

## Arbeitsfähigkeit wird von körperlicher Fitness, sozialem Leben und kognitiven Funktionen beeinflusst

**Auf Grund des demografischen Wandels wird es immer wichtiger, die Arbeitsfähigkeit alternder Belegschaften zu erhalten. In einer aktuellen Studie haben Forschende des Leibniz-Instituts für Arbeitsforschung an der TU Dortmund (IfADo) daher die Beziehung zwischen veränderten Lebensstilfaktoren, kognitiven Funktionen und deren Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass die Arbeitsfähigkeit im Laufe des Arbeitslebens von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird.**

Die Studienergebnisse unterstreichen die Bedeutung eines aktiven sozialen Lebens außerhalb des Arbeitsplatzes für die Arbeitsfähigkeit, unabhängig vom Alter der Arbeitnehmer. Der Einfluss der körperlichen Fitness auf die Arbeitsfähigkeit verändert sich mit zunehmendem Alter, was auf die Notwendigkeit einer differenzierten Betrachtung von Alterseffekten hinweist.

Die Arbeitsfähigkeit wird im Laufe des Arbeitslebens von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Insbesondere soziale Aktivitäten außerhalb der Arbeit und körperliche Betätigung in der Freizeit steigern das Wohlbefinden und die Gesundheit und können als Ausgleich für arbeitsbedingte negative Aspekte wie psychosozialen Stress oder sogar schlechte Arbeitsbedingungen wirken.

### **Daten von rund 500 Arbeitnehmern ausgewertet**

In der Studie wurden Querschnittsdaten von 247 Arbeitnehmern mittleren Alters und 236 von älteren Arbeitnehmern aus der Dortmunder Vitalstudie analysiert. Die Ergebnisse zeigen, dass das soziale Leben außerhalb der Arbeit sowohl bei Erwachsenen mittleren Alters als auch bei älteren Erwachsenen signifikante positive Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit hatte.

Die körperliche Fitness wirkte sich nur bei Erwachsenen mittleren Alters signifikant auf die Arbeitsfähigkeit aus, während die kognitiven Funktionen in beiden Gruppen keinen signifikanten Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit hatten. Bei älteren Erwachsenen korrelierte die körperliche Fitness mit den kognitiven Funktionen, während bei Erwachsenen mittleren Alters die kognitiven Funktionen nur geringfügig mit dem sozialen Leben korrelierten.

### **Originalpublikation:**

Rieker, J.A., Gajewski, P.D., Reales, J.M. et al. The impact of physical fitness, social life, and cognitive functions on work ability in middle-aged and older adults. *Int Arch Occup Environ Health* (2022). <https://doi.org/10.1007/s00420-022-01943-8>