

Hur upplever och hur påverkas parkarbetare av 1 timmes motion / vecka på arbetstid

Kenneth Borggren

Kenneth.borggren@previa.se

Handledare: Frida Eek. Arbets- och miljömedicin, Lunds Universitetssjukhus

Projektarbete vid Företagsläkarkursen Väst 2009

Sahlgrenska akademien vid Göteborgs Universitet

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	sid
Förord	3
Sammanfattning	4
Inledning	5
Syfte	8
Undersökt grupp	8
Metod	8
Resultat	10
Diskussion	16
Rekommendationer	19
Litteraturreferenser	20

FÖRORD

Vill tacka alla parkarbetarna med chefer för att man gett mig möjlighet att genomföra denna enkät och på samma gång ge beröm för mycket välskötta parker och planteringar i Landskrona.

SAMMANFATTNING

Under 3 mån. i början av 2009 fick parkarbetare motionera 30 min. 2 ggr/vecka under arbetstid som hälsopromotiv åtgärd. Projektet var redan igång och startade som frisk- och funktionsprofil med undersökning av muskelstyrka, balans, rörlighet och konditionstest hösten -08. En enkätundersökning genomfördes med 29 frågor tillsammans med uppföljning av vikt, midjemått och fett% som projektarbete under företagsläkarutbildning. Sammanlagt deltog 32 parkarbetare, 26 män och 6 kvinnor. Syftet med studien var att undersöka hur motion på arbetstid skulle påverka parkarbetarnas livsföring och på vilket sätt de upplevde att deras hälsa påverkades samt undersöka objektiva förändringar avseende vikt, midjemått och fett%. Frågor ställdes om vardagsmotion före och under projektet, om motionen på arbetstid påverkade upplevelsen av stress, psykiskt och fysiskt välmående samt om det ansågs bero på motionen på arbetstiden. Påverkan på alkoholkonsumtion/rökning, ändring av kostvanor, sjukfrånvaro, upplevd förbättring av kondition, viktnedgång, minskning av midjemått, om det hanns med mer på fritiden, om ökad insikt angående livsföring samt om det togs mer ansvar för den egna hälsan efterfrågades. Resultatet visade att medelvikten ökade 0,4 kg, -fett% minskade från 29 till 28% och -midjemåtten minskade 3,4cm. 31% (10/32) av parkarbetarna gick ner 12,6 kg tillsammans, men 63% (20/32) gick upp 28,7 kg. Parkarbetarna upplevde att motion på arbetstid var bra på en skala från 0-10 blev det 8,5 i medeltal. Det var 69% (22/32) av arbetstagarna som motionerade på arbetstiden regelbundet, men 38% (12/32) hade sjukfrånvaro som kunde påverka detta resultat. 53% (17/32) av arbetstagarna mådde fysiskt bättre, 47% (15/32) orkade mer och 63% (20/32) upplevde bättre kondition samt 47% (15/32) kopplade motionen på arbetstid till att de fått ökad insikt om sin livsföring och 50% (16/32) upplevde att de tog mer ansvar för sin hälsa pga projektet. 44% (14/32) ändrade sina kostvanor till det bättre. 19% (6/32) av parkarbetarna upplevde mindre stress, medan 6% (2/32) upplevde mer stress. 41% (13/32) upplevde positiv påverkan på psykiskt välbefinnande. Denna positiva påverkan på livsstil kunde till en del även bero på tidigare frisk- och funktionsprofiler och var kanske inte helt orsakad av motionen på arbetstiden. Sjukfrånvaron ökade under projektet (dvs antalet arbetstagare, sjukdagar och tillfällen ökade, men det var förkylningsperiod) jämfört med 3 månader före. I enkäten sågs en rad positivt upplevda förändringar och positiva livsstilsförändringar som gav en fingervisning om att motion på arbetstid kunde vara gynnsam för arbetstagarnas livsstil och upplevda hälsa som i sin tur skulle kunna ge en positiv återverkan på arbetet.

INLEDNING

Det var redan i gång ett projekt för parkarbetarna i Landskrona att få motionera 1 timme/vecka på arbetstid och man hade redan gjort en friskprofil och funktionsprofil med undersökning av muskelstyrka, balans, rörlighet och konditionstest som utgångspunkt hösten -2008. Det skulle bli en uppföljning hösten 2009 med konditionstest, mätning av midjemått och vikt. Därför var det här spännande att se vad detta skulle kunna ge ur hälsopromotiva aspekter och om det skulle kunna påverka deras hälsa samt om det skulle kunna hjälpa dem till sundare livsvanor. Samtidigt skulle det kunna undersökas om det påverkade vikten, midjemåttet och kroppens fett %.

Arbetsplatsen är parker och planteringar i Landskrona Stad där det är 35 anställda, varav 6 kvinnor. Det är således övervägande män på arbetsplatsen. Personalmöten hålls i egna lokaler 1 gång i månaden i norra utkanten av Landskrona Stad. Arbetsgivaren ville göra något för att arbetstagarna skulle bibehålla sin hälsa då medelåldern var 49,2 år.

