

Rapport från Falck Previa

# Stillasittande i arbetslivet 2022

En kartläggning baserad på 34 000 medarbetare och chefer  
utifrån hälso- och arbetsmiljöprofiler genomförda under 2022.

31 okt 2022



## Om rapporten Stillasittande i arbetslivet 2022

I en stor hälso- och arbetsmiljökartläggning baserad på över 34 000 medarbetare över hela landet har Falck Previa fördjupat sig i hur stillasittande ser ut i arbetslivet. Rapporten visar att över hälften är stillasittande mer än sju timmar per dag. Omkring var femte uppger att de sitter stilla 10 timmar eller mer per dag. Samtidigt visar forskning att mycket stillasittande utgör en hälsorisk, även för personer som tränar regelbundet.

Statistiken i rapporten bygger på 34 254 hälso- och arbetsmiljöprofiler genomförda under 2021 och 2022. Falck Previas hälso- och arbetsmiljöprofiler kartlägger levnadsvanor, besvär i rörelseapparaten, välbefinnande och den sociala och organisatoriska arbetsmiljön. Det är en typ av hälsoundersökning som ger medarbetare möjlighet att ta del av hur levnadsvanor, fysiska besvär, kondition och arbetsmiljö påverkar välbefinnandet. Hälso- och arbetsmiljöprofilen ger ett brett hälsoperspektiv med fokus på vad som kan förbättra hälsan för medarbetaren och organisationen.

### För mer information kontakta

Peter Skald, kommunikationsansvarig, +46 (0)70 413 08 13, [peter.skald@previa.se](mailto:peter.skald@previa.se)  
Sandra Ahlstrand, kommunikatör, +46 (0)70 635 89 62, [sandra.ahlstrand@previa.se](mailto:sandra.ahlstrand@previa.se)

### **Om Falck Previa:**

*Previa är Sveriges ledande företag inom företagshälsa. Previa har 1 000 medarbetare över hela landet. Sedan 2014 ingår Previa i Falck som är Nordens största koncern inom hälsa i arbetslivet.*

*Previa kommer snart att byta namn och framöver gå under varumärket Falck. I januari 2023 byts bolagsnamnet, men införandet av det nya varumärket inleddes redan i april 2022 och kommer göras steg för steg tills alla Previas närmare 100 enheter över hela Sverige har bytt utseende. Hela namnbytet är klart i början av 2023. Läs mer på [previa.se/falck](https://previa.se/falck)*

## Statistik: Stillasittande i arbetslivet 2022

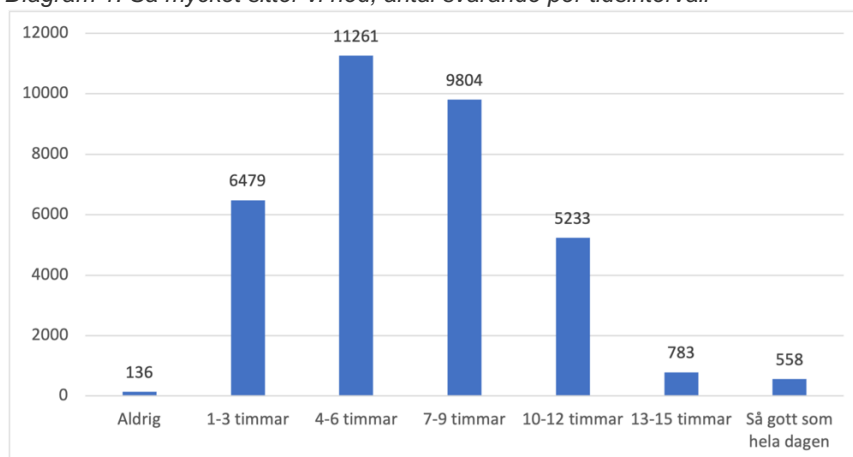
Statistiken bygger på 34 254 hälso- och arbetsmiljöprofiler genomförda under år 2021-2022 av Falck Previa.

