



Fachinformation menuCH

Bewegungsverhalten in der Schweiz 2014/15

Die Nationale Ernährungserhebung menuCH zeigt, dass sich 86,8% der Befragten in der Schweiz ausreichend bewegen und die Bewegungsempfehlungen erfüllen. Dies betrifft Männer wie Frauen in ähnlichem Masse. Der Anteil der Männer, die als trainiert gelten, ist jedoch deutlich höher ist als bei den Frauen (27,8% der Männer, 21,9% der Frauen). Als trainiert gelten Personen, die sich an mindestens drei Tagen pro Woche körperlich so bewegen, dass sie ins Schwitzen kommen.

Bei den Informationen zum Bewegungsverhalten handelt es sich um subjektiv erfragte Daten. Die Erhebung mit dem Bewegungsfragebogen umfasste 1'550 Personen.

BEWEGUNGSVERHALTEN

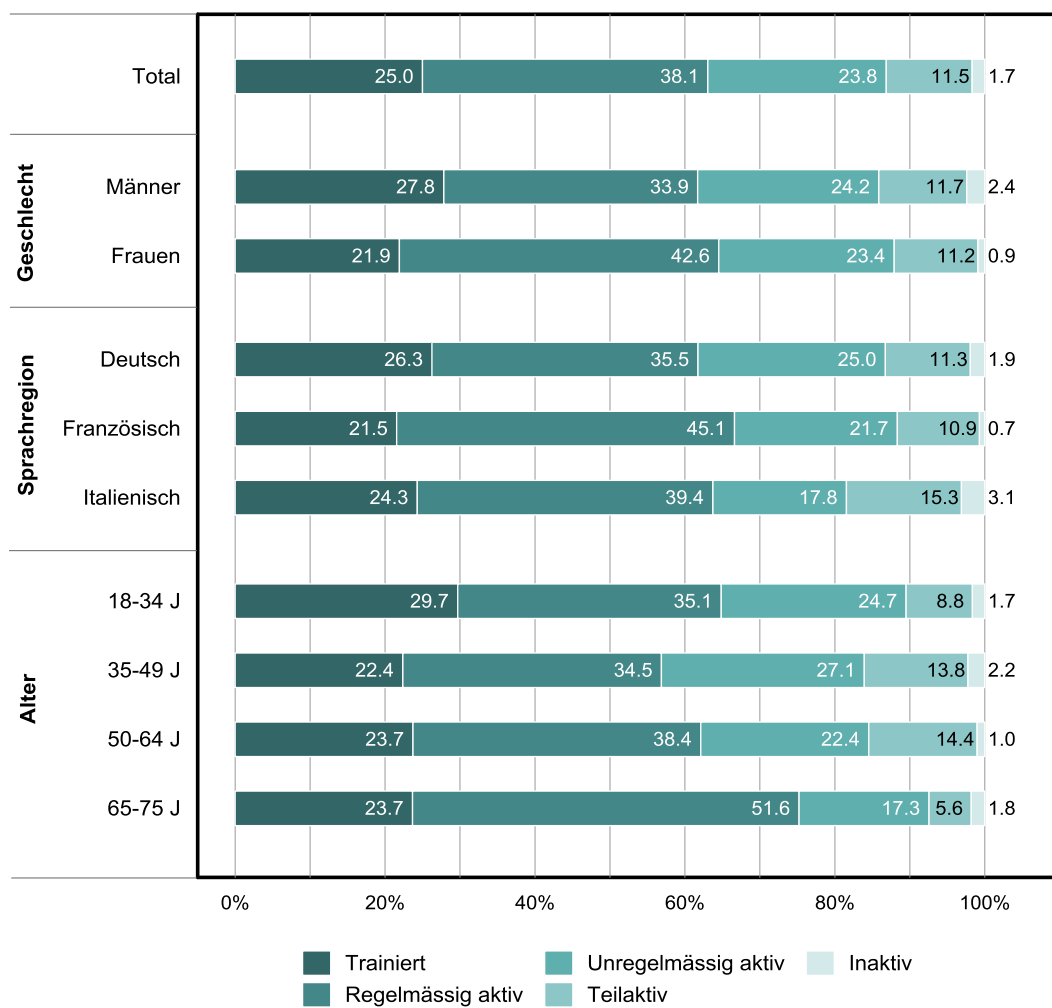
Definition

Die Schweizer Bewegungsempfehlungen lauten wie folgt: mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche bei moderater Intensität (150 Minuten pro Woche) oder alternativ 75 Minuten Sport oder Bewegung mit hoher Intensität (Aktivitäten, die mindestens ein deutlich beschleunigtes Atmen und leichtes Schwitzen verursachen). Das Bewegungsverhalten lässt sich unterteilen in fünf Kategorien:

