

# Teilnehmer\*innen zur Untersuchung der Belastungssituation von langen Sitzzeiten und deren Unterbrechungen gesucht

Der Arbeitsbereich Theorie und Praxis der Sportarten und Bewegungsfelder & die Abteilung Exercise Physiology & Metabolism führen gemeinsam eine Studie durch, in der erstmalig untersucht wird, wie sich die Belastungssituation von langanhaltenden Sitzzeiten bzw. das aktive Unterbrechen sowie das Vermeiden von Sitzzeiten auf ausgewählte physiologische Messwerte auswirkt.

## Wir suchen:

- Studierende (m/w/d), auch Promotionsstudierende, im Alter zwischen 18 und 29 Jahren (BMI  $\geq 25,0$  kg/m<sup>2</sup>; keine Fitnesssportler\*innen, Bodybuilder etc.).

## Was erwartet Sie:

- Eine **Eingangsuntersuchung** (venöse Blutabnahmen mit großem Blutbild und Entzündungsmarkern, Körperzusammensetzungsanalyse [BIA], Zuckertoleranztest, Stresslevelanalyse)
- **4 Besuche**, bei denen (mehrmalige) Veränderungen der Körperlage (Sitzen und Stehen im Wechsel, Gehen oder Stehen) in einer typischen Lern- bzw. Arbeitsumgebung simuliert werden. Während dieser ganztägig simulierten Arbeitssituation werden verschiedene Tests durchgeführt (u.a. [venöse] Blutabnahmen, Tragen eines Geräts zur Bestimmung der Herzratenvariabilität). Sie können während dieser Zeit regulär an Ihrem Laptop arbeiten.

Die Dauer der Studie beträgt **5 Wochen** und es sind insgesamt **5 Besuche** bei uns im Labor vorgesehen. Teilnehmen lohnt sich: Frühstück und Mittagessen werden an den Interventionstagen gestellt und Sie erhalten Untersuchungen im Wert von ca. **300€** sowie detaillierte Kenntnisse über persönliche Gesundheitsparameter.

Wenn Sie Interesse haben, an der Studie teilzunehmen, schreiben Sie uns bitte *umgehend* eine E-Mail. **Geplanter Zeitraum 2. Studienabschnitt Mai/Juni 2023.**

Dr. Sascha Hoffmann & Prof. Dr. Othmar Moser

So erreichen Sie uns:

Projektleitung:  
Dr. Sascha Hoffmann  
BaySpo – Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaft

[sport6@uni-bayreuth.de](mailto:sport6@uni-bayreuth.de)