

# Erste Ergebnisse: Betriebliche Gesundheitsförderung – Aktivitätsförderung bei Schichtarbeitern

Universität Konstanz, Fachbereich Sportwissenschaft & Heraeus Holding GmbH Hanau

## Fragestellung

Kann der Aktivitätsumfang von Schichtarbeitern durch den Einsatz von Aktivitätssensoren in Verbindung mit einer maßgeschneiderten, individuellen Planungsintervention (Coaching) im betrieblichen Setting gesteigert werden?

## Methode

Die Probanden (PN) erhielten über einen Zeitraum von rund 4 Monaten ein persönliches und ein telefonisches Coaching (Abb.1). Abschließend erhielten die PN ein motivationales Abschluss schreiben. Das Coaching basiert auf den Angaben des Fragebogens und den Daten des AiperMotion. Die individuellen Gespräche bauen auf den Grundzügen der Motivationalen Gesprächsführung (Miller & Rollnick, 1991) auf.

## Stichprobe

- männliche 2 und 3-Schichtarbeiter mit produzierenden Tätigkeiten
- Interventionsgruppe (IG): 20 freiwillige Schichtarbeiter (36,3 Jahre)
- Kontrollgruppe (KG): 22 zufällig angetroffene Schichtarbeiter (35,9 Jahre)
- Insgesamt handelt es sich um eine sehr homogene Stichprobe.

## Aktivität in der Arbeitszeit nach Schicht

	Frühschicht	Spätschicht	Nachtschicht
Meter	6949	7719	5390
Schritte	9711	11001	8095

Tab.1: Freizeit- und Arbeitszeitaktivität in Schritten und Metern (Daten AiperMotion)

## Aktivität in der Freizeit nach Schicht

	Früh	Spät	Nacht
Meter	4775	3663	3800
Schritte	6497	437	504

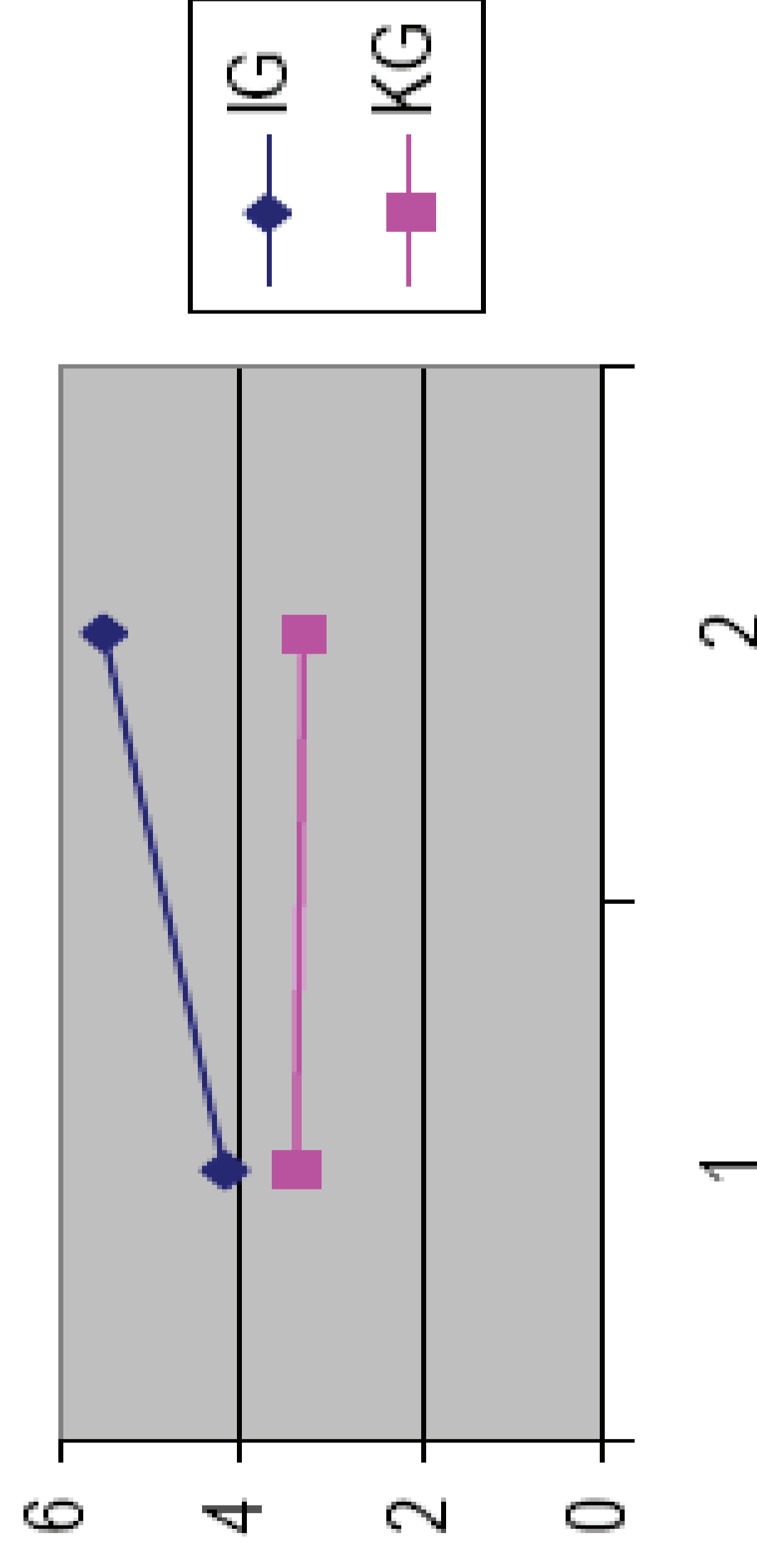
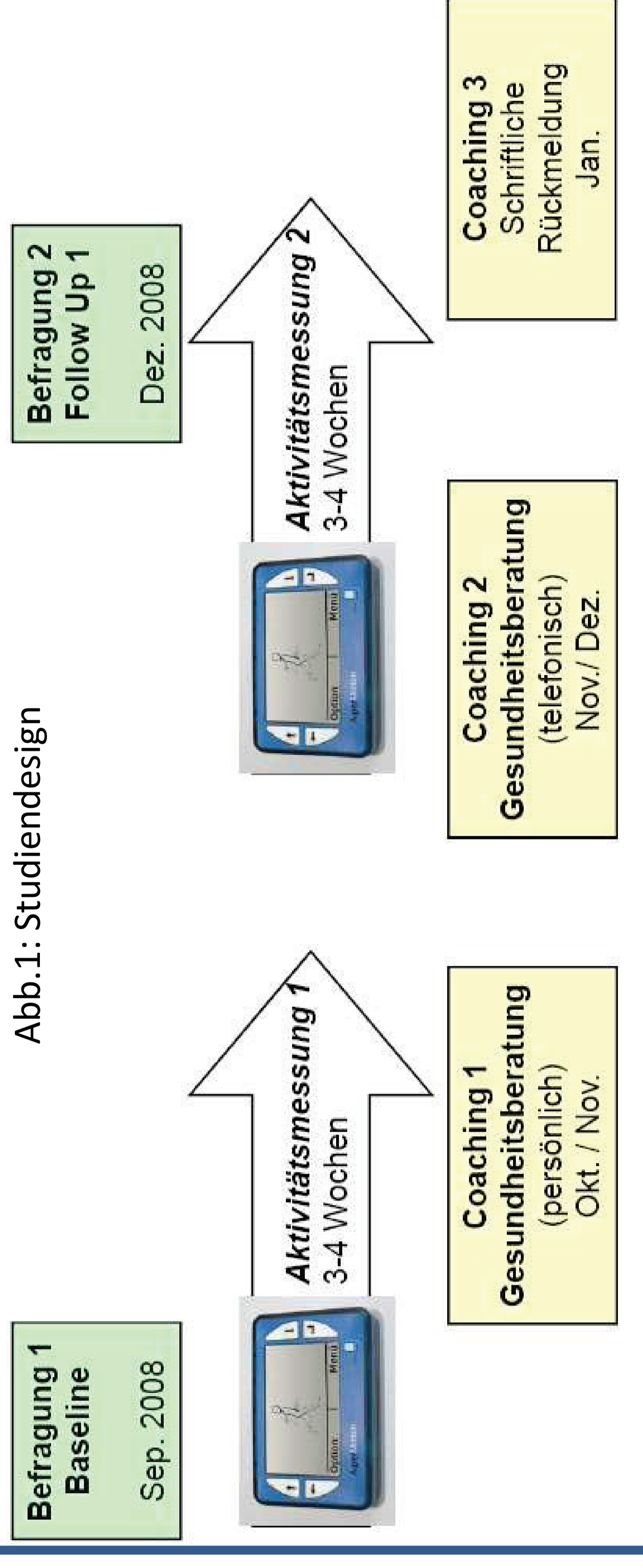


