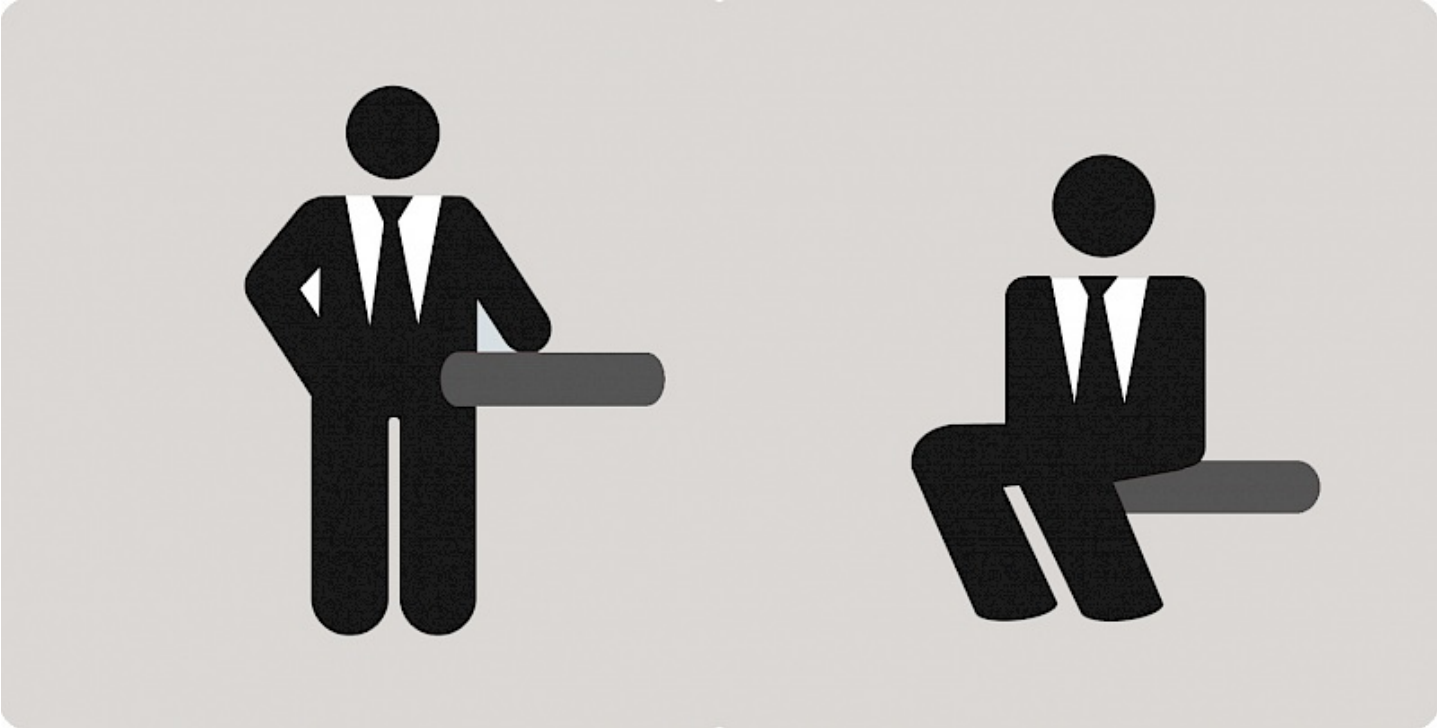
EINE VERGLEICHENDE STUDIE

GELEGENTLICHES STEHEN MACHT PRODUKTIVER

Der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen ist gut für die Gesundheit. Aber hat er auch Auswirkungen auf die Produktivität? Das untersuchte ein Team des US-amerikanischen Texas A&M Health Science Center.



Auch bei der Arbeit abwechselnd sitzen und stehen

Das Untersuchungsdesign:

STUDIENTEILNEHMER

Für die Studie wurden 167 Beschäftigte (118 weiblich, 49 männlich) eines Call Center, das in der Gesundheitsberatung und der klinischen Beratung tätig ist, in zwei Gruppen unterteilt. 74 Personen (Interventionsgruppe) arbeiteten an Plätzen, an denen sie zwischen Sitzen und Stehen wechseln konnten. 93 Personen (Kontrollgruppe) arbeiteten an Tischen, die nur im Sitzen genutzt werden konnten.

BEWERTUNGSMASSSTAB

Zur Beurteilung der Produktivität wurde die Zahl der erfolgreich abgeschlossenen Anrufe je Arbeitsstunde herangezogen. Sie wurden während einer Versuchsdauer von sechs Monaten täglich erfasst. Zudem wurde dokumentiert, wie häufig und wie lange die Beschäftigten während der Gesamtarbeitszeit saßen oder standen. Schließlich wurden die Probanden zu Beginn und am Ende des Versuchs zu ihrem Wohlbefinden befragt.

