

# Walk@Work

## Eine Studie zur Nutzung und Bewertung von Laufbandschreibtischen als Element der gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung

### Ausgangslage

Die Gestaltung der Arbeitsplätze ist ein zentraler Ansatzpunkt für die betriebliche Gesundheitsförderung. Bei vielen Studierenden und Erwerbstätigen dominieren sitzende Tätigkeiten den Alltag. In Kombination mit Stress, Zeitdruck sowie einseitigen körperlichen Belastungen, stellen sie ein Risiko für die Gesundheit dar. Laufbandschreibtische versprechen als innovative Arbeitsplatzgestaltungsmaßnahme ein höheres körperliches Aktivitätsniveau während der Arbeit zu ermöglichen und können so helfen Belastungen zu reduzieren. Für eine erfolgreiche Integration der Laufbandschreibtische in den Arbeitsalltag ist deren Bereitstellung allerdings nur der erste Schritt für eine nachhaltige Verhaltensänderung. Aus Perspektive der Implementationsforschung ist es von zentraler Bedeutung, die Bedürfnisse und Gewohnheiten der Nutzerinnen und Nutzern bei der Einführung von Laufbandschreibtischen zu berücksichtigen.

### Zielsetzung

Das Ziel der Pilotstudie ist es, Erkenntnisse zur Nutzung und Bewertung der Laufbandschreibtische als Element der gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung zu sammeln, sowie Hindernisse und erleichternde Faktoren zu identifizieren. Dazu werden in einem Pilotprojekt sowohl Studierenden als auch Mitarbeitenden von September bis November 2020 Laufbandschreibtische zur Verfügung gestellt,

die Sie im Haus Adeline Favre nutzen und bewerten können.



Bild: Eine Studentin geht beim Arbeiten am Notebook auf einem Laufbandschreibtisch.

### Methode und Vorgehen

Ergänzend zu einer wissenschaftlichen Literaturrecherche werden quantitative und qualitative Untersuchungsmethoden eingesetzt. Studierende und Mitarbeitende werden gebeten, in kurzen Online-Fragebogen jede Nutzung der Laufbandschreibtische zu dokumentieren. Dabei werden insbesondere die Dauer, Art der Tätigkeiten (z.B., reine Schreibtätigkeiten vs. Telefonate oder Video Calls), Störfaktoren und Ihre Gesamtbewertung erfasst.

Durch die Verwendung von Codes zur Verknüpfung der Datensätze ist es möglich, das Nutzungsverhalten über die Zeit trotz Anonymität der Teilnehmenden zu analysieren.

Zusätzlich zu den Online-Befragungen werden leitfadengestützte Interviews mit den Studierenden und Mitarbeitenden geführt, um deren Erfahrungen bei der Nutzung der Laufbandschreibtische im Arbeitsalltag zu erfassen. Die Interviews bieten die Möglichkeit, vertieft auf die Gründe der Nutzung oder Nicht-Nutzung und die individuelle Bewertung zur Eignung für unterschiedliche Tätigkeiten einzugehen. Mit Hilfe der unterschiedlichen Erhebungsmethoden soll es gelingen, den Forschungsgegenstand aus verschiedenen Perspektiven fundiert zu beleuchten und partizipativ und zielgruppenorientiert ein Nutzungskonzept mit Empfehlungen für das Department Gesundheit zu entwickeln und Wissenslücken bei der Forschung zu Laufbandschreibtischen als Instrument zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz zu schliessen.

#### **Projektpartner**

Das Projekt wird vom Health Innovation Center des Instituts für Gesundheitswissenschaften gefördert und gemeinsam von Forschenden am Institut für Gesundheitswissenschaften und dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement durchgeführt. Unterstützt wird das Team zudem vom Bachelor Studiengang Gesundheitsförderung und Prävention der ZHAW in Winterthur.

Wir danken den Instituten am Departement Gesundheit und den Services für Ihre Bereitschaft, bestehende Arbeitsplätze für die Studie mit Laufbandschreibtischen auszurüsten.

Die JOMA Büromöbel AG und der Hersteller walkolution begrüssen das Forschungsprojekt. Es erfolgt allerdings keine finanzielle Unterstützung, so dass die Unabhängigkeit der Studie gewährleistet ist.

#### **Ergebnisse**

Die Ergebnisse werden nach Abschluss der Datenerhebung im Frühjahr 2021 auf der Webseite sowie in wissenschaftlichen Zeitschriften publiziert.

#### **Projektleitung**

Prof. Dr. Frank Wieber,  
Dr. Corinne Nicoletti

#### **Projektdauer**

01.09.2020 – 31.03.2021

#### **Projektteam**

- Prof. Dr. Thomas Volken
- Jonathan Bertschi (BSc. Gesundheitsförderung und Prävention)
- Rahel Studer (BSc. Gesundheitsförderung und Prävention)

#### **Sponsor**

Health Innovation Center Call des Instituts für Gesundheitswissenschaften am Departement Gesundheit der ZHAW

#### **Projektstatus**

laufend

#### **Kontakt**

ZHAW Departement Gesundheit  
Forschung Institut für Gesundheitswissenschaften  
Prof. Dr. Frank Wieber  
Katharina-Sulzer-Platz 9  
Postfach  
CH-8401 Winterthur

Telefon +41 58 934 43 47  
wieber@zhaw.ch  
www.zhaw.ch/gesundheit

Alternative Fotos

