

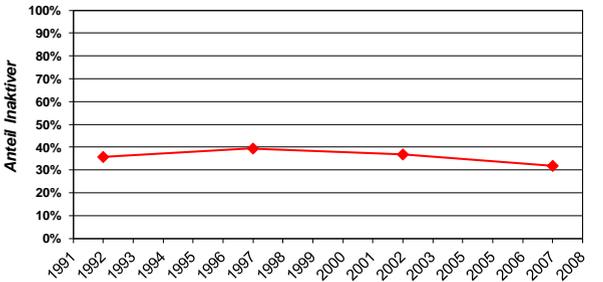
 **Universität Zürich**
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Bewegungsverhalten Schweiz – neue Daten

PD Dr. med. Brian Martin
 Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit

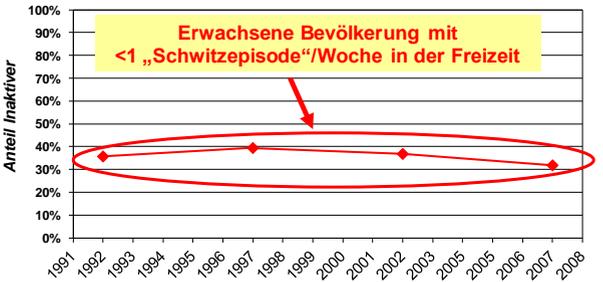
14.10.2013

 **Entwicklung des Bewegungsverhaltens**



Martin BW, Mäder U, Stamm HP, Braun-Fahrländer C. Physical activity and health - what are the recommendations and where do we find the Swiss population? Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2): 37-43.

 **Entwicklung des Bewegungsverhaltens**



Martin BW, Mäder U, Stamm HP, Braun-Fahrländer C. Physical activity and health - what are the recommendations and where do we find the Swiss population? Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2): 37-43.

 **Schweizer Bewegungsempfehlungen für Erwachsene**



BASPO, BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz 1999

Martin BW, Mäder U, Stamm HP, Braun-Fahrländer C. Physical activity and health - what are the recommendations and where do we find the Swiss population? Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2): 37-43..



Schweizer Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

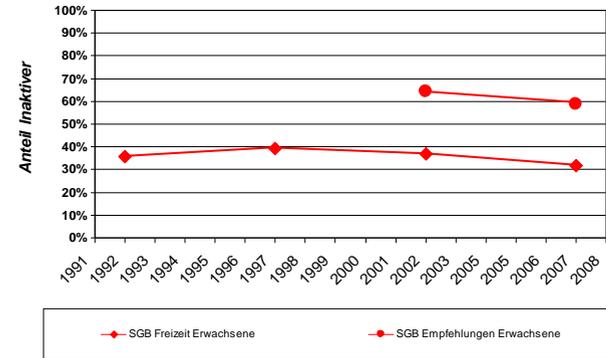


BASPO, BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz 1999

Martin BW, Mäder U, Stamm HP, Braun-Fahrländer C. Physical activity and health - what are the recommendations and where do we find the Swiss population? Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2): 37-43..



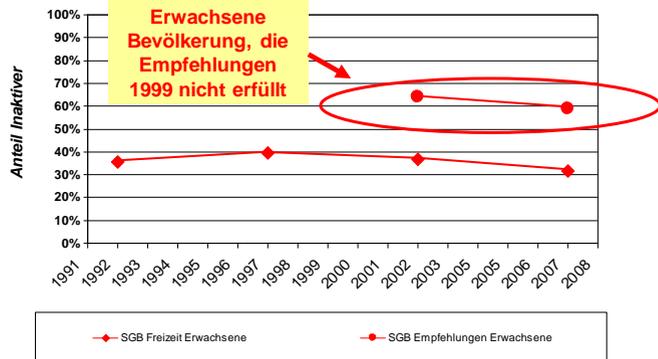
Entwicklung des Bewegungsverhaltens



Martin BW, Mäder U, Stamm HP, Braun-Fahrländer C. Physical activity and health - what are the recommendations and where do we find the Swiss population? Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2): 37-43.

