Thieme

WHO-Leitlinie: Körperliche Aktivität, Bewegungsmangel und Schlaf für Kinder unter 5 Jahren

WHO Guideline: Physical Activity, Sedentary Behavior and Sleep for Children under 5 Years of Age

Autoren
Isolde Sommer[1], Barbara Nußbaumer-Streit[1, 2], Gerald Gartlehner[1, 2, 3]

Institute
1 Department für Evidenzbasierte Medizin und Evaluation, Donau-Universität Krems, Krems, Österreich
2 Cochrane Österreich, Donau-Universität Krems, Krems, Österreich
3 Research Triangle Institute International, RTI-UNC Evidence-based Practice Center, Research Triangle Park, United States

Schlüsselwörter
Kleinkind, Bewegung, Gesundheit

Key words
Infant, activity, health

online publiziert 28.05.2021

Bibliografie
Gesundheitswesen 2021; 83: 509–511
DOI 10.1055/a-1489-8049
ISSN 0941-3790
© 2021. Thieme. All rights reserved.
Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, Germany

Korrespondenzadresse
Barbara Nußbaumer-Streit
Cochrane Österreich
Donau-Universität Krems, Department für Evidenzbasierte Medizin und Evaluation
Dr.-Karl-Dorrek Straße 30
3500 Krems an der Donau
Österreich
barbara.nussbaumer-streit@donau-uni.ac.at

ZUSAMMENFASSUNG

Hintergrund Die frühe Kindheit ist eine Zeit in der sich Verhaltensweisen formen und Familien für Änderungen des Lebensstils offen sind.
Ziel Diese Leitlinie gibt Empfehlungen wie viele Stunden Kleinkinder unter 5 Jahren innerhalb von 24 Stunden körperlich aktiv sein oder schlafen sollen, um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu fördern.
Methode Die Leitlinie wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gemäß WHO-Standards umgesetzt. Die Zusammenfassung wurde von Mitarbeiter/innen des WHO Collaborating Centres an der Donau-Universität Krems (Österreich) auf Deutsch übersetzt.
Ergebnisse und Schlussfolgerung Jeder Tag besteht aus Schlafenszeit, niedrig-aktiven Phasen (Sitzen, Stehen, Liegen) und leichter, mäßiger oder kräftiger körperliche Aktivität. Kleine Kinder sollten die Möglichkeit haben, sich an entwicklungsgerechter, sicherer und spielbasierter körperlicher Aktivität zu beteiligen und nicht länger als eine Stunde am Stück von Bewegung abgehalten werden.

ABSTRACT

Background Early childhood is a time during which a child's habits are formed and family lifestyle habits are open to changes and adaptations.
Objective This guideline provides recommendations on the amount of time during the 24 hours of a day that young children, under 5 years of age, should spend being physically active or sleeping for their health and wellbeing.
Method The guideline was developed by the World Health Organization (WHO) in accordance with WHO standards. The summary was translated into German by employees of the WHO Collaborating Center at Danube University Krems (Austria).
Results and conclusion A day consists of sleep time, sedentary time and physical activity of light, moderate or vigorous intensity. Young children should have opportunities to participate in a range of developmentally appropriate, safe, enjoyable play-based physical activities.

Der nachfolgende Text fasst die Leitlinie „Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age" der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zusammen [1]. Die Übersetzung erfolgte durch Mitarbeiter/innen des WHO Collaborating Centre am Department für Evidenzbasierte Medizin und Evaluation der Donau-Universität Krems, Österreich.

Bewegungsmangel gilt als einer der Hauptgründe für die Gesamtsterblichkeit weltweit und als Mitverursacher für den Anstieg von Übergewicht und Adipositas. Die frühe Kindheit

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

ist eine Zeit der raschen körperlichen und kognitiven Entwicklung. In dieser Zeit bilden sich die Gewohnheiten eines Kindes heraus und der Lebensstil der Familie ist besonders zugänglich für Veränderungen und Anpassungen. Um die Empfehlungen für die tägliche Bewegung, insbesondere bei Kindern, umsetzen zu können, muss die gesamte körperliche Aktivität über einen Zeitraum von 24 Stunden betrachtet werden, da sich der Tag aus Schlafenszeit, niedrig-aktiven Phasen (Sitzen, Stehen, Liegen) und leichter, mittlerer oder intensiver körperlicher Aktivität zusammensetzt.

