

Kartläggning av arbetstagarnas fysiska aktivitet och åsikter om arbetsplatsgymmet

Yasmin Akbulat

Kiia-Lotta Rissanen

Examensarbete / Degree Thesis

Fysioterapi / Physiotherapy

2013

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Fysioterapi YH
Identifikationsnummer:	3863, 3864
Författare:	Yasmin Akbulat, Kiia-Lotta Rissanen
Arbetets namn:	Kartläggning av arbetstagarnas fysiska aktivitet och åsikter om arbetsplatsgymmet
Handledare (Arcada):	Hannele Sievers
Uppdragsgivare:	Prisma Kyrkslätt
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med detta arbete var att kartlägga fysisk aktivitet under fritiden hos arbetstagarna på en hypermarket och samtidigt utreddes deras åsikter om arbetsplatsgymmet. Arbetet var en beställning för att ge arbetsgivaren information om arbetstagarnas fysiska aktivitet och för att besvara frågor som arbetstagaren hade om arbetsplatsgymmet. Examensarbetet består av två studier: en kvantitativ enkätstudie och en kvalitativ intervjustudie. Enkätstudien innehöll bakgrundvariabler om arbetstagarna, frågor om arbetsplatsgymnets användning, samt strukturerade frågor om individens fysiska aktivitet. Utgående från svaren räknades ett MET-värde ut, vilket speglar respondentens fysiska aktivitet på veckonivå. Resultaten jämfördes med nationella rekommendationer om fysisk aktivitet för 18–64-åringar gjorda av UKK-institutet samt God medicinsk praxis. Resultaten gav en överblick om arbetsplatsgymnets användning, samt information om arbetstagarnas fysiska aktivitet. Svarsprocenten var 64,3 % och av de 74 respondenter som besvarade enkäten 95 % aktiva på sin fritid. Av dessa använder 37 % arbetsplatsgymmet, i medeltal 2,6 h/vecka.</p> <p>Med intervjun söktes kvalitativ information med frågeställningen ”Hur upplever arbetstagarna arbetsplatsgymmet?”. Metoden som användes var individuell temaintervju i form av besöksintervju på arbetsplatsen under arbetstid. Informanterna valdes ut av alla som i enkäten fyllt i att de går på gymmet och var frivilliga för intervju vid första insamlingstillfället. I resultaten av intervjustudien kom fram att arbetstagarna som använde gymmet var nöjda med gymmet och ansåg att de hade nytta av att använda gymmet. Alla upplevde gymmet positivt. Tränigen på gymmet hade positiv inverkan på arbetstagarnas psykiska och fysiska välmående, hjälpte mot vissa arbetsrelaterade besvär och smärtor och upprätthöll arbetskapacitet. En nackdel var att gymmet fanns beläget i källaren, att utrymmet var litet och ibland hade dålig luft.</p>	
Nyckelord:	Arbetsplats, fysisk aktivitet, upplevelse, arbetsplatsgym, arbetstagare, Prisma Kirkkonummi
Sidantal:	54
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	4.4.2013

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Physiotherapy
Identification number:	3863, 3864
Author:	Yasmin Akbulat, Kiia-Lotta Rissanen
Title:	Mapping of the employees physical activity and how they experience the workplace gym
Supervisor (Arcada):	Hannele Sievers
Commissioned by:	Prisma Kirkkonummi
<p>Abstract:</p> <p>The purpose of this work was to map leisure time physical activity of employees at a hypermarket and at the same time investigate opinions on the workplace gym. The work was commissioned to give the employer information on the employees physical activity and their opinions on the workplace gym. The thesis consists of two studies: a quantitative survey study and a qualitative interview study. The questionnaire consisted of basic information about the employees, information about the workplace gym, and structured questions about the physical activity of the employees. Based on the questions, a MET on a week-level was counted. The results gave an overview of the use of the workplace gym and the physical activity levels of the employees. Of the 74 respondents 95% were physically active on their leisure time, and 37 % use the workplace gym with a mean of 2,6 h/week. When the survey was conducted the hypermarket had 115 employees.</p> <p>In the interview study qualitative information was wanted with the study question “How do employees experience the workplace gym?” The methods used were an individual theme interview in the form of a visit interview that took place at the workplace during work time. The participants were chosen from all the people who filled on the survey blanket that they use the gym and were willing to take part in an interview the first time surveys were collected. Results of the interview study show that employees who used the gym were pleased with the gym and consider that they benefit from using the gym. Every one's experience of the gym was positive. Working out at the gym had a positive impact on employees' mental and physical wellbeing, helped against work related inconvenience and pain and maintained work capacity. The drawback of the gym was that it is in the cellar, the space is small and sometimes has poor air.</p>	
Keywords:	Workplace, physical activity, experience, workplace gym, employee, Prisma Kirkkonummi
Number of pages:	54
Language:	Swedish
Date of acceptance:	4.4.2013

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Fysioterapia
Tunnistenumero:	3863, 3864
Tekijä:	Yasmin Akbulat, Kiia-Lotta Rissanen
Työn nimi:	Töntekijöiden fyysisen aktiivisuuden kartoitus sekä mielipiteitä työpaikan kuntosalista
Työn ohjaaja (Arcada):	Hannele Sievers
Toimeksiantaja:	Prisma Kirkkonummi
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Työn tarkoituksena oli kartoittaa hypermarketin työntekijöiden vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus, sekä mielipiteitä työpaikan kuntosalista. Työ on tehty tilaustyönä. Työnantaja halusi tietoa työntekijöiden fyysisestä aktiivisuudesta ja vastauksia työpaikan kuntosalin käytöstä. Opinnäytetyö koostuu kahdesta tutkimuksesta: Kvantitatiivisesta kyselylomakkeesta ja kvalitatiivisesta haastattelututkimuksesta. Kyselylomake sisälsi perusmuuttujia työntekijöistä, kysymyksiä työpaikan kuntosalista, sekä validikoituja kysymyksiä yksilöiden fyysisestä aktiivisuudesta. Vastauksien perusteella laskettiin Met-arvo, joka kuvastaa vastaajien fyysistä aktiivisuutta viikkotasolla. Tuloksia verrattiin kansallisiin UKK-instituutin ja Käypä Hoito suositusten asettamiin fyysisen aktiivisuuden suosituksiin 18-64 vuotialille. Tulokset antoivat yleiskatsauksen työpaikan kuntosalin käytöstä, sekä tietoa työntekijöiden fyysisestä aktiivisuudesta. Vastausprosentti oli 64,3 % ja 74 vastaajista 95 % olivat vapaa-ajallaan fyysisesti aktiivisia. Heistä 37 % käyttivät työpaikan kuntosalia, keskimäärin 2,6 h/viikko.</p> <p>Haastattelulla haettiin kvalitatiivista tietoa kysymyksellä ”Miten työntekijät kokevat työpaikan kuntosalin?”. Menetelmänä käytettiin yksilöityä teemahaastattelua käyntihaastattelun muodossa työpaikalla työajalla. Haastateltavat valittiin heidän joukosta jotka olivat ensimmäisen vastausajan aikana kyselylomakkeessa vastanneet käyttävänsä kuntosalia, ja suostuivat haastatteluun. Tuloksista selvisi että työntekijät olivat tyytyväisiä kuntosaliin ja että he kokivat sen käytön hyödyllisenä. Kaikki kokivat kuntosalin positiivisena asiana. Harjoittelulla kuntosalilla oli positiivinen vaikutus työntekijöiden psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, apu tietynlaisiin työperäisiin vaivoihin ja kiputiloihin sekä työssä jaksamiseen. Kielteisenä tekijänä koettiin kuntosalin sijainti kellarissa, pieni tila, sekä ajoittain huono ilma.</p>	
Avainsanat:	työpaikka, fyysinen aktiivisuus, kokemus, työpaikan kuntosali, työnantaja, Prisma Kirkkonummi
Sivumäärä:	54
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	4.4.2013

INNEHÅLL

1	Inledning.....	10
2	Problemformulering	11
3	Syfte och frågeställningar	12
4	Bakgrund.....	13
4.1	Fysisk aktivitet	15
4.2	Arbetsplats.....	15
4.3	Arbetsplatsgymmet.....	16
4.4	MET-värde	16
5	Teoretisk referensram.....	18
5.1	Betydelsen av fysisk träning på arbetsplatsen.....	18
5.2	Motionsrekommendationer	19
6	Metod och material	22
6.1	Val av grupp.....	22
6.2	Enkät.....	22
6.3	Intervju	24
6.4	Informationssökning.....	24
7	Etiska övervägningar	26
8	Analys av enkätstudien.....	27
8.1.1	<i>Totala mängden respondenter n=74.....</i>	<i>27</i>
8.1.2	<i>Åldersfördelning.....</i>	<i>27</i>
8.1.3	<i>Anställningsform</i>	<i>27</i>
8.1.4	<i>Använder ni arbetsplatsgymmet?</i>	<i>28</i>
8.1.5	<i>Ifall ni använder arbetsplatsgymmet, hur många timmar/vecka?</i>	<i>28</i>
8.1.6	<i>Håller ni på med motion eller idrott på fritiden?</i>	<i>29</i>
8.1.7	<i>Den fritidsaktivitet ni håller på med är oftast lika ansträngande som:.....</i>	<i>29</i>
8.1.8	<i>Hur länge räcker en motionsgång i genomsnitt?</i>	<i>30</i>
8.1.9	<i>Hur många gånger i månaden håller ni nuförtiden på med motion på fritiden?</i>	<i>31</i>
8.1.10	<i>MET</i>	<i>33</i>
8.2	Sammanfattning syntes av fysisk aktivitet	33
9	Analys av intervjustudien	35
9.1	Analys av minde teman	35

9.1.1	<i>Varför går du på gymmet? Hur ofta går du på gymmet?</i>	35
9.1.2	<i>Är gymmet tillräckligt? Klarar du av träningen eller skulle du vilja ha mera handledning?</i>	36
9.1.3	<i>Har träningen i konditionssalen haft någon effekt på din psykiska eller fysiska välmående?</i>	37
9.1.4	<i>Hur upplever du att gå på gymmet?</i>	37
9.1.5	<i>Går du på gymmet ensam eller med arbetskamrater?</i>	38
9.1.6	<i>Hur känner du dej efter att ha varit på gymmet?</i>	38
9.1.7	<i>Något som du ville tillägga?</i>	39
9.2	Tolkning i jämförelse med teoretiska referensramen	39
10	Resultat	42
10.1	Enkätstudien	42
10.2	Intervjustudien	43
11	Diskussion	45
11.1	Metoddiskussion	45
11.2	Resultatdiskussion	47
11.3	Fysioterapeutisk synvinkel och idéer för vidare forskning	48
	Källor	50
	Bilagor	54
1	Följebrev	54
2	Intervjuguide för temaintervjun	55
3	Frågeförmulär	56
4	Met-värde appendix	58

Figurer

Figur 1. Motionskakan (UKK-institut 2009).....	20
Figur 2. Användning av arbetsplatsgymmet.....	28
Figur 3. Användningsfrekvens av arbetsplatsgym i timmar/vecka	28
Figur 4 Fritidsmotion.....	29
Figur 5. Intensitet av fritidsaktivitet	30
Figur 7. Duration/motionsgång	31
Figur 9. Medelvärde av MET (Waller 2011).....	33

Tabeller

Tabell 1. Met-värde	17
Tabell 2. Met-skala (Heikkilä 2009)	17
Tabell 3 Klassifikation av belastningsgrad (God Medicinsk Praxis 2012)	20
Tabell 4. Borgs-skalan (God Medicinsk Praxis)	21
Tabell 5. Svartsprocent	27
Tabell 6. Ålder.....	27
Tabell 7. Antsällningsform	27

FÖRORD

Vi vill tacka Kyrksläotts Prisma för uppdraget för vårt examensarbete samt samarbetet som gjorde vårt arbete mycket lätt och behagligt. Vi vill också tacka vår handledare Hannele Sievers som hjälpt oss under loppet av arbetet.

Juhani Pärty och Patrick Francke har varit till stort hjälp med statistiken och stiliseringen av arbetet.

Avslutningsvis ett stort tack till Jyrki Kettunen som har gett ett stort stöd och hjälp med enkätstudien. Han har fungerat som en utmärkt handledare och vägledare med enkätstudien, samt gett material för analysen angående fysisk aktivitet.

Helsingfors i mars 2013

Yasmin Akbulat

Kiia-Lotta Rissanen

1 INLEDNING

Idén till examensarbetet uppkom efter att hypermarketen i fråga byggde ett arbetsplatsgym. De ville reda ut arbetarnas åsikter och erfarenheter om arbetsgymmet och dess förverkligande. Arbetsgivaren, direktören Ilkka Rissanen, har fungerat som vägledare för arbetet och gett tydliga råd hur samarbetet skulle verkställas.

