

Wie können Kinder zu körperlicher Aktivität motiviert werden?

m -- Metcalf B, Henley W, Wilkin T. Effectiveness of intervention on physical activity of children: systematic review and meta-analysis of controlled trials with objectively measured outcomes (EarlyBird 54). *BMJ* 2012 (27.September); 345: e5888

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Felix Schürch

Kommentar: Peter Ritzmann

Studienziele

Regelmässige körperliche Aktivität wirkt sich bekanntlich günstig auf die Gesundheit aus. Zur Behandlung der Adipositas von Kindern und Jugendlichen gehören auch Massnahmen zur Steigerung der körperlichen Aktivität. Ziel dieser Studie war es, zu untersuchen, ob und in welchen Ausmass solche Interventionen zu der erwünschten Zunahme an körperlicher Aktivität führen.

Methoden

Für diese systematische Übersicht wurden kontrollierte Studien aus vier Datenbanken gesucht, welche mit Kindern unter 16 Jahren durchgeführt worden waren. In den gefundenen Studien wurden recht verschiedenartige, mindestens vier Wochen dauernde Interventionen untersucht. Diese umfassten u.a. Informationsprogramme, die zu einer Verhaltensänderung führen sollten, Angebote für sportliche Aktivitäten und Fitnessprogramme aller Art. Die Veränderung der körperlichen Aktivität musste objektiv mittels eines Akzelerometers gemessen und ganztägig dokumentiert worden sein. Dabei handelt es sich um eine anerkannte Messmethode, die auch in der Sportmedizin verwendet wird.

Ergebnisse

Die Studienverantwortlichen fanden 344 Studien, von denen 30 (27 randomisierte und drei klinisch kontrollierte) in die Analyse eingeschlossen werden konnten. Untersucht wurden total 6'153 Kinder (Altersdurchschnitt zehn Jahre, 51% Mädchen). Die Studien dauerten 4 bis 140, im Mittel 26 Wochen und wurden meist im schulischen oder familiären Umfeld durchgeführt. Acht Studien betrafen ausschliesslich übergewichtige Kinder. Die körperliche Aktivität konnte über alle Studien zusammengefasst durch die durchgeführte Intervention kaum gesteigert werden. Der Unterschied betrug vier Minuten mehr Gehen oder Laufen pro Tag und war zwar statistisch signifikant, mit 0,12 (CI 0,04 bis 0,20) Standardabweichungen jedoch klein bis vernachlässigbar. Bei der Subgruppe der übergewichtigen Kinder war der Effekt zwar tendenziell besser, jedoch ebenfalls bescheiden.

Schlussfolgerungen

In dieser Meta-Analyse zeigten Interventionen, die Kinder unter sechzehn Jahren zu vermehrter körperlicher Aktivität an-

spornen sollten, eine minimale Beeinflussung der täglichen körperlichen Aktivität. Dadurch lässt sich aus Sicht der Studienverantwortlichen erklären, warum solche Interventionen nur eine begrenzte Auswirkung auf den BMI und das Gesamtkörperfett von Kindern haben.

Zusammengefasst von Felix Schürch

Abgesehen von der medizinischen Problematik im engeren Sinne tun einem Kinder mit Übergewicht leid und man wünscht ihnen um ihrer Zukunft willen, dass sie ihr Übergewicht loswerden. Dass neben der richtigen Ernährung genügend körperliche Aktivität die Basis dafür darstellt, ist nicht anzuzweifeln. So zeigt beispielsweise auch eine neuere Analyse von Daten aus Deutschland, dass unter den modifizierbaren Faktoren des Körpergewichts von Kindern und Jugendlichen der körperlichen Aktivität die grösste Bedeutung zukommt. Insbesondere mit einer Einschränkung der Zeit, die vor dem Fernseher oder Computer verbracht wird, könnte die Zahl übergewichtiger Kinder am ehesten vermindert werden.⁽¹⁾ Die hier zusammengefasste Meta-Analyse zeigt aber auch die Grenzen unserer Interventionsmöglichkeiten: die untersuchten Programme zur Steigerung der körperlichen Aktivität von Kindern erbrachten mengenmässig kaum zählbare Ergebnisse. Haben die Kinder vielleicht die zusätzlichen Aktivitäten im Rahme des Programms mit einer Reduktion ihren übrigen bisherigen Aktivitäten kompensiert? Die systematische Übersicht lässt keine Schlüsse über die Gründe des frustrierenden Resultates zu. Ich denke aber, dass ähnlich wie bei der Raucherentwöhnung der Fokus auf eine einzelne Intervention ein zu pessimistisches Bild zeigt. Kinder haben zum Glück mehr als eine Chance, ihren Lebensstil zu ändern. Deshalb sollen wir als ihre Betreuenden versuchen, die günstigen Momente zu ihrer Unterstützung nicht ungenützt verstreichen zu lassen.

Peter Ritzmann

1 Plachta-Danielzik S, Kehden B, Landsberg B et al. Attributable risks for childhood overweight: evidence for limited effectiveness of prevention. *Pediatrics* 2012 (Oktober); 130: e865-71