

Bewegungsempfehlungen: Änderungen für die Schweiz

PD Sonja Kahlmeier

PhD MSc Umwelt-Natw. ETH

Fernfachhochschule FFHS, Departement Gesundheit

ECOPLAN

Forschung und Beratung
in Wirtschaft und Politik

FFHS
Fernfachhochschule Schweiz
Mitglied der SUPSI

 Universität
Zürich ^{uzh}

u^b
UNIVERSITÄT
BERN

Vorgehen Projektgruppe

- Detaillierte Gegenüberstellung und Analyse WHO 2020 vs. Schweiz:
 - Zielgruppen
 - Inhaltliche Unterschiede
 - Vorschläge für Anpassungen generell
 - Vorschläge für die angepassten Texte
 - Vorteile und Nachteile dieser Anpassungen

Haupterkenntnis der Analyse

- Eine grundsätzliche Neuerung:
 - Evidenzeinschätzungen für alle Aussagen
- Die inhaltlichen Änderungen sind relativ klein
 - ➔ soviel wie nötig, so wenig wie möglich ändern

Vorgehen Projektgruppe (2)

- Überlegungen bezüglich:
 - Konsequenzen fürs Monitoring
 - Kommunikation und Dissemination
 - Wie erreichen wir Zielgruppen noch besser, die sich sehr wenig bewegen?

Zielgruppen, die sich noch (sehr) wenig(er) bewegen

- 75+ , insbesondere Frauen
- Erwachsene:
 - die in der West- und Südschweiz wohnen
 - «real» oder andere «Interpretation» der Fragen?
 - aus Südwesteuropa (Italien, Spanien, Portugal)
 - ohne nachobligatorischen Bildungsabschluss / mit tiefem Haushaltseinkommen
 - die regelmässige Strecken nicht aktiv (Velo, zu Fuss, etc.) zurücklegen
 - Zu beachten: mit Velo/zu-Fuss 8% der täglichen Distanzen vs. 41% der Unterwegszeit
- Jugendliche (15-16 Jährige, im Vergleich zu den Jüngeren)
- Untergruppen der Jüngeren (siehe oben)

Unterschiede und Anpassungsvorschläge:

1. Vorschulkinder

Aspekt	WHO 2020	Unterschiede zu CH	Anpassungsempfehlung
Alterseinteilung	1, 1-2, 3-4	<1, 1-3, 3 bis Schulbeginn	Zu diskutieren
Körperliche Aktivität	Minutenangaben und Intensitäten benannt	Keine Minutenangaben und Intensitäten	WHO übernehmen
Inaktivität	Nicht mehr als 1 Std.	Längere Inaktivität vermeiden	WHO übernehmen
Bildschirmzeit	Ab 2 Jahren max. 1 Std	Bis 2-3 Jahre keine	WHO übernehmen
Schlaf	Enthalten	Nicht enthalten	WHO übernehmen

Vorteile der Anpassungen

- Evidenzbasiert
- Konsistenz
- Inaktive Zeiten/Bildschirmzeit betonter

Nachteile der Anpassungen

- Bildschirmzeit: Abweichung zur WHO
- Evidenzlevel zu Schlaf tief

Unterschiede und Anpassungsvorschläge:

2. Kinder & Jugendliche (5-17 J.)

Aspekt	WHO 2020	Unterschiede zu CH	Anpassungsempfehlung
Alterseinteilung	5-7Jährige hier dabei	Ab Schulalter	WHO übernehmen
Kinder mit Behinderungen	separate Empfehlungen	Keine separaten Empfehlungen	WHO übernehmen
Körperliche Aktivität	<u>Durchschn.</u> 60 Min. / Tg. <u>über die Woche</u>	Stundenangabe <u>pro Tag</u>	WHO übernehmen
Krafttraining	Mind. 3 Mal / Woche	Mehrmals pro Woche	WHO übernehmen
Inaktivität / Bildschirmzeit	Inaktivität reduzieren, insbesondere inaktive Bildschirmzeit	<ul style="list-style-type: none"> • Langdauernde körperliche Inaktivität so weit wie möglich vermeiden • ab ca. 2 Std. aktive Bewegungspausen • Keine Benennung Bildschirmzeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduktion Bildschirmzeit von WHO übernehmen • Empfehlung Bewegungspausen beibehalten

Unterschiede und Anpassungsvorschläge:

2. Kinder & Jugendliche (5-17 J.)

Vorteile der Anpassungen

- Evidenzbasiert
- Konsistenz international und über die Kindesalter hinweg

Nachteile der Anpassungen

- Auswirkungen auf Monitoring (in Diskussion, um Langzeitanalysen zu erhalten)

Unterschiede und Anpassungsvorschläge:

