



Overzicht modellen beweging en lang stilzitten internationaal

13/09/2017

Grijze literatuur – landensearch – criteria

- ❑ De erkende nationale richtlijnen en modellen opzoeken van volgende landen.
→ keuze Europese landen gebaseerd op artikel van HEPA Europe:

Kahlmeier, S., Wijnhoven, T. M. A., Alpiger, P., Schweizer, C., Breda, J., & Martin, B. W. (2015). National physical activity recommendations: systematic overview and analysis of the situation in European countries. *BMC Public Health*, 15, 133

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4404650/>)

- ❑ De geselecteerde landen hebben volgens het artikel richtlijnen voor beweging (HEPA) + hebben geen taalbarrière voor het onderzoekwerk (inclusie talen: Nederlands, Engels, Frans en Duits)
- ❑ Aanbevelingen die erkend/officiële zijn

Resultaten – Modellen

18 unieke modellen of infographs uit 12 landen/regio's (alfab):

- België,
- Finland,
- GH-Luxemburg,
- Ierland,
- Malta,
- Oostenrijk,
- Schotland,
- UK,
- Spanje+Lat-Am,
- VS,
- WHO EU,
- Zwitserland

Resultaten – Modellen – Cirkelvorm

Land of regio	Jeugd	Volwass of oud	Naam model (organisatie)	Expert-based	Evaluatie einddoelgr	Thema	Fitheid
Finland (2009)	-	18-64jr	Physical activity Pie (UKK institute)	x	?	B	x
Oostenrijk (2013)	kinderen en adolescenten (lft minder duidelijk)	/	Model Bewegungsempfehlungen (Fonds Gesundes Österreich)	?	?	B	/
Oostenrijk (2013)	/	18-64jr	Model Bewegungsempfehlungen (Fonds Gesundes Österreich)	?	?	B	x
Schotland (2013)	Walkers en non-walkers - jeugd	Volwassen en - ouderen (lft minder duidelijk)	Activity Wheel (NHS Schotland)	x	x (niet model zelf, wel behoeften van einddoelgroep voor ontwikkeling)	B	x