### Stillasittande totalt: Hälften sitter sju timmar eller mer

Av de drygt 34 000 som genomgått en hälso- och arbetsmiljöprofil anger omkring hälften att de sitter stilla sju timmar eller mer, medan omkring hälften sitter stilla sex timmar och mindre. Omkring var femte uppger att de sitter stilla 10 timmar eller mer per dag. Samtidigt visar forskning att stillasittande i mer än 8–9 timmar om dagen innebär en högre risk för ohälsa.

Då det är relativt få personer som svarat att de aldrig sitter stilla, bör långtgående tolkningar av resultaten för den gruppen ej göras.

Diagram 1: Så mycket sitter vi ned, antal svarande per tidsintervall



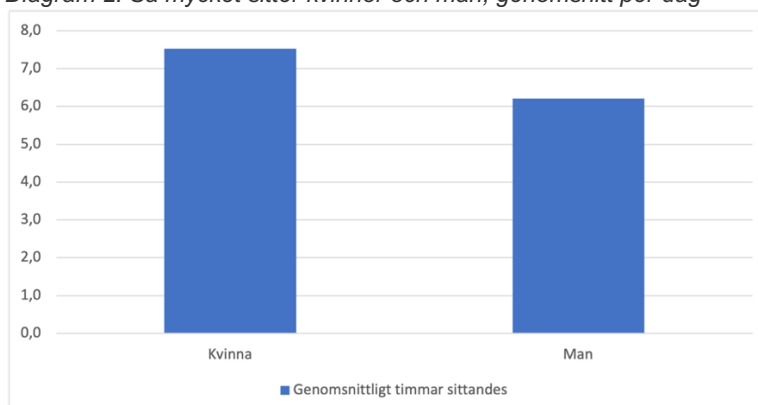
Falck Previas kommenterar:

”Vi har byggt bort mycket av vår vardagsmotion. Idag kan vi beställa mat till dörren, åka bil till jobbet och ta hissen i stället för trapporna. Det gör att många måste planera för rörelse, det är inte något som bara sker”, säger Åsa Miemois, hälsoutvecklare på Falck Previa.

### Stillasittande och kön: Kvinnor upplever sig mer stillasittande än män

Kvinnor uppger att de är stillasittande omkring en timma mer per dag än män. Till viss del kan det förklaras av att fler män med fysiska yrken och kvinnor i administrativa yrken genomfört hälsoundersökningarna som ligger till grund för statistiken. Dock syns samtidigt tendenser att kvinnor och män inom samma yrkeskategori uppger olika grader av stillasittande.

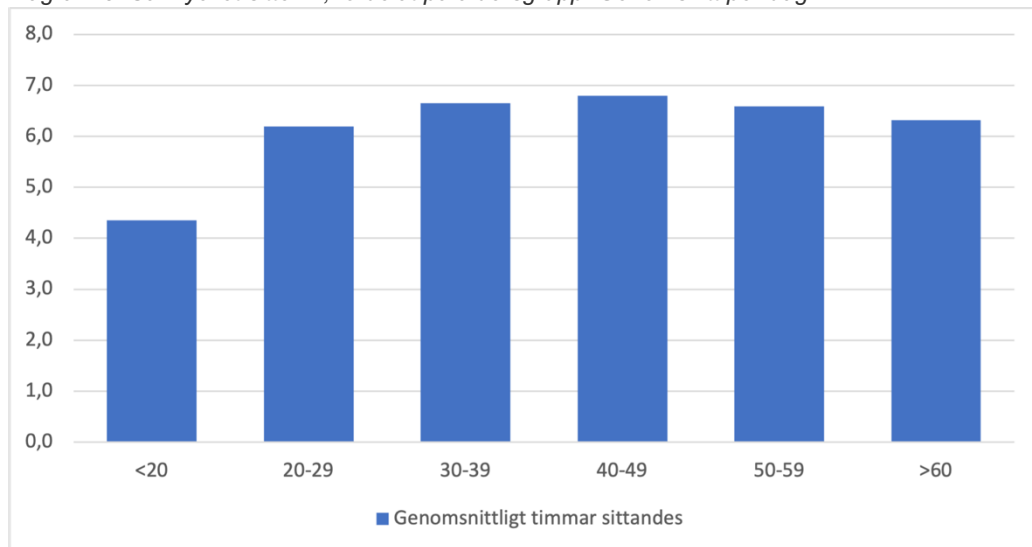
Diagram 2: Så mycket sitter kvinnor och män, genomsnitt per dag



