

Studienprotokoll gesuA

Abstract

Hintergrund: Für viele Unternehmen ist die Förderung der Motivation zu regelmäßiger Bewegung und sportlicher Aktivität ein etablierter Ansatz in der betrieblichen Gesundheitsförderung & Prävention. Um Interventionen der betrieblichen Bewegungsförderung zu bewerten, sind objektive Messungen des Energieverbrauchs bzw. der körperlichen Aktivität im Beruf und in der Freizeit sowie der körperlichen Leistungsfähigkeit unabdingbar. Das Ziel von gesuA (gesund-auf-Arbeit) ist die Evaluierung eines verhaltensbezogenen, onlinebasierten Trainingsprogramms zur Verbesserung der körperlichen Aktivität und Fitness im Beruf und in der Freizeit bei Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern mit Schwerpunkt sitzender Tätigkeit.

Methodik: Die Evaluation erfolgt als randomisierte-kontrollierte Studie. Insgesamt nehmen 361 Teilnehmer (IG= 183; KG= 178) eines Betriebes aus Sachsen mit acht Niederlassungen (3x Dresden, 2x Leipzig, Chemnitz, Zwickau & Bautzen) teil. Als primärer Parameter wird die körperliche Aktivität über ein Wearable (FitBit Charge HR) erfasst, sekundärer Parameter sind u.a. körperliche Leistungsfähigkeit (Ergometrie), Körperzusammensetzung (Bioimpedanzanalyse), Lebenszufriedenheit (SWLS), Wohlbefinden (WHO-5), Arbeitsstress und -zufriedenheit (ERI). Der Abstand zwischen den Messzeitpunkten (Baseline, Follow-up) beträgt für beide Gruppen 20-24 Wochen und erfolgt direkt vor Beginn und nach Ende der Interventionsphase. Die Interventionsgruppe erhält über einen Zeitraum von 18 Wochen kraft- und ausdauerorientierte Onlinetrainingsvideos, Wissensvermittlung (Podcast), Biofeedback zum Aktivitätsverhalten (Aktivitätstracker), Counseling, Präsenztermine und Support. Die Kontrollgruppe erhält über den gesamten Interventionszeitraum ebenfalls einen Aktivitätstracker ohne Biofeedback.

Der Programmanbieter und -entwickler von gesuA ist die DiaVention GmbH, der Evaluation erfolgt über das Institut für Sportmedizin & Prävention.

Diavention GmbH in Kooperation mit dem Institut für Sportmedizin & Prävention
der Universität Leipzig

Kontakt:

Institut für Sportmedizin & Prävention

M. Sc. Christian Leps

Marschnerstraße 29a

04109 Leipzig

Tel.: +49 1729061038

Fax: +49 (0) 341 97-31689

E-Mail: christian.leps@uni-leipzig.de