3/4 lft gesplitst

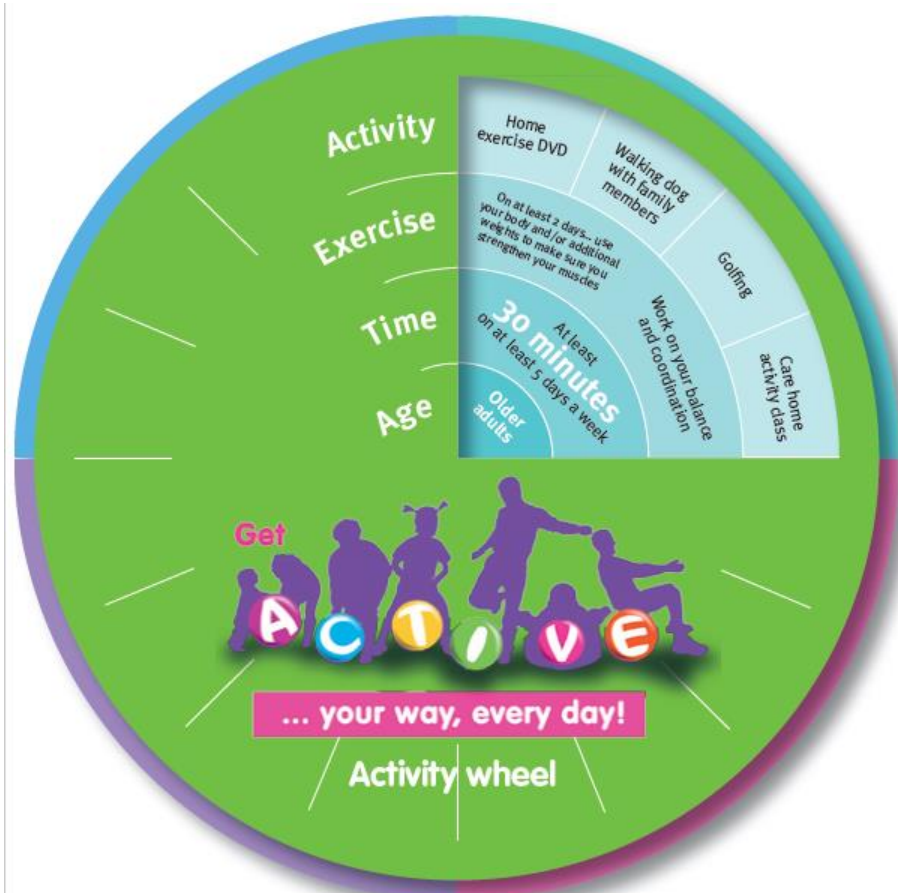
2/4

1/4

1 thema

3/4

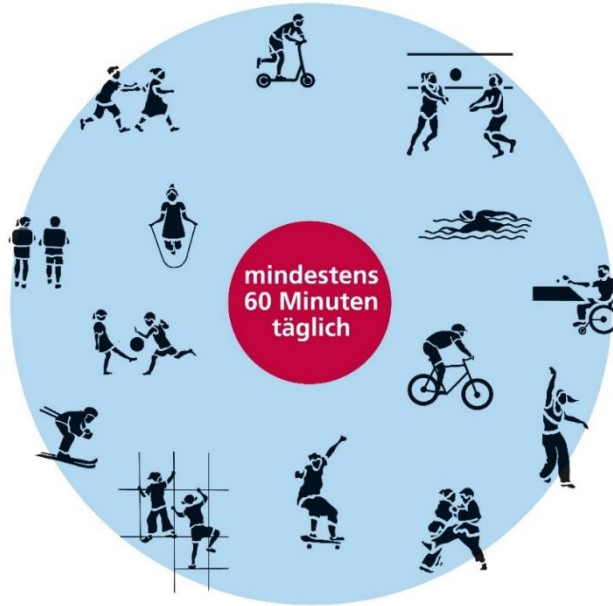
Activity Wheel – NHS Schotl (2013). Baby–jeugd–volwass–oud.



Age range	Years
Early years	0–4
Children and young people	5–18
Adults	19–64
Older adults	65+

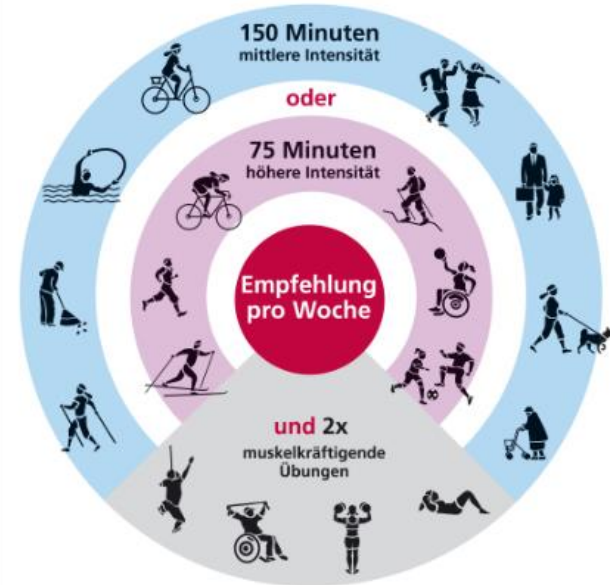
□ Oostenr – Fonds Gesundes Österreich (2013).
 Jeugd resp. volwassenen

Bewegungsempfehlungen
 für Kinder und Jugendliche



Empfohlen werden **vielfältige** Bewegungsformen.
 Spätestens nach einer Stunde Sitten sollen Kinder
 und Jugendliche sich wieder bewegen.

Bewegungsempfehlungen
 für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren
 Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

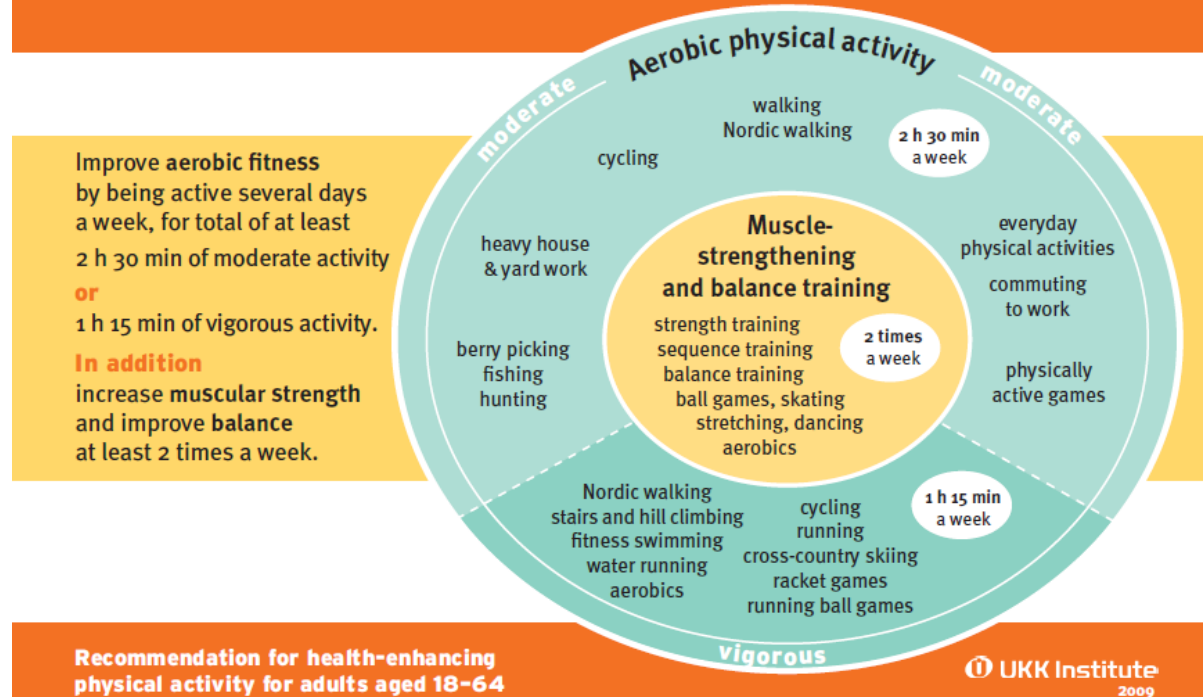
Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während die Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2 1/2 h für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man heftiger atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1 1/4 h.

