



Faktenblatt

Auswirkungen von Sport und Bewegung während der Arbeitszeit auf Gesundheit und Produktivität

Fördern Unternehmen die Bewegung ihrer Mitarbeitenden, zahlt sich das aus. Das zeigt der Bericht zu Auswirkungen von Sport und Bewegung während der Arbeitszeit. Unternehmen sowie grosse Unfall- und Krankentaggeldversicherungen in der Schweiz wurden separat befragt, ob und wie sie die Bewegung von Mitarbeitenden fördern. Ausserdem wurden Best Practice Beispiele und wissenschaftliche Evidenz zusammengetragen.

EFFEKTE DER BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM ARBEITSKONTEXT



Psychische Gesundheit

Steigerung der Vitalität,
Erhöhung der Arbeitszufriedenheit,
Abbau von Stress



Physische Gesundheit

Steigerung der körperlichen Aktivität und der Muskelkraft, Förderung des Stoffwechsels,
Reduktion von Schmerzen



Produktivität

Erhöhung der Arbeitsgeschwindigkeit,
Reduktion krankheitsbedingter Absenzen

KERNAUSSAGEN

Die Resultate dieser Studie zeigen, dass körperlich aktive Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer weniger krankheitsbedingte Absenzen aufweisen und weniger anfällig für nichtübertragbare Krankheiten wie Diabetes, muskuloskelettale Beschwerden oder Demenz sind. Positive Effekte auf Produktivität, Motivation und Gesundheit der Mitarbeitenden sind grösser, wenn Sport- und Bewegungsangebote direkt am Arbeitsplatz genutzt werden können.

Gute Gründe für Bewegungsförderung im Arbeitskontext

Ein Grossteil der befragten Unternehmen vergütet die Teilnahme an solchen Angeboten durch Arbeitszeit, Vergünstigungen oder Kostenübernahme. Als wichtigste Gründe für solche vergütete Bewegungsförderung nennen sie die Mitarbeiterzufriedenheit, die positiven Effekte auf die Gesundheit und den Ausgleich einseitiger körperlicher Belastungen. Die Versicherungen sehen für ihre versicherten Unternehmen den Vorteil, sich als Arbeitgeber gut zu positionieren, die Steigerung von Produktivität und Zufriedenheit der Mitarbeitenden sowie die Reduktion von Absenzen als zentrale Gründe für vergütete Bewegungsförderung.

Als **herausfordernde Faktoren bei der Umsetzung** von Bewegungsförderung geben die Unternehmen finanzielle, personelle und administrative Ressourcen an. Auch die Versicherungen sehen die grössten Hürden in den Ressourcen, z.B. darin ein kostenloses Bewegungsförderungsangebot während der Arbeitszeit anbieten können – darüber hinaus aber auch darin, dass es in den Unternehmen häufig an Wissen über Nutzen und Mehrwert von Bewegungsförderung sowie an Unterstützung durch Führungskräfte fehlt.

Wissenschaftliche Evidenz für positive Effekte der Bewegungsförderung

Weltweit gibt es bereits eine Vielzahl an Studien zu bewegungsfördernden Angeboten in verschiedenen Branchen. Ihre Vergleichbarkeit ist aufgrund der vielen, teils sehr unterschiedlichen Einflussfaktoren, Rahmenbedingungen und untersuchten Effekte jedoch nur begrenzt möglich und nur wenige Studien haben langfristige Effekte gemessen. Einzelne Studien zeigen aber, dass sich Bewegungsförderung sowohl für Arbeitnehmende als auch für Unternehmen lohnt.



BEST PRACTICE BEISPIELE

Rhätische Bahn, Schweiz

«RückenFit»-Kampagne zur Förderung und dem Erhalt der Rückengesundheit. Die Kampagne umfasste für die Angestellten sowohl **obligatorische als auch freiwillige Workshops**, zu denen unter anderem die Bewegungsförderung in Form von Ausgleichsübungen gehörte.

↓
Effekt: Bis zu
45%

Reduktion der Rückenbeschwerden je nach Berufsgruppe (gemäss Auswertung der Abschlussbefragung).

Kalmar Vatten AB, Schweden

Fitnessstraining zweimal pro Woche für die ganze Belegschaft. Das obligatorische Training findet während der Arbeitszeit statt und gehört zu den Arbeitsaufgaben der Mitarbeitenden.

↓
Effekt: Reduktion der krankheitsbedingten Absenzen um rund
30%
seit Einführung des Programms im Jahr 2002.

Ein ausführlicher Beschrieb der Best Practice Beispiele befindet sich im Schlussbericht.

Einflussfaktoren für eine erfolgreiche Bewegungsförderung:

- Vergütungsarten (Zeit, finanzieller Beitrag, Räumlichkeiten) und Zeitpunkt der Intervention (Arbeitszeit, Freizeit): Eine Durchführung während der Arbeitszeit zeigt einen positiven Effekt auf die Gesundheit und Produktivität. Zudem nehmen die Mitarbeitenden konsequenter an der Bewegungsförderung teil.
- Interventionsort (Arbeitsplatz, zu Hause, externe Einrichtung): Eine Durchführung am Arbeitsplatz ist effektiver.
- Interventionsart (Eduktion, körperliches Training etc.): Der Inhalt der Intervention wird in Abhängigkeit der Zielsetzung gewählt. Positive Effekte können sowohl mit Informationsmaterialien als auch mit Trainingsprogrammen erreicht werden.
- Training mit oder ohne Anleitung: Mit Anleitungen werden eine konsequentere Teilnahme/Umsetzung der Übungen und dadurch grössere Trainingseffekte erzielt.
- Unternehmensgrösse: Mittlere und grosse Unternehmen können tendenziell grössere Effekte erzielen. Kleineren Unternehmen fehlt es häufig an Ressourcen im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM).

Die Befragungen von Unternehmen und Versicherungen bestätigen die Erkenntnisse aus der Literatur. Die befragten Unternehmen heben besonders folgende Erfolgsfaktoren hervor:

1. Führungskräfte unterstützen die Bewegungsförderung.
2. Das Angebot wird adressatengerecht kommuniziert.
3. Es sind genügend zeitliche/finanzielle Ressourcen vorhanden.
4. Mitarbeitende wirken bei der Bewegungsförderung mit.
5. Das Angebot findet während der Arbeitszeit statt.

Empfehlungen für Unternehmen

Motivation: Sichern des Commitments von Arbeitnehmenden, Führungskräften und Verankerung im Unternehmen.

Planung: Klärung der Zielsetzung, Entwicklung von bedarfsgerechten Inhalten, Wahl des passenden Settings.

Ressourcen: Nutzung von externen BGM- und Bewegungsförderungsangeboten.

QUELLE

Literatur siehe Schlussbericht: <https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/forschungsberichte/forschungsberichte-e-und-b/auswirkungen-bewegung-am-arbeitsplatz.pdf>

KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten
Sektion wissenschaftliche Grundlagen
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATUM

Mai 2020