

## Fysisk aktivitet på jobbet kan gå ud over helbredet

12.4.2021 05:00:00 | [Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø](#)

**Personer med fysisk krævende (tungt manuelt) arbejde har 35 % større risiko for at dø af hjertekarsygdomme før tid, mens personer, der motionerer og træner flere gange om ugen i fritiden, har 15 % lavere risiko for den samme skæbne. Det viser en ny stor undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).**



Fysisk aktivitet påvirker os forskelligt afhængigt af, om det foregår i fritiden eller på jobbet. Det viser en ny stor undersøgelse foretaget blandt over 100.000 mænd og kvinder, der er fulgt i en periode over 10 år. Tallene er korrigeret for livsstil og sociale forskelle.

Forskere kalder det et ergonomisk paradoks og foreslår, at man nytænker måden at organisere arbejdet, så de gavnlige effekter af fysisk aktivitet i fritiden kan overføres til arbejdet.

”Mange tror, at hvis de har et krævende tungt manuelt arbejde, kan de roligt gå hjem og lægge sig på sofaen efter arbejde og stadig forblive sunde – de har jo været fysiske aktive. Men vores undersøgelse viser, at

fysisk krævende arbejde ikke har den samme sammenhæng med hjertekarsundhed og lang levetid som fysisk aktivitet i fritiden” siger professor Andreas Holtermann fra NFA.

I fysisk tunge jobs har man som regel en lavere fysisk belastning henover store dele af arbejdsdagen, men får sjældent pulsen højt op og ikke den nødvendige restitution, som det kræves for at komme i bedre fysisk form. Det står i modsætning til fysisk aktivitet i fritiden, der ofte forekommer mere kortvarigt og intensivt, hvor pulsen kommer op og med tilstrækkelig tid til restitution bagefter.

### **Et nyt syn på tilrettelæggelse af arbejdet**

Andreas Holtermann mener, at vi bør nytænke vores måde at tilrettelægge arbejdet på, så de gavnlige effekter af fysisk aktivitet i fritiden kan overføres til arbejdet.

”Det handler om at tilrettelægge arbejdet, så medarbejderne bliver sundere af at udføre selve arbejdet med den rigtige balance mellem fysisk aktivitet og hvileperioder”, siger han.

I øjeblikket er forskerne i gang med en række forsøg, hvor man afprøver den tilgang. Eksempelvis ved at tilrettelægge arbejdet ved en produktionslinje, så den enkelte medarbejder ikke udfører den samme opgave hele dagen, men skifter mellem siddende, stående og gående arbejde. Og at pædagoger i en børnehave laver lege, hvor både de ansatte og børnene får pulsen op i løbet af dagen.

”På samme måde som man indretter byer med flere cykelstier og grønne områder, der tilskynder os til at røre os, skal vi finde nøglen til en sundhedsgivende organisering og tilrettelæggelse af arbejdet i jobs med forøget risiko for sygdom og førtidig tilbagetrækning”.

## **Kontakter**

---

**Andreas Holtermann**  
**Professor MSO cand.scient., ph.d**

Tlf: [3916 5352](tel:39165352)

[aho@nfa.dk](mailto:aho@nfa.dk)

<https://nfa.dk/da/Forskning/Person?employeeId=fd559bce-74b0-4973-a2d9-dd622af8b0c8>

## Billeder

---



[Download](#)

## Om Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

---

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø  
Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø

[39 16 52 00](tel:39165200)

<http://nfa@arbejdsmiljoforskning.dk>

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) forsker, formidler og uddanner, og bidrager dermed til at udvikle et sundt og sikkert arbejdsmiljø i Danmark