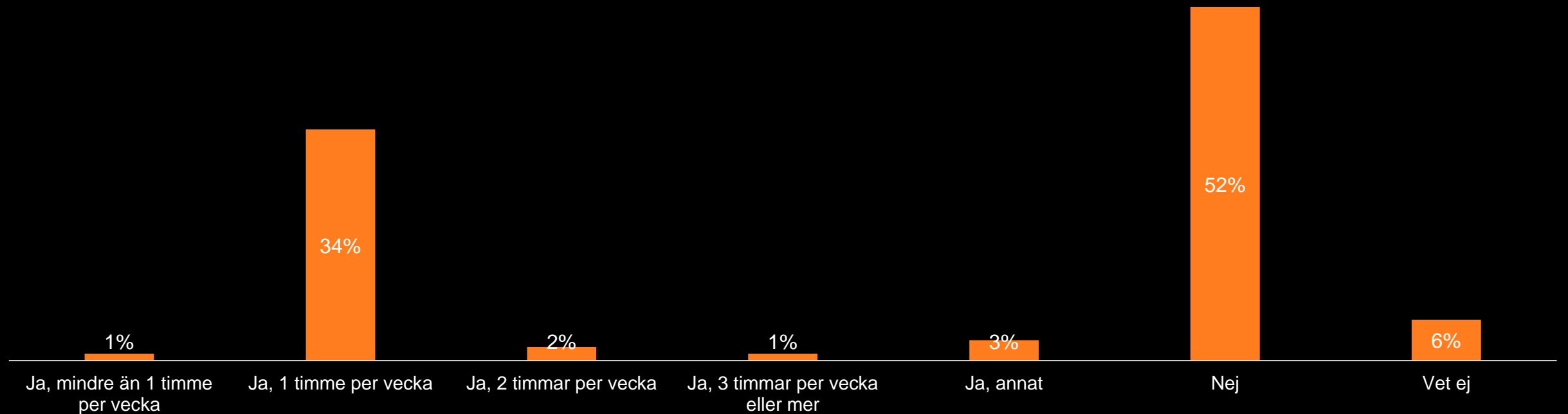
Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk aktivitet som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, styrketräning eller bollsport?



Har du möjlighet att träna på arbetstid?