Arbetsplatsgymmet har förverkligats enligt arbetstagarnas initiativ och deras önskemål. Huvudmålet med projektet har varit att möjliggöra träning av fysisk aktivitet, och genom detta främja arbetshälsan. Arbetsgivaren är intresserad över arbetarnas fysiska aktivitet och fritidsmotion. De var intresserade av att få information om den egna aktivitetsnivån, samt veta ifall den är tillräcklig jämfört med nuvarande rekommendationer om motionsvanor för personer i arbetsför ålder.

För att reda ut arbetsgivarens frågor, har vi använt oss av ett frågeformulär angående arbetsplatsgymmet och arbetstagarnas fysiska aktivitet. Enkätstudien har kombinerats med en intervjustudie, som gick djupare in på arbetstagarnas upplevelser och synpunkter om arbetsplatsgymmet. Arbetsgivaren ville veta arbetstagarnas åsikter om gymmet.

Arbetsplatsen kommer att använda resultaten för att kartlägga arbetarnas fysiska aktivitet och kondition, samt för att utveckla arbetsplatsgymmets verksamhet.

2 PROBLEMFÖRMULERING

Sjukledigheter, försämrad arbetsmotivation och arbetshälsovården innebär stora kostnader för arbetsgivaren. Fysisk aktivitet, i synnerhet då det ges möjlighet att verkställa detta på själva arbetsplatsen, har enligt forskning minskat på sjukledigheter och ökat på arbetstagarnas välmående (Brown et al. 2011) (van Ostrom et al. 2009). Detta är den främsta orsaken till att reda ut hur konditionssalen upplevs och används av arbetstagarna. Arbetsgivaren i fråga är intresserad av arbetstagarnas hälsa och hur arbetstagarna upplever att arbetsplatsgymmet bemöter deras behov.

Eftersom människan spenderar en stor del av dagen på arbetsplatsen, är det viktigt att miljön där är hälsofrämjande och stödande. För arbetstagare är det viktigt att de upplever sitt arbete som meningsfullt, utvecklande och dessutom trivs bra där de arbetar. Arbetsgivaren kan spela en stor roll med att stöda och utveckla arbetsmiljön, samt ge möjlighet för arbetstagarna att påverka miljön positivt. (Blix 1999)

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med vårt arbete är att kartlägga arbetstagarnas fysiska aktivitet, och jämföra denna med rekommendationerna av God Medicinsk Praxis och UKK-institutet. Vi vill veta ifall arbetarna är tillräckligt fysiskt aktiva på fritiden eller om de behöver möjligheten att gå på gymmet på arbetsplatsen. Kartläggningen av gymmets användning berättar hur många av arbetstagarna som faktiskt använder gymmet, hur länge och hur ofta?

Vi vill också veta arbetstagarnas åsikter om gymmet och få svar på frågor som arbetsgivaren har angående träningen och upplevelsen på gymmet.

I arbetet har vi två frågeställningar. Dessa är:

Hurudan är den fysiska aktiviteten hos arbetstagarna på den undersökta arbetsplatsen?
Denna fråga behandlas av Yasmin Akbulat.

Hur upplever arbetstagarna arbetsplatsgymmet på den undersökta arbetsplatsen? Denna fråga behandlas av Kiia-Lotta Rissanen.

4 BAKGRUND

I hypermarketen som vi undersökte vet arbetsgivaren att det är viktigt att arbetstagarna har god hälsa och att de trivs på arbetsplatsen.

Enligt lagen skall arbetsplatserna erbjuda arbetshälsovård som skall förebygga arbetsrelaterade skador och sjukdomar, förbättra arbetstagarnas hälsa och arbetskapacitet och förbättra arbetsplatsens hälsosamhet och trygghet (FINLEX 2001). Det handlar långt om preventiv vård och hälsopromotion.

Hypermarketen vi undersökte köper sina arbetshälsovårdstjänster av ett privat företag. År 2011 kostade arbetshälsovården 63 337 euro och det betalades 100 601 euro i löner under sjukledighet. Personalantalet under 2011 var i medeltal 115 personer. (Rissanen 2012)

Arbetsgivaren har vidtagit åtgärder för att öka hälsan och trivseln på arbetsplatsen. För cirka 10 år sedan gjorde S-gruppen Finlands största utbildningsprogram för att utveckla arbetsförmågan, S-ryhmän Työviire 2000. Idén gick ut på att utbilda alla S-gruppens arbetsgivare att i samarbete med arbetshälsovården lära arbetstagarna om arbetshälsa och hur man tillsammans och individuellt kan göra för att förbättra den. (Toikkanen 2001) Hypermarketen vi undersökte satsade ordentligt genom att samarbeta med arbetshälsovården och Solvalla idrottsinstitut. De skickade hela personalen till Solvalla för att få utbildningen om arbetshälsa (Rissanen 2012).

Den senaste investeringen för hypermarketen var att inreda ett gym till det sociala utrymmet. Arbetsgivaren vill motverka stöd- och rörelseorganens sjukdomar och förbättra arbetshälsan hos arbetstagarna genom att bygga ett gym i personalens sociala utrymmen. Idén kom av en arbetstagare som är utbildad idrottsinstruktör. Han presenterade idén till arbetsgivaren som tyckte att det var en bra idé och gjorde det möjligt. Arbetsgivaren investerade ca 5000 euro på gymmet som placerades i det sociala utrymmet i det andra kafferummet. Ett lite mindre kafferum inreddes där tobaksrummet förut funnits. Hypermarketen har sedan år 2010 varit en rökfri arbetsplats. Personalen får inte röka varken på arbetstid eller på fritid på arbetsplatsens område.

Gymmet får användas gratis av personalen på pauser eller på fritiden. Idrottsinstruktören lär ut hur man använder utrustningen, samt gör personliga träningsprogram för alla som känner behov av det. Om man vill börja använda gymmet får man be om en timmes handledning med idrottsinstruktören på arbetstid för att gå igenom maskinerna, behoven och annat. Idrottsinstruktören gör också tillämpade program för personer med specialbehov, exempelvis ryggbesvär.

Stöd- och rörelseorganens sjukdomar är de största orsakerna för smärta och arbetssjukledigheter i Finland. Enligt undersökning har över hälften av över 30 år fyllda upplevt perioder av smärta i nedre ryggen minst fem gånger. En femtedel hade haft ont i nedre ryggen den senaste månaden. Nack- och axelsmärter upplevdes av 36 % av vuxna under den senaste månaden. Rygg, nack- och axelsmärterna orsakar en fjärdedel av sjukpensionerna i Finland. Av personer som upplever nack- och axelsmärter måste 40 % ibland vara borta från arbetet eller blir funktionellt hindrade på annat sätt på grund av dessa smärter. (Helliövaara & Riihimäki 2005, Terveyskirjasto)

Smärter i nedre ryggen samt nack- och axelsmärter kan motverkas och skötas långt med motion och muskelträning (Saarelma 2011, Terveyskirjasto) (Taimela 2011, Terveyskirjasto).

Det har gjorts flera undersökningar om arbetshälsan hos butiksarbetare. Efter rygg, nack- och axelproblem är också övre extremitetens symptom vanliga. Speciellt hos försäljare som sitter vid kassan är handens, handledens och armbågens symptom nästan lika vanliga som nack- och rygg besvären. (Kylä-Setälä et al. 2000)

Nästan hälften av butiksarbetare anger att de ofta har nack- och axelsmärter. Under de senaste 30 åren har nack- och axelsmärterna klart ökat hos butiksarbete. Också nedre ryggens smärter är vanliga. (Kandolin et al. 2009) (Kandolin et al. 2009).

Träning som ordnats på arbetsplatsen har fått bättre resultat än vanlig träning på egen tid, då målet har varit att minska sjukledigheter av subakut och kronisk ryggont (Schaafsma et. al 2011).

4.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet definieras som all kroppsrörelse producerad av muskler som resulterar i en avsevärd ökning av energiförbrukningen (Bouchard 1994). Fysisk aktivitet innebär all typ av muskelaktivitet och kan också relateras till aktiviteter som inte nödvändigtvis har ett motionssyfte. Dessa relationer är hemmet, arbetet och fritid. Fysisk aktivitet har både hälsofrämjande och förebyggande egenskaper. (FYSS 2008).

Fysisk aktivitet syftar endast på fysiologiska händelser, oberoende syftet på aktiviteten. Jämfört med motion, har fysisk aktivitet en större betydelse, trots att man ofta använder begreppen likvärt. Fysisk träning utgör i sin tur en del av den fysiska aktiviteten. Träningen är planerad, återkommande och strukturerad, och den har som avsikt att upprätthålla eller förbättra den fysiska funktionsförmågan. Träning kan också utföras i förebyggande syfte för skador och sjukdomar. (Vuori 2002)

God medicinsk praxis (Käypähoito 2010) har följande rekommendationer för fysisk aktivitet hos vuxna i åldern 18-64 år: Uthållighetsmotion med måttlig intensitet som t.ex. rask promenad i minst 2.5 timmar per vecka (t.ex. 30 minuter per gång fem dagar i veckan) eller ansträngande motion – som t.ex. löpning – 1 timme 15 minuter per vecka (t.ex. fördelat på tre gånger). Dessutom rekommenderas fysisk aktivitet som upprätthåller och förbättrar muskelstyrkan minst två gånger per vecka. (Käypähoito 2010)

I verkligheten är fysisk aktivitet och motion mycket mera än en fysiologisk händelse som produceras av musklerna. Människor rör på sig och motionerar av olika anledningar, och en viss typs motion kan ha bättre effekt på individens hälsa än en annan. Då vi granskar fysisk aktivitet ur ett hälsopromoterande synvinkel, kan vi dela den i fyra delområden: aktiv livsstil, nyttomotion, hälso- och konditionsmotion, samt sport. (Vuori 2002)

4.2 Arbetsplats

Arbetsplats kan definieras som en plats där människor tillbringar tid tillsammans för att lösa en uppgift. I ordboken Bonniers svenska ordbok (Malmstöm et al.) definieras arbe-

te som en stadigvarande sysselsättning som ger försörjning. En arbetsplats kan innebära en lokal eller en plats där arbetet utförs. Ofta är en arbetsplats en del av en organisation eller en större helhet. Det finns också skillnader mellan den offentliga och den privata sektorn. Man kan säga att den offentliga sektorns arbetsplatser har ett uppdrag, medan den privata sektorns arbetsplatser har en affärsidé. (Hansson 2004)

Arbetsuppgifterna på hypermarketen är kassör, försäljare, kundbetjäning vid informationen och S-banken. Arbetet vid kassan kan göras både sittande eller stående. Om det finns flera kassörer än behovet kan kassörerna utföra andra små uppgifter som att föra korgar eller be att få gå till en annan avdelning för att hjälpa försäljarna. Försäljarnas arbete är mera fysiskt och består till största delen av att sätta upp varor på hyllorna. Vis-sa varor är väldigt tunga och måste lyftas. Arbetstagarna har kärror och truckar för att hjälpa arbetet. I informationen och S-banken är arbetsuppgifterna mångsidiga och arbetet är psykiskt belastande på grund av ansvaret. Vid informationen utförs arbetet till stor del stående medan arbetet vid S-banken mest utförs sittande.

4.3 Arbetsplatsgymmet

Arbetsplatsgymmet finns i källarvåningen av byggnaden, där det sociala utrymmet finns. Användningen av gymmet är gratis för personalen, och får användas under pauserna eller på fritid. Beroende på hur långt arbetsskiftet är har man olika mängd pauser. En paus är 11 minuter och lunchpaus 30min (Rissanen 2012).

Gymmet har inretts med en crosstrainer, konditionscykel, pulleymaskiner, bänkprens redskap, bänk för magmusklerna, stora fitnessbollar, vikter och armhävningstång. Denna utrustning ger möjlighet till träning av hela kroppen. En av arbetstagarna är en utbildad idrottsinstruktör. Villiga kan boka honom för en timmes handledning på gymmet under arbetstid.

4.4 MET-värde

MET kommer från engelskans Metabolic equivalent och är en förkortning av Metabolic Energy Turnover. Värdet berättar hur mycket energi som förbrukas vid en viss aktivitet.

Det används ofta som en index för att kunna mäta ut fysisk aktivitet, dvs. hur fysiskt ansträngande t.ex. en viss sportgren är. 1 MET motsvarar energiförbrukningen som kroppen har i ett vilande tillstånd. 1 MET är lika med 3,5 ml O₂ kilogram/min och motsvarar i medeltal syreförbrukningen som en person i vila/sittande läge förbrukar. Följande tabell visar exempel på MET-värden inom vissa fysiska aktiviteter. (Ainsworth et al. 2000) (Heikkilä 2009).