3. & 4. Erwachsene / ältere Erwachsene

Aspekt	WHO 2020	Unterschiede zu CH	Anpassungsempfehlung
Körperliche Aktivität	Mind. 150 – <u>300</u> Min. moderat oder 75 – <u>150</u> Min. intensiv / Woche	- 300 - 150 - Aktivitätseinheiten nicht mehr mind. 10 Min.	WHO übernehmen
Krafttraining	Für zusätzliche Ges.effekte an mind. 2 Tagen/Woche	Als weiterführende Empfehlung enthalten	Als Basisempfehlung aufführen
Inaktivität	reduzieren und durch körperliche Aktivität jeder Art ersetzen	Als Basisempfehlung enthalten	WHO übernehmen

Unterschiede und Anpassungsvorschläge:

3. & 4. Erwachsene / ältere Erwachsene

Aspekt	WHO 2020	Unterschiede zu CH	Anpassungsempfehlung
Körperliche Aktivität	Mind. 150 – <u>300</u> Min. moderat oder 75 – <u>150</u> Min. intensiv / Woche	- 300 - 150 - Aktivitätseinheiten nicht mehr mind. 10 Min.	WHO übernehmen
Krafttraining	Für zusätzliche Ges.effekte an mind. 2 Tagen/Woche	Als weiterführende Empfehlung enthalten	WHO übernehmen
Balancetraining	An mind. 3 Tage/W. multi- komponente Aktivitäten (Fokus auf Gleichgewicht und Krafttraining)	Ähnlich, aber nur als «weiterführende» Empfehlung	WHO übernehmen
Inaktivität	reduzieren und durch körperliche Aktivität jeder Art ersetzen	Als Basisempfehlung enthalten	WHO übernehmen

Unterschiede und Anpassungsvorschläge:

3. & 4. Erwachsene / ältere Erwachsene

Vorteile der Anpassungen

- Evidenzbasiert
- Konsistenz international
- Beschränkung Inaktive Zeiten betonter
- Hervorhebung, dass jede Minute zählt

Nachteile der Anpassungen

- Auswirkungen auf Monitoring
(in Diskussion, um Langzeitanalysen zu erhalten)

Unterschiede und Anpassungsvorschläge:

5. Schwangere und Frauen nach der Geburt

Aspekt	WHO 2020	Unterschiede zu CH	Anpassungsempfehlung
Generell	Keine Unterscheidung zwischen Schwangerschaft und nach der Geburt	Unterscheidung Schwangerschaft und nach der Geburt	Unterscheidung Schwangerschaft und nach der Geburt behalten
Körperliche Aktivität	Höhere Intensitäten für Frauen, die bereits entsprechend aktiv waren	Höhere Intensitäten für Frauen nach der Geburt (<i>und für Frauen, die vorher bereits entsprechend aktiv waren</i>)	Terminus «inklusive Aktivitäten hoher Intensität» explizit einfügen
Krafttraining	Vielfalt an ausdauernden und muskelstärkenden Aktivitäten plus Stretching	Keine grundlegenden Unterschiede	Als Basisempfehlung aufführen (prominenter positionieren)

Unterschiede und Anpassungsvorschläge:

5. Schwangere und Frauen nach der Geburt

Aspekt	WHO 2020	Unterschiede zu CH	Anpassungsempfehlung
Inaktivität	Körperliche Inaktivität/Sitzzeit reduzieren und durch körperliche Aktivität jeder Art ersetzen	Nicht als separate Basisempfehlung aufgelistet	Von WHO übernehmen

