

Nutzung und subjektiv wahrgenommene Wirksamkeit des Bewegungsprogramms „Prep for Work“

Eine schriftliche Befragung von Arbeitnehmenden

Bachelorarbeit Gesundheitsförderung und Prävention

Departement Gesundheit, Institut für Gesundheitswissenschaften
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, 2019

Autor: Fabrizio Rüegg

Begleitende Lehrperson: Prof. Dr. Peter Rüesch

Zusammenstellung Faktenblatt:

Christoph Möhl, Kathrin Koch & Nico Monn, lifetime health GmbH

Einleitung

Prep for Work ist ein Bewegungsprogramm zur Vorbeugung von Berufskrankheiten und -unfällen bei körperlich anspruchsvollen Berufen. Erfasst wurden die subjektiv wahrgenommenen Wirkungen und der Nutzen von Prep for Work.

Zwei Betriebe aus dem Kanton Zürich nahmen an der Befragung teil.

Methoden

Zur Ermittlung der quantitativen Daten wurde basierend auf einer nicht-systematischen Literaturrecherche ein Fragebogen entwickelt. Die Fragen bezogen sich auf die subjektive Wahrnehmung innerhalb der folgenden Themenbereiche:

- Nutzen von Prep for Work
- Hürden und Hindernisse
- Anreize und Motive
- Allgemeines Wohlbefinden
- Psychische Gesundheit und soziale Unterstützung
- Körperliches Befinden
- Arbeitssicherheit und Unfälle

Ergänzend dazu wurden die folgenden Merkmalsbereiche erhoben:

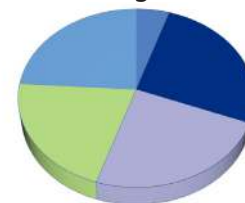
- Demografische Angaben
- Allgemeiner Gesundheitszustand der Mitarbeitenden
- Nutzung von Prep for Work
- Gesamtbewertung von Prep for Work

Es wurden Fragebogenitems vom Likert-Typ verwendet, d.h. die Mitarbeitenden bewerteten vorgegebene Aussagen mit „stimme nicht zu“ (1), „stimme eher nicht zu“ (2), „stimme eher zu“ (3), „stimme zu“ (4). Die erhobenen Daten wurden als Mittelwerte zusammengefasst und gemäss dem Bewertungsraster eingeordnet (Tab. 1).

Resultate - Merkmalsbereiche

Es nahmen insgesamt 58 Mitarbeitende beider Betriebe, davon sechs Frauen, an der Befragung teil. Die Befragten bewerteten auf einer Skala von 1 bis 6 Punkten, wobei 1 für eine negative und 6 positive Bewertung steht, essenzielle Aspekte von Prep for Work. Die Mittelwerte aller bewerteten Aspekte befinden sich zwischen 4.4 und 4.9 Punkten. Die Fragen „Wie gefällt Ihnen Prep for Work?“ und „Würden Sie Prep for Work weiterempfehlen?“ erreichten einen Mittelwert von 4.7, resp. 4.9 Punkten.

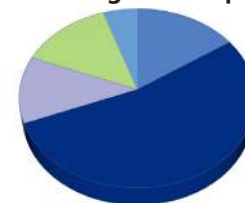
Altersverteilung



- 5% < 26 Jahre
- 26% 26-35 Jahre
- 24% 36-45 Jahre
- 21% 46-55 Jahre
- 24% >55 Jahre

Abbildung 1: Altersverteilung der Befragten. Datengrundlage: Tabelle 5 (S. 22)

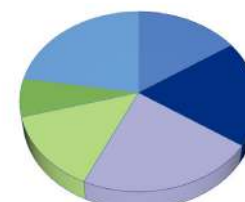
Durchführung von Prep for Work



- 16% mehrmals täglich
- 53% 5 mal pro Woche
- 12% 3-4 mal pro Woche
- 14% 1-2 mal pro Wochen
- 5% nie

Abbildung 2: Durchführungshäufigkeit von Prep for Work. Datengrundlage: Abbildung 3 (S. 23)

Teilnahmedauer



- 16% weniger als 1 Jahr
- 19% 1-2 Jahre
- 22% 3-4 Jahre
- 14% 5-6 Jahre
- 7% 7-8 Jahre
- 22% ungültige Antworten

Abbildung 3: Teilnahmedauer. Datengrundlage: Abbildung 2 (S. 23)

Stimme nicht zu	Stimme eher zu	Kein Effekt	Stimme eher zu	Stimme zu
1-1.55	1.56-2.25	2.26-2.75	2.76-3.55	3.56-4

Tabelle 1: Bewertungsraster. Quelle: Tabelle 4 (S. 21).

Resultate - Themenbereiche

Im nachfolgenden werden die wichtigsten Ergebnisse der Erhebung in den erwähnten Themenbereichen zusammengefasst. Die Antworten wurden mit 1-4 Punkten (Likert-Skala, Tab. 1) bewertet oder in Prozent angegeben.