Definition av MET-värdet:

Tabell 1. Met-värde

Syreförbrukning	Energiförbrukning
1 MET = 3,5 ml/kg/min	1 MET = 1 kcal/kg/h

Tabell 2. Met-skala (Heikkilä 2009)

MET	
1	Vila: sömn.
2	Lätt arbete sittande eller stående: städning.
3-4	Lätt fysisk aktivitet: städning, gårdsarbete, lugn gång (4-5 km/h), träning av skicklighetsgrenar, ridning.
5-7	Rimlig fysisk aktivitet: rask gång (6-8 km/h), konditionsträning, aerobics, lätt bollspel, dans, snöskottning, hacka trä.
8-9	Rask fysisk aktivitet: aerobisk träning, bollspel, brottning
10-12	Uthållighetsträning som löpning eller skidning (12 km/h), cykling (25 km/h), hård aerobisk träning, hård cirkelträning, hårda lagsporter.
13-16	Rask uthållighetsträning: löpning eller skidning (15 km/h), cykling (30 km/h)
17<	Tävlingsinriktad uthållighetsprestation. Endast uthållighetsidrottare kan nå denna nivå.

5 TEORETISK REFERENS RAM

5.1 Betydelsen av fysisk träning på arbetsplatsen

Det är viktigt att arbetsplatserna satsar på arbetstagarnas hälsa både med att minimera risken för arbetsrelaterade sjukdomar och med att förebygga livsstilssjukdomar. Arlene Blix skriver i sin artikel om arbetsplats hälsa och hälsopromotion, om hur viktigt det är att arbetstagaren och arbetsgivaren tillsammans planerar hur de kunde ta itu med arbetshälsofrågorna. Hon vill också påpeka hur effektivt det skulle vara om arbetsplatsen ordnade aktiviteter på arbetsplatsen, i samarbete med arbetshälsovården, för att förbättra arbetshälsa och arbetssäkerhet. (Blix 1999)

Van Oström et al. (2009) gjorde en litteraturstudie om arbetsplatsinterventioner för att minska arbetsrelaterade funktionshinder. De kom fram till att träning som ordnats av arbetsplatsen minskade på sjukledigheterna mera, hos personer med muskuloskeletal besvär, än vanlig träning (van Ostrom et al. 2009).

Psykologiska och sociala faktorer påverkar också starkt arbetshälsa och arbetseffekt. Psykisk och social ohälsa kan göra en arbetstagare ineffektiv på arbetsplatsen eller helt oförmögen att arbeta. Sjukledighet kostar mycket men ineffektiva arbetare kan kosta lika mycket eller till och med mera. Studier visar att fysisk aktivitet som ordnats av arbetsplatsen kan minska ineffektiviteten. (Brown et al. 2011)

Dessa studier visar att träning som ordnats av arbetsplatsen ger bättre möjligheter för arbetstagarna att förbättra sin fysiska hälsa och förebygga arbetsrelaterade muskuloskeletal besvär än vanlig träning. De påstår också att de är mer effektivt än träning på egen tid. Därför tror vi att gymmet i hypermarketen kan ha en positiv inverkan på fysiska hälsan hos arbetstagarna som använder gymmet.

5.2 Motionsrekommendationer

Motionskakan (Liikuntapiirakka) är en motionsrekommendation gjort av UKK-institutet. Den innefattar hälsofrämjande motionsrekommendationer för 18-64 åringar. Enligt Motionskakan bör målgruppen motionera minst 2 timmar och 30 minuter i rask takt eller alternativt utöva 1 timme och 15 minuter ansträngande motion. Detta förbättrar individens uthållighet. (UKK-institut 2009)

Utöver detta rekommenderas det att höja muskelkonditionen och rörelsekontroll som koordination och balans minst 2 gånger i veckan. Motionskakan ger likaså exempel på idrottsgrenar och fysisk aktivitet som motsvarar rekommendationerna. (UKK-institut 2009)

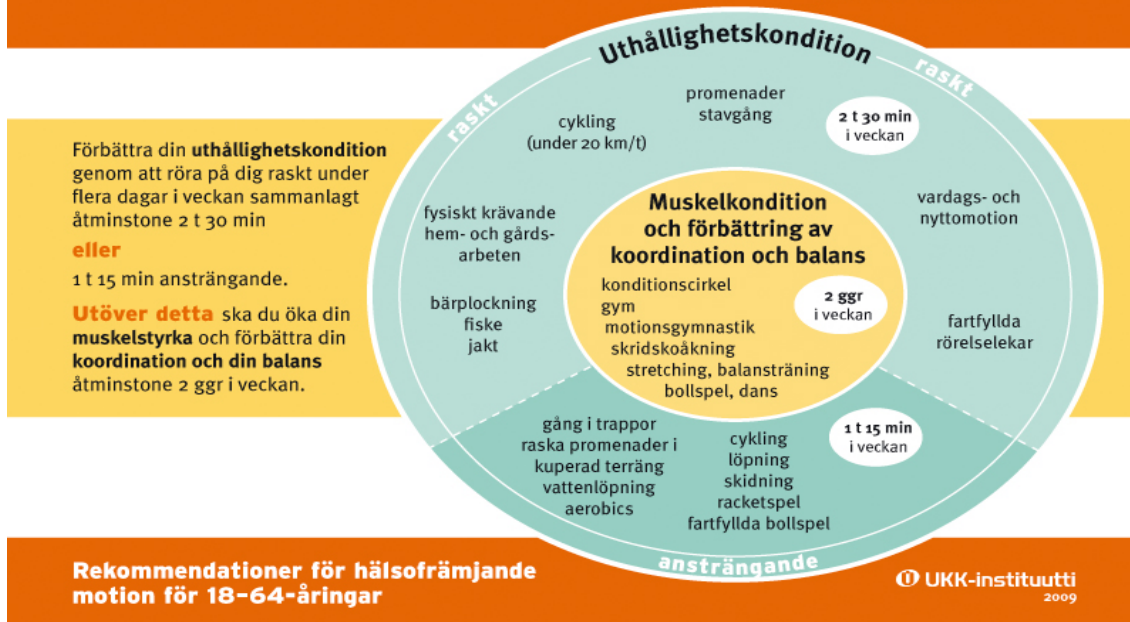
Det anbefalls att dela upp sin veckomotion i flera pass, dock bör ett pass räcka minst 10 minuter. För hälsans skull är regelbunden knapp motion bättre än ingen motion alls. Här skall man trots allt komma ihåg att vardagliga hemsysslor inte räcker till för att nå en hälsoeffekt. (UKK-institut 2009)

Man har också kommit fram till att hälsofördelarna ökar då man motionerar en längre tid i sträck, eller mer effektivt och ansträngande än vad rekommendationerna anser.

Uthållighetsmotion utvecklar andningsorganen och ökar på blodcirkulationen, samt främjar hjärtats, blodkärlens och lungornas hälsa. Blodets fett- och sockerbalans förbättras samtidigt som motion stöder viktbalansen. (UKK-institut 2009)

Som muskelträning rekommenderas det att öva muskelstyrka med 8-10 rörelser för de stora muskelgruppen. (UKK-institut 2009)

MOTIONSKAKAN rekommendation för en vecka



Figur 1. Motionskakan (UKK-institut 2009)

Enligt God Praxis för 18-64-åringar (God medicinsk praxis 2012), rekommenderas det likaså minst 2,5h måttligt ansträngande uthållighetsmotion (aerobisk motion) i veckan. Detta motsvarar till exempel gång i rask takt. Alternativt rekommenderas det 1 h 15 min ansträngande motion, exempelvis jogging eller löpning. (God medicinsk praxis 2012)

God Medicinsk Praxis presenterar en tabell om motionens belastning och ansträngningsgrad. Med belastning anser man motionens intensitet dvs. effekt, vilket betyder muskelfunktionens fysiologiska belastning på olika delar av kroppen. Detta kan mätas och kategoriseras objektivt. (God medicinsk praxis 2012)

Belastningen av en viss typs motionsform är individuellt och beror direkt på individens fysiska prestationsförmåga. För en person med bra kondition betyder väldigt lätt motion långsam gång (4-5km/h), medan denna takt är för en hjärt- eller lungpatient väldigt ansträngande. (God medicinsk praxis 2012)

I tabell 1 presenteras klassifikationen av olika belastningsgrad. Med ansträngning anser man den subjektiva erfarenheten som uppstår vid motion. Ansträngning kan mätas med till exempel Borgs-skalan. (God medicinsk praxis 2012)

Tabell 3 Klassifikation av belastningsgrad (God Medicinsk Praxis 2012)

Kuormittavuus-luokka	Suhteellinen kuormittavuus % maksimaalisesta sykkeestä	Suhteellinen kuormittavuus Koettu (Borg) 1	Suhteellinen kuormittavuus			
			Hyvä suorituskyky		Huono suorituskyky	
			MET	% VO ₂ max:sta	MET	% VO ₂ max:sta
(Hyvin) kevyt	≤ 63	≤ 11	≤ 5.3	≤ 44	≤ 2.5	≤ 51
Kohtalainen	64–76	12–13	5.4–7.5	45–62	2.6–3.3	52–67
Raskas	77–93	14–16	7.6–10.2	63–85	3.4–4.3	68–87
Hyvin raskas	≥ 94	≥ 17	≥ 10.3	≥ 86	≥ 4.4	≥ 88
¹ Borgin asteikko (6–20) 1						

Tabell 4. Borgs-skalan (God Medicinsk Praxis)

- 6 Ingen ansträngning
- 7 Extremt lätt
- 8
- 9 Mycket lätt
- 10
- 11 Lätt
- 12
- 13 Något ansträngande
- 14
- 15 Ansträngande
- 16
- 17 Mycket ansträngande
- 18
- 19 Extremt ansträngande
- 20 Maximal ansträngning

Borg- RPE-skalan

6 METOD OCH MATERIAL

I detta avsnitt belyses val av undersökningsmetod, undersökningsgrupp, datainsamling och etiska överväganden som gjorts vid genomförandet av studien.

Metodiken är en viktig del av en vetenskaplig undersökning. Undersökningen kunde inte vara vetenskaplig om den inte utförts metodiskt. Undersökningsmetoden måste vara tydligt skriven så att läsaren skall kritiskt kunna granska om metoden som valts lämpar sig och om de utförts på rätt sätt.

Vårt examensarbete består av två delar. Första delen är en deduktiv kvantitativ enkätstudie och andra delen är en induktiv kvalitativ intervjustudie.

6.1 Val av grupp

Alla arbetstagare hade 2 veckors tid på sig att svara på enkäten. Sammanlagt skickades enkäten ut till 115 individer. För intervjun valde vi ut sammanlagt 8 personer som går på gymmet. Valet av informanterna hände slumpmässigt bland alla, som fyllt i frågeformulären vid första insamlingen. De måste ha fyllt i att de går på gymmet och var villiga att delta i intervju.

6.2 Enkät

Datainsamlingen för den första forskningsfrågan gjordes genom en enkät. Genomförandet av denna studie krävde en kvantitativ ansats i form av enkät.

Kvantitativ forskning är en typ av forskningsmetod där statistiska, kvantifierbara, resultat eftersöks. Utgångspunkten är att det finns en objektiv verklighet som man genom kvantitativ forskning på olika sätt försöker mäta för att få information om denna verklighet.

Enligt Starrin (1994) är syftet med en kvantitativ ansats att undersöka hur företeelser och egenskaper, som är definierade på förhand, fördelar sig i en population. Datainsam-

lingen skedde genom en enkät. Ejlertsson (2005) menar att enkäter är det bäst lämpade redskapet vid ett större urval. Frågorna kan då övervägas i lugn och ro av respondenten samt att alla svarsalternativ framställs på samma sätt för alla respondenter. Nackdelen med en enkätstudie är att det inte finns någon möjlighet att gå på djupet angående respondenternas uppfattningar eftersom resultatet generaliseras och behandlas kvantitativt.

För att ge respondenterna information om studien och dens etiska överväganden, skickades ett följebrev åt alla som deltog. Enkäten innehöll allmänna frågor om arbetstagar-
na, samt standardiserade frågor om fysisk aktivitet.

Enkäten innehöll:

- *Bakgrundsfrågor om respondenten*
- *Frågor om respondentens fysiska aktivitet*
- *Frågor om arbetsplatsgymmet och dens användning*

Enkäten delades ut åt alla deltagare, och lämnas in i ett konfidentiellt postfack i ett slutet kuvert.

Fysisk aktivitet räknades ut på basen av svaren på tre standardiserade frågor som mäter fysisk aktivitet. Dessa frågor innefattar hurdan typs aktivitet det är frågan om, dvs hur ansträngande det är, hur länge en aktivitet räcker och hur många gånger i månaden som aktiviteten utförs. Enligt frågorna räknades ut ett MET-värde ut, som i sin tur jämfördes med rekommendationer för motion. MET-värdet räknas ut från intensitet x tid x frekvens.

