

# Fodbold og integreret sundhedsfremme på arbejdspladsen



DEPARTMENT OF EXERCISE  
AND SPORT SCIENCES  
UNIVERSITY OF COPENHAGEN



DET NATIONALE FORSKNINGSCENTER  
FOR ARBEJDSMILJØ

## Behovet for fortsat forskning

Meget tyder på, at såvel medarbejderne som virksomhederne kan opnå store fordele ved at satse på integreret sundhedsfremme på arbejdspladsen, og at fodbold i denne sammenhæng kan være en særligt attraktiv motionsform. Der mangler imidlertid fortsat en del viden, før vi kan give sikre anbefalinger om, hvordan fodbold på arbejdspladsen anvendes bedst muligt i den integrerede sundhedsfremme. Lektor Peter Krustrup ved Københavns Universitet og forsker Andreas Holtermann ved det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø vil derfor i fællesskab søge at gennemføre virksomhedsrelateret forskning, der kan give svar på følgende centrale spørgsmål:

- Hvordan kan fodbold på arbejdspladsen tilrettelægges, så dette motionsinitiativ opnår størst mulig accept og deltagelse blandt medarbejderne, og samtidig fører til en god sundhedsfremmende effekt? Skal fodbold på arbejdspladsen tilrettelægges på en særlig måde for at opnå høj tilslutning blandt bestemte grupper af medarbejdere, fx kvinder, ældre over 45 år, medarbejdere med forhøjet blodtryk, fysisk inaktive og/eller overvægtige medarbejdere?
- I hvilken udstrækning ændrer fodbold på arbejdspladsen medarbejdernes livsstil og deres selvopfattelse/selvtillid?
- I hvilken udstrækning kommer de sundhedsfremmende effekter af fodbold på arbejdspladsen til udtryk ved lavere sygefravær, større jobtilfredshed eller ved, at medarbejderne føler sig mere oplagte, motiverede og engagerede?
- I hvilken udstrækning øger fodbold på arbejdspladsen virksomhedens sociale kapital gennem forbedrede sociale relationer og større tillid?



Lektor, viceinstituteder  
Peter Krustrup,  
Københavns Universitet,  
Institut for Idræt



Forsker  
Andreas Holtermann,  
Det Nationale Forskningscenter for  
Arbejdsmiljø

# Danskerne ønsker sundhedsfremme på arbejdspladsen

En ny holdningsundersøgelse viser, at den helt overvejende del af danskerne – på tværs af aldersgrupper og sociale lag – er bevidste om nødvendigheden af at leve sundt (Mandag Morgen & Tryk Fonden juni 2008). De fleste tillægger det særligt stor betydning at spise sundt, at dyrke motion og at undgå rygning.

Selv om der generelt er en stor bevidsthed om sund livsstil, har mange i en fortravlet hverdag svært ved helt at leve så sundt, som de kunne ønske sig. Holdningsundersøgelsen viser, at et flertal af befolkningen ønsker hjælp til at kunne leve sundere. Det er interessant, at flertallet mener, at sund livsstil grundlæggende er den enkeltes og familiens ansvar, men skoler og institutioner tillægges også et betydeligt ansvar. Arbejdspladserne skiller sig ud ved, at kun få tillægger arbejdspladsen et egentligt ansvar, men samtidig er det arbejdspladsrelaterede tiltag (sund kost i kantiner og motionstilbud til medarbejderne), der står højest på listen over tiltag, som danskerne tror på har væsentlig betydning i forhold til at kunne leve sundere.

Danske virksomheder tager allerede i betydeligt omfang ansvar for medarbejdernes sundhed. En undersøgelse fra Ledernes Hovedorganisation viser, at næsten 70 % af virksomhederne har ordninger, regler eller tilbud, der sigter på at forbedre medarbejdernes sundhed. De sundhedsfremmende tiltag på virksomhederne omhandler sund kost og frugt, motionstilbud, rygning og alkohol, stresshåndtering mv.

