

Har fysisk trening på arbeidsplassen effekt på sykefravær?

ARTIKKEL

ALVESTAD B

JENSSEN HN

LARUN L

PALNER J

RØSBERG A

SÆTRE U

Sammendrag

Formålet med dette arbeidet er å gi en systematisk oversikt over de siste 15 års forskning på effekten av trening på arbeidsplassen på sykefraværet.

Vi søkte i databasene Medline og Spri-line samt i referanselister etter relevante artikler. Ekspertene ble kontaktet om informasjon som kunne belyse problemstillingen. Denne artikkelen inkluderer randomiserte eller kontrollerte forsøk hvor man studerte hvordan sykefraværet hos arbeidstakere som fikk fysisk trening på arbeidsplassen, ble påvirket.

Vi fant fire undersøkelser. Ingen av undersøkelsene viste klar sammenheng mellom fysisk trening på arbeidsplassen og nedgang i sykefraværet. Det er en svakhet ved undersøkelsene at sykefraværet ble målt før treningseffekt kunne forventes. Det begrenser generaliserbarheten at undersøkelsene bare inkluderte deltakere som meldte seg frivillig. Undersøkelsene indikerer at for å oppnå nedgang i sykefraværet må fysisk trening enten rette seg mot grupper med spesielle behov, eller være en del av en mer helhetlig forebyggingsstrategi.

Publisert: 17. oktober 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI:

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2020. Lastet ned fra tidsskriftet.no