**HUR KAN FYSISK AKTIVITET PÅ ARBETET MINSKA MENTAL OHÄLSA?**

**Allt fler lider av stressrelaterad mental ohälsa till följd av en pressad livssituation och arbetsmiljö. Forskning visar att ett fysisk aktivt liv främjar hjärnhälsan. Kunskapsluckorna är dock fortfarande stora.   
– Vi vet inte vilket aktivitetsmönster som bäst gynnar vår tankeförmåga och vårt välbefinnande, men detta omfattande forskningsprojekt ska besvara dessa frågor. Målet är att både arbetsgivare och anställda ska förstå hur fysisk aktivitet kan användas som ett verktyg för att gynna hälsosamma hjärnfunktioner, säger docent Maria Ekblom vid GIH.**

Tidigare forskning har visat att fysiskt aktiva individer mår bättre och har bättre tankeförmåga än mindre aktiva, men det är oklart vilka komponenter av vårt fysiska rörelsemönster som är viktiga. I detta fyraåriga projekt ska nya objektiva mätmetoder användas, som gör det möjligt att få en mer detaljerad bild av aktivitetsmönstret. Begreppet ”fysiskt aktivitetsmönster” omfattar hur ofta och hur länge en individ sitter, ägnar sig åt lågintensiva aktiviteter eller mer intensiva aktiviteter som träning under en dag. Att noga studera detta mönster är en av flera unika aspekter av denna serie studier.

– Detta är en möjlighet för GIH att genom sin forskning bidra till att minska stressrelaterad ohälsa på våra arbetsplatser och i människors liv, säger rektor Karin Larsén.

Forskningsprojektet omfattar cirka 38 miljoner kronor och samfinansieras av Kunskap- och kompetensstiftelsen, sju svenska bolag och arbetsgivare samt GIH. Intrum Justitia Sverige AB, ICA Sverige AB, Itrim Sverige AB, SATS ELIXIA och Monark Exercise AB är några av de medverkande företagen.

Motiven för de medverkande företagen är dels möjligheten att forma evidensbaserade, hälsofrämjande arbetsmetoder i HR-arbete och dels att utveckla nya tjänster och produkter inom en tillväxtmarknad både nationellt och internationellt. Ett evidensbaserat hälsofrämjande arbete ökar möjligheten att tillmötesgå Arbetsmiljöverkets nya föreskrifter som betonar att arbetsgivaren har ett stort ansvar för organisatorisk och psykosocial arbetsmiljö.

– Det känns otroligt roligt att få vara en del av det här viktiga forskningsprojektet så vi får möjlighet att undersöka vilka hälsoinsatser som verkligen gör skillnad på riktigt. Detta är viktigt för alla företag som vill ta sitt ansvar och leva upp till de regler och riktlinjer som styr vårt arbetsmiljöarbete, säger HR-chef Rakel Segefalk vid Intrum Justitia.

**För mer information kontakta:**Maria Ekblom, docent och forskningsledare, GIH, tel: 070-003 95 86, [maria.ekblom@gih.se](mailto:maria.ekblom@gih.se)  
Karin Ulfsdotter Crépin, ansvarig för Strategiska partnerskap, tel: 070-636 46 48, [karin.ulfsdottercrepin@gih.se](mailto:karin.ulfsdottercrepin@gih.se)  
Louise Ekström, ansvarig för extern kommunikation GIH, tel: 070-202 85 86, [louise.ekstrom@gih.se](mailto:louise.ekstrom@gih.se)

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers, idrottsvetare och forskare. GIH bedriver idrottsvetenskaplig forskning, ofta i nära samarbete med andra lärosäten och intressenter i samhället, på både nationell och internationell nivå. GIH har idag 140 medarbetare och cirka 1 000 studenter.*