I de senere år er der således sket et holdningsskifte. Det er blevet stadig mere accepteret, at virksomheden taler med medarbejderne om deres livsstil, og medarbejderne efterspørger i stigende grad, at virksomheden skaber gode rammer på arbejdspladsen for en sundhedsfremmende livsstil blandt medarbejderne.

Det er klart, at såvel medarbejderne som virksomheden kan have store fordele af sundhedsfremme på arbejdspladsen. Virksomheden opnår mere sunde, tilfredse og produktive medarbejdere, og sundhedsfremme - som del af personalepolitikken - bliver i stigende grad en konkurrenceparameter på arbejdsmarkedet.

## **Integreret sundhedsfremme på arbejdspladsen**

Det er spørgsmålet, om virksomhederne fuldt ud høster alle fordele ved sundhedsfremme på arbejdspladsen. I de fleste tilfælde har virksomhedernes motionsordninger karakter af støtte til medarbejdernes motionsaktiviteter i fritiden, fx betaling af badmintonbaner, brug af motionscentre mv. Disse aktiviteter bidrager uden tvivl til bedre sundhed for de medarbejdere, der vælger at gøre

brug af tilbuddet. Men de individuelle motionsaktiviteter bidrager kun i begrænset omfang til den organisatoriske udvikling i virksomheden, og de personer, der reelt har størst behov for motion, får måske ikke tilstrækkelig med hjælp, når motionsaktiviteterne ligger i fritiden.

Begrebet "virksomhedens sociale kapital" har i de senere år tiltrukket sig stigende opmærksomhed, fordi begrebet bidrager til at forklare, hvorfor nogle virksomheder har høj fleksibilitet og produktivitet, og dermed høj konkurrenceevne i et stadig mere globaliseret marked. Det centrale element i virksomhedens sociale kapital er samarbejdsevner i organisationen, hvor samarbejdet er kendetegnet ved et højt niveau af tillid og retfærdighed. Det kan være interessant for virksomhederne at overveje, om sundhedsfremme kan integreres bedre i virksomhedens organisatoriske liv, og om integreret sundhedsfremme kan bidrage til at øge virksomhedens sociale kapital, fx ved at skabe øget tillid og et stærkere socialt fællesskab. Integreret sundhedsfremme vil i princippet indebære, at fx motionsaktiviteter gøres til en integreret del af arbejdstiden. Tiden er moden til sådanne overvejelser. Den nye holdningsundersøgelse fra Mandag Morgen og Tryk Fonden viser bl.a., at 59 % af danskerne er positive overfor at sundhedsfremmende tiltag, fx motion i arbejdstiden, inddrages i overenskomstforhandlingerne. Samtidig viser flere studier, at frikøbt tid til motion i mange tilfælde kan betale sig gennem øget produktivitet og reduceret sygefravær.

### **Fodbold og integreret sundhedsfremme på arbejdspladsen**

Lektor Peter Krustrup ved Institut for Idræt, Københavns Universitet, har for nylig offentliggjort opsigtsvækkende forskning, der viser at 12 ugers motionsfodbold er væsentlig mere sundhedsfremmende end et tilsvarende omfang motionsløb blandt utrænede og overvægtige mænd. Den positive effekt af motionsfodbold ses bl.a. på kondital, blodtryk, kolesterol, fedtprocent, fedtforbrændingsevne og muskelmasse. Samtidig oplevede de fodboldspillende mænd ikke en nær så høj anstrengelsesgrad som de mænd, der løb motionsløb. Forskningen har vakt stor national og international interesse, og forskningen fik bl.a. omtale på CNN, BBC og CBS. Det internationale fodboldforbund FIFA har i 2008 givet 2,3 mio. kr. til, at Peter Krustrup kan fortsætte denne forskning

Fodbold er en velkendt og populær aktivitet for alle socialgrupper, og forskning har tidligere vist, at fodbold kan bidrage til at opbygge social kapital. Det formodes, at det sociale aspekt ved fodbold vil gøre det lettere at motivere inaktive personer og fastholde deres interesse i at dyrke denne form for motion. Det er således nærliggende at undersøge, om fodbold er særligt velegnet som motionsform i integreret sundhedsfremme på arbejdspladsen.