

Träning på arbetstid lönar sig

En ny studie visar att motion under arbetsdagen ger bättre hälsa och mindre sjukfrånvaro. Inte heller minskar produktiviteten eller intäkterna om medarbetarna får träna på jobbet.

Anställda vid Folk tandvården i Stockholm fick under 2005 prova om träning på jobbet eller förkortad arbetstid förbättrade deras hälsa.

Vid två kliniker förkortades veckoarbetstiden från 40 till 37,5 timmar och vid två andra kliniker fick de anställda träna 2,5 timmar i veckan på arbetstid. De anställdas hälsa och sjukskrivningar jämfördes sedan med två kliniker som behöll sin arbetstid och inte fick träning på jobbet.

Totalt deltog närmare 200 personer i studien.

Resultatet var tydligt. 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.

– De fick ökade nivåer av ett uppbyggande hormon, vilket man skulle kunna tolka som att en förstärkning av kroppen uppbyggande system, säger Ulrica von Thiele Schwarz, psykolog vid Previa som haft med studien i sin doktorsavhandling vid Stockholms universitet.

Färre sjukskrivna

Sjukfrånvaron sjönk ordentligt på klinikerna där man tränade. Kostnaderna för sjukfrånvaron minskade med hela 21 procent. Motsvarande siffra för dem med kortare arbetstid var 11 procent.

På de kliniker som varken fick kortare arbetstid eller träning steg istället sjukskrivningskostnaderna. Under den tid undersökningen pågick ökade de med 11 procent.

Ekonomiskt var satsningen därmed lönsam, tvärtemot vad man skulle kunna tro. Ingen av klinikerna minskade sina intäkter under den tid försöket pågick. Produktiviteten påverkades inte av arbetstidsförkortningen och träningen eftersom ett mål var att man skulle hinna med lika mycket som man brukade.

Träning bättre än arbetstidsförkortning

Man skulle kunna tro att det ledde till att de anställda blev mer stressade, eller till dålig stämning på arbetsplatsen, men så var det inte.

– Om det var något som var förvånande med studien så var det det. Man upplevde varken någon höjning av kraven eller tempot i arbetet, säger Ulrica von Thiele Schwarz.

Både arbetstidsförkortning och träning på jobbet var alltså bra för de anställdas hälsa och välbefinnande. Träning visade sig dock vara den bästa åtgärden.

Flera kommuner runt om i landet har på försök haft träning, även obligatorisk sådan, på arbetstid. När Lidköping gjorde ett försök under ett år med träning på jobbet sjönk sjukfrånvaron med trettio procent och nästan alla anställda ville ha kvar träningen.

Tror att det kostar

Enligt Ulf Lundberg, professor vid psykologiska institutionen i Stockholm och vetenskapligt ansvarig för studien, har arbetsgivarna en allmän misstro mot att erbjuda träning på arbetstid. Det beror, hävdar han, bland annat på att det gjorts få bra undersökningar av sådana projekt.

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.

– Det finns en allmän skepsis mot de positiva effekterna och man tror ofta att man förlorar ekonomiskt på att införa träning på arbetstid, därför är det viktigt med en sådan här kontrollerad studie, säger han.



Foto: Ulf Bengtsson

Träning på jobbet är bra både för organisationen och de anställda.