Svarsmaterialet bearbetades med SPSS Statistics program samt Windows Excel. Det gjordes en sammanfattning och analys av alla inlämnade svar. Delen om fysisk aktivitet jämfördes med rekommendationerna enligt teoretiska referensramen. (Trost 2007)

6.3 Intervju

För den andra delen valde vi att använda intervju som metod. Uppdragsgivaren ville ha information till exempel hur arbetstagarna känner sig efter att ha varit på gymmet. För att få fram djupare, kvalitativ information valde vi att intervjua arbetstagarna. Vid intervju har personerna mera tid att tänka på sina svar och de har möjlighet att förklara mera varför de svarar som de svarar.

Intervjuerna utfördes i form av besöksintervjuer och tog plats på arbetsplatsen under arbetstid med lov av arbetsgivaren. Direktören Ilkka Rissanen gav oss lov att utföra intervjuerna i hypermarketens utrymmen.

Intervjuerna bandades med bandspelare. Bearbetningen av materialet inleddes med att materialet från bandspelaren, intervjuarens kommentarer och tankar kring nonverbal kommunikation skrevs ned på papper. Sedan gjordes en sammanfattning av intervjun som bestod av intervjufrågorna och svaren. (Jacobsen 2007, s. 136-139)

Analysen skedde enligt Hermeneutisk analys. Det betyder att materialet analyseras turvis i delar och sedan som helhet. Informationen från intervjun kategoriserades enligt teman så att svaren av informanterna kunde jämföras. Sedan analyserades informationen som helhet. Detta ger ny information som sedan analyseras i mindre delar som sedan bearbetas till en större helhet. Analysen skedde i en spiralform som kallas för den Hermeneutiska cirkeln. (Jacobsen 2007, s. 134-135)

6.4 Informationssökning

För att hitta tidigare undersökningar har vi sökt i databaserna Cinal, Cochrane Library, Eric, Abi, Google Scholar.

Som sökord har vi använt följande ord: arbetshälsa, välmående, fysisk aktivitet, stöd- och rörelseorgan, motivation, arbetsplats, kapacitet, promotion.

Vi har använt oss av synonymer samt använt oss av sökord på både finska och engelska. Sökningen gav många resultat av vilka få var relevanta. För att specificera sökningen har vi valt att välja bort ord som child, adolescent, school och nurse. Då dessa ord valdes bort hittade vi fortfarande inga relevanta artiklar på Eric eller Abi. Artiklarna som vi hittade var från databaserna Cinal, Cochrane Library och Google Scholar.

Vi har också sökt på arbetshälsoinstitutets bibliotek där vi hittat mycket informativa handböcker om butiksarbetare och deras arbetsvälmående.

Information om hypermarketen har vi fått av direktören Ilkka Rissanen per telefon och e-post.

7 ETISKA ÖVERVÄGNINGAR

Det är viktigt att tänka på den etiska aspekten då en undersökning initieras. Det finns tre grundläggande krav som man måste ta hänsyn till då datainsamlingen börjar. De är informerat samtycke, krav på skydd av privatlivet och krav på att bli korrekt återgiven (Jacobsen 2007). Eftersom vi i vårt arbete ställer frågor om människors tankar är dessa krav viktiga och togs i beaktande under hela processen.

Informerat samtycke betyder att det är frivilligt att delta i undersökningen och den undersökta kan avsluta undersökningen när hon eller han vill (Jacobsen 2007). Detta uppföljdes med att skicka ett samtyckesbrev med enkäten och med inbjudan till intervju.

Enligt Jacobsen (2007) är det viktigt att respondentens eller informantens identitet inte kommer fram. Resultaten kommer att framställas för arbetsplatsen och vi vill inte att den undersökta måste vara rädd om att gå miste om sin arbetsplats eller att bli retad på arbetsplatsen. Vi kodade all information och bearbetade materialet anonymt både i enkäten och i intervjuerna. Framställningen av data måste ske så att ingen kan urskiljas till exempel på grund av dialekt. Därför har vi framställningen av intervjustudien vid behov ändrat uttryck till mindre identifierbar talspråk eller skriftspråk.

Materialet som vi fick bevaras hemma hos skribenterna, tills studien är färdig. Varefter kommer materialet att förstöras.

Krav på korrekt presentation av data betyder att informationen man får skall vara sann och framställas på rätt sätt (Jacobsen 2007). Information skall inte tas ur sitt sammanhang. Informationen, metoden och processen måste vara öppen, så att den kan kontrolleras. Hela processen skrevs ned steg för steg.

8 ANALYS AV ENKÄTSTUDIEN

8.1.1 Totala mängden respondenter n=74

Tabell 5. Svartsprocent

	Urval	Procent
Män	30	40,5 %
Kvinnor	44	59,5 %
Totalt	74	100 %

Under svarsperioden hade hypermarketen totalt 115 arbetare varav 74 personer svarade på enkätstudien, av dem var 30 män och 44 kvinnor. Svartsprocenten för enkätstudien var 64,4 %.

8.1.2 Åldersfördelning

Tabell 6. Ålder

Ålder:	Medeltal	Standardavvikelse
Män	29,3	9,3
Kvinnor	29,3	11,2

Den yngsta respondenten var 18 år, medan den äldsta var 59 år. Medelåldern för både kvinnor och män var 29,3 år.

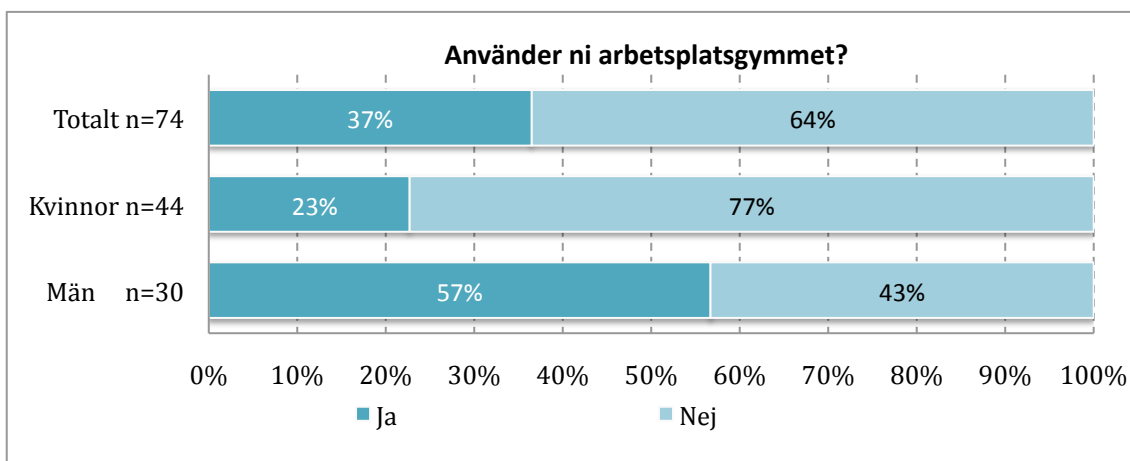
8.1.3 Anställningsform

Tabell 7. Anställningsform

Anställningsform	Fastanställd	Tillfällig
Män	25	5
Kvinnor	39	5
Totalt	64	10

Av respondenterna var 64 personer (25 män och 39 kvinnor) fastanställda medan 10 personer hade ett tillfälligt kontrakt.

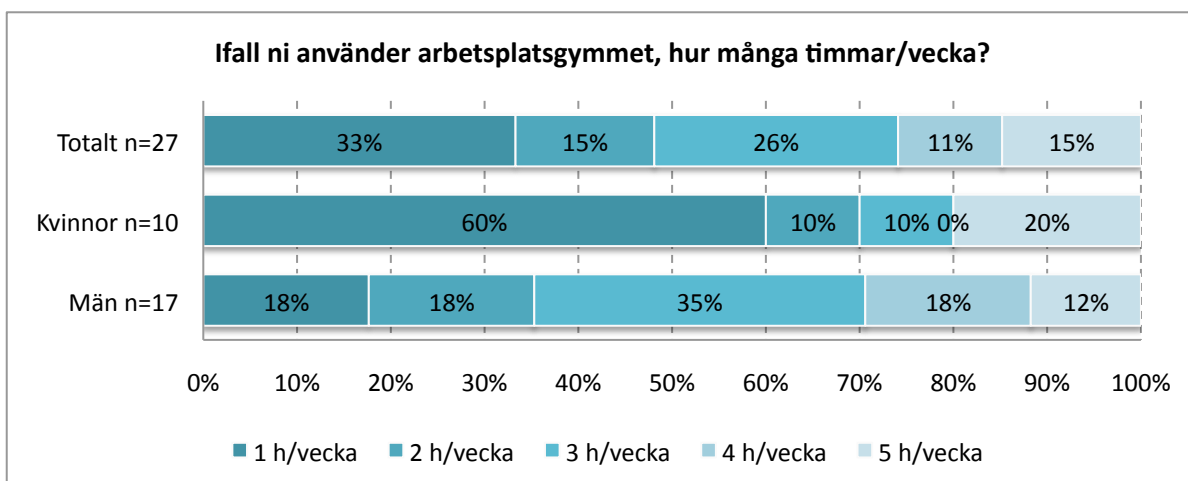
8.1.4 Använder ni arbetsplatsgymmet?



Figur 2. Användning av arbetsplatsgymmet

Av respondenterna använde 27 personer arbetsplatsgymmet (37 %), medan 47 personer inte använde arbetsplatsgymmet (64 %). Av dessa var 10 kvinnor (23 %) och 17 män (57 %).

8.1.5 Ifall ni använder arbetsplatsgymmet, hur många timmar/vecka?



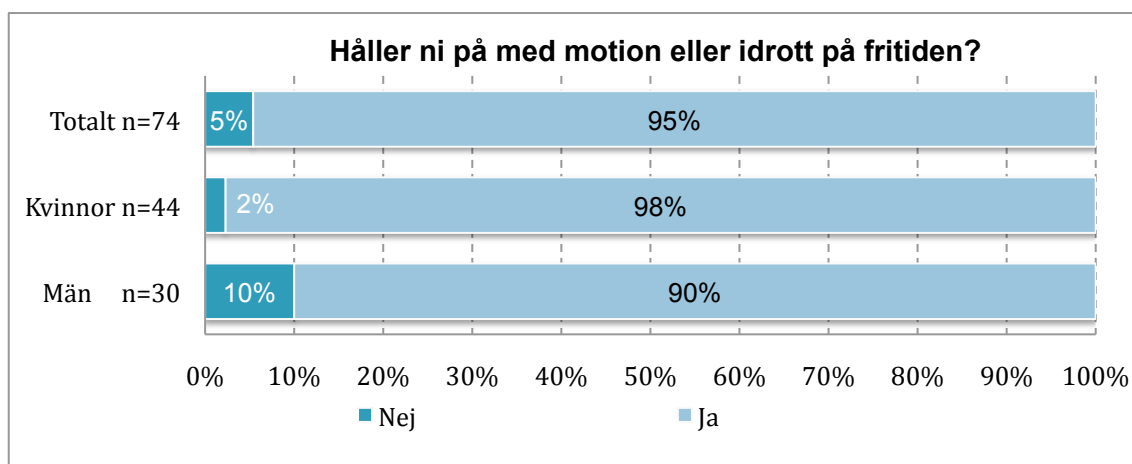
Figur 3. Användningsfrekvens av arbetsplatsgym i timmar/vecka

Respondenterna använder arbetsplatsgymmet totalt 70 h/vecka. I medeltal använder en person 2,6 h gymmet/vecka. Kvinnorna använder gymmet i medeltal 2,1h/vecka/person, medan männen använder gymmet i medeltal 3,5 h/vecka/person. Majoriteten (9 perso-

ner = 33,30 %) använder gymmet 1h/vecka. Aktiva användare, som använder gymmet över 2 timmar i veckan är totalt 14 st.

8.1.6 Håller ni på med motion eller idrott på fritiden?

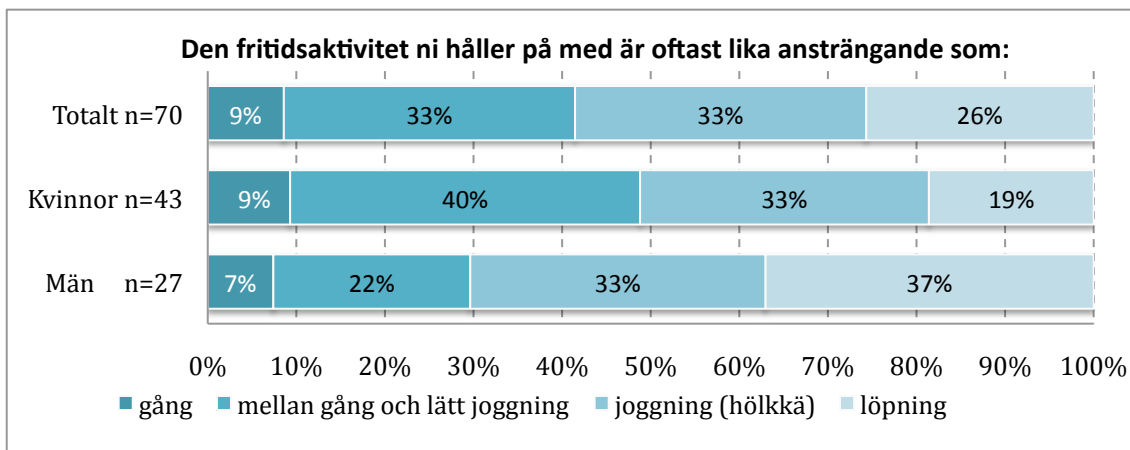
70 personer (95 %) motionerar eller sportar på fritiden. Alla de personer som använder gymmet, håller dessutom på med någon annan typs fritidsaktivitet.



