Karlsruher Institut für Technologie

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Arbeitsbereich Sozial- und
Gesundheitswissenschaften des Sports

# Die Rolle des *Intelligenten Sitzverhaltensassistenten (Isa)* in der Verhaltensänderung und Gesundheitsförderung am Schreibtischarbeitsplatz

Sarah Höfers, Claudia Hildebrand, Philip Bachert, Alexander Woll

Schlüsselwörter: Sitzverhalten, Ergonomie, Gesundheitsbewusstsein, Intentions-Verhaltens-Lücke, Isa-Gesundheitscoach

## Problem-stellung & Relevanz

- Personen mit Bürotätigkeit verbringen in ihrem Berufsleben durchschnittlich 80.000 Stunden im Sitzen (BAuA, 2011)
- ein sitzender Lebensstil geht mit zahlreichen negativen gesundheitlichen Folgen einher (Biswas et al., 2015)
- neue hybride Arbeitswelt bringt häufig unzureichende ergonomische Arbeitsplatzbedingungen mit sich (Hofmann et al., 2020)




## Forschungs-fragen

1) Welche Faktoren können das Sitzverhalten auf Verhaltens- und Umweltebene beeinflussen?
2) Gibt es Personengruppen für die Isa besonders geeignet erscheint?

## Methodik

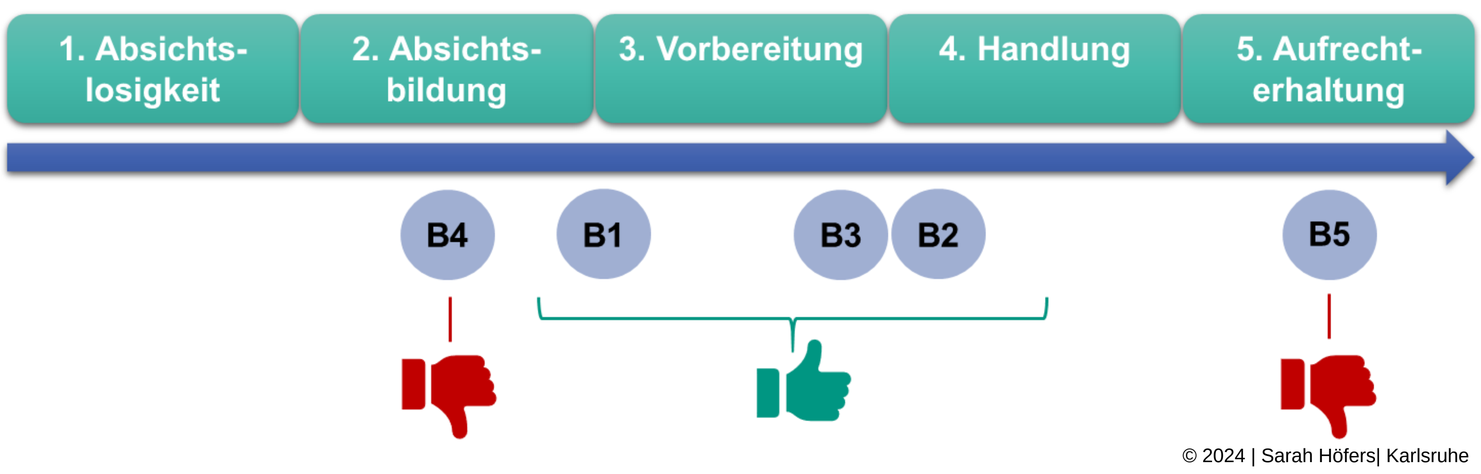
- *Forschungsdesign & Datenerhebung:* Interviews mit fünf Mitarbeitenden mit überwiegend Schreibtischtätigkeit, die Isa im Rahmen einer Pilotuntersuchung für sechs Wochen testeten
- *Datenanalyse:* qualitativ-orientierte Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) unter Verwendung des PRECEDE/PROCEED-Modells (PPM) als theoretischer Rahmen & des Transtheoretischen Modells (TTM) zur Einordnung der Befragten (Green & Kreuter, 2005; Prochaska & DiClemente, 1983)

## Ergebnisse

### Faktorenanalyse nach dem PPM:

| Neigungsfaktoren | Befähigungsfaktoren | Verstärkungsfaktoren |
|---|---|---|
| • Gesundheitseinstellung<br>• Willensstärke & Selbstregulierung<br>• Zeit<br>• Freiwilligkeit<br>• Erfahrungen<br>• Soziale Unterstützung | • Art der Arbeitsvertrages<br>• Hilfsmittel (ISA, Stehtisch, Sitzball, ergonomischer Monitor, ergonomische Arbeitsplatzberatung …) | • Interaktion mit/ Feedback von Experten u. Expertinnen<br>• Lob |

### Einordnung der Befragten nach dem TTM:




© 2024 | Sarah Höfers| Karlsruhe

Isa wird insbesondere von Befragten, die den mittleren Stufen auf dem TTM zugeordnet werden, als positiv bewertet. Befragte auf den unteren und der obersten Stufe empfinden das Gerät hingegen als störend.

## Diskussion

- Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Isa vor allem Personen, die bereits eine Verhaltensänderung anstreben oder erste Vorsätze realisieren, unterstützen kann.
- Besitzt Isa das Potenzial, dem Phänomen der Intentions-Verhaltens-Lücke entgegenzuwirken?

Literatur:
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.) (2011). Sitzlust statt Sitzfrust. Sitzen bei der Arbeit und anderswo (4. Aufl.). Zugriff am 11.11.2022 unter https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A31.pdf?__blob=publication-File
Biswas, A., Oh, P.I., Faulkner, G.E., Bajaj, R.R., Silver, M.A., Mitchell, M.S., & Alter, D.A. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. Annals of Internal Medicine, 162(2), 123-32. https://doi.org/10.7326/M14-1651
Green, L. W. & Kreuter, M. W. (2005). Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach, 4th edition, New York 2005.
Hofmann, J., Piele, A. & Piele, C. (2020). Arbeiten in der Corona-Pandemie – auf dem Weg zum New Normal: Studie des Frauenhofer IAO in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Personalführung DGFP e.V. Aufgerufen am 11.11.2022 unter http://publica.fraunhofer.de/dokumente/N-593445.html.
Mayring, P. (2016). Einführung in die qualitative Sozialforschung (6. Aufl.). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51, 390-395.

Kontakt
E-Mail: Sarah.Hoefers@kit.edu
www.ifss.kit.edu