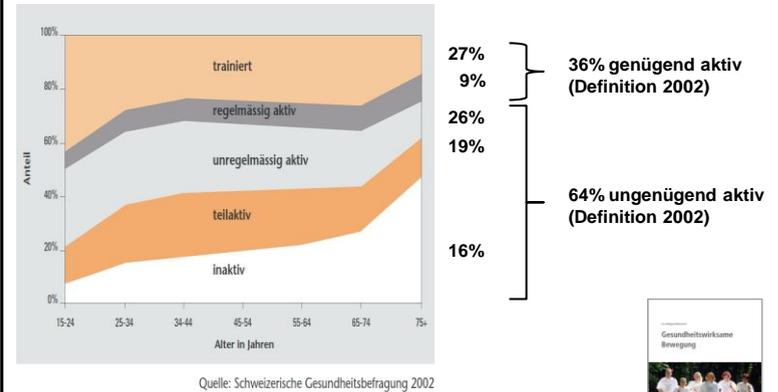


Entwicklung des Bewegungsverhaltens

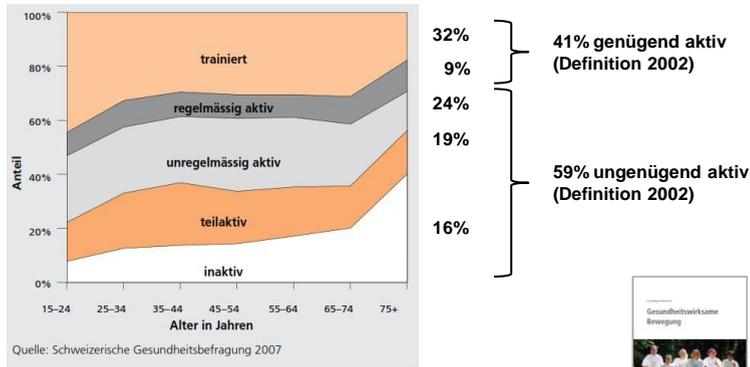


Martin BW, Mäder U, Stamm HP, Braun-Fahrländer C. Physical activity and health - what are the recommendations and where do we find the Swiss population? Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2): 37-43.

Bewegungsverhalten Erwachsene Schweiz 2002



Bewegungsverhalten Erwachsene Schweiz 2007



2009



Gesundheitswirksame Bewegung bei Erwachsenen

Empfehlungen für die Schweiz

Zielsetzung der Empfehlungen

Die wichtigsten Gesundheits- und Leistungsziele sind die Verringerung und Vermeidung bewegungsrelevanter Gesundheitsrisikofaktoren, die Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit, die Erhaltung der Selbstständigkeit im Alltag und die Förderung der psychischen Gesundheit.

Beispielspezifische Empfehlungen für die Schweiz

Regelmässige Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung und der Prävention von Krankheiten.

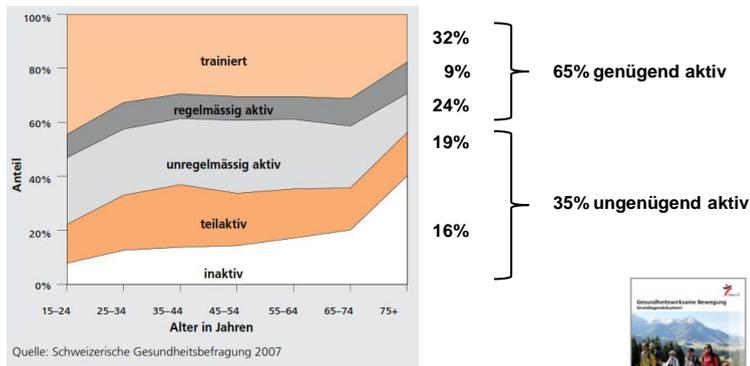
www.hepa.ch

„Frauen und Männern im erwerbsfähigen Alter werden mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. (...) können auch durch 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch entsprechende Kombinationen (...) erreicht werden.“

www.panh.ch/documents

2013

Bewegungsverhalten Erwachsene Schweiz 2007



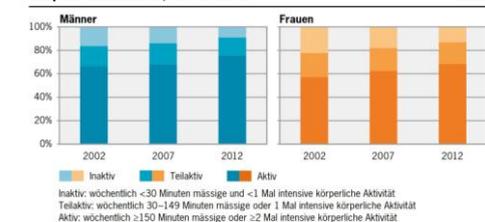
2013



Bewegungsverhalten Erwachsene Schweiz 2012

„72% der Bevölkerung (76% der Männer und 69% der Frauen) erfüllen die neuen Bewegungsempfehlungen in der Freizeit. (...) Innett 10 Jahren hat der Anteil der Personen, die die Bewegungsempfehlungen erfüllen, von 62% auf 72% zugenommen (G 14). In allen Altersklassen lässt sich ein deutlicher Anstieg verzeichnen.“

Körperliche Aktivität, 2002–2012



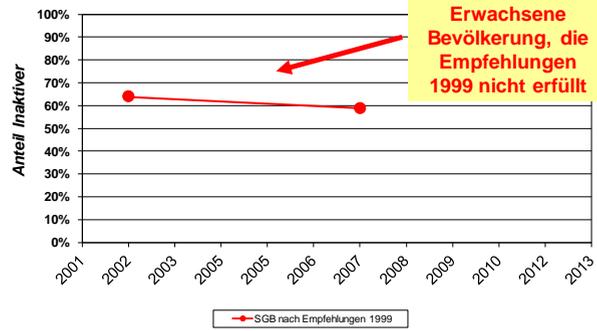
© Bundesamt für Statistik (BFS)



2013



Entwicklung des Bewegungsverhaltens



Entwicklung des Bewegungsverhaltens