Litteraturgenomgång

Träning på arbetstid lönar sig, visar en studie som gjordes av anställda vid folkhälsovården i Stockholm 2005 (1). 2 kliniker fick träna på jobbet och 2 kliniker fick förkortad arbetstid 2,5 timmar/vecka. De anställdas hälsa och sjukskrivningar jämfördes sedan med två kliniker som behöll sin arbetstid och inte fick träning på jobbet. Undersökningen visade att motion under arbetsdagen ger bättre hälsa och mindre sjukfrånvaro. Produktiviteten eller intäkterna minskade inte heller pga detta. I träningsgruppen sjönk blodtrycket och blodsockret hos deltagarna. Gruppen med kortare arbetstid, som inte hade ägnat den extra fritiden åt träning, fick också en viss förbättring av hälsan. Sjukfrånvaron sjönk ordentligt på klinikerna där man tränade och kostnaderna för sjukfrånvaron minskade med 21 procent och för dem som hade kortare arbetstid utan motion 11 procent. På de kliniker som varken fick kortare arbetstid eller träning steg istället sjukskrivningskostnaderna med 11 procent. Flera kommuner runt om i landet har på försök haft träning på arbetstid. När Lidingö gjorde ett försök under ett år med träning på jobbet sjönk sjukfrånvaron med trettio procent. Man har inte haft någon jämförelsegrupp, effekterna har inte följts upp senare och det är svårt att veta om positiva effekter beror på träningen i sig eller på att man bara genomför en förändring.

Stressen minskar, trivseln ökar och andelen medarbetare som har möjlighet till motion på arbetstid ökar (2). Det är några av resultaten som framkommer i den sammanställning av 2005 års arbetsmiljöenkät som presenterades för proAros styrelse den 6 september -05.

Fysisk motion har samband med mindre depression och ångest (3). Intensiv fysisk motion korrelerar med lägre depression och ångest hos män. Fördelen av motion håller sig upp till 5 år. Man intervjuade mer än 1000 medelålders män och följde upp dem i tio år. Männerna rapporterade deras fysiska aktiviteter under fritid och arbetstid i början av studien och sedan under 3 tillfällen under en 10-års tid om de drabbats av depression och ångest. Man jämförde med mindre aktiva män. Skillnaden var liten, men signifikant och hade försvunnit efter 10 år. Samtidigt kunde forskarna inte finna något samband med intensiva fysiska aktiviteter under arbetstid.

Motion kan hjälpa minnet (4). Den första studien i världen visar att motion kan hjälpa minnet (2009-09-03). Australiska forskare rekommenderar äldre personer att motionera åtminstone 20 minuter varje dag för att förebygga minnessvårigheter. Man delade upp 170 frivilliga personer, 50 år och äldre, i 2 grupper. Försöksgruppen motionerade sammanlagt 150 minuter i veckan, från promenader till dans och/eller simning under 6 månader. Deltagarnas kognition och minne testades flera gånger under 18 månader och resultaten visade att försöksgruppen fick högre poäng än kontrollgruppen. Studien visade att de som motionerade 20 min./dag kom bättre ihåg födelsedagar, shoppinglistor och namn på vänner.

Regelbunden motion sänker blodtrycket (5) Regelbunden aerobisk träning (träning där syre är inblandat) rekommenderas mot högt blodtryck. Men man har tidigare inte vetat hur mycket träning som behövs. Japanska forskare utvärderade 207 obehandlade patienter med högt blodtryck i 8 veckor. De delades upp i 5 träningsgrupper; inaktiv kontrollgrupp, 30-60 minuters träning/vecka, 61-90 min/vecka, 91-120 min/vecka samt mer än 120 minuters träning/vecka. Man upplevde inga blodtrycksskillnader i kontrollgruppen men blodtrycket sänktes i alla träningsgrupper. Mest sänktes blodtrycket i gruppen som tränade 61-90 min/vecka. Mer träningstid sänkte inte blodtrycket ytterligare. Frekvensen av träning spelade inte någon roll.

Motion är bra. (6). Oavsett om metabola syndromet är ett äkta syndrom eller inte, förekommer flera av dess komponenter - t ex bukfetma, glukosintolerans och lipidstörningar – ofta tillsammans och bidrar till ökad sjukdomsrisk. Fysisk aktivitet påverkar gynnsamt flera av metabola syndromets komponenter. Livsstilen är ofta associerad med socioekonomisk tillhörighet och risken för bl a metabola syndromet, diabetes och hjärt-kärlsjukdom.

Fetma – en kronisk sjukdom som kräver livslång motionsaktivitet. (7). S.k. efficacy-orienterade interventionsstudier med rigorös kontroll visar att fysisk aktivitet minskar fettmassan och ger betydande sekundärvinster, även om kroppsvikten förblir stabil. 60-90 minuter måttligt intensiv eller 35 minuters högentensiv fysisk aktivitet/dag krävs för att undvika ökning eller åstadkomma minskningar av fettmassan. Med tid och stöd kan även låga nivåer av fysisk aktivitet sakta ökas till en dos som ger meningsfulla effekter på kroppssammansättning och hälsan i allmänhet.