Figur 4 Fritidsmotion

8.1.7 Den fritidsaktivitet ni håller på med är oftast lika ansträngande som:

1. gång (4 MET)
2. mellan gång och lätt joggning (hölkkä) (6 MET)
3. joggning (10 MET)
4. löpning (13 MET)



Figur 5. Intensitet av fritidsaktivitet

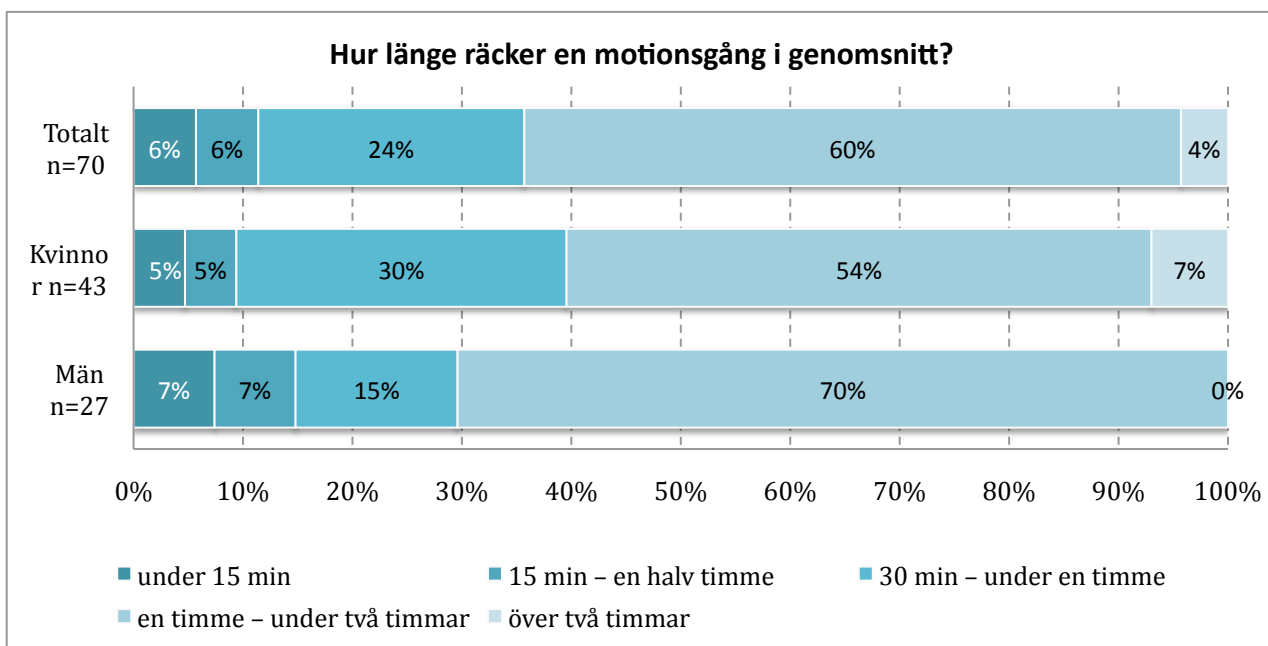
Intensiteten berättar hur ansträngande motionen är, dvs. hur hårt/intensivt är passet. Frågeformuläret ger fyra olika val att välja mellan: gång, mellan gång och lätt joggning, joggning, löpning.

I tabell 8.1.7 kan man se att majoriteten (91 %), håller på med motion som är mer ansträngande än gång. Största delen av respondenterna anser att de håller på med motion som är lika ansträngande som joggning, eller mellan gång och lätt joggning. 26 % av respondenterna motionerar med intensiteten som motsvarar löpning.

Männen motionerar med högre intensitet än kvinnorna. 37 % av männen motionerar med en intensitet som motsvarar löpning. Majoriteten av kvinnorna (40 %) har svarat att deras motion motsvarar intensiteten mellan gång och lätt joggning. 19 % av kvinnorna motionerar med intensiteten en intensitet som motsvarar löpning.

8.1.8 Hur länge räcker en motionsgång i genomsnitt?

1. under 15 minuter (5 min)
2. 15 minuter – en halv timme (22 min)
3. 30 minuter – under en timme (45 min)
4. en timme – under två timmar (90 min)
5. över två timmar (140 min)

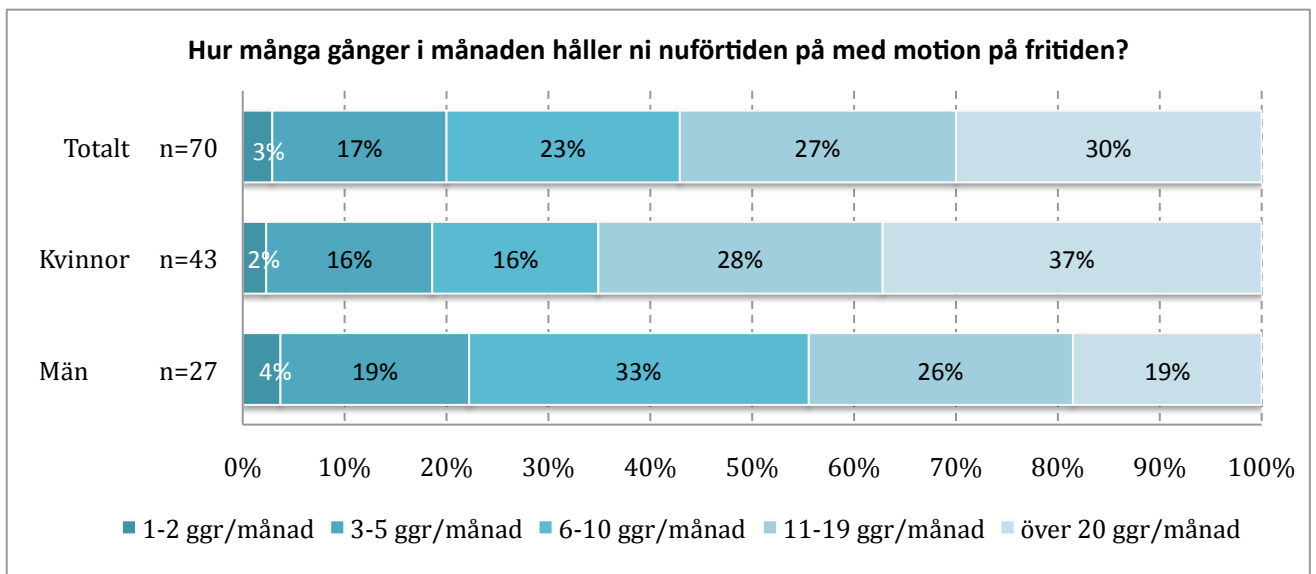


Figur 7. Duration/motionsgång

Frågan ”hur länge” mäter aktivitetens duration, dvs. hur länge pågår ett pass. Majoriteten (60 %) har svarat att en motionsgång räcker i genomsnitt mellan en timme och under två timmar. Två kvinnor (7 %) motionerar över två timmar/gång och 4 personer (6 %) har svarat att en motionsgång räcker under 15 minuter. Av kvinnorna svarade 54 % och av männen 70 % att en motionsgång räcker i genomsnitt en timme – under två timmar.

8.1.9 Hur många gånger i månaden håller ni nuförtiden på med motion på fritiden?

1. under 1 gång i månaden (0,5)
2. 1-2 gånger i månaden (1,5)
3. 3-5 gånger i månaden (4,0)
4. 6-10 gånger i månaden (8,0)
5. 11-19 gånger i månaden (15,0)
6. över 20 gånger i månaden. (30,0)



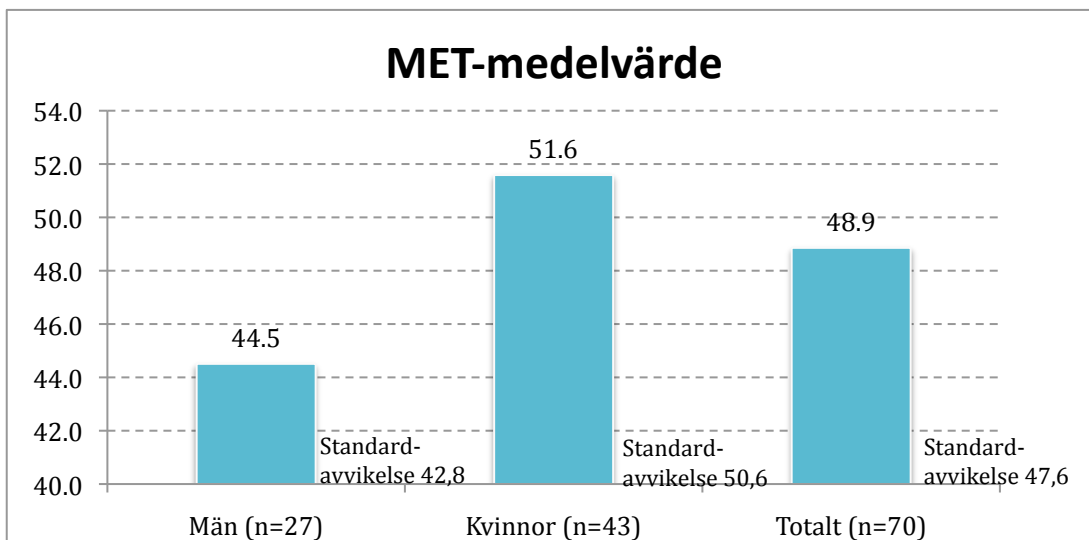
Figur 8. Frekvens av fritidsmotion

Frågan mäter träningens frekvens, dvs. hur ofta utförs träningen?

Svarsalternativ 1 (under 1 gång i månaden), har inte fått ett enda svar, och fattas där av från tabellen. Endast 2 personer (3 %) motionerar 1-2 gånger i månaden. 12 personer (17 %) motionerar 3-5 gånger i månaden, 16 personer (23 %) motionerar 6-10 gånger i månaden, vilket motsvarar i genomsnitt 2ggr/vecka. 19 personer (27 %) motionerar 11-19 gånger i månaden, och 21 personer (30 %) motionerar över 20 gånger i månaden. Det sista alternativet motsvarar motion minst 5 gånger i veckan.

16 kvinnor (37 %) motionerar över 20 gånger i månaden, det motsvarande talet för män är (30 %) dvs. 5 män motionerar över 20 gånger i månaden.

8.1.10 MET



Figur 9. Medelvärde av MET (Waller 2011)

Det minimala MET-värdet är 0,13 MET/vecka, medan det maximala MET-värdet är 227 MET/vecka.

Index som används för att räkna ut MET/vecka:

MET h*wk⁻¹: MET h*wk⁻¹ = intensitet x duration x frekvens x 60⁻¹x4⁻¹

MET-värdet har räknats ut enligt följande index som baserar sig på tre strukturerade frågor.

Medelvärdet för män (n=27) var 44,50 MET h/vecka med standardavvikelsen 42,85.

Medelvärdet för kvinnor (n=44) var 51,60 MET h/vecka med standardavvikelsen 50,63.

8.2 Syntes av fysisk aktivitet

I syntesen för fysisk aktivitet tas de strukturerade frågorna som berör respondenternas fysiska aktivitet i beaktande. Här granskas aktivitetsnivån per motionsgång, hur länge en motionsgång räcker, samt hur ofta fysisk aktivitet i form av motion eller idrott utförs på månadsnivå.

Tränings effekten påverkas av tre viktiga faktorer: frekvens, duration och intensitet. Dessa faktorer bestämmer den sammanlagda tränings effekten, och utav dessa kan det räknas ut ett värde på individens fysiska aktivitet i form av MET på veckonivå. (FYSS 2008)

För att få ut den maximala prestations- och hälsoeffekten utav fysisk aktivitet, bör det vara regelbundet och upprepande. (FYSS 2008) Både UKK-institutet och God Medicisk Praxis, rekommenderar lågintensiv fysisk aktivitet på daglig nivå.