Vorteile der Anpassungen

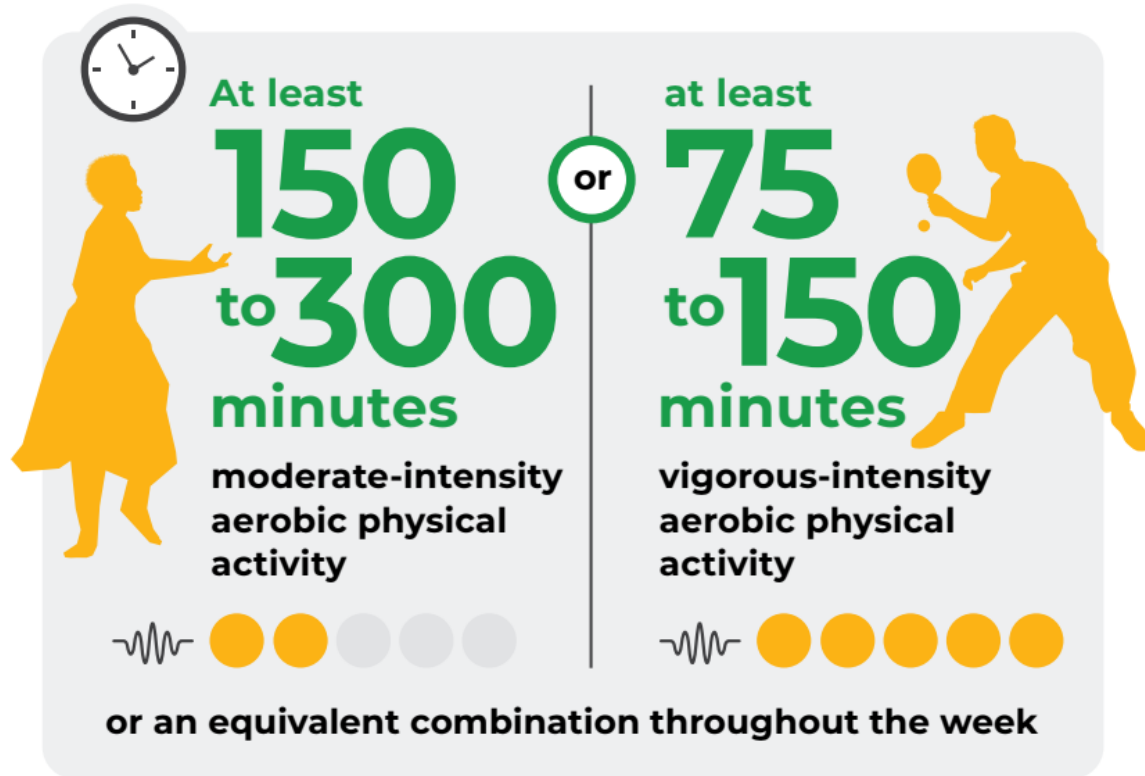
- Kaum Änderungen der CH-Empfehlungen von 2019
- Konsistenz international

Nachteile der Anpassungen

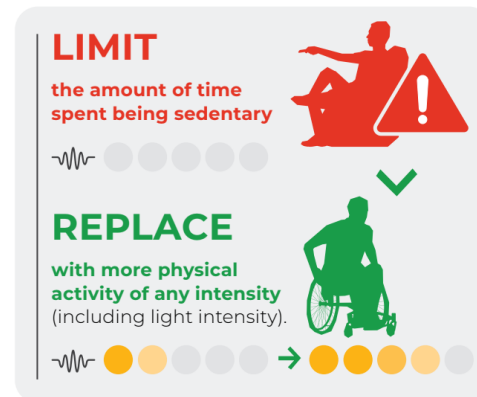
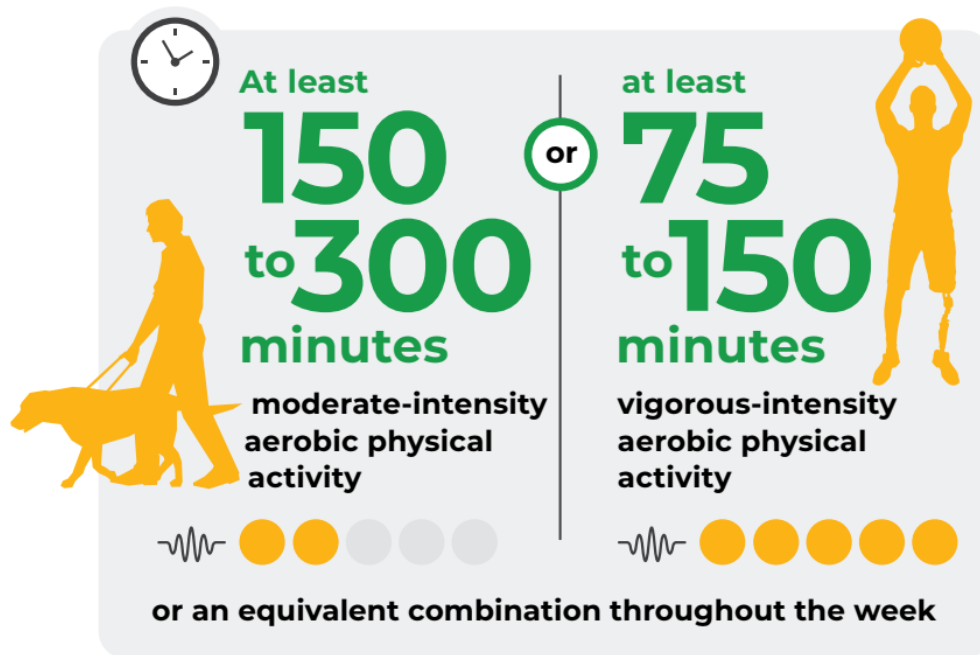
-

Zusätzliche Empfehlungen für:

6. Personen mit einer chronischen Erkrankung



Zusätzliche Empfehlungen für: 7. & 8. Personen mit einer Behinderung (Kinder / Erwachsene)



Take home messages

- Die inhaltlichen Unterschiede WHO 2020 vs. Schweiz sind relativ gering
- Weitere Zielgruppen werden neu separat behandelt
- Fokus zusätzlich:
 - Kommunikation und Dissemination stärken
 - wie erreichen wir die inaktiveren Zielgruppen noch besser?