### Stillasittande och ålder: 40-49-åringar mest stillasittande

Utöver att medarbetare under 20 år sticker ut i att de är mindre stillasittande är det inga drastiska skillnader mellan stillasittande i olika åldersgrupper. Medarbetare mellan 40-49 är den grupp som anger mest stillasittande, dock är det inga större statistiska skillnader mellan närliggande åldersgrupper.

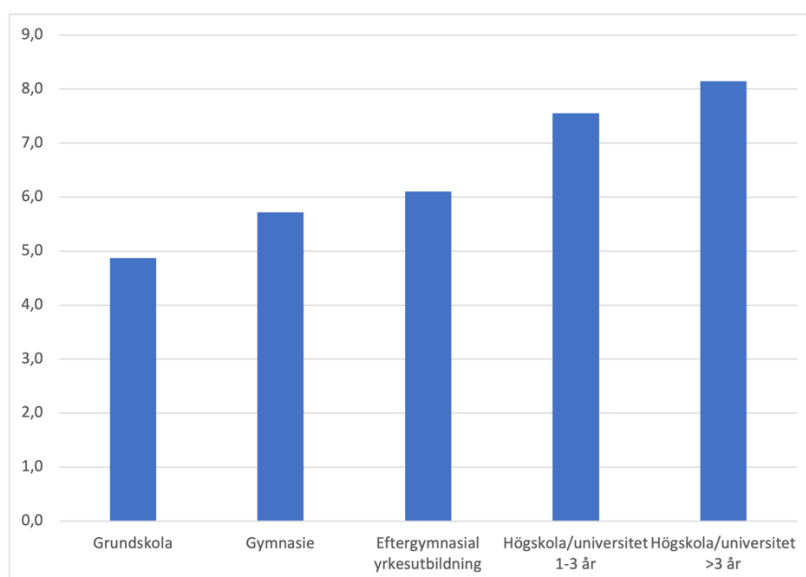
Diagram 3: Så mycket sitter vi, fördelat på åldersgrupp. Genomsnitt per dag.



### Stillasittande och utbildningsnivå: Ju högre utbildning – ju mer stillasittande

När vi fördjupat oss i stillasittande och utbildningsnivå syns däremot större skillnader. Stillasittandet ökar i takt med ju högre utbildning medarbetaren har.

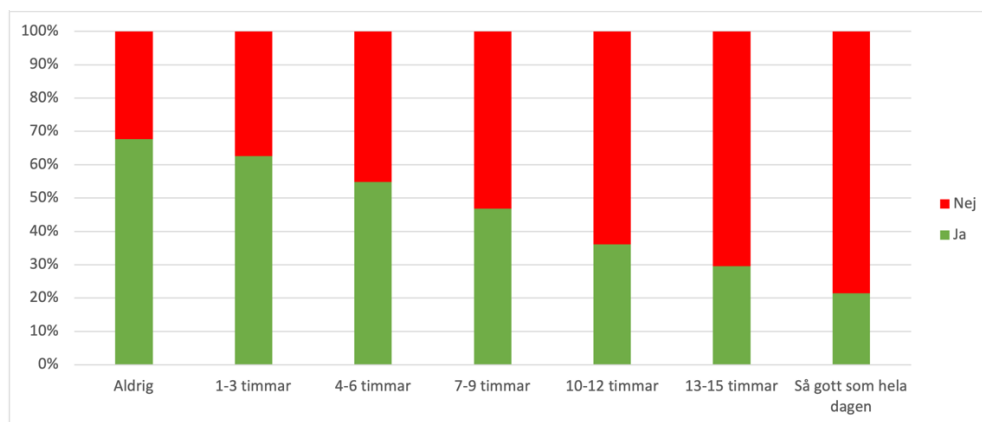
Diagram 4. Så mycket sitter vi, fördelat på utbildningsnivå. Genomsnitt per dag.



