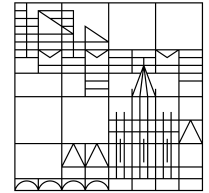


„...dann kommt die Gewohnheit, dass ich einfach sitze!“

Barrieren und präferierte
Interventionsmaßnahmen zur Reduktion
sedentären Verhaltens von Büroangestellten

Jan-Philipp Lange, Christina Niermann & Martina Kanning



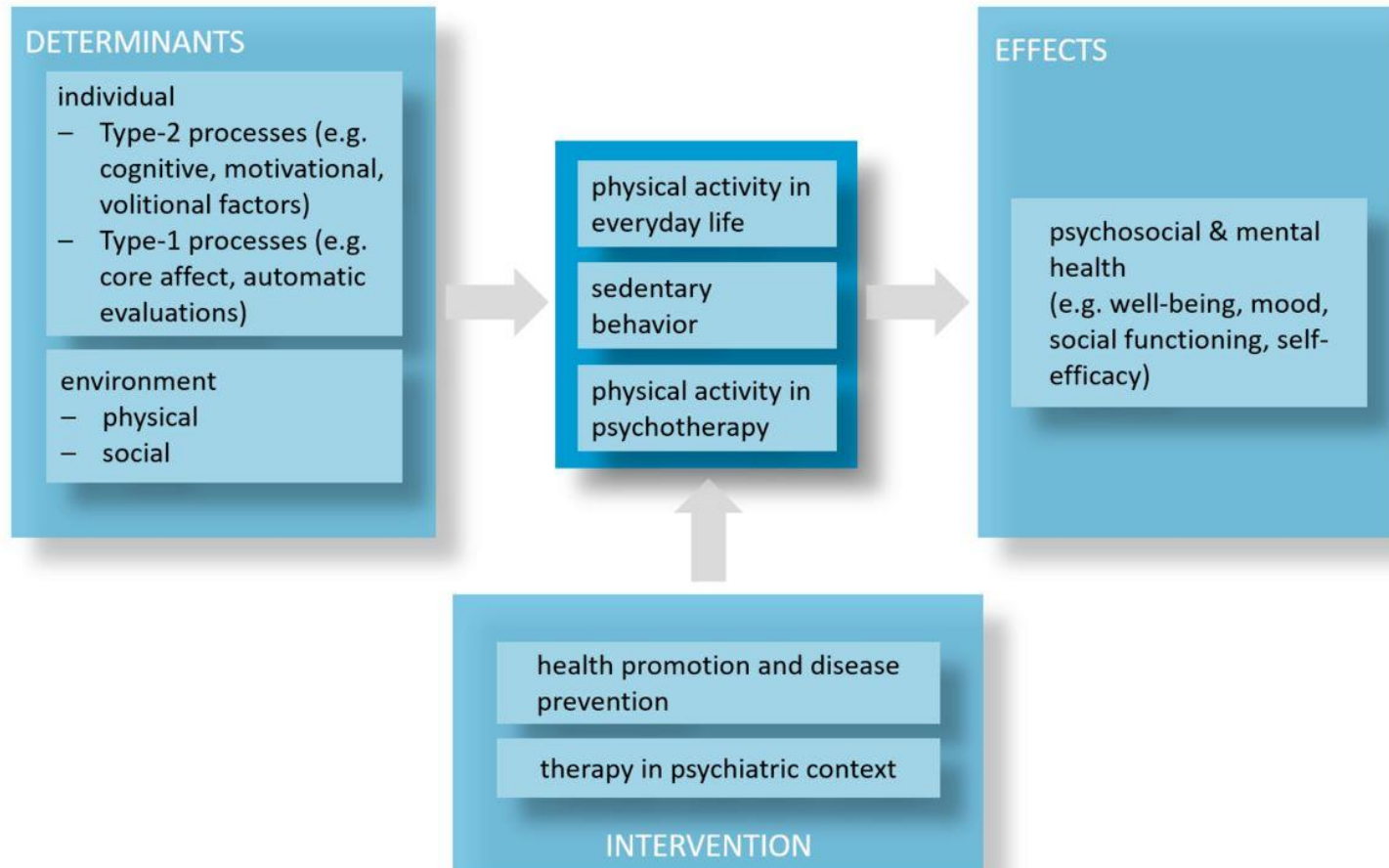
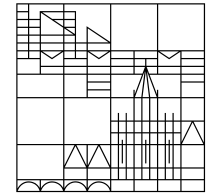
**Sport-
Wissenschaft**



