

# Mange kontoransatte er trøtte på slutten av en vanlig kontordag! Effekter av trening/bevegelse

## 1 Hvordan vet vi at mange kontoransatte er trøtte på slutten av en vanlig kontordag?

Backapp AS har gjennomført et prosjekt støttet av Norges Forskningsråd (Skattefunn prosjekt) hvor et delmål var å dokumentere status for trøtthet for kontoransatte og effekter av trening/bevegelse ved å bruke Backapp Smart (stol) og Backapp 360 balansebrett.

354 kontoransatte fra Norge (KGH Custom Service) fra Sverige (Kongsberg Maritime, Ving Thomas Cook Northern Europe, Tretton 37) og fra Danmark (Kamstrup, Siemens Gemesa, Toyota og OK olje) deltok i undersøkelsen.

Av de 354 var 209 kvinner og 145 menn. Gjennomsnittsalderen var 42 år, og de hadde normal høyde og vekt.

Før forsøket startet, satt de kontoransatte på vanlige kontorstoler med ryggstø. Stolene var med og uten armlener. Alle hadde elektrisk hev/senk pult. Så brukte de Backapp Smart og Backapp 360 balansebrett i 6 uker. De byttet ut sin vanlige kontorstol den dagen forsøket startet og brukte bare Backapp Smart og Backapp 360 balansebrett i 6 uker.

Resultatene fra undersøkelsen ble samlet inn og rapportert fra Force Technology i Danmark.

## 2 Hva fant vi ut?

Kontoransatte satt og jobbet i gjennomsnitt 5,4 timer pr dag. De sto og jobbet i gjennomsnitt 1,2 timer pr dag.

Vi spurte dem: Hvor ofte er du trøtt på slutten av en vanlig kontordag?

Før forsøket startet, svarte 101 (28,5%) av kontorarbeiderne at de var trøtte «Hver dag» eller «Ganske ofte». Etter 6 uker med Backapp Smart (stol) og Backapp 360 balansebrett hadde antallet sunket til 61 (17,2%). Effekten var signifikant (Tabell 1).

Som vi ser av Tabell 1 har de 18 som var trøtte «Hver dag» blitt redusert til 10. De 83 som var trøtte «Ganske ofte» ble til 51. Så har antallet som var trøtte «Nå og da» økt fra 134 til 163. Og de som var trøtte «Sjelden» økte fra 98 til 109.

Table 1. Hvor ofte er du trøtt på slutten av en vanlig kontordag?

	Før forsøket startet		Etter 6 uker med Backapp		Etter 6 uker – Før forsøket startet
	Antall	Prosent	Antall	Prosent	Antall
Aldri	21	5,9	21	5,9	0
Sjelden	98	27,7	109	30,8	11
Nå og da	134	37,9	163	46	29
Ganske ofte	83	23,4	51	14,4	-32
Hver dag	18	5,1	10	2,8	-8
Total	354	100	354	100	

p=0,014(signifikant)

## **Mange kontoransatte er trøtte på slutten av en vanlig kontordag! Effekter av trening/bevegelse**

### **3 Hva betyr resultatene?**

Trøtthet på slutten av en vanlig arbeidsdag er et problem for arbeidere som jobber på kontor. Jo trøttere du blir, jo mindre får du gjort og antall feil øker. Flere enn hver 4. kontoransatte var trøtt på slutten av arbeidsdagen, «Hver dag» eller «Ganske ofte». Så kommer du hjem trøtt og slenger deg ned på sofaen for å hvile. Resten av dagen blir ofte slapp.

For å hindre trøtthet på slutten av arbeidsdagen, er det viktig med bevegelse. Når du sitter passivt på en stol hele dagen, brukes kroppen minimalt. Bare hodet og armene trengs for å gjøre kontor arbeid.

På Backapp Smart og Backapp 360 balansebrett trener du kroppen mens du sitter og står. Du må holde balansen. Med hele kroppen når du står på Backapp 360 og med ryggstøtten når du sitter på Backapp Smart. Vitenskapelige undersøkelser viste at energiforbruket økte med 19% når man satt på Backapp Smart sammenlignet med å sitte på en vanlig kontorstol å se på Skjerm (Synnott et al. 2017). Musklene jobber for å holde balansen. Da blir man mer våken.

Hva koster det bedriften hvis 28,5% av de kontoransatte er trøtte på slutten av en vanlig arbeidsdag? En bedrift med 354 kontoransatte med en gjennomsnittslønn pluss kostnader på 825 000 NOK, betaler 83,325 millioner pr år til de 101 som er trøtte på slutten av «hver arbeidsdag» eller «ganske ofte». Er det mulig å øke kapasiteten med 10% for de 101? Det vil bety en besparelse på 8,333 millioner pr år minus kostnadene for å kjøpe Backapp produktene Engangs investering på 3,2 millioner eller 0,64 millioner pr år (fordelt på 5 år).

### **4 Litteratur**

Ergonomics (volume 60, Issue 10) pages 1384-1392.

"The effect of a dynamic chair on seated energy expenditure." Aoife Synnott, Wim Dankaerts, Jan Seghers, Helen Purtill & Kieran O'Sullivan 2017