

KURZBERICHT

Thema	Entwicklung prototypischer Interventionsmaterialien zur Reduzierung von Sitzzeiten von Kindern im Setting Familie
Schlüsselbegriffe	Sitzzeitreduzierung, Sitzendes Verhalten, Sitzender Lebensstil, Interventionsmaterialien, Kinder, Familie, Prävention
Ressort, Institut	Bundesministerium für Gesundheit
Auftragnehmer(in)	Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswissenschaften in Kooperation mit der Plattform Ernährung und Bewegung e.V.
Projektleitung	PD Dr. Jens Bucksch; Prof. Dr. Petra Kolip
Autor(en)	Jana Alfes, wissenschaftliche Projektmitarbeiterin PD Dr. Jens Bucksch, Projektleitung Prof. Dr. Petra Kolip, Projektleitung
Beginn	01.06.2015
Ende	31.01.2016

Vorhabenbeschreibung, Arbeitsziele

Sitzendes Verhalten rückt als eigenständiges Thema neben der Bewegungsförderung zunehmend in das gesundheitswissenschaftliche und gesellschaftliche Interesse. Neben hohen Sitzzeiten in den meisten Altersgruppen und in vielen Kontexten zeigen Forschungsergebnisse einen eigenständigen gesundheitsriskanten Einfluss langer Sitzzeiten (FÜZÉKI, VOGT & BANZER 2015). Insbesondere zur Vorbeugung von Übergewicht bietet aus energetischer Sicht jede weniger verbrachte Minute im Sitzen einen Nutzen. Übersichtsarbeiten sehen zudem einen Zusammenhang zwischen langen Sitzzeiten während der Kindheit und dem Risiko als Erwachsener übergewichtig zu werden (TREMBLAY, LEBLANC, KHO et al. 2011). Um frühzeitig Weichen für einen sitzarmen Alltag und eine gesunde Entwicklung zu stellen, sind Interventionen zur Reduzierung und Unterbrechung langanhaltender Sitzzeiten im Setting Familie von hoher Bedeutung. Da derzeit auf nationaler Ebene evaluierte Interventionsansätze und -materialien fehlen, um Sitzzeiten von Kindern im Setting Familie gezielt zu reduzieren, bestand das übergeordnete Ziel des Projekts in der Entwicklung, Erprobung, Optimierung und Verbreitung prototypischer Interventionsmaterialien zur Sitzzeitreduzierung bei Kindern im familiären Setting. Im Einzelnen wurden die folgenden Arbeitsschritte durchlaufen:

1. Identifikation und Bewertung (inter)nationaler evaluierter Interventionsstudien zur Sitzzeitreduzierung von Kindern im familiären Setting.
2. Extraktion eingesetzter Interventionsmethoden, -strategien und -materialien.
3. Entwicklung prototypischer Interventionsmaterialien zur Sitzzeitreduzierung von Kindern im familiären Setting.
4. Pilotierung und Überprüfung der Materialien hinsichtlich ihrer Versteh-, Anwendbar- und Sinnhaftigkeit.
5. Optimierung und Verbreitung der Materialien

Durchführung, Methodik

Für die Identifikation und Zusammenstellung nationaler und internationaler evaluierter Interventionsstudien zur Sitzzeitreduzierung von Kindern im familiären Setting wurde eine systematische Literaturrecherche in verschiedenen Fachdatenbanken (u. a. MEDLINE/PubMed) durchgeführt. Die systematische Literaturrecherche resultierte in 28 relevanten evaluierten Interventionsstudien.

Die Bewertung der Interventionen erfolgte in Anlehnung an das Vorgehen von GARDNER, SMITH, LORENCATTO et al (2015). Jede Intervention wurde in Abhängigkeit von ihrer Wirksamkeit entweder als „sehr erfolgversprechend“, „erfolgversprechend“ oder „nicht erfolgversprechend“ eingestuft.