Prof Kanning: AG Sozial- und Gesundheitswissenschaften

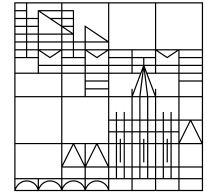
Research Agenda

Universität
Konstanz



Hintergrund

Universität
Konstanz



Effekt von hohen Sitzzeiten

- ↗ Gesamt mortalität, ↗ Typ-2 Diabetes, ↗ Herzerkrankungen, ↗ Krebs

Biswas et al. (2015). Annals of Internal Medicine

Sitzzeiten unterbrechen

- ↗ Unterbrechungen ↘ Hüftumfang, ↘ BMI, ↗ Blutwerte

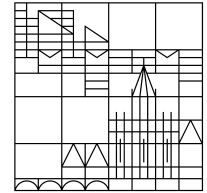
Healy et al. (2008). Diabetes Care

Sedentäres Verhalten von Büroangestellten

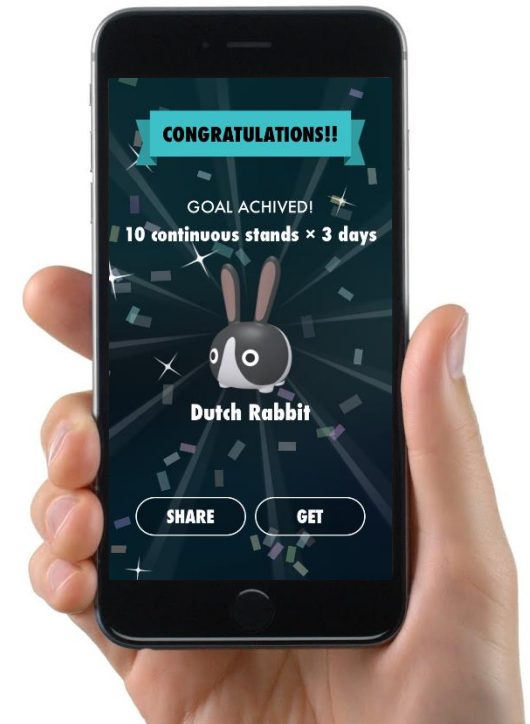
- 75 Büroangestellte (21-64 Jahre, 81% w)
- **9,9 h/d** davon 3,2 h in Sitzepisoden >20min
- 93 % geben an Maßnahmen zur Reduktion von SB durchzuführen / wollen damit beginnen

Forschungsfragen:

Universität
Konstanz

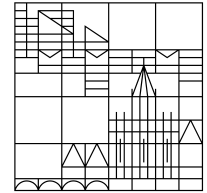


- Barrieren?
- Fördernde Faktoren?
- Präferierte Interventionsmaßnahmen?

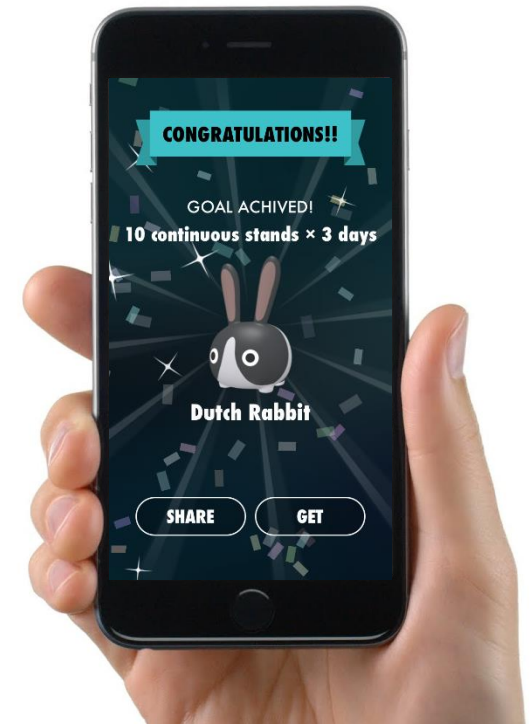


Methoden:

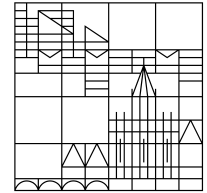
Universität
Konstanz



- 2 Institutionen
- 6 bzw. 9 Büroangestellte (Alter = 49,3; $SD = 8,3$; 86,7% w)
- 2 Fokusgruppen à 60 min
- **Inhalte:**
 - Theorieinput Risiken SB
 - Vorstellung der Maßnahmen
 - 2 Aufgaben
 - 1) Ranking von Interventionsmaßnahmen
 - 2) Barrieren und fördernde Faktoren
 - Transkription der Audioaufzeichnungen