### Mer stillasittande innebär mindre tillfreds med rörelsenivå

För att få en fördjupning av hur stillasittande relaterar till hur tillfreds man är med sin rörelsenivå har Falck Previa även kombinerat statistiken över antal timmar medarbetare sitter och hur tillfreds man upplever sig med sin rörelsenivå. Här syns ett tydligt mönster där de som sitter mer stilla är mindre tillfreds med sin rörelsenivå än de som sitter stilla mer sällan.

Diagram 5. Frågan "Är du tillfreds med din rörelsenivå?" i jämförelse med antal timmar stillasittande per dag.



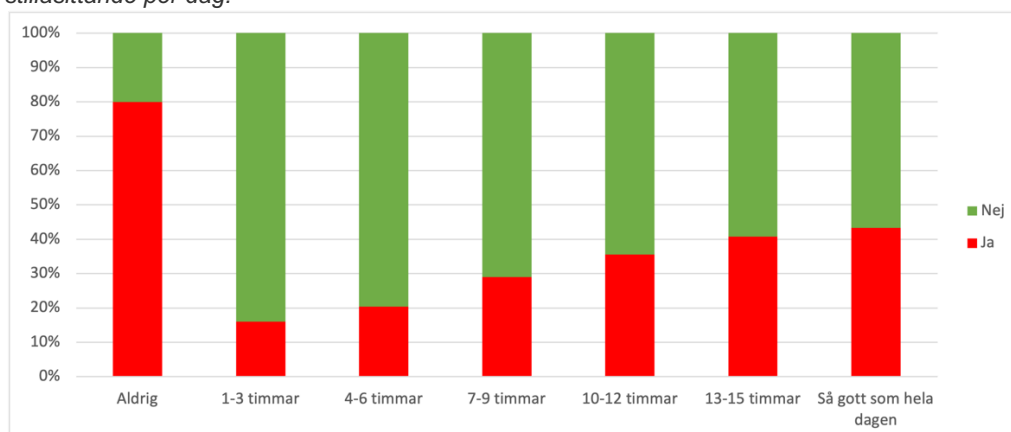
Falck Previas kommentar:

”Genom att regelbundet under dagen ställa sig upp och göra en kort rörelseövning, byta arbetsposition eller ta en kort promenad håller man kroppens olika system vakna. När vi rör oss höjer vi ämnesomsättningen och blodcirkulationen. När vi håller i gång blodcirkulationen hjälper vi till att städa bort skadligt fett från blodkärlen och får en jämnare blodsockernivå. Även koncentrationen och prestationen blir bättre och många känner sig piggare,” säger Åsa Miemois.

**Stillasittande och obehag: Obehag vid stillasittande ökar med tid som stillasittande**

Det går att uttyda ett mönster när det kommer till känsla av obehag vid stillasittande där de som sitter stilla mer upplever ett större obehag. Undantag här gäller får gruppen som uppger att de aldrig sitter stilla. Här är det möjligt att dra slutsatsen att de som aldrig sitter stilla generellt upplever ett obehag med stillasittande, och att det kan vara ett skäl till att sällan vara just stillasittande.

Diagram 6. Frågan "upplever du obehag vid stillasittande" i jämförelse med antal timmar stillasittande per dag.



