

# Einfluss eines betrieblichen Gesundheitsförderungsprogramms mit dem Schwerpunkt Bewegung auf die physische Gesundheit der MitarbeiterInnen am Beispiel im Unternehmen TIROLER VERSICHERUNG V.a.G.

*Autorin: Fabienne Rieder BSc*

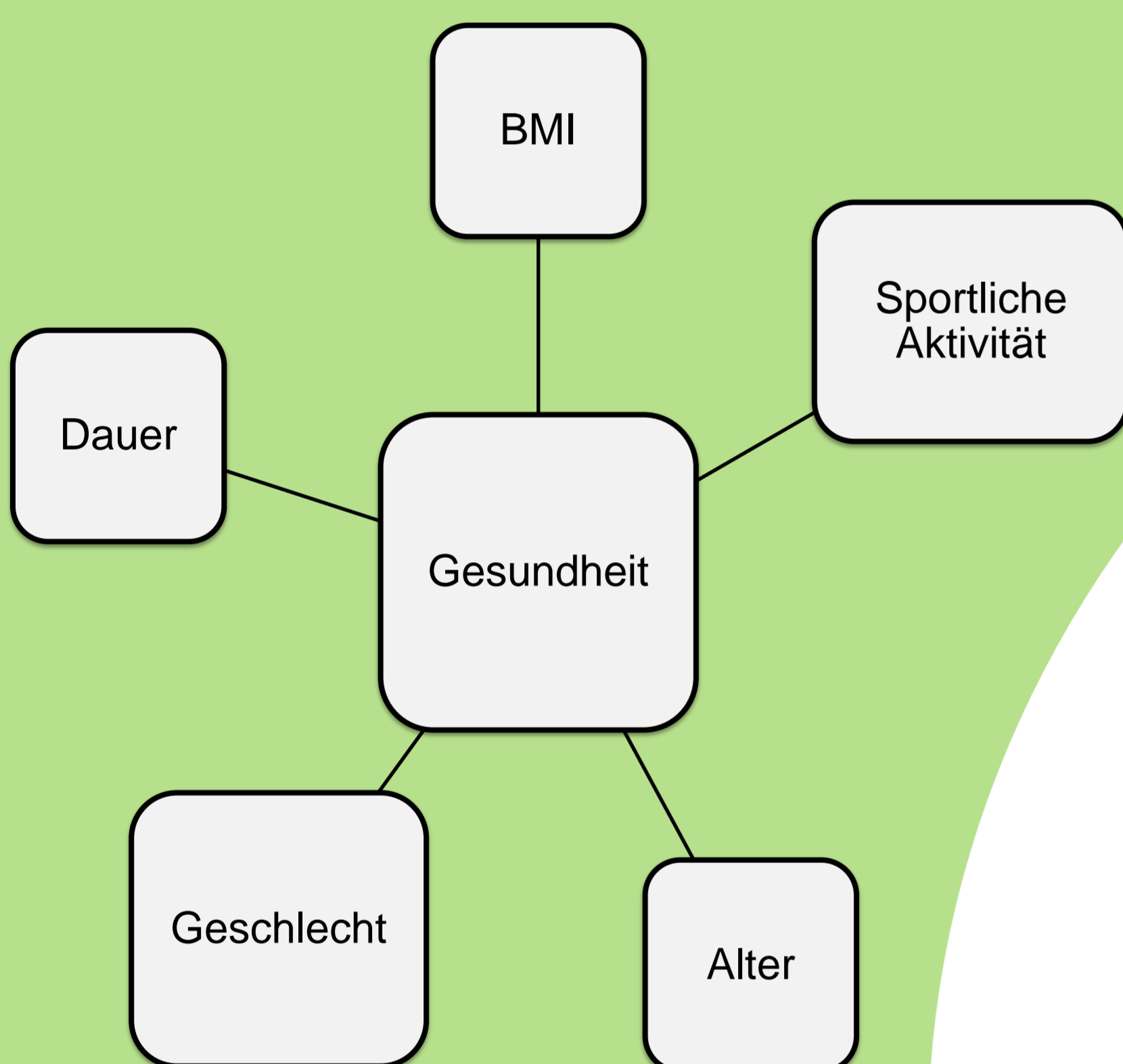
*Betreuer: Drs Robert Van den Berg BSc, MSc, GradStat*

## 1. Problemstellung

Vitalität, Kreativität und Produktivität sind die wertvollsten Ressourcen der erwerbstätigen Gesellschaft. Der Schutz der Gesundheit der arbeitenden Bevölkerung ist zu einem großen Problem geworden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schlägt daher vor, dass Arbeitsplätze eine Schlüsselrolle bei der Gesundheitsförderung spielen sollten. [1]

Die Definition der Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung lautet wie folgt: „Betriebliche Gesundheitsförderung umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.“ [2]