Wahrgenommener Nutzen von Prep for Work

- 3.2 Steigerung der Körperfunktion
- 3 Steigerung der Aufmerksamkeit gegenüber Gesundheitsrisiken
- 2.9 Attraktivität des Arbeitsplatzes
- 2.8 Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Wahrgenommene Hindernisse bei der Einführung von Prep for Work im Betrieb (Mehrfachnennungen möglich)

- 51% Fehlende Motivation der Beschäftigten, sich an der Massnahme zu beteiligen
 - 23% Vorrang des Tagesgeschäfts
 - 16% Fehlende Information über den Nutzen von Prep for Work
- Zudem gaben 48% der Befragten an, keine Hindernisse für eine Einführung zu sehen.

Wahrgenommener Hindernisse bei der Durchführung von Prep for Work im Alltag (Mehrfachnennungen möglich)

- 35% Nicht genügend Zeit
- 14% Vorrang des Tagesgeschäfts
- 12% Sozialer Druck zu klein

Wahrgenommene Wirkung von Prep for Work auf psychische Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden

- 3.2 Wohlfühlen während der Übungen
- 3 Positiver Effekt auf das allgemeine Wohlbefinden

Schlussfolgerungen

Der folgende Abschnitt wurde als Zitat aus Kapitel 6.1 (S. 45f) der Arbeit entnommen:

Im Vergleich mit den anderen Studien zu Bewegungsprogrammen zur Vorbeugung körperlicher Belastung reiht sich Prep for Work in deren Ergebnisse ein. Prep for Work stellt nach der Wahrnehmung der Mitarbeitenden ein wirksames Bewegungsprogramm in den Bereichen physisches Befinden, allgemeines Wohlbefinden, soziales Klima und Steigerung der Arbeitssicherheit dar. [...]

Für Bewegungsprogramme zur Vorbeugung von körperlichen Belastungen können die Motivation der Mitarbeitenden mit Anreizen wie der Erwartung eines positiven Effekts für das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit, das Bedürfnis, fit zu bleiben, die Vereinbarkeit mit der Arbeitszeit und der Spass an den Übungen zu einer erfolgreichen Umsetzung und Institutionalisierung beitragen.

Zur Bedeutung des Bewegungsprogramms für das Praxisfeld der Gesundheitsförderung kann **Prep for Work**, unterstützt durch die Ergebnisse von vorangehenden Studien, als ein **Best Practice Ansatz** im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung bezeichnet und für die Profession der Gesundheitsförderung empfohlen werden.

Wahrgenommene Anreize und Motivation für die Durchführung von Prep for Work

- 3.2 Erwartung eines positiven Effekts auf das allgemeine Wohlbefinden
- 3.2 Bedürfnis, fit zu bleiben
- 3.2 Erwartung eines positiven Effekts auf die Gesundheit
- 3.2 Vereinbarkeit von Arbeitszeit und Prep for Work
- 3 Spass
- 3 Druck, etwas für die Gesundheit tun zu müssen
- 2.8 Bedürfnis, etwas Neues zu lernen

Wahrgenommene Wirkung von Prep for Work auf das soziale Klima

- 3.2 Interesse des Arbeitgebers an der Gesundheit der Arbeitnehmenden
- 3 Verbesserung des Betriebsklimas

Wahrgenommene Wirkung von Prep for Work auf das physische Befinden

- 3.4 Stärkung der Muskulatur
- 3.2 Steigerung der Körperfunktionen
- 2.9 Erhöhung der Körperwahrnehmung

Wahrgenommene Wirkung von Prep for Work auf Arbeitssicherheit, Unfälle und Absenzen

- 3.4 Stärkung der Muskulatur
- 3.2 Steigerung der Körperfunktionen
- 2.9 Erhöhung der Körperwahrnehmung

Aufgrund der Datenlage können dazu folgende Empfehlungen für zukünftige Bewegungsprogramme gemacht werden:

- Bei der Einführung sollte darauf geachtet werden, die Mitarbeitenden zu motivieren sowie den Nutzen des Programms aufzuzeigen.
- Auch sollte mit der Geschäftsleitung die exakte Vorgehensweise bezüglich der Durchführung der Übungen und dringender Pendenzen des Tagesgeschäfts geklärt werden.
- Als Empfehlung zu einer verbesserten Einführungsphase wäre der Ansatz der Partizipation der Mitarbeitenden zu empfehlen. Vor allem die jüngeren Altersgruppen sollten bezüglich der verbesserten Wahrnehmung des Nutzens und der Mitbestimmung vermehrt bei der Implementierung miteinbezogen werden, da diese sich von der Massnahme noch nicht betroffen fühlen. Das heisst jedoch nicht, dass das Bewegungsprogramm an Struktur verlieren sollte.
- Im Alltag sollte darauf geachtet werden, dass genügend Zeit für die Übungen vorhanden ist und die Mitarbeitenden weiter motiviert bleiben.