Fysisk aktivitet som profylax och terapi vid stressrelaterade tillstånd. (8) Fysisk inaktivitet ökar risken för livsstilssjukdomar, gör oss svagare, ger sämre koordination och kondition och sämre förmåga att hantera påfrestningar i vardagen. Fysisk inaktivitet uppmärksammas alltmer vid behandling och prevention av stress och stressrelaterade sjukdomar. Otränade individer tycks vara sämre rustade att tåla såväl psykisk som fysisk stress. Att minska antalet stressorer i vår vardag är ett viktigt mål, som kan vara svårt att uppnå. Det är troligen minst lika viktigt att öka vår förmåga att hantera stress genom att bli mer fysiskt aktiva.

Bedöma och styra fysisk aktivitet. (9).

Fysisk aktivitet har många hälsosamma effekter, såväl kroppsligt som mentalt och används därför både för behandling av sjukdomstillstånd och i preventivt syfte. För att möjliggöra rätt ordination vid förskrivning av fysisk aktivitet på recept, och för att hjälpa individer att hitta rätt belastning samt utvärdera givna ordinationer, är tillförlitliga metoder och mätinstrument nödvändiga. Här beskrivs olika mätmetoder, deras tillförlitlighet respektive begränsningar samt hur de praktiskt kan användas i samband med förskrivning av fysisk aktivitet.

Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för hjärt-kärlsjukdom. (10). Fetman ökar - vi måste röra på oss! En fysiskt inaktiv livsstil har bedömts medföra en betydande ökning av risken att utveckla hjärt-kärlsjukdom, jämfört med en livsstil som innefattar regelbunden fysisk aktivitet. Mekanismen bakom denna positiva effekt av fysisk aktivitet är inte helt klarlagd. Resultaten hittills talar för att riskreduktionen vid regelbunden fysisk aktivitet främst orsakas av en minskad aterosklerosutveckling, men att även en minskad trombosbildning, ett minskat myokardiellt syrgasbehov samt förbättrad myokardiell vaskularisering bidrar. Det är troligt att dessa faktorer - tillsammans med ett minskat påslag av det sympato-adrenala nervsystemet under arbete hos en tränad individ - förklarar varför fysisk träning minskar risken att utveckla letal hjärtrytmrubbning.

SYFTE

Att undersöka på vilket sätt en grupp parkarbetare upplevt att deras hälsa och livsföring påverkats efter ett projekt omfattande 1 timmes motion på arbetstid/vecka, samt att undersöka eventuella objektiva förändringar avseende vikt, midjemått och fettprocent.

UNDERSÖKT GRUPP

Gruppen bestod av 32 parkarbetare av 35 anställda. 2 var långtidssjukskrivna och 1 var nyanställd och deltog därför inte i projektet. Av dessa 32 var 26 män och 6 var kvinnor. Medelåldern var 49,2 år på de 32 parkarbetarna, 48,2 år för kvinnorna och 49,4 år för männen. Av dessa 32 var 2 tjänstemän. Anställningstiden för samtliga var 16,8 år i medeltal och för kvinnor var det 7,5 år respektive män 18,9 år i medeltal. 7 arbetstagare rökte.

METOD

Genomförande:

Först fick parkarbetarna fylla i en enkät på 29 frågor, därefter vägdes de och midjemåttet uppmättes ovan spina (SIAS). Därefter gjordes fettmätning i procent. Utgångsvärdena togs före projektets start och projektet startade vid årsskiftet 2009 och varade till mitten av april, drygt 3 månader. Enkäten genomfördes 8/4 2009 och här deltog 21 män och 4 kvinnor, således 26 arbetstagare. Veckan efter upphörde motionen på arbetstid pga besparingar i kommunen. 7 parkarbetare fick besvara enkäten och uppmäta vikt, midjemått och fettprocent 1 månad senare 14/5 2009 pga semester eller annan

frånvaro. Här deltog 5 män och 2 kvinnor, men då var således motionen på arbetstid avslutad 1 månad före.

Instrument

Parkarbetare besvarade enkäten angående hur man motionerade dels på fritid, dels på arbetstid samt dels vardagsmotion före och under projektet (t ex promenerat eller cyklat till arbetet, busshållplatsen, affären mm eller genom att gå ut med hunden, skottat snö, arbetat i trädgården eller liknande). Svartalternativen på motion på fritiden var: Lättare form av motion; Mer ansträngande; Hård motion; (Alla dessa med exempel på motionssätt) och; Rört sig mycket lite eller Rört sig mycket lite men ibland tagit någon enstaka promenad. Dessa frågor har använts i andra enkäter. Svartalternativen kastades om och kom i olika ordning på frågan om motion före projektet och under projektet för att man skulle tänka efter vad man svarade. Svartalternativen på vardagsmotionen var: Ingen vardagsmotion; Någon gång/vecka; Flera ggr/v; Dagligen/nästan dagligen. Svartalternativen på motion på arbetstid var: Regelbunden motion varje vecka; Ibland; Någon enstaka gång; Aldrig. Gradering hur dåligt eller bra motion på arbetstid var, (på en skala från 1-10 där 10 är mycket bra), besvarades också. Fråga avseende om motionen på arbetet påverkade deras upplevelse av stressnivå med svartalternativ; Mindre stress; Varken mer eller mindre; Mer stress; Har ej motionerat på arbetstid. Ja- och Nej-fråga ställdes om positiv förändring av psykiskt välbefinnande och om det berodde på motionen på arbetstid. Svartalternativ på fysiskt välbefinnande var: Mår bättre; varken bättre eller sämre; Sämre och även här Ja- och Nej-fråga om det ansågs att det berodde på motionen på arbetet. En fråga om rökning blev Mer; Mindre; Varken mer eller mindre under projektperioden, besvarades. I enkäten fanns en fråga om alkoholvänor med 3-vals-alternativ om ökning, minskning eller oförändrad konsumtion. Frågor om ändring i kosthållning med 10 svartalternativ angående koständringar av socker, fett, fibrer, frukt/grönsaker, snabbmat/färdigmat, mindre portion, regelbundna måltider under projektet samt om hur ofta det åts lagad mat. Även hur mycket sjukfrånvaro det var 3 månader före (oktober -08 fram till nyåret) och under projektet (januari fram till 8/4 2009) efterfrågades. Dessutom frågades det efter om upplevd förändring av bukomfånget, orken och om det hanns med mindre, mer eller, varken eller, på fritiden pga motionen på arbetstiden samt om det upplevdes någon bättre kondition och fysiskt välbefinnande enl. 3-vals-modellen, Ja- och Nej-frågor om man fick ökad insikt om sin livsföring och om man tog mer ansvar för sin hälsa under projektet. Vid vägningen var

