

Körperliche Aktivität und sportliche Bewegung – kennen Sie den Unterschied?

Datum: 30.04.2018

Original Titel:

The interpretation of physical activity, exercise, and sedentary behaviours by persons with multiple sclerosis.

Die Symptome von Multipler Sklerose können durch körperliche Bewegung und sportliche Betätigung gemildert werden. Für den erfolgreichen Einsatz von körperlicher Bewegung ist es aber unerlässlich, dass sich Arzt, Reha-Spezialist und Patient auch richtig verstehen. Daher haben sich Forscher aus den USA einmal angesehen, was MS-Patienten unter körperlicher Aktivität (*physical activity*), Bewegung (*exercise*) und bewegungsarmen Verhalten (*sedentary behaviour*) verstehen.

Sie interviewten in ihrer Studie 53 MS-Patienten hinsichtlich ihrer Interpretation dieser Begriffe und schauten, ob die Interpretation der Patienten mit denen der Standarddefinition übereinstimmte. Bei bewegungsarmen Verhalten wussten mehr als 80 % der Teilnehmer, dass es dabei um Tätigkeiten im Sitzen, Liegen oder in angelehnten Positionen geht, bei denen unser Körper nur sehr wenig Energie verbraucht.

Bei körperlicher Aktivität und Bewegung fiel es den Teilnehmern schon etwas schwerer. Nur gut 40 % wussten, was genau mit diesen Begriffen gemeint ist. Wissen Sie, was Ihr Arzt damit genau meint?

Unter körperlicher Aktivität versteht die Weltgesundheitsorganisation jegliche körperliche Bewegung. Regelmäßige moderate körperliche Aktivitäten können z. B. Gehen, Rad fahren oder die Teilnahme an Sport sein.

Mit Bewegung ist das Sport treiben an sich gemeint. Der Begriff bezieht sich auf geplante, strukturierte, wiederholte und bewusste Bewegung mit dem Ziel die körperliche Fitness zu steigern oder zu erhalten. Egal ob man walken, joggen oder schwimmen geht, jedes Training im Fitnessstudio, in der Fußballmannschaft oder beim Tanzen – diese sportlichen Betätigungen beinhalten genau diese Teilbereiche. Die sportliche Bewegung ist also ein Puzzleteil der körperlichen Aktivität.

Manche Teilnehmer beschrieben die körperliche Aktivität eher wie sportliche Betätigung. Andere verwechselten *sedentary behaviour* mit Bewegung oder hielten bewegungsarme Tätigkeiten für einen anderen Begriff für Schlafen oder ein Nickerchen machen (die übrigens nicht mit dazu zählen, da es um die Zeit geht, die wir wach verbringen).

Das zeigte den Forschern, dass es wichtig ist, die Begriffe genau zu definieren und dann auch einheitlich zu verwenden. Wenn man die Begriffe richtig verstanden hat, fällt es viel leichter über das eigene Verhalten mit seinem Arzt oder Reha-Spezialisten zu sprechen und Rückmeldung dazu zu bekommen, ob man ausreichend aktiv ist und genug Sport treibt.

Referenzen:

Kinnett-Hopkins D, Learmonth Y, Hubbard E, Pilutti L, Roberts S, Fanning J, Wójcicki T, McAuley E, Motl R. The interpretation of physical activity, exercise, and sedentary behaviours by persons with multiple sclerosis. *Disabil Rehabil.*