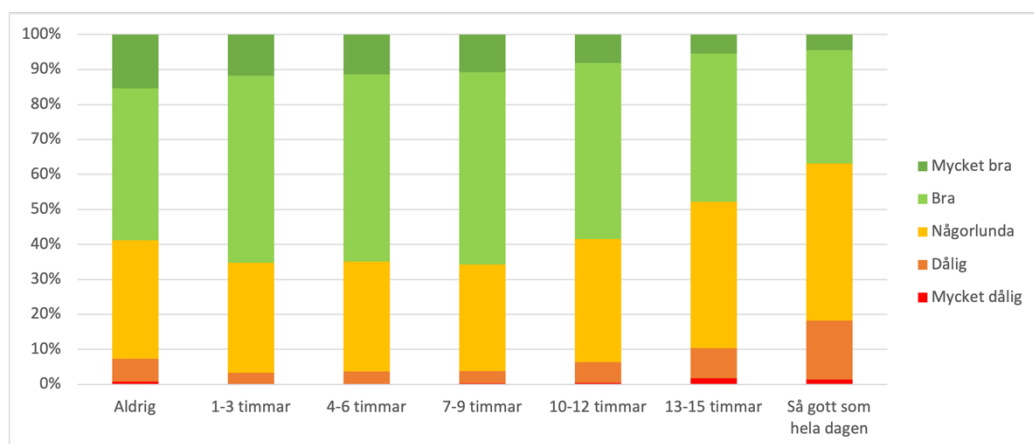
Falck Previas kommentar:

”Tidigare i år släppte Folkhälsomyndigheten riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. Ett av huvudbudskapen är att all rörelse räknas. Även forskning visar att det inte krävs speciellt mycket rörelse för att det ska ge goda hälsoeffekter”, säger Åsa Miemois.

**Mer stillasittande upplever samtidigt ett sämre allmäntillstånd**

För medarbetare som är stillasittande upp till nio timmar per dag är det självskattade allmäntillståndet relativt likvärdigt. Men när stillasittandet är 10 timmar eller mer syns en trend där upplevelsen av allmänt hälsotillstånd försämras.

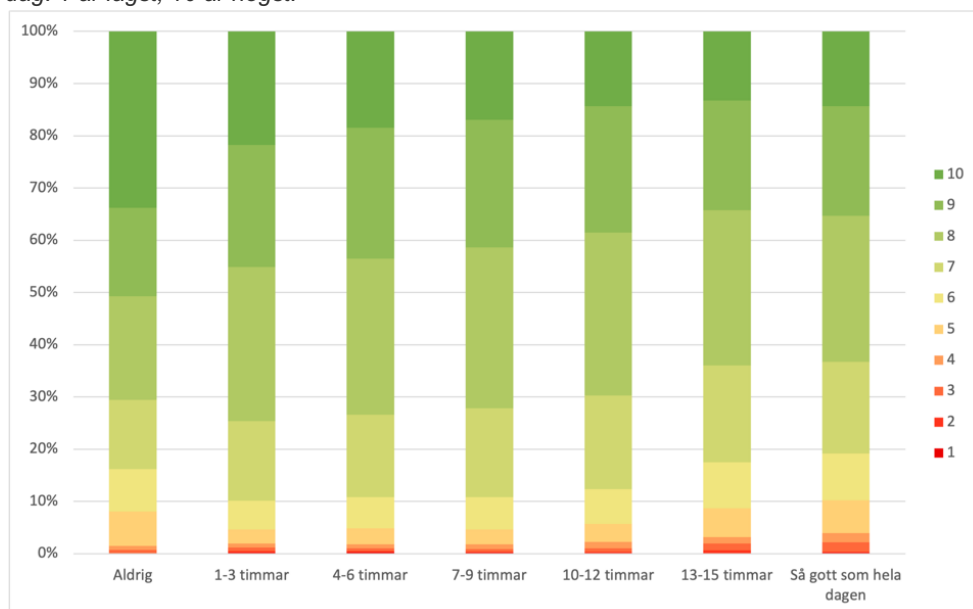
Diagram 7. Frågan "Självskattat allmänt hälsotillstånd" i jämförelse med antal timmar stillasittande per dag.