det samma våg som användes i ursprungsvärdena och samma kläder man hade på sig. Vid fettmätning i procent, användes vid utgångsmätningen en apparat som även mätte muskel-, vatten- och fett %, men vid uppföljningen användes en annan apparat som bara mätte fett % och heter Omron BF 306. (Upplysningar om apparaten kan googlas fram där även värden för hälsorisk finns angivna för kroppsfett procent, över 25 % för män och över 30 % för kvinnor). Båda apparaterna kom från läkemedelsfirman Abbot.

Bearbetning av material:

Medelvärdena på de olika mätningarna före och efter projektet uträknades och jämfördes med varandra och upplevd förändring av hälsa och livsföring uppmärksammades. Så även medelvärde på arbetstagarnas värdering av projektet registrerades och hur mycket sjukfrånvaron var före och under projektet. BMI över 25 uppmärksammades samt hälsorisen med midjemått över 102 cm för män och 88 cm för kvinnor. Hälsorisk anses föreligga om kroppens fett % för män går över 25 % och för kvinnor över 30 % och detta uppmärksammades också.

RESULTAT

Motion.

Cirka 2/3 delar av parkarbetarna utnyttjade motionen på arbetstid regelbundet och övriga oregelbundet. (Fig. 1.)

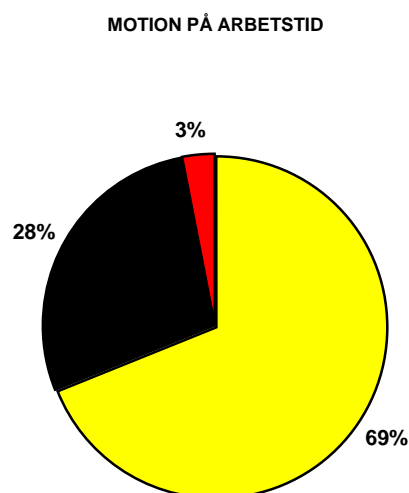


Fig. 1. 69 % (22 arbetstagare) motionerade på arbetstid regelbundet varje vecka (gult), 28 % (9 at.) ibland (svart) och 3 % (1 at.) någon enstaka gång (rött).

59 % (19 at.) hade motionerat med promenader, 6 % (2 at.) med styrketräning, 13% (4 at.) hade blandat promenader / styrketräning. 1 spelade dessutom golf 4 timmar/vecka, 1 red 4-5ggr/vecka, 1 löp tränade och åkte rullskridskor.

Det blev förändringar i vardagsmotionen under projektet. 16 % (5 at.) minskade på den dagliga/nästan dagliga vardagsmotionen. Se tabell 1.

Tabell 1. Vardagsmotion före och under projektet.

	Vardagsmotion före projekt.	Vardagsmotion under projekt förutom motion på arbetet
Dagligen/nästan dagligen	41% (13a.t)	25 % (8a.t)
Flera ggr/v	25 % (8a.t)	38 % (12a.t)
Någon gång/v	28 % (9a.t)	31 % (10a.t)
Ingen vardagsmotion	6% (2a.t)	6 % (2a.t)

6

Frivilligt vald motion förändrades också under projektet. Mer ansträngande och ansträngande motion minskade. Se tabell 2.

Tabell 2. Frivilligt vald motion förutom vardagsmotionen före och under projektet.

	Frivilligt vald motion förutom vardagsmotionen före projektet	Frivilligt vald motion förutom vardagsmotionen under projektet
Hård motion	3 % (1 at.)	3 % (1 at.)
Mer ansträngande motion minst 1 g/v	13% (4at)	3% (1at.)
Ansträngande motion minst 1 g/v	3 % (1 at.)	6 % (2 at.)
Lättare form av motion	66 % (21 at.)	69 % (22 at.)
Rörde sig mycket lite	16% (5 at.)	19 % (6at.)