Diese Leitlinie wendet sich v. a. an politische Entscheidungsträger/innen von Gesundheits-, Bildungs- und/oder Sozialministerien in Ländern mit hohem, niedrigem und mittlerem Einkommen; an Personen ausnichtstaatlichen Organisationen (NGOs) und Dienstleistungseinrichtungen für frühkindliche Entwicklung, sowie an Einrichtungen, die Betreuungspersonen aus der Gesundheits- und Krankenpflege, der Medizin oder den Medizin-technischen Diensten beraten und anleiten. Diese Leitlinie soll Regierungen bei der Entwicklung nationaler Strategien zur Steigerung der körperlichen Aktivität, zur Verringerung der niedrig-aktiven Phasen und zur Verbesserung der Schlafzeiten von Kleinkindern unterstützen. Zudem soll die Leitlinie wichtige Elemente der Kinderbetreuung, der Schulung und Ausbildung von Expertinnen/Experten im Gesundheitsbereich und in der frühkindlichen Entwicklung definieren.

Das übergeordnete Ziel dieser Leitlinie ist es, Empfehlungen bereit zu stellen, in welchem Ausmaß Kleinkinder unter 5 Jahren an einem 24-Stunden-Tag im Interesse ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens körperlich aktiv sein oder schlafen sollten, sowie wie viel Zeit Kinder maximal in niedrig-aktiven Phasen (Sitzen, Stehen, Liegen) vor einem Bildschirm verbringen sollten. Durch diese Leitlinie wird eine Lücke in den Empfehlungen der WHO zur körperlichen Aktivität geschlossen, da Kinder unter 5 Jahren 2010 nicht in die Globalen Empfehlungen zur Förderung der Gesundheit durch körperliche Aktivität aufgenommen wurden. Sie werden zukünftig auch in die Umsetzung der Empfehlungen der Kommission zur Beendigung von Adipositas bei Kindern und in den Globalen Aktionsplan für körperliche Aktivität 2018–2030 integriert. Diese Leitlinie leistet auch einen Beitrag zum breiteren Rahmenwerk Fürsorge und Pflege zur frühkindlichen Entwicklung. Fürsorge und Pflege bezieht sich auf Gesundheits-, Ernährungs- und Sicherheitsbedürfnisse sowie frühkindliche Lernmöglichkeiten. Diese Leitlinie befasst sich nicht dezidiert mit den Bedürfnissen nach körperlicher Aktivität, niedrig-aktiven Phasen (Sitzen, Stehen, Liegen) und Schlaf von Kindern mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten. Die Empfehlungen können für Kinder mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten geeignet sein. Dennoch sollten Eltern und Betreuer/innen zusätzlichen Rat von Gesundheitsexpertinnen/Gesundheitsexperten oder Personen einholen, die sich mit frühkindlicher Förderung beschäftigen.

Die Entwicklung dieser Leitlinie erfolgte nach dem WHO-Handbuch zur Entwicklung von Leitlinien und unter Einbezug des GRADE-Ansatzes (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation). Sie begann 2017 mit der Bildung eines Lenkungsausschusses. Die Leitlinienentwicklungsgruppe, zusammengesetzt aus technischen Expertinnen/Experten und relevanten Interessensgruppen aus allen sechs WHO-Regionen, kam im November 2017 zusammen, um darüber zu entscheiden, welche kritischen Fragen und Endpunkte bewertet werden sollen. Vorhandene, neuere, qualitativ hochwertige systematische Übersichtsarbeiten wurden aktualisiert und die Suchkriterien um alle sechs offizielle Sprachen für den Zeitraum 2017-2018 erweitert. Auf Empfehlung des Leitlinien Review Komitees und mit Unterstützung eines GRADE-Methodikers wurden GRADE-Profile erstellt.

Die Leitlinienentwicklungsgruppe traf sich im April 2018 in Ottawa, Kanada, um die zusammengefasste Evidenz zu den kritischen Endpunkten, die Vertrauenswürdigkeit der Evidenz, Risiken und Nutzen der Umsetzung der Empfehlungen, Werte, Präferenzen, Machbarkeit, Akzeptanz, Gerechtigkeit und finanzielle Auswirkungen zu diskutieren. Wenn keine Evidenz zu den verschiedenen Aspekten vorhanden war, wurde die Expertise der Leitlinienentwicklungsgruppe zur Diskussion genutzt. Alle Empfehlungen wurden einstimmig beschlossen. Sie sind untenstehend zusammengefasst. Die dazugehörigen GRADE-Tabellen sind in der Langfassung der Leitlinie im Web-Anhang Evidenzprofile (auf Englisch) verfügbar (1). Die Empfehlungen werden innerhalb von zehn Jahren aktualisiert, sofern keine weiteren Studien Evidenz liefern, die eine frühere Aktualisierung notwendig machen. Praktische Instrumente zur Unterstützung der Verbreitung, Anpassung und Umsetzung der Empfehlungen werden noch entwickelt.

