

Pressesprecherin: Linda Schädler
Telefon: 0621 181-1434
schaedler@uni-mannheim.de
www.uni-mannheim.de

Mannheim, 19. Juli 2021

Presseinformation

Einen gesunden Lebensstil in den Arbeitsalltag integrieren? Teilnehmerinnen und Teilnehmer für psychologische Studie gesucht

Um herauszufinden, wie sich ein gesunder Lebensstil in den Arbeitsalltag integrieren lässt, sucht Prof. Dr. Sabine Sonnentag vom Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Mannheim Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Metropolregion Rhein-Neckar.

Ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung in einen oftmals hektischen Arbeitsalltag zu integrieren, fällt vielen Berufstätigen nicht leicht. Sowohl im Büro als auch im Homeoffice ist ein gesunder Lebensstil allerdings wichtig, um langfristig leistungsfähig und fit zu bleiben. „Dennoch bleibt es für viele Berufstätige besonders in stressigen Arbeitsphasen nur ein Wunsch, sich mehr zu bewegen“, so Prof. Dr. Sabine Sonnentag, Inhaberin des Lehrstuhls für Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Mannheim. „In der Realität gelingt das oft nicht. Mit diesem Spannungsfeld zwischen Wunsch und Realität befassen wir uns in unserer Forschung genauer.“

Das Team um Prof. Dr. Sabine Sonnentag und die Doktorandinnen Theresa Koch und Jette Völker untersucht im Rahmen des Forschungsprojektes „SMARTJOB“, wie ein gesunder Lebensstil in den Arbeitsalltag integriert werden kann. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

Während der Pandemie haben die Forscherinnen bereits in einem ersten Teil des Forschungsprojektes online Daten von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus ganz Deutschland gesammelt. Da die Pandemiesituation es nun zulässt, findet der zweite Teil des Forschungsprojektes vor Ort mit Teilnehmenden aus der Metropolregion Rhein-Neckar statt. Hier untersuchen die Forscherinnen nun, inwiefern eine Smartphone-App bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils helfen kann. Dafür erhalten Teilnehmende über die Dauer der Studie ein Smartphone und einen Aktivitätssensor. „Selbstverständlich führen wir unsere Studie mit einem Hygienekonzept durch“, so Sonnentag. „Der Ablauf ist konform mit den Regelungen der Universität. Alle Geräte, die wir ausgeben, werden sorgfältig desinfiziert.“

Nach einer Online-Willkommensbefragung beantworten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die an der Studie teilnehmen, auf dem zur Verfügung gestellten Smartphone dreimal täglich Fragen. Zudem wird ihre körperliche Aktivität im Laufe des Arbeitstages

durch einen Aktivitätssensor aufgezeichnet. Das Forschungsteam möchte auch überprüfen, wie ein gesunder Lebensstil langfristig aufrechterhalten werden kann. Daher führt es eine Nach- und Abschlussbefragung durch.

Das Forschungsprojekt richtet sich an alle volljährigen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus der Metropolregion Rhein-Neckar und Umgebung, die mindestens 30 Stunden pro Woche arbeiten – egal ob vor Ort an einem Arbeitsplatz oder im Homeoffice. Teilnehmende erhalten im Rahmen der Studie wissenschaftlich basierte Tipps zur Steigerung von gesunder Ernährung und körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag. Außerdem können sie an einer Verlosung von Gutscheinen für (Online-)Shops aus den Bereichen Sport und Ernährung im Wert von insgesamt 1.000 Euro teilnehmen.

Weitere Informationen zur Studie und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter:
www.uni-mannheim.de/smartjob

Kontakt:

Theresa Koch (M.Sc.) und Jette Völker (M.Sc.)
Lehrstuhl Arbeits- und Organisationspsychologie
Universität Mannheim
E-Mail: smartjob@uni-mannheim.de