Sjuklighet

1 arbetstagare gick till sjukgymnast pga besvär med rygg och axel och hade därför svårare att motionera både år 2008 och under projektet. 13 % (4 at.) hade led- och nack- eller ryggbesvär eller värk, som påverkade motionsförmågan. 1 arbetstagare hade ledbesvär, men tyckte inte att det påverkade förmågan att motionera.

Sjukfrånvaron ökade under projektet. Se tabell 3.

Tabell 3. Sjukfrånvaro före och under projektet

Före projektet		Efter projektet	
Antal sjukfrånvarotillfällen	Antal arbetstagare (%)	Antal sjukfrånvarotillfällen	Antal arbetstagare (%)
0	25 (78)	0	20 (62)
1	5 (16)	1	5 (16)
2	1 (3)	2	5 (16)
3	0	3	1 (3)
Vet ej	1 (3)	Vet ej	1 (3)
Summa	7 (22)	Summa	12 (38)

1 arbetstagare visste inte hur många gånger han varit borta före och under projektet samt var borta mer än 14 dagar både före och under projektet. (se tabell 3.)

Upplevt mående.

Parkarbetarna upplevde många positiva förändringar under projektet. Se Tabell 4.

Tabell 4. Upplevda förändringar under projektet motion på arbetstid.

	Antal arbetstagare (%)	Ansåg att det berodde på projektet. Antal (%)	Både positivt och negativt, Antal (%)
Positiv förändring av psykiskt välbefinnande	13 (41)	12 (38)	1 (3)
Mådde fysiskt bättre	17 (53).	13 (41)	-----
Hann med mer på fritiden	7 (22)	-----	-----
Konditionsförbättring	20 (63)	16 (50)	-----
Mindre stress	6 (19)	-----	-----
Mer stress	2 (6)	-----	-----
Ökad ork	15 (47)	-----	-----

Ingen parkarbetare upplevde att deras ork minskade under projektet motion på arbetstid och det var inga som ansåg att de hann mindre på fritiden pga projektet.

Parkarbetarnas medeltal på gradering av hur bra de tyckte att motion var på arbetstid låg på 8,5 där 1 = dåligt och 10 = bra. (Se fig. 2.)

Fig. 2. Värdering av motion på arbetstid.

Livsstilsförändringar

22 % (7 a.t.) rökte dagligen år 2008 och 3 % (1 a.t.) rökte mindre under projektet.

13 % (4 a.t.) drack mindre mängd alkohol under projektet varav hälften av dessa trodde att det berodde på motion på arbetstid och andra hälften som drack varken mer eller mindre mängd alkohol under projektet också trodde att det berodde på motionen på arbetstid.

Det skedde en positiv utveckling av mathållningen. Se tabell 5. 88 % (28 a.t.) åt lagad mat dagligen före och ökade under projektet till 91 % (29 a.t.)

Tabell 5. Ändring av mathållning under projektet.

	Antal (%)
Ändring av mathållning under projektet	14 (44)
Åt mer frukt och grönt	9 (28)
Minskning sött och fett	7 (22)
Åt mer regelbundet 3 ggr/d	4 (13)
Åt mindre portioner	3 (9)
Åt ökad mängd fibrer	3 (9)
Tänkte mer på vad som åts	1 (3)
Åt mer sällan snabbmat/färdigmat	1 (3)
Åt lagad mat dagligen mot tidigare sällan	1 (3)

66 % (21 a.t.) upplevde att de fått ökad insikt om sin livsföring under projekttiden varav 47 % (15 a.t.) trodde att det berodde på motionen på arbetstid. 69 % (22 a.t.) ansåg att de tog mer ansvar för sin egen hälsa under projektet och 50 % (16 a.t.) upplevde att det berodde på projektet.

Mätningar

Det blev små förändringar i medelvärdena för BMI, vikt, midjemått och kroppsfett % före och efter motion på arbetet. Se tabell 6. BMI ändrades obetydligt, men medelvikten gick upp 0,4 kg. 63 % (20a.t) varav 9 % (3 a.t.) var kvinnor gick upp sammanlagt 28,7 kg där männen gick upp 25,1 kg tillsammans (standardavvikelse 0,1 – 3,6 kg) och kvinnorna gick upp 3,6 kg tillsammans (standardavvikelse 0,8 – 1,4 kg). 2 kvinnor gick ner sammanlagt 2,6 kg (1,2 resp.1,4 kg) medan 8 män gick ner sammanlagt 12,6 kg. (standardavvikelse 0,9 kg - 2,9 kg). 6 av 7 arbetstagare som gjorde enkätundersökningen och mätningarna 1 månad senare än övriga, hade gått upp sammanlagt 5,2 kg och 1 hade gått ner 0,7 kg.

21 parkarbetare hade över 25 i BMI både före och efter projektet. 2 av dessa var kvinnor. Figur 3 visar deras vikter.

Tabell. 6. Visar registrerade mätningar avseende medelvärden för BMI, vikt, midjemått och kroppsfett % före och efter motionen på arbetstid.