Abb.1: Studiendesign



## Ergebnisse

- Hohe Akzeptanz der Teilnehmer– alle PN würden die Aktion an Kollegen weiterempfehlen (Fragebogen)
- 83% der PN bewerten die Ergebnisse und die Veranschaulichung des AiperMotions als „sehr interessant“ (Fragebogen)
- Die PN bewerteten die persönliche Ausrichtung (u.a. Bewältigung von Schichtbeschwerden) sehr positiv (Fragebogen)
- Sehr hohe Regelmäßigkeit und Tragedauer der Aktivitätssensoren
- Zielgruppe bewegt sich in der Arbeitszeit in einem hohem Umfang. Die Aktivität in der Arbeitszeit ist in der Spätschicht am höchsten, es folgen Frühschicht und Nachtschicht (Tab.1)
- Alltägliche Freizeitaktivitäten sind in der Frühschicht am höchsten, gefolgt von Nachtschicht und Spätschicht (Tab.1, Daten AiperMotion)
- Die IG bewegt sich zum Messzeitpunkt 2 signifikant mehr als die Kontrollgruppe ( $p=0,16/ F=0,59/ df=40$ ). Ausgehend von einem nahezu gleichen Niveau zu Beginn steigert die IG insbesondere sportlich-intensive und alltägliche Aktivitäten. Im Interventionszeitraum wurde der Aktivitätsumfang um 1,3 Std./Wo. gesteigert (Abb.2)

## Fazit/ Ausblick

- Maßnahme (Aktivitätsmessung & Beratung) ist bei einer körperlich arbeitenden und schwierig zu erreichenden Zielgruppe erfolgreich
- Beratung und Messung scheinen sich positiv zu ergänzen und stellen einen wertvollen Ansatz im Unternehmen dar, v.a. auch bei sitzenden Tätigkeiten
- Intervention könnte an regelmäßige arbeitsmedizinische Untersuchungen angeschlossen werden