Empfehlungen für körperlicher Aktivität, niedrig-aktive Phasen, und Schlaf innerhalb von 24 Stunden für Kinder unter 5 Jahren

Diese Leitlinie gilt für alle gesunden Kinder unter 5 Jahren, ungeachtet des Geschlechts, des kulturellen Hintergrunds oder des sozioökonomischen Status von Familien. Sie sind für Kinder mit und ohne Beeinträchtigungen relevant; Betreuungspersonen von Kindern mit einer Behinderung oder einer Erkrankung können jedoch zusätzliche Beratung von Gesundheitsexpertinnen/Gesundheitsexperten einholen.

Um den größten Nutzen für die Gesundheit zu erzielen, sollten Säuglinge und Kleinkinder alle Empfehlungen für körperliche Aktivität, Bewegungsmangel und Schlaf innerhalb von 24 Stunden erfüllen. Der Ersatz sitzender Bildschirmzeit durch körperliche Aktivität mittlerer bis höherer Intensität bei gleichzeitigem Erhalt von ausreichend Schlaf kann zusätzliche gesundheitliche Vorteile bringen. Innerhalb von 24 Stunden, sollten Kleinkinder (unter 1 Jahr):

- mehrmals am Tag auf verschiedene Art und Weise körperlich aktiv sein, insbesondere durch interaktives Spiel auf dem Boden; je mehr desto besser. Diejenigen, die noch nicht mobil sind, sollten, während sie wach sind, mindestens 30 Minuten verteilt über den Tag in Bauchlage verbringen.
- nicht länger als 1 Stunde am Stück von Bewegung zurückgehalten werden (z. B. Kinderwagen, Hochstühle oder auf den Rücken der Betreuungsperson geschnallt). Bildschirmzeit wird nicht empfohlen. Niedrig-aktive Phasen sollten Betreuungspersonen nutzen um Vorzulesen oder Geschichten zu erzählen.
- 14–17 Stunden (im Alter von 0–3 Monaten) oder 12–16 Stunden (im Alter von 4–11 Monaten) gut schlafen, einschließlich kurzer Schläfchen.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Innerhalb von 24 Stunden, sollten Kinder im Alter von 1–2 Jahren:

- mindestens 180 Minuten mit verschiedensten Arten von körperlicher Aktivität jeder Intensität, einschließlich mittlerer bis höherer Intensität, über den Tag verteilt, verbringen; je mehr desto besser.
- nicht länger als 1 Stunde am Stück von Bewegung zurückgehalten werden (z. B. Kinderwagen, Hochstühle oder auf den Rücken der Betreuungsperson geschnallt) oder längere Zeit sitzend verbringen. Für Einjährige werden niedrig-aktive Phasen vor einem Bildschirm (z. B. Fernsehen oder Videos anschauen, Computerspiele spielen) nicht empfohlen. Für Zweijährige sollten niedrig-aktive Phasen vor einem Bildschirm nicht länger als 1 Stunde dauern; je weniger desto besser. Niedrig-aktive Phasen sollten Betreuungspersonen nutzen um Vorzulesen oder Geschichten zu erzählen.
- 11–14 Stunden gut schlafen, einschließlich kurzer Schläfchen, mit regelmäßigen Schlaf- und Aufwachzeiten.

Innerhalb von 24 Stunden, sollten Kinder im Alter von 3–4 Jahren:

- mindestens 180 Minuten mit verschiedensten Arten von körperlichen Aktivitäten jeglicher Intensität, davon mindestens 60 Minuten mit mittlerer bis höherer Intensität, verteilt über den Tag, verbringen; je mehr desto besser.
- nicht länger als 1 Stunde am Stück von Bewegung zurückgehalten werden (z. B. Kinderwagen/Buggy) oder über längere Zeiträume sitzen. Niedrig-aktive Phasen vor dem Bildschirm sollten nicht länger als 1 Stunde dauern; je weniger desto besser. Niedrig-aktive Phasen sollten Betreuungspersonen nutzen um Vorzulesen oder Geschichten zu erzählen.
- 10–13 Stunden gut schlafen, einschließlich kurzer Schläfchen, mit regelmäßigen Schlaf- und Aufwachzeiten.

Interessenkonflikt

Gerald Gartlehner und Barbara Nußbaumer-Streit haben in den letzten 3 Jahren von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Honorare für das Abhalten von GRADE Workshops erhalten.

Literatur

[1] Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.Geneva: World Health Organization; 2019. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.