

Sitzzeiten im familiären Umfeld reduzieren – aber wie?

Ein sitzender Lebensstil beeinträchtigt bereits im Kindesalter die Gesundheit von Kindern (Tremblay et al., 2011). Darüber hinaus bildet der sitzende Lebensstil ein eigenständiges Risiko dafür, im späteren Lebenslauf chronische Erkrankungen wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck zu entwickeln (Proper et al., 2011; Thorp et al., 2011; Wilmot et al., 2012). Um die Gesundheit der Kinder zu fördern, ist es wichtig, diesem Risiko vorzubeugen.

Erste Interventionen zur Veränderung des Sitzverhaltens zeigen, dass es möglich ist, die Sitzzeit von Kindern zu reduzieren (Biddle, Petrolini & Pearson, 2014). Dabei finden die Interventionen zur Reduzierung der Sitzzeit von Kindern in verschiedenen Settings statt, z.B. in der Schule oder in der Familie. Dem familiären Kontext wird eine wichtige Aufgabe zugeschrieben, da Kinder in der Freizeit und am Wochenende etwa zwischen vier und acht Stunden täglich sitzende Aktivitäten verfolgen (u.a. Bucksch & Finne, 2013; Konstabel et al., 2014). Dies führt zu der Frage, wie Interventionen im familiären Umfeld gestaltet werden und aussehen können.

Was beinhalten Interventionen, die eine Reduzierung der Sitzzeit bewirken?

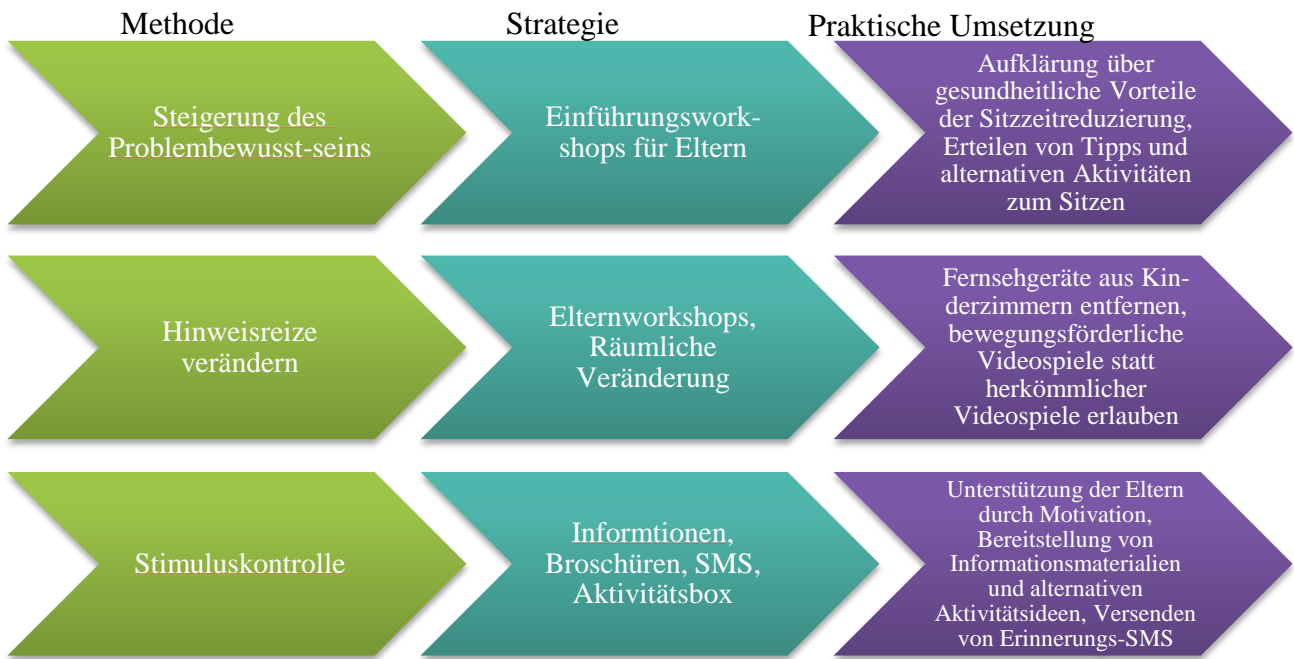
Mit dieser Frage setzte sich Marina Schlattmann von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld in ihrer Bachelorarbeit auseinander. Sie analysierte systematisch randomisierte kontrollierte Studien zu Interventionen einer Sitzzeitreduzierung von Kindern (Alter von 6 bis 12 Jahren) im familiären Umfeld auf ihre Interventionsinhalte. Dabei wurden die konkreten theoretischen Zugänge (Methoden) und praktischen Umsetzungen (Strategien) aus den Studien extrahiert und mit der Effektivität der jeweiligen Intervention in Verbindung gesetzt. Die erfolgversprechendsten Methoden und Strategien wurden in Handlungsempfehlungen zusammengefasst.