UKK-institutet och God Medicisk Praxis tillåter att dela upp motionen på veckonivå, och godkänner att dela både veckans och dagens motion i flera separata kortare perioder. Huvudsaken är att den sammanlagda motionen tidsmässigt blir tillräcklig. Rekommendationen för 18-64 – åringar är 2 h och 30 minuter måttligt ansträngande motion i veckan.

Intensiteten bestämmer tränings prestations- och hälsomässiga effekter. Desto hårdare ett träningspass är, ju större blir effekten. Hälsofrämjande effekter kan uppnås redan vid lägre intensitet. För att förbättra konditionen och behålla en viss nivå konditionsmässigt, bör intensiteten vara hög. (FYSS 2008)

Svaren tyder på att arbetstagarna på hypermarketen är fysiskt aktiva och för det mesta friska och symptomfria. De rör på sig aktivt och håller på med olika fritidsaktiviteter tillräckligt jämfört med rekommendationerna för personer i deras ålder.

Medeltalet av MET-värden är exceptionellt höga för både män och kvinnor. Den maximala aktivitets skalan för MET/vecka är 227,5 MET/vecka. Huvudsakligen motionerar respondenterna tillräckligt jämfört med de givna rekommendationerna och anses också vara friska.

9 ANALYS AV INTERVJUSTUDIEN

Analysen av intervjuerna gjordes enligt den hermeneutiska cirkeln. Första steget av analysen är att analysera mindre teman enskilt. Jag valde att börja analysen med att analysera alla svar av en fråga. Frågorna fungerar som ett mindre tema. Sedan bearbetades analyserna av ett tema som en helhet för att förstå bättre vad som kommit fram i svaren på frågan.

Sedan tolkades helheten, hurdana svar som kommit fram och vad de betydde, tillsammans med den teoretiska referensramen.

9.1 Analys av minde teman

För att underlätta intervjun och vara säker på att jag får svar på de frågor jag behöver hade jag en intervjuguide. Första delen av analysen är gjord enligt frågorna i intervjuguiden.

9.1.1 Varför går du på gymmet? Hur ofta går du på gymmet?

Svar som kom fram var att gymmet används bland annat för att gymmet är lätt att gå till efter jobbet. Man behöver inte köra någonstans för att göra sin träning. Gymmet används också för att få fastare kropp, hållas i form och orka i arbetet då man börjar bli äldre. Många tyckte att det var en god omväxling till arbetsuppgifterna som tvingade dem att sitta och att träningen gav en känsla av välbefinnande.

Dessa svar tyder på att de som går på gymmet använder gymmet för att få en fastare kropp, för att träna upp konditionen men också för att orka bättre på arbetet.

Vissa informanter berättade att de går på gymmet eftersom de börjar känna att de blir äldre. De känner att de har behov av att träna för att upprätthålla konditionen och hållas i form. Man kan säga att gymmet hjälper vissa arbetstagare, som känner att de håller på att bli äldre, att hållas i form.

I svaren kommer det också fram att vissa arbetstagare går på gymmet för att må bättre.

Vissa informanter går på gymmet för att deras arbetsuppgifter tvingar till att sitta långa tider vilket kan leda till smärtor. De går på gymmet för att undvika arbetsrelaterade smärtor.

Vissa informanter tar upp att de går på gymmet också för att det är gratis och lätt tillgänglig. Arbetsplats gymmet sparar på arbetstagarnas pengar och tid.

Hur ofta arbetstagarna använder gymmet var allt mellan 4 gånger i veckan och ungefär en gång i månaden.

9.1.2 Är gymmet tillräckligt? Klarar du av träningen eller skulle du vilja ha mera handledning?

Att gymmet används av arbetstagare i olika åldrar och arbetsuppgifter och av båda könen kan tänkas tyda på att gymmet är tillräckligt mångsidigt för alla dessa arbetstagare.

Alla svarade att arbetsplats gymmet var tillräcklig för deras träning. Vissa tyckte också att gymmet var väldigt bra och hade allt de behövde. Vissa tyckte att utrymmet var lite litet och någon att man ännu kunde ha en knäböjningsställning, boxningssäck och tyngre vikter för dem som vill träna riktigt hårt men att som en arbetsplats gym tyckta alla att den var tillräcklig. Många av informanterna hade också andra hobbyn och tyckte att gymmet kompletterade bra deras fysiska aktivitet.

Jag frågade också om informanterna tyckte att handledningen som alla arbetstagare får ta under arbetstiden var tillräcklig. Alla informanter tyckte att de klara sig bra med eller utan handledningen men vissa tyckte att de sett andra på gymmet som kanske hade kunnat ha nytta av lite mera handledning. Vissa hade inte tagit handledningen eftersom de redan visste vad de skulle göra på grund av hobbyn eller för att de fått träningsprogram annanstans ifrån. Någon tyckte att de knappast hade gått till gymmet om det inte funnits handledning.

Vissa skulle kanske kunna ha nytta av lite mera handledning men till största delen är handledningen tillräcklig.

9.1.3 Har träningen i konditionssalen haft någon effekt på din psykiska eller fysiska välmående?

Tredje frågan var om informanterna tyckte att träningen i konditionssalen haft någon inverkan på deras fysiska eller psykiska välmående.

Alla svarade att gymträningen haft en positiv inverkan på fysiska eller psykiska välmående eller både och. De antingen orkar bättre eller mår bättre eller också både och.

Arbetsplatsgymmet har en positiv inverkan både på fysisk och psykisk välmående.

9.1.4 Hur upplever du att gå på gymmet?

Fjärde temat handlade om hur arbetstagarna upplever gymmet. Vissa informanter visste inte riktigt hur de skulle svara. Jag hjälpte dem med att ge exempel (hurdan är omgivningen, hurdana känslor väcker gymmet hos dej?).

”...Härligt och det är trevligt att gå dit. Bra miljö. Positivt.”

De flesta informanter började med att säga att de upplevde gymmet väldigt positivt.

Många kommenterade på att gymmet var ganska litet, speciellt om det finns flera personer samtidigt. Andra tyckte att det är lättare att gå till detta gym än ett större gym, för att man oftast får vara ensam eller bara med arbetskamrater.

Vissa sade att gymmet ibland har dålig luft.

Alla informanterna hade dock positiva upplevelser, ”Härligt och nytt” och vissa tyckte att det var ett trevligt socialt tillfälle ”...det är liksom skönt att gå dit, var där vem som helst så har man alltid någon att tala med, och det är väldigt trevligt”.

Gymmet upplevs väldigt positivt fastän utrymmet är litet och har dålig luft.

9.1.5 Går du på gymmet ensam eller med arbetskamrater?

Två av åtta informanter går till gymmet ensamma men säger att det nästan alltid finns någon där samtidigt som man har sällskap av. En svarade att han bara går till gymmet med arbetskamrater. Resten gick både med arbetskamrater och ensam. En av dem gick hellre ensam och resten hellre med en vän. Vissa tyckte att gymmet är ett trevligt socialt tillfälle då man har tid att umgås med arbetskamrater.

9.1.6 Hur känner du dej efter att ha varit på gymmet?

Alla som svarade kände sig bra efter träningen på arbetsplatsgymmet. Alla tyckte att de mådde bättre efter att ha gått på gymmet. Vissa tyckte också att de mådde bra dagen efter träningen och i långa loppet orkade bättre då gick på gymmet. Många av informanterna tränade efter arbetsdagen för att de känner sig matta efter träningen och skulle inte orka arbeta efteråt.

”Väldigt bra så som alltid efter träning.”

”Arbetet är hårt för axlarna så man får återhämta sig på gymmet.”

”Största orsaken till att gå på gymmet är känslan efteråt. Man mår bra och är trött men pigg.”

”Man blir pigg och har mycket energi och känner sig riktigt bra.”

”Väldigt bra.”

”Bra men så pass trött att jag inte skulle gå till gymmet före arbetsturen.”

”Bra och matt. Trött. Så matt att jag inte skulle orka gå på jobbet efter att ha tränat.”

”Man känner sig bra och vanligtvis trött. Speciellt bra känner man sig dagen efter och när man känner att man har gjort något mår man bättre i det långa loppet och man orkar bättre.”

9.1.7 Något som du ville tillägga?

Övrigt som informanterna hade att säga var följande:

”Det är fint att arbetsgivaren har gett en sådan möjlighet och det var en bra idé.”

”Det fanns behov för gymmet. Vissa börjat bli äldre så de kan genom gymmet hålla sig i form och därmed upprätthålla sin arbetsförmåga.”

”Gymmet har ökat trivseln och positiviteten på arbetsplatsen.”

”Bra, speciellt för att det inte kostar något.”

”Bra, speciellt då man har sittarbete och annars också satsas det allt mera på arbetsvälmående, så gymmet var en bra satsning.”

”Gymmet passar för min träning.”

”Dåligt är att det är i källaren.”

9.2 Tolkning i jämförelse med teoretiska referensramen

Då man tittar på alla svaren som kom fram verkar det som att alla var väldigt nöjda med gymmet och alla tyckte att de hade någon sorts nytta av att gå på gymmet. Vissa tyckte att träningen på gymmet hjälpte mot arbetsrelaterade besvär och smärtor. Dessa besvär och smärtor leder ofta till minskad arbetskapacitet och sjukledighet enligt Helliövaara och Riihimäki (2005). Det tyder på att träningen på gymmet upprätthåller arbetskapacitet av arbetstagarna, så som Saarelma (2011) och Taimela (2011) kommit fram till, vilket är en av arbetshälsovårdens största uppgifter (FINLEX 2001). Man kan anta att gymmet var en god investering av arbetsgivaren. Många arbetstagare tyckte att det fanns behov av ett gym.

Eftersom idén om gymmet kom av arbetstagarna har det, som Blix (1999) skrev om i sin artikel, uppfyllts. Arbetstagaren och arbetsgivaren diskuterar tillsammans lösningar för hälsopromotion på arbetsplatsen.

Många av informanterna sade att de var nöjda med arbetsgivaren att idén om gymmet verkliggjordes. Relationen mellan arbetstagare och arbetsgivare är viktig för välmående på arbetsplatsen. Att gymmet byggdes kan avses ha positiv inverkan på både relationen mellan arbetstagare och arbetsgivare samt påverka välmående på arbetsplatsen.

Träningen på gymmet ger en känsla av välbefinnande. Många av dem som går på gymmet går där för känslan av välbefinnandet de får efter träningen. Vissa sade också att känslan fanns kvar ännu dagen efter och att i långa loppet orkade man bättre i arbetet tack vare denna känsla att må bra.

Nackdelar som kom upp var att utrymmet var litet, speciellt om flera personer tränar samtidigt, att luften ibland är dålig, att utrymmet är i källaren, och att personer som går förbi ofta tittar in och kommenterar. Om vad som kunde vara bättre eller vad som ännu kunde behövas på gymmet kom det inte många svar. Några tyckte att om man ville träna riktigt hårt borde det kanske finnas mera vikter men ingen tyckte själv att de hade behov av sådant. En tyckte att knäböjningsställning fattades men att den inte rymdes och att man nog kunde träna bra utan den. En respondent berättade att det också hade varit tal på gymmet om att en boxningssäck kunde vara bra att ha.

Att det inte kommit så många förbättringsidéer eller negativa åsikter tyder på att gymmet är rätt så mångsidigt och de som använder gymmet tycker att allt de behöver finns. Inga av de uppräknade åsikterna var starkt negativa utan mera saker som kunde förbättras eller som kunde vara bättre. Att gymmet är i källaren var största negativa sidan och många av dem som sagt om detta sade också att de förstod att det knappast fanns rum någon annanstans eller att för att vara arbetsplats gym var det ändå väldigt bra.

En intressant aspekt som kom fram var att gymmet var en social händelse för många. Vissa gick till gymmet med arbetskamrater och vissa gick ensam men tyckte att det var trevligt att det alltid fanns någon annan på gymmet man kunde umgås med oberoende

om man kände personen från förut. Alla som går på gymmet har något gemensamt och alla arbetar tillsammans vilket ger en känsla av gemenskap. Det kom fram att kassarbetarna och andra arbetare inte umgås så mycket tillsammans under arbetsdagen men att de på gymmet kunde lära känna varandra. Genom att prata på gymmet kan de öka sin känsla av att vara en del av arbetsgemenskapen och gemenskapen blir större då den inte bara omfattar kassarbetarna men hela husets arbetstagare. Som det nämndes i teoretiska referensramen kan arbetsplatsrelaterad fysisk aktivitet ha en god effekt på arbetstagarens psykiska och sociala hälsa vilket kunde inverka på arbetseffekten (Brown et al. 2011).

En av informanterna sade, att gå på gymmet får en att må bättre och vara gladare vilket är bra för arbetet. Han menade att en välmående glad arbetstagare ger bättre kundservice. Många sade också att de orkar bättre vilket kan leda till effektivare arbete. En trött arbetstagare orkar inte arbeta lika hårt som en energisk arbetstagare. Att ha glada och energiska arbetstagare är ett av de bästa resultaten detta arbetsplatsgym kunde ge för arbetsgivaren.