Datenanalyse:

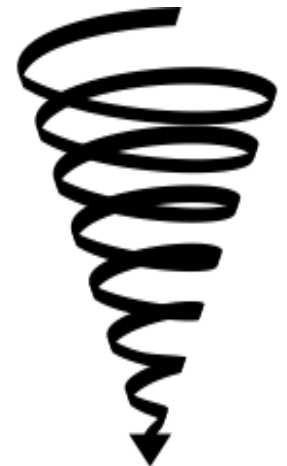


- Codierung mit MAXQDA, Orientierung an sozio-ökologischem Modell (McLeroy et al., (1988). *Health Educ Q*)

Barrieren

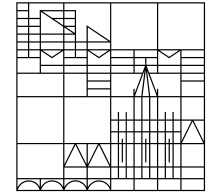
Fördernde Faktoren

Umgebungsbedingte Ebene	
× Subthema 1	✓ Subthema 2
Soziale Ebene	
× ...	✓ ...
Personale Ebene	
× ...	✓ ...



Ergebnisse

Universität
Konstanz



Interventionsmaßnahmen zur Reduktion Sedentären Verhaltens:

Präferenzen

- ✓ Höhenverstellbare Tische
- ✓ **Veränderungen von Sitz- und Stehgewohnheiten**
(z.B. Telefonieren im Stehen)
- ✓ Reminder / Erinnerungshilfen

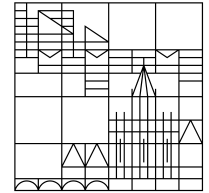
Nicht beliebt?

- ✗ Smartphone-Apps



Ergebnisse

Universität
Konstanz



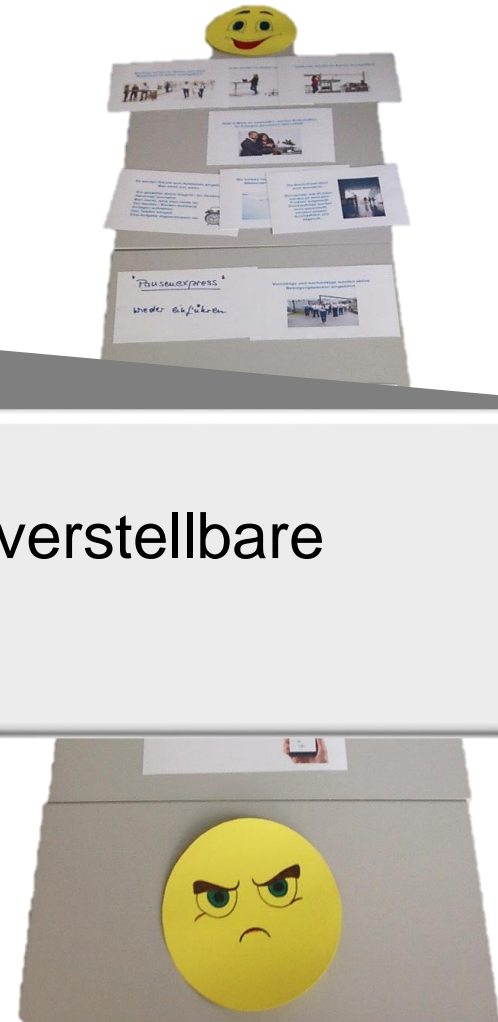
Interventionsmaßnahmen zur Reduktion Sedentären Verhaltens:

Präferenzen

- ✓ Höhenverstellbare Tische
- ✓ Veränderungen...

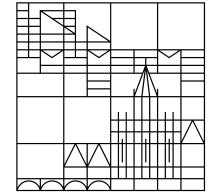
T8: „Am liebsten würden wir alle höhenverstellbare Schreibtische haben!“

- ✗ Smartphone-Apps



Ergebnisse

Universität
Konstanz



Interventionsmaßnahmen zur Reduktion Sedentären Verhaltens:

Präferenzen

- ✓ Höhenverstellbare Tische
- ✓ **Veränderungen von Sitz- und Stehgewohnheiten**
(z.B. Telefonieren im Stehen)
- ✓ Reminder / Erinnerungshilfen

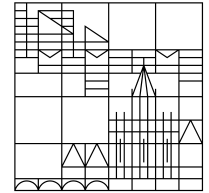
Nicht beliebt?