Handlungsempfehlungen

Es konnten zwölf übergeordnete Interventionsmethoden mit jeweils verschiedenen praktischen Umsetzungsstrategien als effektiv bewertet und für zukünftige Interventionen empfohlen werden. Eine exemplarische Auswahl ist zum einen für den Ansatzpunkt der Interventionen bei den Eltern und zum anderen für den Ansatzpunkt bei den Kindern in den nachfolgenden Abbildungen dargestellt.

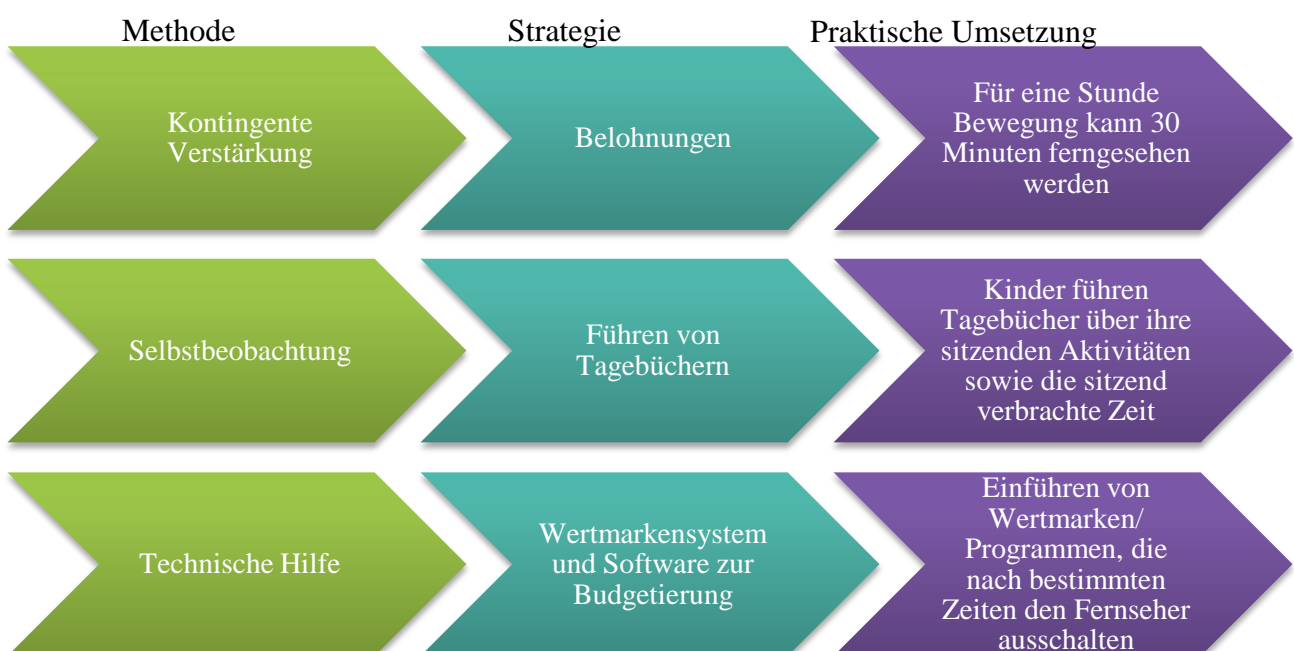
Interventionsinhalte für die Eltern:

Vor allem der Einbezug der Eltern ist sehr wichtig für den Erfolg einer Intervention zur Sitzzeitreduzierung von Kindern, da die Eltern einen großen Einfluss auf das Verhalten ihrer Kinder haben. Es ist zu empfehlen, dass Eltern in Workshops in verschiedene Strategien zur Sitzzeitreduzierung ihrer Kinder eingeführt werden.



Interventionsinhalte für die Kinder:

Für effektive Interventionen ist es wichtig, dass Kinder es für normal empfinden, nicht zu sitzen. Daher sollten Alternativen zum Sitzen und Unterbrechen von langen Sitzzeiten aufgezeigt werden sowie, Regeln aufgestellt und Lob eingesetzt werden.



Kontakt und weitere Informationen:

Marina Schlattmann, B. Sc. Health Communication, marina.schlattmann@uni-bielefeld.de