**Vissa variationer i självskattad arbetsförmåga kopplat till stillasittande**

När frågan om stillasittande kombineras med medarbetares självskattade arbetsförmåga ses en viss trend av att den självskattade arbetsförmågan är aningen lägre bland dem som sitter mycket.

Diagram 8: Frågan "Självskattad arbetsförmåga" i jämförelse med antal timmar stillasittande per dag. 1 är lägst, 10 är högst.



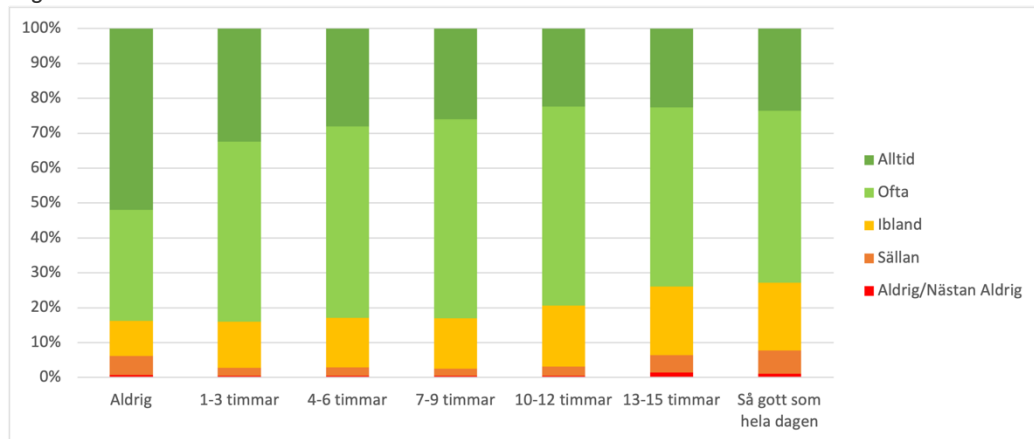
Falck Previas kommentar:

"Många medarbetare uttrycker att de vill röra sig mer, men de orkar inte och hinner inte. Därför är det så bra när det finns förutsättningar till rörelse på arbetsplatsen. Företag som investerar i friskvård och stöttande insatser för rörelse får dessutom många gånger tillbaka det genom ökad produktivitet och minskad sjukfrånvaro", säger Åsa Miemois.

### Självskattad arbetsmotivation i relation till stillasittande

Vissa olikheter går att utläsa i självskattad arbetsmotivation i relation till stillasittande, men på det stora hela är det inga dramatiska skillnader.

Diagram 9. Frågan "självskattad arbetsmotivation" i jämförelse med antal timmar stillasittande per dag.



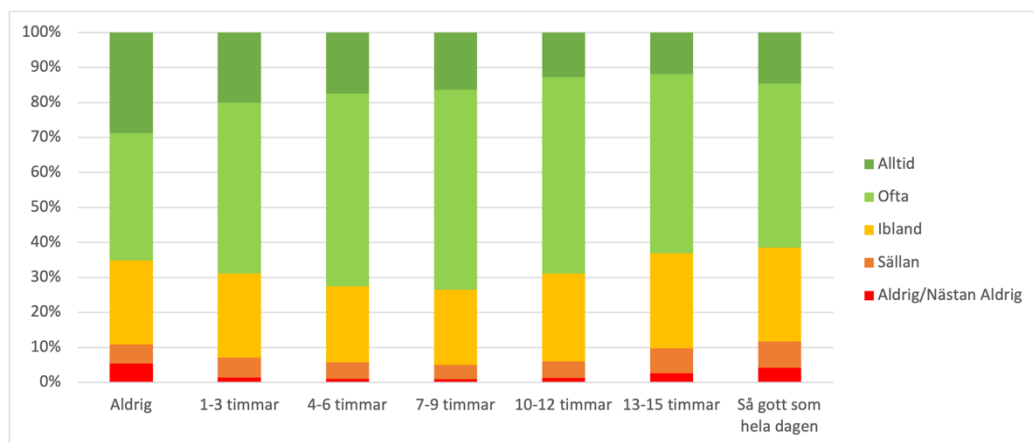
Falck Previas kommentar:

”Att bryta stillasittande är något annat än att börja träna. Med det som utgångspunkt tror jag att arbetsgivare har mycket bättre förutsättningar att kunna motivera och inspirera sina medarbetare att röra på sig mer”, säger Åsa Miemois.

### Möjlighet att påverka sitt arbete i relation till stillasittande

Den egna känslan av möjligheter att påverka sitt arbete visar vissa mindre skillnader mellan olika nivåer av stillasittande, dock inga drastiska sådana.

Diagram 10. Frågan "känner du att du kan påverka ditt arbete?" i jämförelse med antal timmar stillasittande per dag.



### Spänd och stressad i relation till stillasittande

Till viss del syns även att de medarbetare som sitter stilla mycket upplever sig aningen mer spända och stressade.

Diagram 11. Frågan "Hur ofta upplever du att du är spänd?" i jämförelse med antal timmar stillasittande per dag.

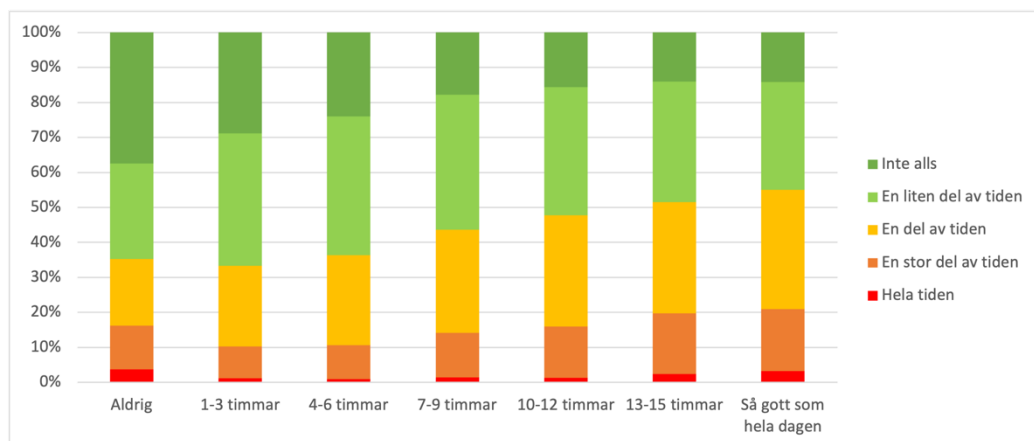
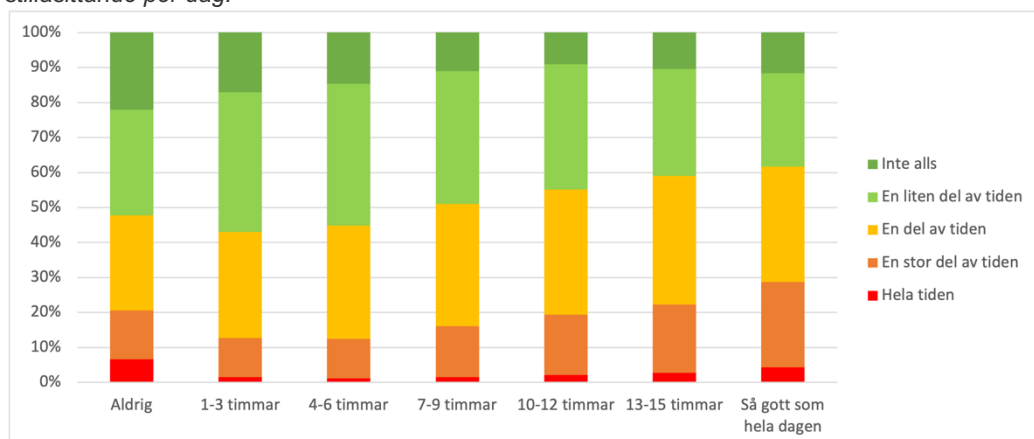