	Mätning 1 Medelvärden Före projektet	Mätning 2 Medelvärden Efter projektet
BMI (kg/m ²)	27,9	27,9
Vikt (kg)	88,3	88,7
Midjemått (cm)	102,9	99,5
Kroppsfett (%)	28,5	27,5

VIKT FÖR DEM SOM HADE ÖVER 25 I BMI FÖRE OCH EFTER PROJEKT

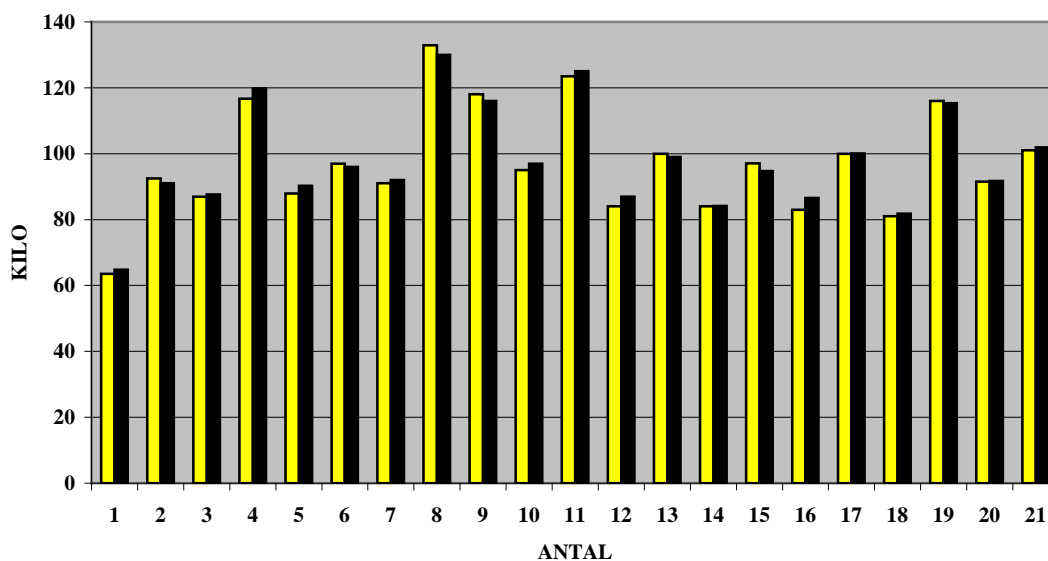


Fig. 3. Vikt för de parkarbetare som hade över 25 i BMI före (gult) och efter (svart) projekt.

Medelmidjemått minskade med 3,4 cm (på 8 arbetstagare fanns inget utgångsvärde och är inte medräknade). Se ovan tabell 6 och nedan tabell 7. Hälften av de manliga parkarbetarna låg över 102 cm före eller efter projektet. (se fig. 4)

MIDJEMÅTT FRÅN 102 CM FÖRE ELLER EFTER PROJEKT

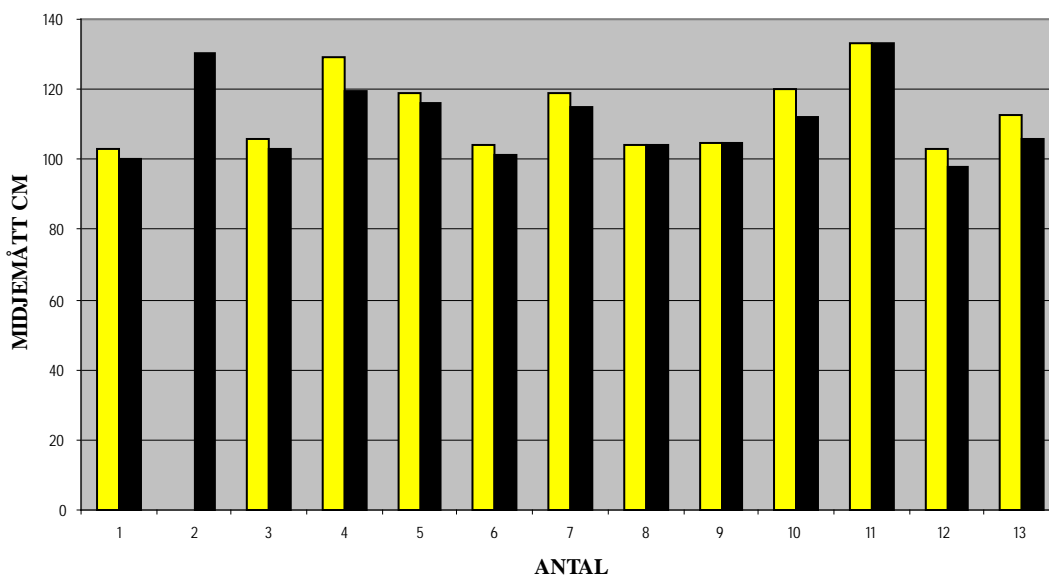


Fig. 4. Förändring i midjemått för de män som legat över 102cm före (gult) eller efter (svart) projektet.

Antalet manliga arbetstagare minskade i antal, avseende de som hade värden över riskgränsen för det manliga midjemåttet, efter projektet. Antalet kvinnliga arbetstagare som översteg gränsvärdena för kroppsfett % ökade efter projektet men då var det inga kvinnor som översteg det kvinnliga gränsvärdet för midjemåttet. Kvinnor och män har olika riskgränsvärden för hälsorisk i kroppsfett % och midjemått. Se tabell 7.

