

Hur påverkar fysisk aktivitet i en friskvårdssatsning i ett företag syreupptagningsförmågan samt individens välbefinnande och stress ?

Författare

Maurice Westerlund
leg. läk spec i allmän- och internmedicin,
anestesi – intensivvård och dykmedicin
gymnastikdirektör
företagsläkare
Medikus, Göteborg

Handledare

Mats Hagberg
Prof, överläkare
Arbets- och Miljömedicin, Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Göteborg

*Ett projektarbete vid företagsläkarkursen, Sahlgrenska Akademin
vid Göteborgs Universitet 2004/2006*

Förord

Ett stort tack riktas till hela Stenakoncernen, som möjliggjort detta projektarbete.

Vi vill framför allt tacka Ulf G Ryder, VD Stena Bulk, som med stor entusiasm uppmuntrat de anställda att delta i friskvårdsprojektet och träningen.

Vi vill också tacka de deltagande som villigt bemödat sig om att svara på de utskickade enkäterna.

För kontakt med författaren hänvisas till:

Dr Maurice Westerlund

Medikus AB

Långåsliden 24

412 70 Göteborg

Tel. 031-402728

Fax. 031-7332969

maurice.westerlund@medikus.se

Sammanfattning

Hur påverkar fysisk aktivitet i en friskvårdssatsning syreupptagningsförmågan samt individens välbefinnande?

Maurice Westerlund, företagsläkare Medikus
maurice.westerlund@medikus.se

Syfte:

Att utvärdera hur fysisk träning hos en grupp friska kontorsanställda kan förbättra deras kondition och syreupptagningsförmåga samt öka deras välbefinnande både på arbetsplatsen och på fritiden.

Undersökt grupp och metod:

Samtliga anställda genomgick en hälsokontroll omfattande läkarundersökning, blodprovstagning samt konditionstest. Gruppen deltog i gemensamma träningsaktiviteter, vilket innebar jogging samt cirkelträning. De flesta tränade dessutom på egen hand ytterligare en gång per vecka. Parallellt med detta genomfördes också konferenser och matlagningskurser, där deltagarna fick lära sig mer om livsstil, kost och hälsa. Sedan friskvårdsprojektet startade år 2000 har deltagarna genomgått 1-2 hälsokontroller med konditionstest per år. Gruppen har också fått svara på en enkät om friskvårdsprojektet och hur träningen påverkat upplevd stress och välbefinnande.

Resultat/diskussion:

De som deltagit i friskvårdsprojektet har som förväntat förbättrat sin kondition och syreupptagningsförmåga. Intressant är att så många i enkäten svarat att dom upplever en bättre hälsa, bättre prestation på arbetet, bättre relation till arbetskamrater, större lust att gå till jobbet samt mindre stress och mer ork för sociala aktiviteter.

Slutsats:

Friskvårdssatsningen gav ett ökat välbefinnande och mer ork både på arbetet och fritiden. Detta kan för företaget vara positivt då de anställda presterar bättre på sitt arbete.

INLEDNING

Livsstilsrelaterade sjukdomar på grund av vällevnad har ökat dramatiskt de senaste åren. Vi rör oss mindre, stressar mer och äter fel. Följden blir allt fler överviktiga. Övervikten leder till ökad risk för högt blodtryck, höga blodfetter och sockersjuka och detta ökar risken för framtida hjärt-kärlsjukdomar.

Inom Stenakoncernen beslutade ledningen att satsa på ett omfattande friskvårdsprojekt för att se om träning och ändrade matvanor hade effekt på de anställdas riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom, livsstil och arbetsförhållanden.

Företaget är starkt expanderande och arbetsbelastningen och stressen stor. Arbetet innebär också mycket resor och representation. Då är det svårt som anställd att hinna få tid för fysisk aktivitet och svårt att själv styra födointaget.

Syftet med projektet var att undersöka om fysisk aktivitet kunde förbättra de anställdas kondition och syreupptagnings- förmåga samt öka deras välbefinnande och ge mindre stress på arbetsplatsen och fritiden (1,2,3).

UNDERSÖKT GRUPP

På huvudkontoret i Göteborg arbetar 80 personer. Dessa genomgick en hälsokontroll omfattande läkarundersökning, blodprovstagning samt konditionstest. Några avdelningar på företaget ville att de anställda skulle ha möjlighet att delta i ett friskvårdsprojekt. Av de anställda valde 44 personer att delta.

Av dessa var 33 män och 11 kvinnor. De anställda har följts i 5 år. Övriga 36 användes som jämförelsegrupp.

Medelåldern var 42 år för männen och 45 år för kvinnorna (en intressant iakttagelse var att kvinnorna i projektgruppen var 9 år äldre än kvinnorna i kontrollgruppen – 40 respektive 49 år).