- ✗ Smartphone-Apps



Ergebnisse

Universität
Konstanz



Interventionsmaßnahmen zur Reduktion Sedentären Verhaltens:

Präferenzen

T11: „Ich glaub das ist einfach, weil bei uns wahrscheinlich fast niemand so eine Aufgabe hat, die man so takten kann, dass es in diese Apps passt!“

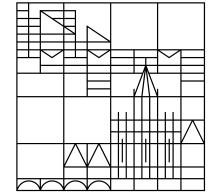
Nicht bei

- × Smartphone-Apps



Ergebnisse

Universität
Konstanz



Barrieren



Fördernde Faktoren

Umgebungsbedingte Ebene

× Büroausstattung nicht anpassbar

- ✓ Anpassbare Büroausstattung
- ✓ Infrastruktur bewegungsfreundlich

Soziale Ebene

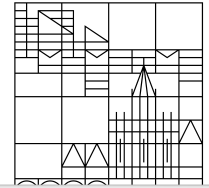
- × Soziale Norm sitzen
- × Digitalisierung
- × Arbeitsabläufe unpassend

- ✓ Soziale Unterstützung
- ✓ Soziale Norm stehen/Bewegung

Personale Ebene

- × Zeitmangel / Stress
- × starke Gewohnheit, zu sitzen
- × Sitzen unbewusst

- ✓ Positive Einstellung / Motivation
Verhalten zu ändern
- ✓ Umsetzung einfach möglich



T2: „Meine Leute sind hier zum Arbeiten, nicht um alle paar Minuten aufzustehen und durch das halbe Haus zum Drucker zu laufen oder zum Papierkorb!“

Soziale Ebene

- × Soziale Norm sitzen
- × Digitalisierung
- × Arbeitsabläufe unpassend

- ✓ Soziale Unterstützung
- ✓ Soziale Norm stehen/Bewegung

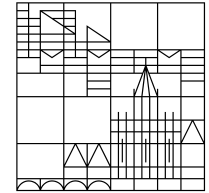
Personale Ebene

- × Zeitmangel / Stress
- × starke Gewohnheit, zu sitzen
- × Sitzen unbewusst

- ✓ Positive Einstellung / Motivation
Verhalten zu ändern
- ✓ Umsetzung einfach möglich

Ergebnisse

Universität
Konstanz



Barrieren



Fördernde Faktoren

Umgebungsbedingte Ebene

× Büroausstattung nicht anpassbar

- ✓ Anpassbare Büroausstattung
- ✓ Infrastruktur bewegungsfreundlich

Soziale Ebene

- × Soziale Norm sitzen
- × Digitalisierung
- × Arbeitsabläufe unpassend

- ✓ Soziale Unterstützung
- ✓ Soziale Norm stehen/Bewegung

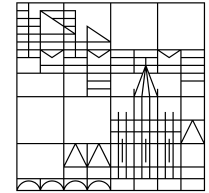
Personale Ebene

- × Zeitmangel / Stress
- × starke Gewohnheit, zu sitzen
- × Sitzen unbewusst

- ✓ Positive Einstellung / Motivation
Verhalten zu ändern
- ✓ Umsetzung einfach möglich

Ergebnisse

Universität
Konstanz



Barrieren



Fördernde Faktoren

Umgebungsbedingte Ebene

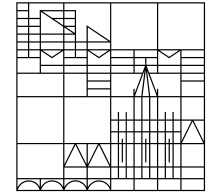
T6: „Die Gewohnheit ist dann doch eher hinderlich bei der ganzen Sache. Selbst wenn man die Infrastruktur hat, denke ich. Das wird dann zum Problem, wenn man nicht eine zusätzliche Motivation, Erinnerung oder sonst etwas hat.“

- ✗ Zeitmangel / Stress
- ✗ starke Gewohnheit, zu sitzen
- ✗ Sitzen unbewusst

- ✓ Positive Einstellung / Motivation
Verhalten zu ändern
- ✓ Umsetzung einfach möglich

Ergebnisse

Universität
Konstanz



Barrieren



Fördernde Faktoren

Umgebungsbedingte Ebene

× Büroausstattung nicht anpassbar

- ✓ Anpassbare Büroausstattung
- ✓ Infrastruktur bewegungsfreundlich

Soziale Ebene

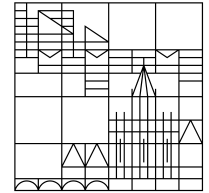
- × Soziale Norm sitzen
- × Digitalisierung
- × Arbeitsabläufe unpassend