Tabell 7. Mätning av BMI, kroppsfett % och midjemått före och efter projekt.

	Mätning 1 Före projektet	Mätning 2 Efter projektet
	Antal arbetstagare (%)	Antal arbetstagare (%)
BMI >25 (män)	19 (59)	19 (59)
BMI > 25 (kvinnor)	2 (6)	2 (6)
Fettprocent >25 (män)	18 (56)	18 (56)
Fettprocent > 30 (kvinnor)	1 (3)	2 (6)
Midjemått >102 (män)	12 (38)	10 (31)
Midjemått > 88 (kvinnor)	1 (3)	0

Medelvärdet för kroppsfett % minskade med 1 % (det fattades utgångsvärde på 2 arbetstagare och är därför inte medräknade). Se tabell 6 och 7.

DISKUSSION

Tendens fanns till att motionen på arbetstiden ersatte en del av vardags- och fritidsmotionen och det kunde påverka upplevandet av bättre livskvalitet så att man fick mer tid till annat på fritiden. Frågorna i enkäten var kanske svåra att tolka rätt, (speciellt motionsfrågorna) vilket kan ha bidragit till missförstånd och följaktligen felaktiga svar. Det var bara drygt 2/3 som motionerade regelbundet på arbetet. Det kunde bero på att drygt 1/3 var sjukfrånvarande under perioden. Sjukfrånvaron ökade jämfört med 3 månaders period före projektet och kunde bero på ökat antal infektioner under vinter/vår (vilket är vanligt under denna årstid) och som också kunde påverka förmågan och graden av att motionera regelbundet. Det kunde ha lagts till en fråga i enkäten om vilken sjukdom parkarbetarna stannade hemma för och som kunde bevisa dessa misstankar. Sjukligheten borde ha gått ner om man jämför med referenslitteraturen (1,3), men det hade den kanske gjort om projektet hade fått fortgå under längre tid eller förlagts på annan årstid.

Omkring hälften av arbetstagarna mådde fysiskt bättre, orkade mer och upplevde bättre kondition samt kopplade motionen på arbetstid till att de fått ökad insikt om sin livsföring och upplevde att de tog mer ansvar för sin hälsa. Jämför med referenslitteraturen (1,2). Det upplevdes också att motion på arbetstid var bra.

Många ändrade sina kostvanor till det bättre. Cirka hälften upplevde positiv påverkan på psykiskt välbefinnande. En del av parkarbetarna upplevde mindre stress, som i referenslitteraturen (2,8), och det fanns även en liten minskning av alkoholkonsumtionen och av rökningen, men ingen slutade att röka. Denna positiva påverkan på livsstil kunde till en del även bero på tidigare frisk- och funktionsprofiler som gjordes hösten -08 och var kanske inte helt orsakad av motionen på arbetstiden. Den kunde även färgas av vad arbetstagarna trodde att arbetsgivaren förväntade sig av dem och av den uppmärksamhet som själva undersökningen väckte. Att man slapp arbeta 1 timme i veckan kunde kanske också påverka den positiva inställningen till motion på arbetstid och även påverka upplevd stress.

Medelvikten ökade och medelfettprocenten minskade obetydligt, men midjemåttet minskade lite bättre. Hälsorisk föreligger om midjemåttet överstiger 102 cm för män och 88 cm för kvinnor samt för fett % för män över 25 % och för kvinnor över 30 % och därför togs dessa upp i tabeller för att visa på antalet arbetstagare som låg över gränserna. Förändringarna individuellt i fett% var ganska stora vilket gjorde att det kändes tveksamt om mätningarna verkligen stämde och om det gick att lita på apparaterna som användes. Att fettprocent och midjemått minskade kunde kanske förklaras av att det blev mer muskler av träningen och muskler väger också en del. Detta kanske kunde till viss del förklara en del av viktuppgången. Det var kanske för kort tid med 3 månader och för lite med 1 timme/vecka för att det skulle kunna förväntas att dessa tre parametrar skulle hinna påverkas i någon större omfattning. Jämför referenslitteratur (7). Det var cirka 1/3 som gick ner i vikt men 2/3 gick upp i vikt och totala viktuppgången var dubbelt så stor som totala viktnedgången. 21 % (7 a.t.) fick göra enkäten och mätningarna 1 månad efter avslutad motion på arbetstid, vilket även kan ha påverkat resultatet i negativ riktning.

Det hade varit önskvärt att alla arbetstagarna genomfört enkätundersökningen och mätningarna samtidigt för ett mer rättvisande resultat. Svaren på enkäten kunde också