Samtliga i friskvårdsgruppen och i kontrollgruppen har deltagit och deltar fullt ut i projektet som fortsätter i oförminskad takt.

Alla är hälsoprofil och konditionstestade och läkarundersökta minst 2 ggr under dessa 5 år som projektet har pågått.

METOD

De anställda erbjöds träning en gång i veckan under arbetstid (joggning) samt två gånger i veckan cirkelträning på kvällstid. Flera har dessutom tränat ytterligare en gång i veckan på egen hand.

Företaget har också ställt upp och sponsrat deltagande i olika evenemang såsom GöteborgsVarvet, New York Maraton och Lidingöloppet. Det har också genomförts livsstilskonferenser och matlagningskurser där de anställda fått lära sig mer om livsstil såsom

stress, kost och hälsa samt riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar. Varje vår och höst har det hållits träningsläger med blandat styrke- och konditionsträning samt utbildning i kost och motionsvanor.

De anställda i den undersökta gruppen har 2 gånger årligen sedan 2000 genomgått en hälsokontroll som omfattar läkarundersökning, blodprovstagning samt konditionstest och motivationsamtal.

Kontrollgruppen är undersökt vart annat år och samma parametrar är kontrollerade.

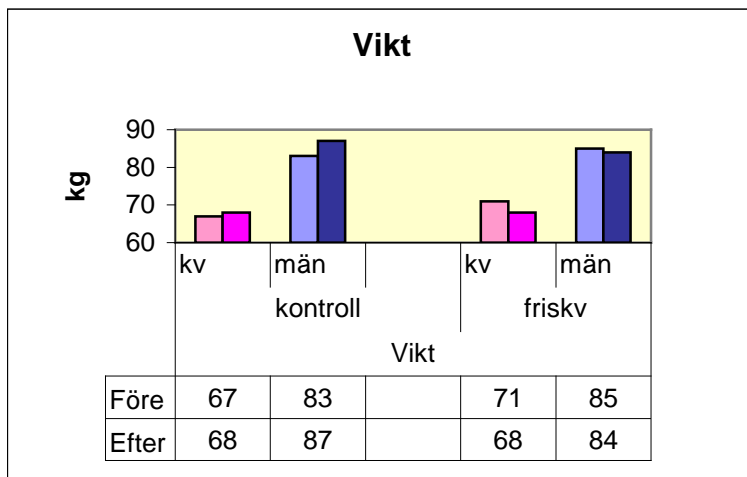
Friskvårdsgruppen har också fått svara på en enkät hur de upplever friskvårdsprojektet samt träningen och om det påverkat deras upplevda stress och välbefinnande.

Deltagarna fick också fylla i en enkät. 80 enkäter skickades ut och 63 svar inkom (78%)

Frågorna gällde arbetsprestation, upplevd stress, lust att gå till jobbet, relation till arbetskamrater, skillnad i hälsotillstånd, sömn och ork för sociala aktiviteter på fritiden samt träning.

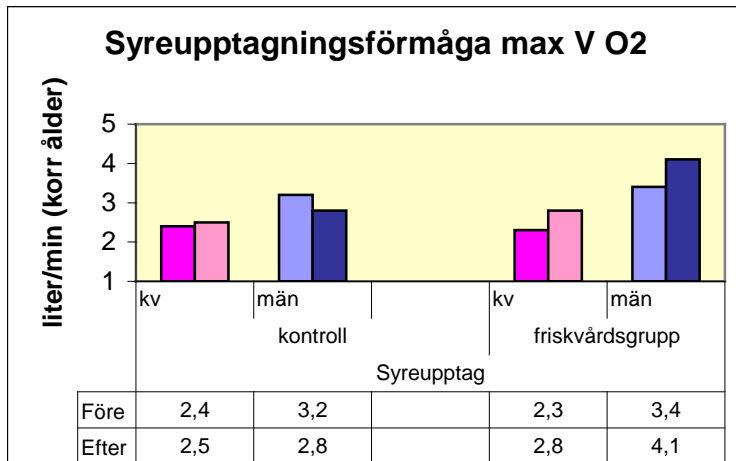
RESULTAT

Under dessa 4 år är viktförändringen liten. Kvinnorna i friskvårdsgruppen har gått ner 3 kg i vikt och männen endast 2 kg (figur 1).



Figur 1 Vikt (kroppsmassa) i kg före och efter en friskvårdssatsning hos kontroll och friskvårdsgrupp

Träningen har medfört att de som deltagit i friskvårdsprojektet har samtliga fått förbättrad kondition och syreupptagningsförmåga (figur 2).



Figur 2 Syreupptagningsförmåga i liter/minut hos kontroll och friskvårdsgrupp före och efter en friskvårdssatsning

Det var 80 enkäter som skickades ut och 63 svar inkom (78%).