Auf Basis der meist genutzten und bewährten Interventionsmethoden wurden schließlich (1) ein Poster mit Alternativen zu sitzenden Verhaltensweisen, (2) ein Handout zur Vermittlung von Wissen über das gesundheitswissenschaftliche Risiko des Sitzens und mit Tipps für mögliche familiäre Maßnahmen zur Sitzzeitunterbrechung und -reduzierung (z. B. Aufstellen von Regeln, Vorbildfunktion der Eltern), (3) ein

Zielvereinbarungsbogen zwischen Kindern und Eltern zur Reduzierung von Sitzzeiten sowie (4) ein Selbstbeobachtungsbogen zur Protokollierung und damit Bewusstmachung familiärer Sitzzeiten entwickelt.

In einer daran anschließenden Projektphase wurden die entwickelten Interventionsmaterialien in 12 Familien erprobt und hinsichtlich ihrer Verständlichkeit, ihrer Zielgruppenangemessenheit, ihres Umfangs, ihrer Vollständigkeit, ihres Layouts und ihrer (potenziellen) Nutz-, Anwendbar- und Sinnhaftigkeit analysiert. Zusätzlich wurden auch Stärken und Verbesserungspotenziale der entwickelten Materialien identifiziert. Dazu wurde jeweils ein leitfadengestütztes Interview mit jeder der 12 Familien geführt. Insgesamt wurden die Materialien positiv bewertet. Es hat sich herausgestellt, dass es sich beim „Sitzen“ um ein bislang wenig beachtetes Thema handelt, dem sich alle befragten Familien gegenüber offen und interessiert zeigten. Eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema „Sitzen“ und Möglichkeiten der Sitzzeitreduzierung ist vor der Teilnahme an dem Projekt in den befragten Familien kaum erfolgt. Überraschend war für die Familien, dass regelmäßig ausgeübter Sport die Gesundheit zwar stärkt, aber die gesundheitlichen Risiken hoher Sitzzeiten nicht ausgleichen kann. Die Unterscheidung zwischen Sitzzeitreduzierung und Bewegungsförderung und die Tatsache, dass Sitzen ein eigenständiger Risikofaktor für die psychische, physische und sozioemotionale Gesundheit unabhängig von der körperlichen Aktivität darstellt, war den Familien nicht bekannt und zunächst nicht eingängig. Verbesserungspotenziale wurden in einer stärkeren Zielgruppenspezifität, einer intensiveren Einbindung der Eltern, der Erweiterung der Zielgruppe auf Kinder bis 12 Jahren sowie einer höheren Praktikabilität gesehen.

In Kooperation mit der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. und einer Kommunikationsagentur wurden die entwickelten Interventionsmaterialien mit Hilfe der Interviewergebnisse weiterentwickelt und optimiert.

Gender Mainstreaming

Sowohl Jungen als auch Mädchen weisen lange Sitzzeiten auf (BUCKSCH & DREGGER 2014). Da sich die Aktivitäten, die mit dem Sitzen verbunden sind, zwischen den Geschlechtern deutlich unterscheiden (JAGO, FOX, PAGE et al. 2010), wurden über die Interventionsmaterialien gezielt beide Geschlechter angesprochen. Dies wird zum einen gewährleistet durch eine geschlechtergerechte Sprache und zum anderen werden Beispiele für potenzielle Bewegungsaktivitäten so ausgewählt, dass sie keine Geschlechterstereotype widerspiegeln, sondern sowohl Relevanz für Mädchen als auch für Jungen haben. Zudem sind die Fragen in dem Zielvereinbarungsbogen sowie das darin genannte Beispiel bewusst geschlechtsneutral formuliert, so dass jedes Kind sich angesprochen fühlt und entsprechend seinen Bedürfnissen und Wünschen antworten kann.

In den Interviews wurde darauf geachtet, sowohl Eltern von Jungen als auch Eltern von Mädchen zu befragen, um geschlechtsspezifische Verhaltensweisen, Vorlieben und Meinungen zu erheben und bei der Optimierung der Materialien zu berücksichtigen.