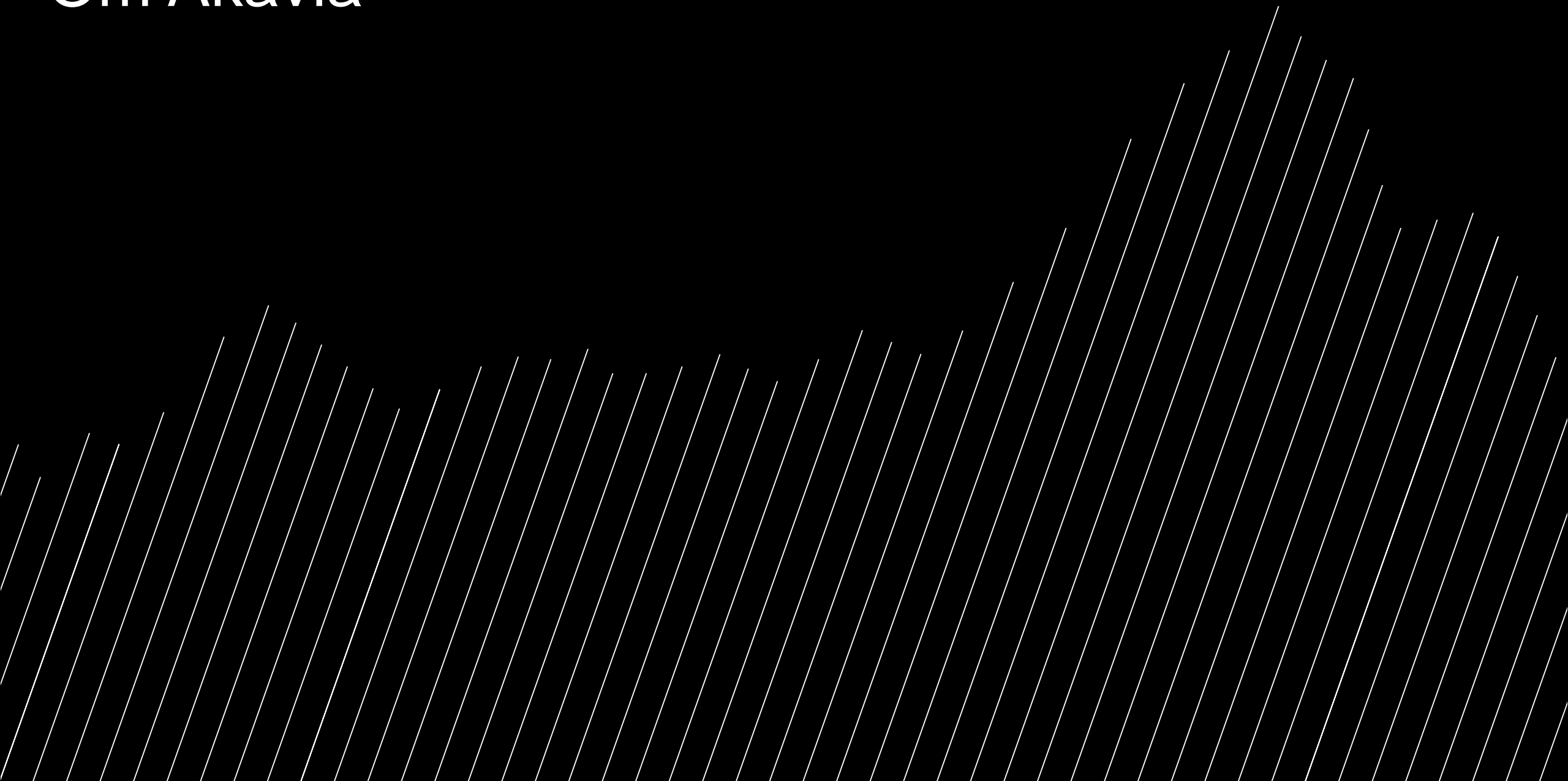
Erbjuder din arbetsgivare friskvårdstimme?



Akavia tycker:

- › Det behövs en ökad kunskap om det långvariga stillasittandets konsekvenser och fördelarna med hälsosamma vanor för att på så sätt skapa ett långsiktigt och hållbart flexibelt arbetsliv.
- › Arbetsgivare, där det är möjligt, bör anpassa sin verksamhet för att främja fysisk aktivitet för att på så sätt förebygga belastningsskador till följd av långvarigt stillasittande.
- › Arbetsplatser bör erbjuda anpassad individuell vägledning för hur goda och hållbara rörelsevanor kan skapas och bibehållas.
- › Att det systematiska arbetsmiljöarbetet på enskilda arbetsplatser i högre grad bör handla om att begränsa långvarigt stillasittande.
- › Att chefer i sin regelbundna dialog med medarbetare även bör lyfta vikten av rörelse och variation i arbetslivet för att undvika onödigt tröttande belastningar.
- › Inför gående möten eller korta rörelsepåuser där det är möjligt.

Om Akavia



Fackförbundet Akavia

För dig som valt den akademiska vägen

- › Akavia är fackförbundet för ekonomer, jurister, samhällsvetare, it-akademiker, personalvetare och kommunikatörer.
- › Vi samlar 130 000 medlemmar, vilket gör oss till ett av de största förbunden inom Saco.
- › Akavia är partipolitiskt obundet och arbetar för ett hållbart yrkesliv med högt välbefinnande.

Nybrogatan 30

AKAVIA



Här kan du läsa fler av Akavias rapporter om det framtida arbetslivet:

- › [Det nya arbetslivet](#)
- › [Hybridarbete – stress, återhämtning och balans](#)
- › [Hybridarbete – chefer och unga medarbetare](#)
- › [Möjlighet till distansarbete avgörande vid jobsökande](#)
- › [Flexibla arbetslivet - en kvinnofälla?](#)

Frågor?

Kontakta oss



Patrik Nilsson, samhällspolitisk chef
patrik.nilsson@akavia.se
Twitter @hpvnilsson
070-665 29 05



Torbjörn Askman, pressansvarig
torbjorn.askman@akavia.se
070-266 27 69

Tack!

info@akavia.se
akavia.se



AKAVIA