De flesta i kontrollgruppen svarade att ingen förändring skett under perioden.

Deltagarna i friskvårdsprojektet upplevde den största förändringen.

86 % svarade att de upplevde ett bättre hälsotillstånd efter att dom börjat träna.

54 % upplevde en ökad prestation i arbetet och större lust att gå till jobbet.

43 % upplevde också en bättre relation till sina arbetskamrater och mindre stress.

Hälften av de som svarat tyckte dom fått bättre sömn och mer ork för sociala aktiviteter.

DISKUSSION

Vår studie visade att friskvårdsgruppen ökade syreupptagningsförmåga och därmed förbättrad hälsa.

Kontrollgruppen rapporterade sämre hälsa än friskvårdsgruppen.

Friskvårdsgruppen ökade syreupptagningsförmågan vilket kontrollgruppen inte gjorde.

Motivationsamtal har visat sig vara en metod att få individen att bli fysiskt aktiv, vilket man gör i samband med den medicinska konsultationen (12).

Att de som deltog i friskvårdsprojektet fick bättre kondition och syreupptagningsförmåga var förväntat. Intressant är att ett par stycken i kontrollgruppen både gått ner i vikt och förbättrat sin kondition. Sannolikt beror det på att dom blivit positivt inspirerade av de övriga som deltog i friskvårdsprojektet liksom av sin hälsokontroll och konditionstest. Vilket lett till att de börjat träna på egen hand.

3 av 28 i kontrollgruppen har beskrivit en bättre relation till sina arbetskamrater. Kanske kan det bero på att arbetskamraterna som tränar också blivit gladare på arbetsplatsen?

5 i kontrollgruppen upplever ett bättre hälsotillstånd och mer ork för sociala aktiviteter. Kanske är det dom som börjat träna på egen hand och som har förbättrat konditionen. Skulle också kunna bero på att företaget anställt fler personer och därmed minskad arbetsbelastningen.

Tillfällig stress kan utlösa hjärt-kärlsjukdom. Kronisk stress anses vara negativt för utveckling av högt blodtryck och åderförkalkning (10,11). Omgivningsrelaterad stress såsom höga krav eller konfliktsituationer ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar (4).

Otränade individer är sämre utrustade för att tåla stress både psykiskt och fysiskt.

Således utgör fysisk aktivitet en viktig faktor för prevention och behandling av stress och utmattningssyndrom (4,5).

Forskning visar att en tredjedel av populationen blir lättare sjuka i infektioner om de utsätts för stresspåverkan (6, 7).

Är satsning på livsstilsförändringar i företag lönsam?

Internationell erfarenhet beträffande 39 friskvårdssatsningar på olika arbetsplatser rapporterar om en minskad frånvaro på arbetsplatserna som ett resultat av friskvårdssatsning samt att vinsterna för företagen vida överstiger kostnaderna (8).

Den ökade fysiska aktiviteten tillsammans med en välplanerad seriös friskvårdssatsning är lönsamt för alla företag.

Referenser

1. Åstrand P-O ,Rodahl K, Dahl HA, Strömme; Textbook of work physiology: physiological bases of exercise.4 th ed Human Kinetics Publishers, SB 2003
2. U.S Department of Health and Human Services.1996. Physical activity and Health: A report of the Surgeon General. Department of Health and Human Services, Centers for Disease, Control and Prevention, National Center for Chronic Disease, Prevention and Health Promotion; Atlanta, GA, USA.
3. American College of Sports Medicine. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness and flexibility in healthy adults. Med Sci Sports Exerc 1998; 30: 975-91.
4. Hjelmdahl P.Cardiovascular system and stress. In :G Flink, editor. Encyclopedia of stress (vol1). London: Academic Press 2000; 1: 389-403.
5. Steptoe A.Cardiovascular system and stress. In:G editor. Encyclopedia of Stress (vol 2). London: Academic Press 2000; 2: 425-03.
6. Nieman DC. Exercise, infection and immunity. Int j Sport Med 1994;15:131-41.
7. Friman G, Wessle'n L.Special Feature: Infections and exercise in high performance athletes. Immunology and Cell Biology 2000; 78: 510-22.
8. Shepard R.A Critical analysis of work-site fitness programs and their postulated economic benefits. Med Sci Sports Exerc 1992; 24: 354-70
9. Währborg P. Stress en folksjukdom. MSD (SWEDEN)AB, 2000
10. Rajs J etal. Arbetsrelaterad stress bakom plötsliga dödsfall ? Läkartidningen 2000;46: 5294-5300.
11. Stress.Hjärt—Lungfonden,1996.
- 12.Anita Wester-Wedman.Den svärfångade motionären. Pedagogiska institutionen, Umeå universitet Umeå 1988.