ha påverkats av arbetstagarnas motivation inför projektet motion på arbetstid och det kunde också ha ställts en fråga i enkäten om hur hög motivationen var. Svaren kunde också ha påverkats av eventuell stress vid undersökningen då man samtidigt hade fika och personalmöte därefter. Det var således en viss tidspress och arbetstagarna fick också gå ifrån mötet vid mätning och vägning efter att de fyllt i enkäten. Det var kanske för många frågor att besvara som kunde bidra till bristande koncentration och därför påverkade resultatet genom missförstånd. Det var inte helt säkert att parkarbetarna hade lika mycket kläder på sig vid de båda viktmätningarna och det var inte samma person som mätte utgångsvärdena och uppföljningsvärdena, vilket också kunde vara en felkälla. Fettmätning i procent gjordes med apparat som erhållits av läkemedelsfirman Abbot, men det var inte samma apparat som vid utgångsmätningarna. Detta kunde vara orsaken till felmätningar samt kanske även osäkerhet kring hur parkarbetarna höll i mätapparaten. Dessutom fattades det utgångsvärden på 2 arbetstagare och dessa kunde således ej tas med som jämförelse i mätningarna. Mätapparaten till utgångsmätningarna mätte även muskel- och vattenprocent. Mätapparaten mäter genom bioimpedans och är en metod som bygger på att muskler leder en elektrisk impuls bättre än fett på grund av det högre vatteninnehållet. Den mest valida bioimpedansutrustningen mäter genom hela kroppen, ben till arm. De mest använda metoderna, men med sämst tillförlitlighet är sådana som mäter enbart arm till arm eller ben till ben. Jämför litteratur. (9). Mätvärdena kan också påverkas av om man druckit mycket vatten före mätningen och omedelbart efter kraftig fysisk aktivitet. Mätaren är handhållen och mäter endast övre delen av kroppen, således mäter den inte hela kroppen. Det var inte heller samma person som utförde utgångs- och uppföljningsmätningarna. Det fanns inte heller midjemått på 25 % (8 a.t.) vid utgångsmätningarna och därför var det svårt att dra några säkra slutsatser om dessa värden då de inte kunde tas med i uppföljningsmätningarna för jämförelse. Antalet undersökta i projektet var relativt få och påverkade också att utfallet kanske inte blev så tydligt. Att det gjordes utgångsmätning och uppföljningsmätning och jämförelse av livsstil före och efter projektet kunde vara en styrka jämfört med ren tvärsnittsstudie för att kunna visa att motion på arbetstid gjorde nytta på vikt, midjemått och fettprocent samt på livsstil och mående. Studien kunde ha förbättrats genom en individuell intervju med samtliga och att det var samma person som gjorde mätningarna under mer standardiserade former. Dessutom skulle det vara bättre om tiden för projektet varit längre och att man mitt i perioden hade haft individuell uppföljning av parkarbetarna för att öka motivationen och därmed fått bättre resultat. Man

skulle ha kunnat lagt till mätning av muskelprocent också för att se om muskelmassan ökade som ytterligare förklaring till viktuppgången. Man skulle också ha kunnat använda ett mätinstrument som mätte hela kroppen och inte bara överkroppen. Motion 30 minuter 5 dagar i veckan i stället för 2 dagar i veckan skulle ha kunnat ge bättre resultat. Jämför referens (1,7,9).

I enkäten sågs en rad positivt upplevda förändringar och positiva livsstilsförändringar som ger en fingervisning om att motion på arbetstid kunde vara gynnsam för arbetstagnas livsstil och upplevda hälsa och är således hälsopromotiv och som i sin tur skulle kunna ge en positiv återverkan på arbetslivet precis som i referenslitteraturen (1,2,6,7,8,).

REKOMMENDATION

Då man ej hade råd att fortsätta med motion på arbetstid, pga sparkrav från Landskrona Stad, rekommenderas fortsatt ökad motion på fritiden för fortsatt positiv påverkan på livsstil och hälsa.

LITTERATURREFERENSER

1. Arbetsmiljö och hälsa för kommuner och landsting (hemsida på Internet). Träning på arbetstid lönar sig. (2005); Tillgänglig från: <http://www.suntliv.nu>
2. Västerås stad (hemsida på Internet). Förbättrad arbetsmiljö inom proAros (2005 september); Tillgänglig från: <http://www.newsdesk.se/pressroom/vasteras stad/pressrelease/view/96906>
3. NyMedicin (hemsida på Internet). Fysisk motion har samband med mindre depression och ångest. (2007-04-13) Tillgänglig från: <http://www.nymedicin.com/news/2007/04/13>
4. NyMedicin (hemsida på Internet). Den första studien i världen visar att motion kan hjälpa minnet. (2008-09-03). Tillgänglig från: <http://www.nymedicin.com/news/2008/04/13>
5. NyMedicin (hemsida på Internet). Regelbunden motion sänker blodtrycket. (2004-03-17) Tillgänglig från: <http://www.nymedicin.com/news/2004/03/17>
6. Östenson C-G. Motion är bra. Läkartidningen. 2007;51 3850.
7. Hemmingsson E, Rössner S. Fetma – en kronisk sjukdom som kräver livslång motionsaktivitet. Läkartidningen. 2004;20 1790-1796
8. Börjesson M. Fysisk aktivitet som profylax och terapi vid stressrelaterade tillstånd. Läkartidningen. 2004;15 1394-1397.
9. FYSS 2008 (hemsida på Internet). Bedöma och styra fysisk aktivitet. Hagströmer M, Hassmén. P. Tillgänglig från: http://www.svenskidrottsmedicin.se/fyss/pdf_6Bedoma_och_styra.
10. Henriksson J. Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för hjärt-kärlsjukdom. Fetman ökar – vi måste röra på oss, 1998;51 5894-5896.