- ✓ Soziale Unterstützung
- ✓ Soziale Norm stehen/Bewegung

Personale Ebene

- × Zeitmangel / Stress
- × starke Gewohnheit, zu sitzen
- × Sitzen unbewusst

- ✓ Positive Einstellung / Motivation
Verhalten zu ändern
- ✓ Umsetzung einfach möglich



Barrieren



Fördernde Faktoren

T10: „Ich habe mir dann die Regel gemacht, ok, wenn irgendwas fertig ist, oder das Glas leer ist, dann hol ich ein neues. Dann funktioniert es besser, wenn man es an Aktivitäten festmacht.“

- × Dig...
- × Arbeitsablauf

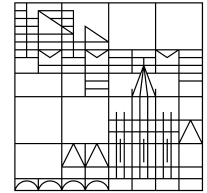
Per...

- × Zeitmangel / Stress
- × starke Gewohnheit, zu sitzen
- × Sitzen unbewusst

- ✓ ... / Motivation
- ✓ Verhalten ändern
- ✓ Umsetzung einfach möglich

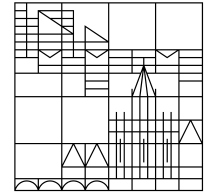
Zusammenfassung / Diskussion

Universität
Konstanz



- Gesundheitsrisiko durch hohen Anteil von sedentärem Verhalten im Alltag von Büroangestellten
- Starke Motivation Verhalten zu ändern
- Interventionen sollten neben einer Veränderung der physischen Umgebung auch auf Veränderungen auf der sozialen Ebene in Betracht ziehen wichtig sind Unterstützungsstrukturen und eine Veränderung der vorherrschenden Normen.
- Auf der Ebene des Individuums sind alte Gewohnheitsstrukturen aufzubrechen und durch neue Steh- und Bewegungsgewohnheiten zu ersetzen. Hierbei kann auf eine positive Einstellung zu solchen Veränderungen zurückgegriffen werden.
- Ergebnisse sind vergleichbar mit anderen qualitativen Studien (Cole et al., 2015; Greenwood-Hickman et al., 2015; Martínez-Ramos et al., 2015).

Universität
Konstanz



**Herzlichen
Dank!**

Jan-Philipp Lange

Dr. Christina Niermann

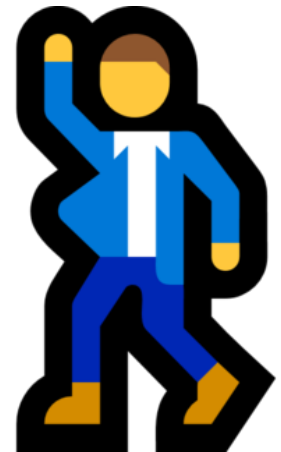
Prof. Dr. Martina Kanning

Sportwissenschaft

Sozial- und Gesundheitswissenschaften

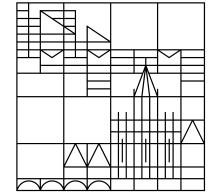
Kontakt:

jan-philipp.lange@uni-konstanz.de



References

Universität
Konstanz



- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., & Alter, D. A. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med*, *162*(2), 123-132. doi:10.7326/M14-1651
- Cole, J. A., Tully, M. A., & Cupples, M. E. (2015). "They should stay at their desk until the work's done": a qualitative study examining perceptions of sedentary behaviour in a desk-based occupational setting. *BMC Research Notes*, *8*(1), 1-9. doi:10.1186/s13104-015-1670-2
- Greenwood-Hickman, M. A., Renz, A., & Rosenberg, D. E. (2015). Motivators and Barriers to Reducing Sedentary Behavior Among Overweight and Obese Older Adults. *Gerontologist*. doi:10.1093/geront/gnu163
- Healy, G. N., Dunstan, D. W., Salmon, J., Cerin, E., Shaw, J. E., Zimmet, P. Z., & Owen, N. (2008). Breaks in sedentary time: beneficial associations with metabolic risk. *Diabetes Care*, *31*(4), 661-666. doi:10.2337/dc07-2046
- Martínez-Ramos, E., Martín-Borràs, C., Trujillo, J.-M., Giné-Garriga, M., Martín-Cantera, C., Solà-Gonfaus, M., . . . Puig-Ribera, A. (2015). Prolonged Sitting Time: Barriers, Facilitators and Views on Change among Primary Healthcare Patients Who Are Overweight or Moderately Obese. *PLoS One*, *10*(6), e0125739. doi:10.1371/journal.pone.0125739
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Educ Q*, *15*(4), 351-377.