

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

Mannheim, 29. April 2022

Presseinformation

Psychologische Studie: Mithilfe einer Smartphone-App einen gesunden Lebensstil in den Arbeitsalltag integrieren?

Um herauszufinden, ob eine Smartphone-App dabei helfen kann, einen gesunden Lebensstil in den Arbeitsalltag zu integrieren, sucht Prof. Dr. Sabine Sonnentag vom Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Mannheim deutschlandweit Probandinnen und Probanden.

Ob im Homeoffice oder vor Ort am Arbeitsplatz – im hektischen Arbeitsalltag auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zu achten, fällt vielen Berufstätigen nicht leicht. Gleichzeitig ist ein gesunder Lebensstil aber wichtig, um auch langfristig leistungsfähig und fit zu bleiben. „In diesem Spannungsfeld können mobile Technologien, wie beispielsweise eine Smartphone-App, die Menschen dabei unterstützen, einen gesünderen Lebensstil umzusetzen“, so Prof. Dr. Sabine Sonnentag, Inhaberin des Lehrstuhls für Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Mannheim.

Im Rahmen des Forschungsprojektes „SMARTJOB“ untersucht das Team um Prof. Dr. Sabine Sonnentag und die Doktorandinnen Theresa Koch und Jette Völker, wie ein gesunder Lebensstil in den Arbeitsalltag integriert werden kann. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. In einem ersten Teil des Forschungsprojektes haben die Forscherinnen bereits Daten von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern gesammelt, um das Spannungsfeld zwischen Arbeit und Gesundheit besser zu verstehen. Nun findet der zweite Teil des Forschungsprojektes statt, in dem die Forscherinnen gezielt untersuchen, inwiefern eine Smartphone-App bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils helfen kann. Dafür erhalten Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Dauer der Studie ein Smartphone und einen Aktivitätssensor zur Verfügung gestellt.

Die Geräte für die Studienteilnahme können Interessierte aus der Region vor Ort in Mannheim erhalten. Zudem ermöglicht das Studienteam mittlerweile auch eine deutschlandweite Teilnahme, bei der Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Studienmaterial bequem per Post erhalten. „Personen aus anderen Regionen Deutschlands haben über digitale Gespräche dennoch die Möglichkeit, persönlich genauere Erklärungen zur Studie zu erhalten und mit uns in Austausch zu treten“, berichten die Forscherinnen.

Die Studie beginnt mit einer Online-Willkommensbefragung. Anschließend beantworten Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem zur Verfügung gestellten Smartphone dreimal

täglich Fragen. Zudem wird ihre körperliche Aktivität im Laufe des Arbeitstages durch einen Aktivitätssensor, der unauffällig an der Hüfte getragen wird, aufgezeichnet. Um zu untersuchen, wie ein gesunder Lebensstil langfristig aufrechterhalten werden kann, beinhaltet die Studie außerdem eine Online-Nach- und Abschlussbefragung.

Teilnehmen können volljährige Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die einen Wohnsitz in Deutschland haben und mindestens 30 Stunden pro Woche arbeiten. Im Rahmen der Studie erhalten sie wissenschaftlich basierte Tipps zur Steigerung von gesunder Ernährung und körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag. Außerdem können Teilnehmende 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 für Arbeits- und Organisationspsychologie
Universität Mannheim
E-Mail: smartjob@uni-mannheim.de