

KANADISCHER 24-STUNDEN- BEWEGUNGSLEITFADEN

FÜR ERWACHSENE IM ALTER VON 18 BIS 64 JAHREN:

Eine Integration von körperlicher Aktivität, Sitzgewohnheiten und Schlaf

VORWORT

Dieses Dokument richtet sich an politische Entscheidungsträger, Angehörige der Gesundheitsberufe und Forscherinnen bzw. Forscher und kann für interessierte Mitglieder der Öffentlichkeit von Nutzen sein.

Dieser 24-Stunden-Bewegungsleitfaden gilt für Erwachsene (im Alter von 18 bis 64 Jahren), unabhängig von der Geschlechtsidentität, dem kulturellen Hintergrund oder dem sozioökonomischen Status. Dieser Leitfaden gilt möglicherweise nicht für Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren, die schwanger sind oder mit einer Beeinträchtigung oder einer Erkrankung leben. Diese Personen sollten den *Fragebogen „Get Active“* oder Empfehlungen in Bezug auf ihre Beeinträchtigung/Erkrankung berücksichtigen oder eine ärztliche Fachkraft zu Rate ziehen.

Es wird empfohlen, dass Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren zu allen Jahreszeiten an einer Reihe von körperlichen Aktivitäten (z. B. mit und ohne Gewicht, im Rahmen von Sport- und Freizeitaktivitäten) in verschiedenen Umgebungen (z. B. zu Hause/Arbeitsplatz/Gemeinschaft; drinnen/außen; an Land/im Wasser) und Lebensbereichen (z. B. Freizeit, Verkehr, Beruf, Haushalt) teilnehmen. Erwachsene im Alter von 18–64 Jahren sollten lange Sitzzeiten vermeiden und eine gesunde Schlafhygiene beachten (Routinen, Verhaltensweisen und Umgebungen, die einen guten Schlaf fördern).

Die Einhaltung des 24-Stunden-Bewegungsleitfadens bringt folgende gesundheitliche Vorteile mit sich:

- ein niedrigeres Sterberisiko, ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, verschiedene Krebsarten, Angstzustände, Depressionen, Demenz, Gewichtszunahme und schlechte Blutfettwerte
- verbesserte Knochengesundheit, Kognition, Lebensqualität und körperliche Leistungsfähigkeit.

Die Vorteile, die sich aus der Befolgung dieses Leitfadens ergeben, übersteigen bei weitem die potenziellen Risiken. Die Befolgung dieses Leitfadens kann mitunter eine Herausforderung sein; jeder Fortschritt bei der Erreichung eines der Ziele des Leitfadens wird zu einem gewissen gesundheitlichen Nutzen führen.

Dieser 24-Stunden-Bewegungsleitfaden beruht auf den besten verfügbaren Erkenntnissen und einem fachlichen Konsens. Er ist nach Konsultation von Interessengruppen und der Berücksichtigung von Werten und Präferenzen, Anwendbarkeit, Machbarkeit und Gleichheit entstanden. Ein Glossar und weitere Informationen über den Leitfaden, die zugrundeliegende wissenschaftliche Forschung, die Auslegung des Leitfadens, Hinweise zu seiner Umsetzung und Empfehlungen für weitere Forschung und Überwachung finden Sie unter <https://csep.ca/guidelines>.

Erwachsene im Alter von 18–64 Jahren sollten sich jeden Tag körperlich betätigen, sitzende Tätigkeiten auf ein Minimum beschränken und ausreichend schlafen, um ihre Gesundheit zu fördern.

Ein gesunder 24-Stunden-Tag beinhaltet:

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Eine Vielzahl von Arten und Intensitäten körperlicher Aktivität, darunter:



- **Mäßige bis intensive gymnastische körperliche Aktivitäten**, insgesamt mindestens 150 Minuten pro Woche
- Mindestens zweimal pro Woche muskelstärkende Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen



- Mehrere Stunden **leichte körperliche Aktivität**, auch Stehen

SCHLAF



Regelmäßig 7 bis 9 Stunden guten Schlaf bekommen, mit festen Schlaf- und Aufwachzeiten.

SITZENDE TÄTIGKEITEN



Begrenzung von sitzenden Tätigkeiten auf max. 8 Stunden, darunter:

- Nicht mehr als 3 Stunden Bildschirmzeit zu Unterhaltungszwecken
- So oft wie möglich zwischendurch aufstehen



Wenn Sie sitzende Tätigkeiten durch zusätzliche körperliche Aktivitäten und leichte körperliche Aktivitäten gegen mäßige bis intensive körperliche Aktivitäten ersetzen, ohne dass dabei der Schlaf zu kurz kommt, können Sie größere gesundheitliche Vorteile erzielen.



Jeder Fortschritt bei der Erreichung eines der Ziele des Leitfadens wird zu einem gewissen gesundheitlichen Nutzen führen.