- Trainiert: mind. 3 Tage pro Woche mit Schweißepisoden durch körperliche Bewegung.
- Regelmässig aktiv: mind. 5 Tage jeweils mind. 30 Min. Aktivitäten mit mittlerer Intensität (ausser Atem kommen).
- Unregelmässig aktiv: mind. 150 Min. mittlere Intensität pro Woche oder 2 Tage mit Schweißepisoden.
- Teilaktiv: mind. 30 Min. moderate Aktivität pro Woche oder 1 Schweißepisode pro Woche.
- Inaktiv: weniger als 30 Min. moderate Aktivität pro Woche und weniger als 1 Schweißepisode pro Woche.

Gesamtbevölkerung	<p>Von den Befragten, die zwischen 18 und 75 Jahre alt waren, erfüllen 86,8 % die Bewegungsempfehlungen.</p> <p>Lediglich 1,7 % der 18- bis 75-Jährigen sind gar nicht körperlich aktiv (Männer 2,4 %, Frauen 0,9 %).</p> <p>25 % der Erwachsenen können als trainiert bezeichnet werden (27,8 % der Männer, 21,9 % der Frauen).</p>
Unterschiede zwischen den Altersgruppen	<p>Die Bewegungsempfehlungen werden von den 65- bis 75-Jährigen am häufigsten erfüllt (92,6 %), gefolgt von der jüngsten Altersgruppe der 18- bis 34-Jährigen (89,5 %). In den beiden mittleren Altersgruppen der 35- bis 49-Jährigen (84 %) und der 50- 64-Jährigen (84,5 %) ist der Anteil deutlich tiefer.</p> <p>Der höchste Anteil der trainierten Personen ist bei den 18- bis 34-Jährigen zu verzeichnen (29,7 %).</p> <p>Der Anteil von Personen, welche gar nicht körperlich aktiv sind, ist in allen vier Altersgruppen vergleichbar tief mit 1 % (50- bis 64-Jährige) bis 2,2 % (35- bis 49-Jährige).</p>
Unterschiede zwischen den Geschlechtern	<p>Männer und Frauen erfüllen die Bewegungsempfehlungen vergleichbar häufig (Männer 85,9 %, Frauen 87,9 %).</p> <p>Der Anteil von trainierten Personen ist bei den Männern deutlich höher (27,8 %) als bei den Frauen (21,9 %).</p> <p>Im Gegensatz dazu sind mehr Männer (2.4 %) als Frauen (0.9 %) gar nicht körperlich aktiv.</p>
Sprachregionale Unterschiede	<p>In der französischsprachigen Schweiz erfüllen 88,3 % die Bewegungsempfehlungen, in der Deutschschweiz sind es 86,8 %, in der italienischsprachigen Schweiz 81,5 %.</p> <p>Die Anteil der Personen, die als trainiert bezeichnet werden können, ist in der Deutschschweiz mit 26,3 % höher als in den übrigen Sprachregionen (italienischsprachige Schweiz 24.3 %, französischsprachige Schweiz: 21,5 %).</p> <p>In der italienischsprachigen Schweiz sind 3,1 % der Befragten gar nicht körperlich aktiv, in der Deutschschweiz 1,9 % und in der französischsprachigen Schweiz 0,7 %.</p>

BEWEGUNGSVERHALTEN DER BEFRAGTEN DER SCHWEIZ (IN PROZENT)





«Nationale Ernährungserhebung menuCH»

menuCH ist die erste nationale Ernährungserhebung in der Schweiz. Im Zeitraum von Januar 2014 bis Februar 2015 wurden rund 2000 Personen aus der ganzen Schweiz befragt. Männer und Frauen im Alter von 18 bis 75 Jahren gaben freiwillig Auskunft zu ihren Gewohnheiten beim Essen und Trinken, aber auch zu ihren Bewegungsgewohnheiten. Zusätzlich wurden Körpermessungen vorgenommen. menuCH ist eine Erhebung des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG). Mit der Durchführung von menuCH wurde das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Lausanne (IUMSP) beauftragt.

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Risikobewertung

www.blv.admin.ch

info@blv.admin.ch

Bundesamt für Gesundheit BAG

Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten

www.bag.admin.ch

info@bag.admin.ch