



Die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität der Weltgesundheitsorganisation (WHO), 2020

Im Beschluss der Weltgesundheitsversammlung der WHO 2018 haben die Mitgliedsstaaten die WHO aufgefordert, die 2010 erschienenen Bewegungsempfehlungen zu aktualisieren. Die Aktualisierung basiert auf einer systematischen Literaturanalyse zur Beschreibung der Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität, sitzend verbrachter Zeit und gesundheitsbezogenen Outcomes bei unterschiedlichen Personengruppen. Die Berücksichtigung neuester Forschungsergebnisse erlaubt nun das erste Mal, die Formulierung von Empfehlungen für spezielle Zielgruppe, wie Schwangere und postpartale Frauen, Personen mit chronischen Erkrankungen und mit Behinderungen.

Grundsätze der Empfehlungen

- Jede Bewegung zählt: Auch körperliche Aktivität unterhalb des empfohlenen Ausmaßes fördert die Gesundheit
- Integration in den Alltag, Arbeits-/Transportweg (Gehen, Fahrrad, etc.), oder durch Tanz, Spiel, und Haushaltsaktivitäten
- Bewegungsperioden jeder Dauer (auch >10 min) zählen (gehen mit gesundheitlichen Benefits einher)
- Die sitzend verbrachte Zeit sollte eingeschränkt (genaue Zeitangabe aktuell nicht möglich) und durch Aktivität egal welcher Intensität ersetzt werden
- Wer viel sitzt, kann die negativen Effekte durch über die Empfehlungen hinausgehende Bewegung mit moderater-hoher Intensität kompensieren
- Vorteile körperlicher Aktivität und der Reduktion sitzend verbrachter Zeit überwiegen die möglichen negativen Effekte
- Diejenigen, die aktuell das empfohlene Bewegungsausmaß noch nicht erreichen, sollten mit kleinen Dosen körperlicher Aktivität anfangen, und Häufigkeit, Intensität, und Dauer graduell steigern

Übersicht der WHO Bewegungsempfehlungen und besonderer Hinweise (2020) nach Personengruppen

Personengruppe	Bewegungsempfehlungen	Besondere Hinweise
Erwachsene (18-64J)	Aerobe Aktivität: 150 – 300 min moderate Intensität / 75 – 150 min hohe Intensität Krafttraining: mind. 2 mal pro Woche die wichtigsten Muskelgruppen	Bewegungsperioden jeder Dauer (auch >10 min) zählen Auch Bewegung unterhalb der Empfehlungen ist gesundheitsrelevant
Kinder (5 – 17 J.)	aerobe Aktivität: durchschnittlich 60 min pro Tag (moderate bis hohe Intensität)	3 Mal pro Woche: Aktivitäten hoher Intensität ausüben, sowie Aktivitäten die Muskeln und Knochen stärken
Senioren (>65 J.)	Allgemeine Empfehlungen (siehe unter Erwachsene)	Mind. 3 Mal pro Woche multimodale Aktivitäten, welche das Gleichgewicht, die Koordination und die Muskelkraft fördern
Schwangere und postpartale Frauen	Mind. 150 min aerober Aktivität moderater Intensität, sowie muskelkräftigende Aktivitäten und sanftes Stretching	Zusätzliches tägliches Training des Beckenbodens zur Risikoreduktion einer Harninkontinenz
Menschen mit Behinderung	Allgemeine Empfehlungen (siehe unter Erwachsene)	Forschungsdefizit im Bereich alltäglicher Bewegungsempfehlungen; kein Grund zur Annahme metabolische Benefits der allgemeinen Empfehlungen nach Altersklasse sollten nicht auch für diese Personengruppe gelten
Menschen mit chronischen Erkrankungen	Allgemeine Empfehlungen (siehe unter Erwachsene)	Expliziter Bezug auf Diabetes, Krebs, Bluthochdruck, HIV; Separate Analyse der Literatur; Ergebnis lässt Annahme der allgemeinen Empfehlungen je Altersgruppe zu



Weitere Informationen:

Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, et al. "World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour". *British Journal of Sports Medicine*. 2020, 54: 1451 – 1462.
doi:10.1136/bjsports-2020-102955.

World Health Organization. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.

World Health Organization. *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization, 2019.

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt nur die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Es kann nicht davon ausgegangen werden, dass er die Ansichten der Europäischen Kommission und / oder der Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Ernährung (CHAFEA) oder einer anderen Einrichtung der Europäischen Union widerspiegelt. Die Europäische Kommission und die Agentur akzeptieren keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.