Ergebnisse, Schlussfolgerungen, Fortführung

Durch eine erste Pilotierung der Materialien in Familien konnten wichtige Erkenntnisse zur Optimierung und Weiterentwicklung der Interventionsmaterialien gesammelt werden, die in einem kreativen Prozess in Zusammenarbeit der Universität Bielefeld mit der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. und einer Kommunikationsagentur in der Entwicklung des Familienspiels „Familienaufstand!“ mündete. Auf einem Spielfeld kann jedes Familienmitglied mit Hilfe von Punkten abbilden, wie viel es sich in seinem Alltag bewegt und Sitzzeiten unterbricht. Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu sammeln. Das Spielfeld bietet sowohl einen Überblick über die erreichten Punkte für jedes einzelne Familienmitglied als auch für die gesamte Familie. Dadurch lädt es die Familienmitglieder ein, untereinander in den Wettbewerb zu treten. Das Spiel wurde über eine Microsite und im pdf-Format ausdrückbarer „Spielmaterialien“ über die Kommunikationskanäle der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. zugänglich gemacht und verbreitet. Neben dem Spielfeld und der Spielanleitung bieten die Internetseite und die Downloadmaterialien Hintergrundinformationen zum Thema „Sitzen“ sowie eine Vielzahl Tipps, Hilfestellungen und konkrete alltagstaugliche Beispiele, wie Sitzen reduziert und unterbrochen werden kann. Darüber hinaus gibt es eine Vorlage für eine Abmachung, in der die Ziele für die einzelnen Familienmitglieder und für die gesamte Familie sowie eine Belohnung schriftlich festgehalten werden können.

Durch das Spiel ist die Verzahnung verschiedener wissenschaftlicher Methoden und Strategien gelungen. Es ist ein ansprechendes Medium entstanden, welches das Thema „Sitzen“ spielerisch in den familiären Alltag integrieren und durch seinen Spiel- und Wettbewerbscharakter Familien dazu anregen soll, sich gemeinsam dem Thema „Sitzen“ zu öffnen, ein Problembewusstsein zu entwickeln und mit Freude und Ehrgeiz an der Reduzierung ihrer Sitzzeiten zu arbeiten.

Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland im Alter zwischen 3 und 17 Jahren sind übergewichtig oder adipös. Durch starke baulich-technische, soziale und ökonomische Veränderungen der Lebensbedingungen hat sich auch das Bewegungsverhalten verändert. Im Alltag dominieren sitzende Verhaltensweisen. Durch die Entwicklung von Interventionen zu diesem Verhaltensbereich soll der gesundheitsförderlichen Bewegung eine stärkere Bedeutung zukommen.

Verwendete Literatur

- BUCKSCH, J. & DREGER, S. (2014). Sitzendes Verhalten als Risikofaktor im Kindes- und Jugendalter. Vorstellung eines verhaltensepidemiologischen Rahmenkonzepts. Prävention und Gesundheitsförderung, 9, 39-46.
- FÜZÉKI, E., VOGT, L. & BANZER, W. (2015). Sedentäres Verhalten und Gesundheit. Eine selektive Literaturübersicht. Gesundheitswesen, 77, 148-60.
- GARDNER, B., SMITH, L., LORENCATTO, F., HAMER, M. & BIDDLE, S.J.H. (2015). How to reduce sitting time? A review of behaviour change strategies used in sedentary behaviour reduction interventions among adults. Health Psychology Review, DOI: 10.1080/17437199.2015.1082146.
- JAGO, R., FOX, K.R., PAGE, A.S., BROCKMAN, R. & THOMPSON, J.L. (2010). Physical activity and sedentary behaviour typologies of 10-11 year olds. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, DOI:10.1186/1479-5868-7-59.
- TREMBLAY, M.S., LEBLANC, A.G., KHO, M.E., SAUNDERS, T.J., LAROUCHE, R., COLLEY, R.C., GOLDFIELD, G. & CONNOR GORBER, S. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8, 98.