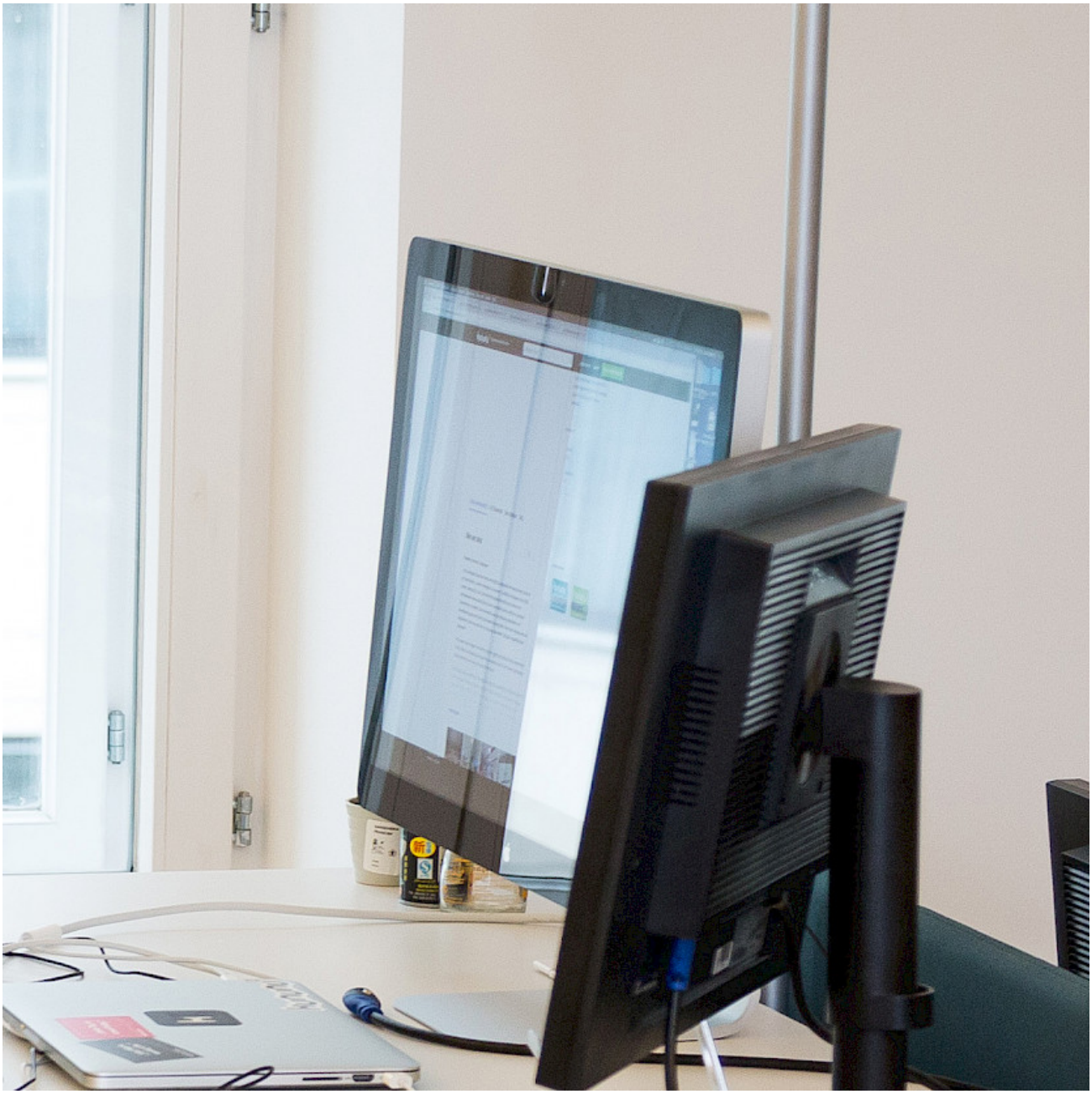
Die Ergebnisse:

Über die Gesamtdauer des sechsmonatigen Versuchs waren die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Interventionsgruppe um 46 % produktiver als ihre Kollegen und Kolleginnen in der Kontrollgruppe.

Die Interventionsgruppe arbeitete während 73 % ihrer Tätigkeit im Sitzen. Die Kontrollgruppe saß durchschnittlich während 91 % ihrer Arbeitsstunden.

Nach Abschluss des Versuchs gaben drei Viertel der Personen in der Interventionsgruppe an, dass sich ihr körperliches Wohlbefinden aufgrund der Möglichkeit, häufiger im Stehen arbeiten zu können, verbessert habe.

Hinweis: Die Autoren der Studie weisen darauf hin, dass die Effekte in einem anderen Umfeld geringer ausfallen können. So ist es beispielsweise möglich, dass Personen, die sich bei ihrer Arbeit mit Gesundheitsfragen beschäftigen, das Angebot, gelegentlich im Stehen zu arbeiten, intensiver nutzen als andere Arbeitnehmergruppen.



Höhere Produktivität

Mehr Bewegung

Gesteigertes Wohlbefinden

INFORMATIONEN ZUR STUDIE

Die Forschungsergebnisse können bei Taylor & Francis Online heruntergeladen werden.

Verantwortlich für die Studie: Gregory Garrett, Mark Benden, Ranjana Mehta, Adam Pickens und S. Camille Peres, Department of Environmental & Occupational Health, Texas A&M Health Science Center, sowie Hongwei Zhao, Department of Epidemiology & Biostatistics, Texas A&M Health Science Center, Texas

Veröffentlichung: April 2016

Bilder dieses Beitrags: IBA (Aufnahmen bei der kununu GmbH, Wien)