Körperliche Inaktivität kann langfristig zu Beschwerden führen. Je nach Ausmaß der Beschwerden, können diese von krankheitsbedingten Arbeitsausfällen bis hin zu Frühberentungen führen. [3] Präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen steigern somit langfristig gesehen nicht nur das physische und psychische Wohlbefinden der MitarbeiterInnen, sondern auch die Motivation sowie die Produktivität innerhalb des Unternehmens. [4]



## 3. Material und Methode

Diese Masterarbeit besteht einerseits aus einer Literaturrecherche und andererseits aus einem empirischen Teil, einer quantitativen Erhebung mittels des angepassten Online-Fragebogens SF-36. [5]

Die empirische Studie dient zur Bewertung des gegenwärtigen Gesundheitszustandes der MitarbeiterInnen im Unternehmen TIROLER VERSICHERUNG, welche aktiv am Gesundheitsförderungsprogramm „TIROLERisch Gsund“ und der „10min Aktiv-Pause“ teilnehmen.

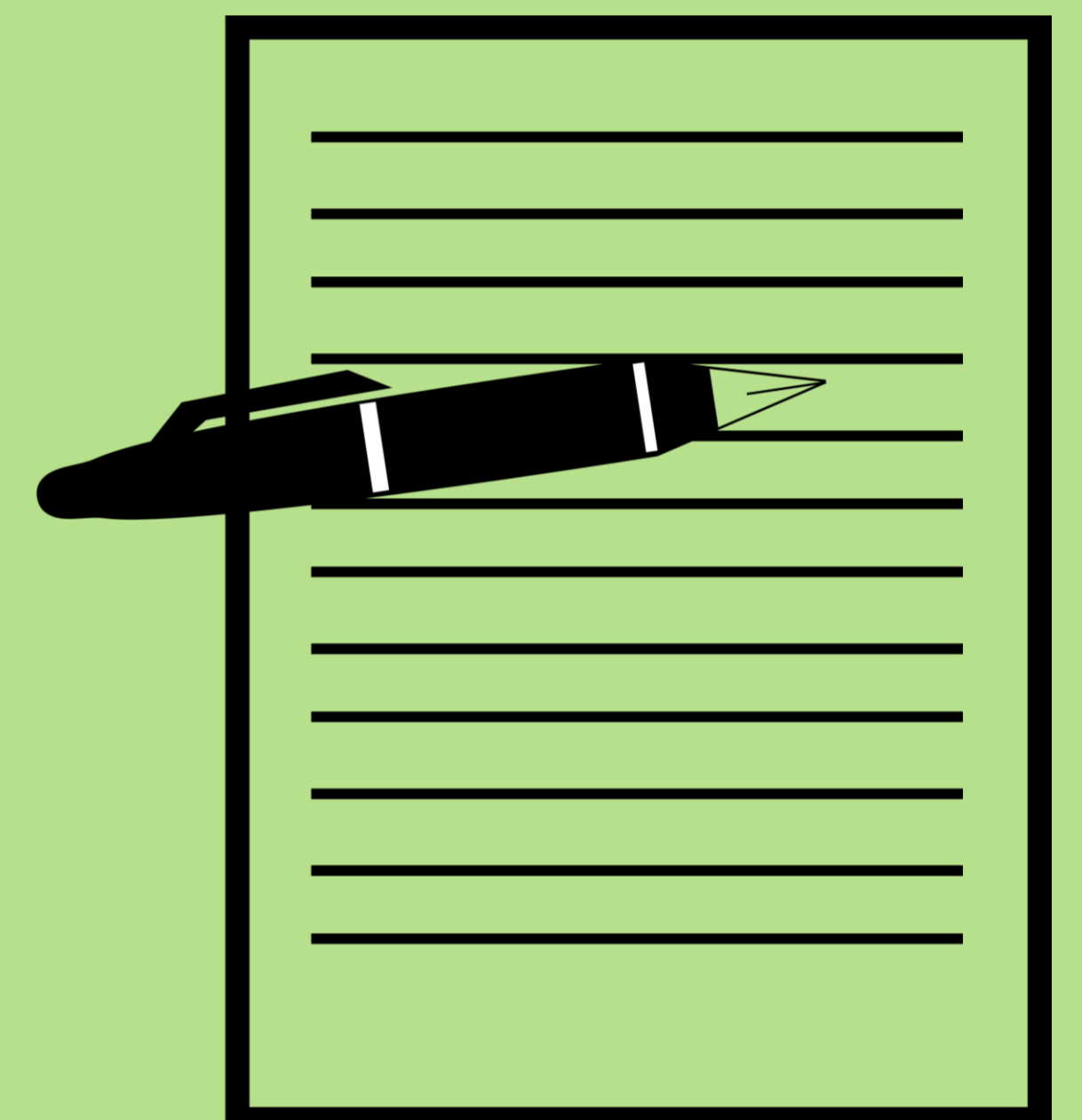
Es wurden 100 teilnehmende Personen, im Alter von 20-65, männlich als auch weiblich, die im Unternehmen TIROLER VERSICHERUNG tätig sind, mittels eines bereits existierenden und validen Fragebogens zum Gesundheitszustand (SF-36) befragt. [5]

## 2. Forschungsfragen:

- Was versteht man unter betrieblichen Gesundheitsförderungsprogrammen und welche Ziele und Nutzen sind damit verbunden?
- Wie lässt sich der gegenwertige Gesundheitszustand der MitarbeiterInnen, die aktiv am Gesundheitsförderungsprogramm im Unternehmen TIROLER VERSICHERUNG teilnehmen, beschreiben?
- Welche Handlungsempfehlungen ergeben sich daraus für die Umsetzung von Sportprogrammen betrieblicher Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt Bewegung für Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten?