10 RESULTAT

10.1 Enkätstudien

Arbetsplatsen hade sammanlagt 115 personer med ett giltigt arbetskontrakt då undersökningen gjordes 12.10–31.10.2013. 74 personer svarade på enkätundersökningen, vilket leder till en svarsprocent på 64,4 %. Av respondenterna var 30 personer män (40,6 %) och 44 personer kvinnor (59,4 %).

Medelåldern bland respondenterna var 29,3 år. Den yngsta respondenten var 18 år, och den äldsta var 59 år gammal. 64 personer hade fastanställning, 10 personer hade ett tillfälligt arbetskontrakt.

Av de som besvarade (74 personer), använder 27 personer arbetsplatsgymmet, 17 män och 10 kvinnor. 47 personer använder inte arbetsplatsgymmet enligt undersökningen. Användarna når en 70 h användning/vecka totalt. En person använder gymmet i medeltal 2,6 h/vecka. Medeltalsanvändningen för kvinnor är 2,1h/vecka, och för män 3,5h/vecka. Majoriteten använder gymmet 1h/vecka. Det finns 14 personer som använder gymmet över 2 h/vecka.

Arbetstagarna är exceptionellt aktiva på fritiden. 95 % (70 personer) är aktiva, motionerar eller håller på med någon typs idrott på fritiden. 4 personer har ingen fritidaktivitet inom motion.

Fritidsaktiviteten som arbetarna håller på med är oftast mer ansträngande än gång (4 MET). Majoriteten (91 %) håller på med en aktivitet som är lika ansträngande som mellan gång och lätt joggning, som motsvarar joggning eller som motsvarar löpning. Jämfört med MET-värden, betyder detta att majoriteten håller på med en aktivitet som är minst 6 MET. 59 % av respondenterna anger som motionens intensitet joggning eller löpning. Detta motsvarar en intensitet på 10-13 MET. God medicinsk praxis 26 % av respondenterna motionerar med en intensitet som motsvarar löpning. 94 % av respondenterna motionerar minst 15 minuter/motionsgång. Majoriteten (60 %) har svarat att en motionsgång räcker i genomsnitt en timme – under två timmar. God medicinsk praxis 4

% av respondenterna motionerar över två timmar/motionsgång. Endast 4 personer har svarat att en motionsgång räcker i genomsnitt under 15 minuter. Jämfört med både UKK-institutets samt God medicinsk praxis rekommendationer, räcker inte en så kort tid att uppnå hälsofrämjande effekter. Enligt rekommendationerna bör ett pass räcka minst 15 minuter, för att ha tydlig positiv inverkan på hälsan.

Beroende på hur länge en motionsgång räcker, skall motionen vara regelbundet och återupptagande. Alla har svarat att de motionerar minst 1-2 gånger i månaden. Majoriteten (97 %) har svarat att de motionerar minst 3-5 gånger i månaden. På veckonivå skulle detta motsvara motion 1 gång/vecka. 80 % motionerar minst 6-10 gånger i månaden, motsvarande tal på veckonivå är 2 ggr/vecka. 57 % motionerar minst 11-19 gånger i månaden, dvs. 3-4 ggr/vecka. 30 % har svarat att de håller på med fritidsmotion över 20 gånger i månaden. På veckonivå motsvarar det motion 5 ggr/vecka.

Majoriteten av respondenterna motionerar tillräckligt ofta, tillräckligt lång tid och med en tillräckligt hög intensitet för att nå positiva hälsoeffekter. De motionerar i genomsnitt med en intensitet som motsvarar lätt eller rask jogging. De håller på med motion på fritiden i genomsnitt minst två gånger i veckan, i pass som räcker i genomsnitt mellan en timme och två timmar.

Dessa resultat uppföljer både UKK-institutets, samt God praxis råd om motion för vuxna i åldern 18-64 år.

10.2 Intervjustudien

Arbetsplastgymmet upplevs positivt. Arbetstagarna som använder gymmet är nöjda med gymmet och tycker att de har nytta av att använda gymmet. Arbetstagarna tycker att de orkar bättre på arbetet eller i vardagen, eller både och, då de använder gymmet.

Träningen på gymmet ger en känsla av välbefinnande som kan vara kvar ännu dagen efter.

Arbetstagarna upplever att träning på gymmet har en positiv inverkan på psykisk och

fysisk hälsa.

Träningen på gymmet hjälper mot vissa arbetsrelaterade besvär och smärtor och upprätthåller arbetskapacitet.

Träningen på gymmet är för många en trevlig social händelse som kan ha positiv inverkan på arbetstagarnas psykiska välmående.

Nackdelar var att utrymmet är i källaren, det upplevs litet om flera personer tränar samtidigt och luften i rummet är ofta dåligt.

11 DISKUSSION

11.1 Metoddiskussion

Detta examensarbete består av två studier eftersom informationen som uppdragsgivaren ville ha inte kunde fås fram med enbart kvalitativ eller kvantitativ ansats. Forskningsfrågorna var så olika att två olika närmelsesätt behövdes för att få svar på dem. Enkätstudie för kvantitativa informationen om fysiska aktiviteten och intervjustudie för kvalitativa informationen om åsikter av arbetsplatsgymmet

Valet att göra en enkätstudie var relevant, eftersom vi fick samlat in flera svar. Enkätstudiens uppbyggnad var lätt att läsa, och det tog endast en kort tid att svara på enkäten.

Valet att göra en intervjustudie för att få veta arbetstagarnas åsikter visade sig vara lämpligt eftersom vi fick ingående svar. Många av informanterna skulle knappast ha gett så långa svar ifall de varit tvungna att skriva ner sina åsikter

Fördelen med standardiserade frågorna var att resultaten kunde räknas ut enligt en viss formel. Standardiserade frågorna innehöll en fråga om fysisk aktivitet och frekvensen av den, dvs. hur ofta den utförs. Svartalternativen var givna på månadsnivå, och detta kunde vara svårt att relatera med verkligheten. Det är möjligt att det skulle ha varit lättare att ge svar på veckonivå.

Valen av frågorna om arbetsplatsgymmet var lyckade, eftersom vi fick fram det väsentliga, i detta fall användningen av arbetsplatsgymmet. Vi fick konkreta svar om hur många som använder gymmet, samt hur ofta.

Vi anser att enkäten inte behövde innehålla öppna frågor. Alla svar var klara och tydliga, och behövde ingen djupare tolkning. Eftersom resultaten visade att arbetarna var fysiskt aktiva, kan detta också vara en orsak till en hög svarsprocent. Om temat för frågeformuläret ansågs som intressant och viktigt, var det kanske en mindre tröskel att delta i frågeformuläret.

Vi anser att individuell intervju var det lämpligaste sättet att utföra intervjuerna eftersom de utfördes på arbetstid och vi kunde därför inte ta flera arbetstagare bort från arbetsuppgifterna samtidigt. Vissa informanter var lite blyga och skulle kanske inte ha svarat lika öppet på frågorna om där skulle ha funnits andra i rummet, speciellt arbetskamrater. Gruppintervju skulle också ha försvårat anonymiteten. Vi kan inte vara säkra på att individerna i en grupp inte berättar vidare var de hört under gruppintervjun. Då alla har samma arbetsgivare är det viktigt att informanterna får behålla sin anonymitet. Vi skulle kanske inte ha fått negativa eller kritiska svar i en grupp om individerna var rädda att säga något då någon av de andra informanterna kunde ha berättat vem som sagt var till arbetsgivaren.

Svarstiden på enkäten var två veckor. Två veckor ansågs vara en tillräckligt lång tid att reagera på svarsalternativen, och tillräckligt kort tid för att respondenterna inte skulle skjuta upp ifyllandet. Det var bra att vi samlade in svaren i två delar, och fick därmed en större svarsprocent. Vi tror att en orsak till en hög svarsprocent var att frågorna kunde besvaras anonymt, samt att enkäten inte innehöll så personliga frågor.

Att utföra intervjuerna på arbetsplatsen och under arbetstid var för oss det lättaste sättet att få tag på arbetstagarna och det föreslogs också av uppdragsgivaren. Dessa arrangemang underlättade stort ordnandet av plats och tid för intervjuerna. Det underlättade också deltagandet och alla informanter som blivit slumpmässigt valda deltog.

Informanterna för intervjuerna valdes ut bland alla som svarat på frågeformulären som svarat att de använde gymmet och var villiga att delta i intervju då frågeformulären första gången samlades in. Vi fick ihop alla åtta informanter som planerats och gruppen hade representanter från alla avdelningar med tre kassörsarbetare, en från infon, två från sportavdelningen, en från klädsel och en från livsmedelsavdelningen. Könsfördelningen var sex män och två kvinnor.

11.2 Resultatdiskussion

Problemet med absoluta mätningsmetoder är att de inte tar i beaktande respondentens kondition exempelvis i ransoneringen. Följande exempel tydliggör påståendet: ifall individens absoluta kapacitet är endast 4 MET, är gång med hastigheten 030 mil/h redan 83 % av maximalet, dvs. individen upplever detta som väldigt ansträngande. I detta fall är anvisningen om relativt ansträngande motion fel. Saken känns väldigt enkel, men t.o.m. för individer med dålig kondition, erbjuds joggning som motionsform.

För att mäta individens kondition lönar det sig att använda konditionstest, dessa för att vägleda rätt typs terapi eller motionsvanor.

Den hermeneutiska cirkeln fungerade bra för analysen eftersom den gav möjligheten att växla mellan ursprungliga texten och analysen, vilket enligt oss underlättade analysen. Svaren som fåtts var dock ibland väldigt korta och gav inte rum för djupare analys.

Att intervjuaren är direktörens dotter kan ha inverkat på svaren, speciellt då jag känner vissa av informanterna, men det verkade nog som om alla informanterna svarade på alla frågorna sanningsenligt och utan att hesitera gav också kritik om gymmet. Dock kom inget direkt negativt fram vilket skulle kunna vara på grund av min position men å andra sidan kommer jag inte heller på med något direkt negativt med gymmet.

Enkätstudiens svarsprocent var 64,4 %. Detta betyder att svaren motsvarar åsikterna, upplevelserna och den fysiska aktivitetsnivån för majoriteten av arbetstagarna. Endast 27 personer (36,5 %) av respondenterna använder arbetsplatsgymmet. Om vi tar med alla anställda, har vi fortfarande ett ovetande om 41 personer använder gymmet eller inte.

Av dem som svarade på enkäten var det uppenbart att arbetarna är fysiskt aktiva, och dessutom tillräckligt aktiva då man jämför med rekommendationer för fysisk aktivitet. De flesta hade en aktivitetsnivå som räckte utmärkt för att ha hälsofrämjande effekter.

Utmaningen är att aktivera de som inte använder arbetsplatsgymmet, samt dem som inte alls är fysiskt aktiva. Det som arbetsgivaren själv skulle kunna göra är att marknadsföra

gymmet och sprida info om arbetsplatsgymmet i sin helhet. För vissa personer kan en konditionssal kännas väldigt främmande, och därför vore ett inlärningsstillfälle för alla nybörjare vara perfekt. En motionsdagbok eller någon uppföljning av konditionssalens användning skulle också vara en lösning. Genom att presentera motionsrekommendationerna samt motionens inverkan på hälsan, kunde detta också uppmuntra vissa till en aktivare fritid. Arbetsgivaren kunde också lansera någon typs kampanj angående användningen av konditionssalen. Idrottsinstruktören kunde ta som uppgift att skriva en presentation om gymmet, och här berätta om olika möjligheter som gymmet har att erbjuda. Det vore enkelt att kombinera och framhäva styrketräningens effekter på hälsan.

Enkätstudien visar att arbetstagarna är väldigt fysiskt aktiva och man undrar då om ett arbetsplatsgym faktiskt behövs. Studien visar också att en stor procent använder gymmet men kan man då dra slutsatsen att gymmet behövdes eller att arbetstagarna hellre går till detta gym som är gratis än ett annat gym? Enligt oss kom intervjustudien fram med svar som visar att gymmet faktiskt behövdes. Arbetsgivaren kan vara nöjd med investeringen och det är ett bra exempel för andra liknande arbetsplatser. Vi hoppas att idén om gymmet sprids inom S-gruppen med dessa resultat och skapar ett medvetande om hur viktigt det är att ha fysiskt aktiva välmående arbetstagare i hela landet.

11.3 Fysioterapeutisk synvinkel och idéer för vidare forskning

En fysioterapeut skulle ha flera saker att bearbeta med, ifall samarbetet med arbetsgivaren skulle fortsätta. En stor utmaning skulle bli att aktivera de personer som var inaktiva. Arbetsgivaren erbjuder nu en viss typs möjlighet till motion. Konditionssträning kan vara väldigt främmande och svårt att börja med ifall man saknar motionsaktivitet över huvudtaget. Man kunde tänka sig att pröva olika typs motionsaktiviteter för att aktivera arbetarna i en större grupp. Exempel på dessa kunde vara gruppgymnastik, fotboll, innebandy, löpning eller gång. På konditionssalen kunde fysioterapeuten komma med professionell hjälp både med träning, kost och fysisk välmående. Samarbete tillsammans med arbetshälsovården kunde vara en lösning till ett multiprofessionellt team som skulle arbeta med arbetsvälmåendet som en helhet.