Diagram 12. Frågan "Hur ofta upplever du att du är stressad?" i jämförelse med antal timmar stillasittande per dag.



Falck Previas kommentar:

"Listan kan göras lång över vad arbetsgivare kan göra för att bryta långvarigt stillasittande. Dels kan man titta utifrån organisationsperspektivet och se över möteskulturen, hur man planerar och genomför möten. Och vilken typ av mikropauser möjliggörs där anställda har möjlighet att ta den där lilla stretchen el rörelsepausen. Det gäller att ge förutsättningar för de anställda.

Andra sätt att skapa rörelse kan vara att initiera en stegtävling, bjuda på femton minuters extra rast om medarbetaren tar en promenad på lunchen eller subventionera avgifter för ett lopp är några exempel. Men arbetsgivare som planerar friskvårdsinsatser får inte glömma bort att det ska vara en förmån för alla medarbetare, inte bara för de som redan rör på sig och tränar regelbundet. Sänk tröskeln så att alla kan vara med", säger Åsa Miemois.



## Tio råd för att bryta långvarigt stillasittande

### 1. Bygg in påminnelse om rörelse i dagen

Installera ett program på datorn eller i mobilen som påminner om rörelsepauser. Några minuter varje halvtimme minskar riskerna med långvarigt stillasittande.

### 2. Ta dagliga lunchpromenader

Gör ett schema med lunchavbrott och pauser. Att komma ut en stund på lunchen varje dag är ett bra sätt att bryta stillasittande.

### 3. Tänk kreativt kring möjligheter till rörelse

Variation är viktigt och ska gärna ske en gång i halvtimmen. Ta gärna digitala möten och telefonsamtal stående eller sätt dig i soffan en stund. Om möjligt, ta möten och telefonsamtal gående.

### 4. Ta som tumregel att nästa arbetsställning är den bästa

Att nyttja höj- och sänkbara skrivbord och regelbundet växla mellan sittande och stående arbetsställning ger viktig variation för kroppen. Ta som tumregel att nästa arbetsställning är den bästa.

### 5. Inkludera rörelsepauser i långa möten

I långa möten är det lätt att bli stillasittande länge. Lägg in rörelsepauser då och då.

### 6. Sätt gränser för arbetstid och arbetsbelastning

Varken hjärnan eller kroppen i övrigt mår bra av att arbeta långa perioder utan uppehåll. Se till att schemalaggningen, rutinerna och kulturen förutsätter och uppmuntrar till korta pauser under dagen.

### 7. Börja i det lilla

Om det är svårt att få in mycket rörelse. Börja med små mängder fysisk aktivitet och öka gradvis frekvensen, intensiteten och varaktigheten med tiden

### 8. Påminn varandra

Kroka arm med en kollega, vän eller partner och hjälps åt att påminna varandra om regelbunden rörelse.

### 9. Öka vardagsmotionen

Försök se vart du kan få in vardagsmotion till exempel gå och handla, bär matkassar, jobba i trädgården, klipp gräset, baka utan bakmaskin etcetera.

### 10. Glöm inte bort att all rörelse räknas!

Varje rörelse är mer än ingen rörelse. En minut är bättre än noll. Ta alla chanser till små rörelser i vardagen.

**AB Previa**  
A Falck Group Company  
Sankt Eriksgatan 113  
113 43 Stockholm

Telefon 0771-23 00 00  
[www.previa.se](http://www.previa.se)

