

Zürcher Forum P&G: Stilles Risiko Sitzen

Bewegter (Arbeits-)Alltag: eine aktuelle Studie

Patrick Höhener und Pascal Küng

09. November 2026

Hintergründe und Motivation zur Studie

AUSGANGSLAGE

Sitzverhalten ist ein wichtiges Gesundheitsverhalten

Verschiedene Faktoren können das Sitzverhalten kurz- und langfristig beeinflussen. Oft wird der Fokus auf die Faktoren der einzelnen Personen gelegt, jedoch kann das soziale Umfeld eine zentrale Rolle spielen.

FORSCHUNGSFRAGE

Wie hängen die Merkmale einer Person und die Faktoren des sozialen Umfelds mit Sitzverhalten im Alltag zusammen?

Erwartungen der Studie

01 Zeitliche Ebene

- Zusammenhänge im **Alltag**
- Mögliche Veränderungen über mehrere **Jahre**

02 Sozialer Kontext

- Rolle **sozialer Unterstützung**
- Zuhören und ermutigen
- Praktische Hilfe
- Einfluss nehmen

Aufbau der Studie

01
Anmeldung
Screening & informierte Einwilligung

02
Baseline & Buddy
Erster Fragebogen & Buddy auswählen

03
14 Tage Erhebung
Befragungen und Bewegungsmessung

04
Abschluss
Weitere Informationen zur Studie & Vergütung

WÄHREND DER 14 TAGE

5 Befragungen täglich

09:00	12:00	15:00	18:00	21:00

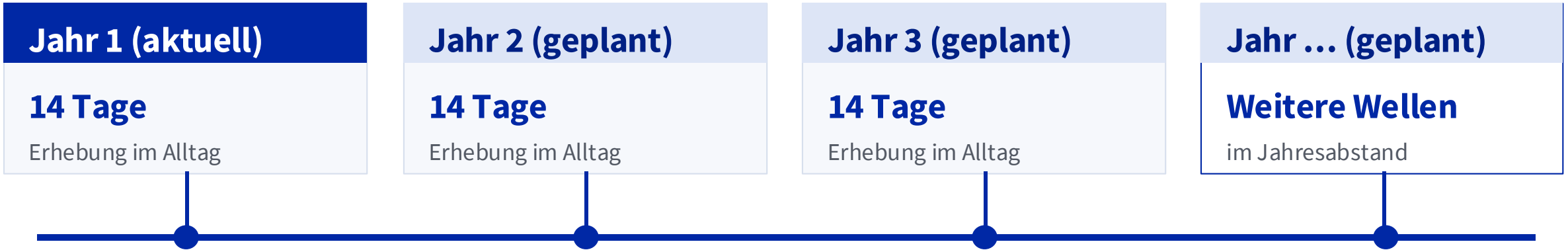


KONTINUIERLICH

Bewegungsmessung
mit einem Bewegungsmessgerät (Ametris)

Erhebungen über mehrere Jahre

Jährlich wiederholte Messphasen bei (möglichst) denselben Teilnehmenden.



Innerhalb einer Messphase

Kurzfristige Veränderungen im Alltag

Zwischen den Jahren

Längerfristige Veränderungen erkennen