Arbetsergonomi spelar en stor roll inom försäljarbranchen. Fysioterapeuten kunde gå igenom arbetsergonomi med arbetarna för att undvika arbetsrelaterade smärtor och skador. En satsning på förebyggande fysioterapi kunde vara en lösning till att minska nya skador.

Det skulle vara intressant att få veta vad de som inte går på gymmet har för åsikter om gymmet och varför de inte går på gymmet. De flesta som svarade på enkäten var väldigt fysiskt aktiva på fritiden och har kanske därför inte behov att gå på arbetsplatsgymmet men hur resten som inte svarade på enkäten kan vi inte veta om. Det kan ju hända att de som inte svarade inte svarade för att de är fysiskt inaktiva och därför inte ville svara. Sådana personer skulle kanske ha intressanta åsikter och det skulle också vara intressant att veta varför de inte använder arbetsplatsgymmet.

KÄLLOR

Ainsworth, BE., Haskell, WL., Whitt, MC., Irwin, ML., Swartz, AM., Strath, SJ., O'brien, WL., Bassett, DR Jr., Schmitz, KH, Emplaincourt, PO., Jacobs, DR Jr. & Leon, AS. (2000). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and science in sports and exercise*, 9, 498-504.

Blix, A. 1999 Integrating occupational health protection and health promotion: Theory and program application, *AAOHN Journal* April, 47,4 s. 168 Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 17.1.2012

Bouchard, C. 1994 Genetics of obesity: overview and research directions. In: The Genetics of Obesity, *JN The Journal of Nutrition*. s. 223-233

Brown, Helen, Gilson, Nicholas, Burton, Nicola, Brown, Wendy 2011 Does Physical Activity Impact on Presenteeism and Other Indicators of Workplace Well-Being? *Sports Med*, nr 4, s. 249-262

Ejlertsson, G. 2005. *Enkäten i praktiken. En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur. 157 s.

FINNLEX 2001, Statsrådets förordning om principerna för god företagshälsovårdspraxis samt om företagshälsovårdens innehåll, yrkesutbildade personer och sakkunniga och den utbildning som krävs av inom företagshälsovården 27.12.2001/1484 Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2001/20011484> Hämtad: 13.1.2012

FYSS 2008, *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, tillgänglig <http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/> Hämtad 16.7.2012

Hansson, A. 2004. *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur. 296 s.

Helliövaara, M. & Riihimäki, H. 2005, *Tuki- ja Liikuntaelinten Sairaudet*. Terveyskirjasto, Tillgänglig:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00026 Hämtad
13.1.2012

Heikkilä, M. 2009 *Opas MET-arvojen käytöstä*, Lahden ammattikorkeakoulu opinnäytetyö

Jacobsen D.I. 2007 *Förståelse, Beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. 1 uppl., Lund: Studentlitteratur, 316 s.

Kandolin, Irja; Tilev, Kristina; Varia, Maarit; Lindström, Kari & Nykyri, Elina 2009 *Työhyvinvoinnilla tulosta kaupassa*, Helsinki: Työterveyslaitos, Palvelualojen ammattiliitto, Kaupan Liitto

Kylä-Setälä, Eeva; Lindström, Kari; Kandolin, Irja & Ketola Ritva 2000, *Terveenä kaupan töissä*, Helsinki: Työterveyslaitos, Liikealan ammattiliitto, Kaupan Työnantajanliitto

Käypähoitosuositus. *Aikuisten liikunta* 19.4.2012 Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito- johtoryhmän asettama työryhmä. Kettunen J, mfl. Tillgänglig www.kaypahoito.fi Hämtad 17.3.2012

Locke, E.A. 1995. The micro-analysis of job satisfaction: comments on Taber and Alliger. *Journal of Organizational Behavior*. nr. 120

Malmstöm, S. 1994, *Bonniers svenska ordbok*, Stockholm: Bonnier, 682 s.

Prisma Kirkkonummi, *Prisma lyhyesti*. Tillgänglig:
http://www.prisma.fi/market/prisma?a_Visit:dockat=010_Prisma_fi09019b36807add9f&myymala=Prisma+Kirkkonummi&paikkakunta=Kirkkonummi&osuuskauppa=VARU_BODEN-OSLA&pageName=Doc Hämtad: 13.3.2013

Rissanen, Ilkka 2012. Intervju via e-post.

Saarelma, O. 2011, Niskakipu, *Terveyskirjasto*, Tillgänglig: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00310&p_haku=Saarelma%202011 Hämtad 13.1.2012

Schaafsma, F., Schonstein E., Whelan, K., Ulvestad, E., Kenny, D. & Verbeek, J. 2011, Physical conditioning programs for improving work outcomes in workers with back pain (Review) *The Cochrane Library* 2011 nr. 2. Tillgänglig: The Cochrane Library. Hämtad: 14.1.2012

Starrin, B. & Svensson P-G. 1994, *Kvalitativ metod och vetenskapsteori del 1*, (häftad 1994) Kapitel 1-3

Ståhle A. Redaktör, FYSS 2008, Statens folkhälsoinstitut 2008, *Yrkesföreningar för fysisk aktivitet* 2008. Tillgänglig även på www.fyss.se

Taimela, S. 2011, Alaselän vaivat – liikuntaohje. *Terveyskirjasto*. Tillgänglig: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00978&p_haku=liikunta Hämtad 13.1.2012.

Toikkanen 2001, Suomen suurin työkykyä kehittävä valmennusohjelma S-ryhmässä. *Suomen lääkärilehti* nr. 6. Tillgänglig; <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> Hämtad:17.4.2012

Trost Jan, 2007 *Enkätboken, Upplaga 3:1* Lund, Studentlitteratur AB s. 23-46

van Oostrom, S., Driessen, M., de Vet, H., Franche, R., Schonstein, E., Loisel, P., van Mechelen, W. & Anema, J. 2009, Workplace interventions for preventing work disability (Review), *The Cochrane Library* nr. 2 Tillgänglig: The Cochrane Library. Hämtad: 14.2.2012

Vuori, I. 2002. *Terveysliikunnan opas: Tehokas ja turvallinen terveysliikunta*. Tampere: Tampereen yliopistopaino. 156 s.

Waller K. 2011, *Leisure-Time Physical Activity, Weight Gain and Health- A prospective Follow-Up in Twins*, Jyväskylä: University of Jyväskylä

BILAGOR

1 FÖLJEBREV

Hyvä Prisman työntekijä!

Kirkkonummen Prisma on tilannut Helsingin ammattikorkeakoulu Arcadasta tutkimuksen. Tarkoituksena on selvittää Prisman työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta ja mielipiteitä työpaikan kuntosalista.

Tutkimus on osa opiskeluamme, ja siitä valmistuu fysioterapia-alaan kuuluva opinnäytetyömme.

Henkilökunnan fyysinen aktiivisuus vaikuttaa yleiseen työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Tässä tutkimuksessa pyrimmekin kartoittamaan työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajallaan, ja näin ollen myös työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä.

Pyydämme kohteliaimmin hetken aikaasi, jotta voisit vastata oheiseen kyselyymme. Kyselyyn vastaaminen vie n. 5 minuuttia, vastausaikaa on 21.10.2012 asti.

Lomakkeen täytettyäsi, ole hyvä ja palauta se sille varattuun lukolliseen laatikkoon.

Kyselyyn osallistuminen on luonnollisesti vapaaehtoista.

Vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja tulokset esitetään siten, että vastaajien henkilöllisyys ei niistä paljastu.

Työn toinen osa käsittelee työntekijöiden mielipiteitä ja kokemuksia työpaikan kuntosalista. Tämä osio suoritetaan haastatteluna ja siihen valitaan 6 työntekijää kyselylomakkeiden vastausten perusteella.

Tutkimustulokset lisäävät tietoa työhyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä työpaikalla. Tavoitteena on käyttää tuloksia hyväksi paremman työympäristön luomiseksi, ja työpaikan kuntosalin kehittämiseksi käyttäjien tarpeiden mukaan.

Työn ohjaajana toimii Hannele Sievers ammattikorkeakoulu Arcadasta.
hannele.sievers@arcada.fi

Kiitos osallistumisestasi!

Mahdolliset lisäkysymykset ja yhteydenotot sähköpostitse osoitteeseen risanek@arcada.fi tai akbulaty@arcada.fi. Kiitos.

Ystävällisin terveisin,

Yasmin Akbulat ja Kiia-Lotta Rissanen

2 INTERVJUGUIDE FÖR TEMAINTERVJUN

Miksi käyt kuntosalilla? Kuinka usein käyt? / Varför går du på gymmet? Hur ofta går du på gymmet?

Onko työpaikkasi kuntosali riittävä? Uskotko selviytyväsi kuntosaliharjoittelusta vai kaipaisitko enemmän opastusta? /Är gymmet tillräckligt? Klarar du av träningen eller skulle du vilja ha mera handledning?

Onko kuntosaliharjoittelu vaikuttanut henkiseen tai fyysiseen hyvinvointiisi? Har träningen i konditionssalen haft någon effekt på din psykiska eller fysiska välmående?

Miten koet kuntosalilla käynnin? Hur upplever du att gå på gymmet?

Käytkö kuntosalilla yksin vai työkavereiden kanssa? /Går du på gymmet ensam eller med arbetskamrater?

Minkälainen olo sinulla on kuntosaliharjoittelun jälkeen? /Hur känner du dej efter ha varit på gymmet?

Muuta mitä haluaisit lisätä? /Något som du ville tillägga?

3 FRÅGEFÖRMULÄR

Fyysisen aktiivisuuden kyselylomake Kirkkonummen Prisman työntekijöille

Esitiedot

1. Nimesi _____ Tarvitsemme nimen mahdollista haastattelun yhteydenottoa varten
2. Ikä _____ vuotta
3. Sukupuoli mies nainen
4. Työsuhteen muoto vakituinen määräaikainen
5. Käytätkö työpaikan kuntosalia? kyllä ei
6. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, kuinka usein? _____ tuntia viikossa
7. Suostutko haastatteluun koskien työpaikan kuntosalia? kyllä ei

Fyysinen aktiivisuus

1. Harrastatteko vapaa-aikananne liikuntaa tai urheilua?

1. En
2. Kyllä

Ole hyvä, ja ympyröi yksi oikea vaihtoehto seuraavissa kysymyksissä

2. Harrastamanne vapaa-ajan liikunta on yleensä rasittavuudeltaan yhtä raskasta kuin:

1. kävely
2. kävelyn ja kevyen juoksun vuorottelua
3. kevyt juoksu (hölkkä)
4. reipas juoksu

3. Kuinka kauan keskimäärin yksi vapaa-ajan liikuntakerta kestää?

1. alle 15 minuuttia
2. 15 minuuttia – alle puoli tuntia
3. 30 minuuttia – alle tunnin
4. tunti – alle kaksi tuntia
5. yli kaksi tuntia

4. Montako kertaa kuukaudessa harrastatte nykyään vapaa-ajan liikuntaa?

1. harvemmin kuin kerran kuukaudessa
2. 1-2 kertaa kuukaudessa
3. 3-5 kertaa kuukaudessa
4. 6-10 kertaa kuukaudessa
5. 11-19 kertaa kuukaudessa
6. yli 20 kertaa kuukaudessa

Kiitos osallistumisestasi!

4 MET-VÄRDE APPENDIX

APPENDIX. Questions for leisure-time physical activity to calculate MET h-wk⁻¹ (translated from Finnish).

- 1) Is your physical activity during leisure time about as tiring (intensive) on average as?
 - a) walking (4 MET)*
 - b) alternatively walking and jogging (6 MET)
 - c) jogging (light run) (10 MET)
 - d) running (13 MET)
- 2) What is the mean duration of your average physical exercise session?
 - a) less than 15 min (5 min)
 - b) 15–30 min (22 min)
 - c) 30–60 min (45 min)
 - d) 60–120 min (90 min)
 - e) more than 2 h (140 min)
- 3) How many times per month do you participate in physical exercise?
 - a) less than once/month (0.5)
 - b) 1 to 2 times per month (1.5)
 - c) 3 to 5 times per month (4.0)
 - d) 6 to 10 times per month (8.0)
 - e) 11 to 19 times per month (15.0)
 - f) 20 times per month or more often (30.0)

*Index used in the calculation of MET h-wk⁻¹. MET h-wk⁻¹ = intensity × duration × times × 60⁻¹ × 4⁻¹.