**Tiroler**  
VERSICHERUNG



**Gesundheit**  
~~Krankheit~~

## 5. Conclusio

Die Ergebnisse der Online-Befragung hinsichtlich der physischen Gesundheit der TeilnehmerInnen fiel überwiegend positiv aus. Der gegenwärtige Gesundheitszustand wird jedoch durch mehrere soziodemographischen Merkmale, wie dem Geschlecht, dem Alter, dem Sportkonsum sowie dem BMI (kg/m<sup>2</sup>) beeinflusst.

Anhand der Ergebnisse der statistischen Überprüfung lässt sich schlussfolgern, dass es bestimmte Einflussfaktoren gibt, welche zusätzlich Auswirkungen auf das gesundheitliche Befinden haben können. Meist sind dies Einflussfaktoren, die als einzelne Komponente nicht unbedingt im Zusammenhang mit dem aktuellen Gesundheitszustand stehen, sondern erst in Kombination mit mehreren Faktoren Auswirkungen haben können.

Hiermit sind auch die psychischen Aspekte gemeint, welche zu berücksichtigen sind, im Rahmen dieser Masterarbeit jedoch nicht hervortreten.

## 4. Ergebnisse/Diskussion

Die Kernfrage „Wie würden Sie Ihren gegenwertigen Gesundheitszustand beschreiben?“, wurde von 6 der Befragten Personen mit „ausgezeichnet“, von 14 der TeilnehmerInnen mit „sehr gut“ und von ganzen 25 Personen mit „gut“ bewertet. 2 der TeilnehmerInnen hingegen haben ihr gesundheitliches Befinden mit „weniger gut“ und 0 der Befragten mit „schlecht“ eingeschätzt.

Das Geschlecht hat keinen Zusammenhang mit der Bewertung des aktuellen Gesundheitszustandes. Dies bestätigt sich im Rahmen der statistischen Analyse. Auch das Alter ergab kein signifikantes Ergebnis im Zusammenhang mit dem gegenwertigen Gesundheitszustand. Der BMI (kg/m<sup>2</sup>) sowie die Dauer der sportlichen Aktivitäten und der Gesundheitszustand im Vergleich zum Vorjahr hingegen, wiesen eine Korrelation auf.

Die Mehrheit der soziodemografischen Daten haben einen Einfluss auf die Bewertung des gegenwertigen gesundheitlichen Befindens der TeilnehmerInnen, es gibt jedoch Unterschiede im Ausmaß der Auswirkung der einzelnen Variablen.

## 6. Referenzen

- Brandl, J., & Kugler, A. (05. Feber 2007). *Rationalität betrieblicher Gesundheitsförderung in der Unternehmenskommunikation. Eine Analyse von Begründungen für Gesundheitsförderungsprogramme in Österreich*, S. 48-50. doi: *Zeitschrift für Personalforschung*, 23(1), 47-64, 10.1688/1862-0000\_ZfP\_2009\_01\_Brandl [4]
- Lühmann, D., & Zimolong, B. (2010). *Prävention von Rückenerkrankungen in der Arbeitswelt*. Verfügbar unter: [http://www.ruhr-uni-bochum.de/imperia/md/content/psy\\_auo/rueckenpraevention.pdf](http://www.ruhr-uni-bochum.de/imperia/md/content/psy_auo/rueckenpraevention.pdf) [02.03.2018] [3]
- ENWHP, E. N. (2007). *Die Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union*. Verfügbar unter: <http://www.netzwerk-bgf.at/cdscontent/load?contentid=10008.571220&version=1391192956> [11.03.2018] [2]
- Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. (2010). Fragebogen zum Gesundheitszustand (SF-36). Verfügbar unter: [http://www.familienmedizin-bremen.de/news/SF36\\_LQ\\_Fragebogen\\_01.pdf](http://www.familienmedizin-bremen.de/news/SF36_LQ_Fragebogen_01.pdf) [17.02.2018] [5]
- WHO. (2010). *Global Recommendations On Physical Activity For Health*. World Health Organization. Verfügbar unter: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf) [19.03.2018] [1]

- **Name:** Fabienne Rieder, BSc
- **Adresse:** Föhrenweg 11
- **Wohnort:** 6410 Telfs, Tirol
- **E-Mail:** fabienne.rieder@gmx.at

