

Punkte sammeln für mehr körperliche Aktivität und weniger Gewicht

Datum: 27.06.2018

Original Titel:

Points-based physical activity: a novel approach to facilitate changes in body composition in inactive women with overweight and obesity

Ein System, bei dem übergewichtige und adipöse Frauen Punkte für ihre körperliche Aktivität sammelten und damit sehr flexibel und selbstbestimmt mehr Sport in ihren Alltag integrieren konnten, erwies sich als hilfreich, um Körpergewicht und Körperfett der Frauen zu reduzieren.

Es gibt zahlreiche Interventionsprogramme, die stark übergewichtigen Menschen dabei helfen sollen, Gewicht nachhaltig abzunehmen. Solche Interventionsprogramme umfassen oft die Bausteine Ernährung und Bewegung, manchmal aber auch nur einen der beiden Komponenten. Interventionen, die es darauf abzielen, die körperliche Aktivität der Interventionsteilnehmer zu steigern, haben in der Vergangenheit bereits gute Erfolge damit erzielt, die Teilnehmer zu mehr Sport zu begeistern. Als Nachteile der Interventionen berichten Patienten aber z. B. von mangelnder Flexibilität und zu wenigen eigenen Auswahlmöglichkeiten. Diese Schwächen versuchte nun ein neues Interventionsprogramm zu adressieren, bei dem sich die Teilnehmer nicht an einem festen, vorgegeben Rahmen halten mussten, sondern selbstbestimmt körperliche Aktivität ausübten und pro absolvierter Einheit Punkte sammelten, die dann addiert wurden.

Neues System sieht vor, dass Teilnehmer selbstbestimmt Punkte für ihre körperliche Aktivität sammeln

In der Fachzeitschrift *BMC Public Health* wurden nun die Studienergebnisse zu diesem Interventionsprogramm publiziert. Die Studie war folgendermaßen aufgebaut: 76 Frauen, die an Übergewicht oder Adipositas (krankhaften Übergewicht) litten und nur wenig körperlich aktiv waren, wurden in die Studie aufgenommen. Die Frauen wurden einer von drei Gruppen zugeordnet. Gruppe 1 waren die Frauen, die selbstständig Punkte pro absolvierter Sporteinheit sammelten. Das gesteckte Ziel für die Teilnehmerinnen aus Gruppe 1 war es, 30 Punkte pro Woche zu sammeln. 30 Punkte waren gleichzusetzen mit 150 Minuten strammen Gehen. Frauen aus Gruppe 2 nahmen an einem strukturierten Sportprogramm mit 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche mit mittlerer Intensität teil. Frauen aus Gruppe 3 waren die Kontrollgruppe, die ihre übliche, inaktive Lebensweise beibehalten sollten. Die Intervention wurde für 24 Wochen durchgeführt. Zu Studienbeginn sowie nach 4, 12 und 24 Wochen wurden Körpergewicht und Körpermaße der Teilnehmerinnen gemessen. Jede Woche wurde zudem erfasst, wie viel sich die Frauen bewegten.

Verbesserungen von Körpergewicht und Körperfett in der Gruppe mit neuem Punktesystem

58 Frauen beendeten die Studie. Es zeigte sich, dass die Frauen aus Gruppe 1 nach den 24 Wochen einen Gewichtsverlust von $3,3 \pm 5,9$ kg erreicht hatten. Ebenso konnte der Taillenumfang der Frauen

um $2,8 \pm 4,6$ cm reduziert werden. Zum Vergleich: bei Frauen aus der Kontrollgruppe nahm der Taillenumfang im gleichen Zeitraum um $2,1 \pm 6,6$ cm zu. Frauen aus der Gruppe 1 wiesen zudem sowohl nach 12 als auch nach 24 Wochen eine reduzierte Körperfettmasse im Bauchraum aus. Teilnehmerinnen aus Gruppe 2 mit dem strukturierten Sportprogramm wiesen keine Verbesserungen von Körpergewicht und Körpermaßen auf.

Das Punktesystem, mit dem die Frauen selbstbestimmt körperliche Aktivität in ihren Alltag integrieren konnten, verhalf den übergewichtigen und adipösen Frauen somit zu einem moderaten Gewichtsverlust und reduzierte den Körperfettgehalt im Bauchraum und den Taillenumfang. Die körperliche Aktivität der Frauen auf diese Weise zu steigern, könnte damit eine effiziente Strategie für einen nachhaltigen Gewichtsverlust sein.

Referenzen:

Holliday A, Burgin A, Fernandez EV, Fenton SAM, Thielecke F, Blannin AK. Points-based physical activity: a novel approach to facilitate changes in body composition in inactive women with overweight and obesity. BMC Public Health. 2018 Feb 17;18(1):261. doi: 10.1186/s12889-018-5125-2.