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therapiekörper) als Widerstand eingesetzt werden.

□ Finland – UKK institute (2009). Volwassenen (18–64jr)

Weekly **PHYSICAL ACTIVITY** PIE



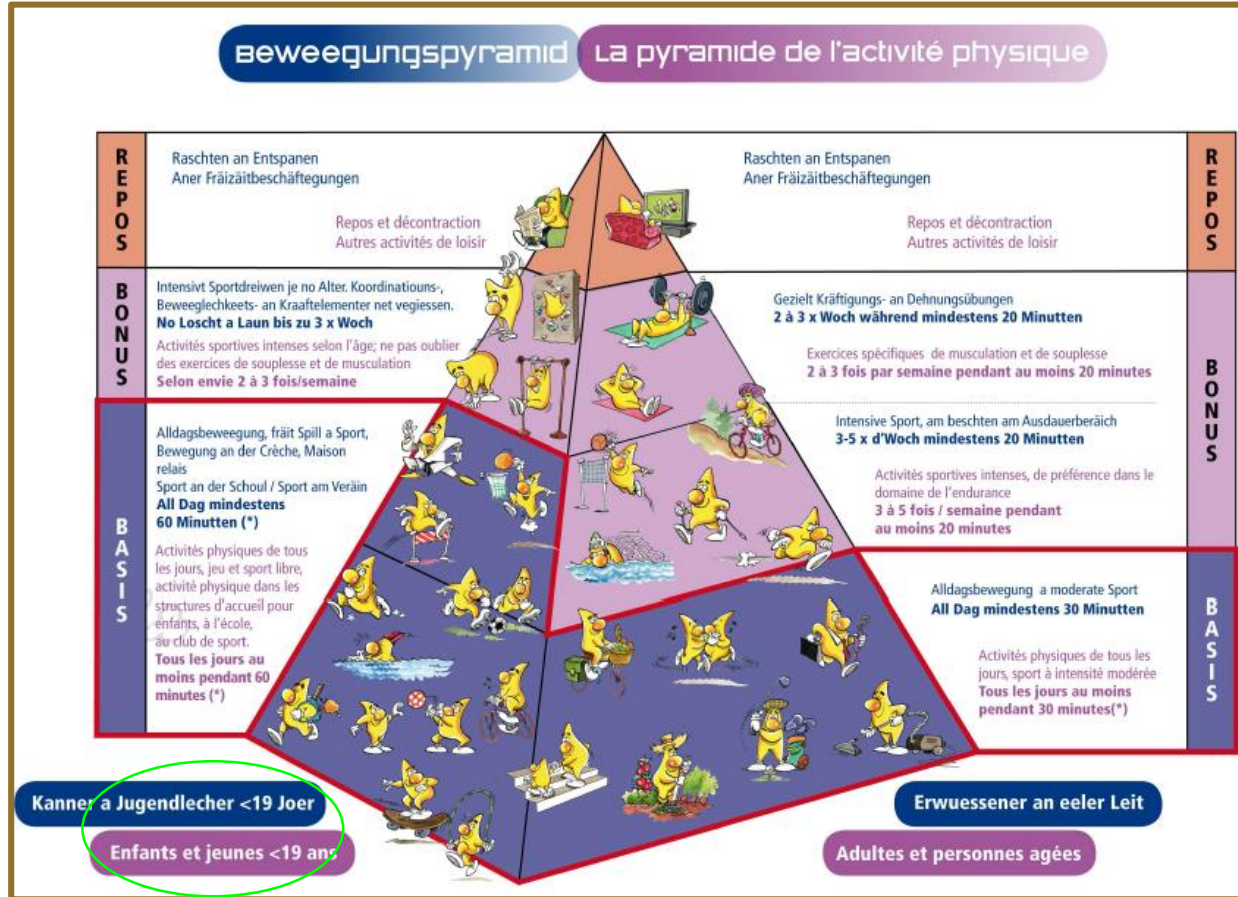
Resultaten – Modellen – Piramide of driehoek

Land of regio	Jeugd	Volwass of oud	Naam model (organisatie)	Expert-based	Evaluatie einddoelgr	Thema	Fitheid
België (2013 en 2014)	/	65+	Activiteitenpiramide thuisw en WZC	x	/	B&SG	x
Ierland (?)	jeugd – lft minder duidelijk	/	Physical activity pyramid (Health Service Executive – HSE)	?	?	B&SG	x
Ierland (2013)	/	Volwassenen. Evt gezin – minder duidelijk	Physical activity pyramid (Irish Cancer Society)	x	?	B&SG	x
GH-Luxemb (2014)	<19jr	18+	La pyramide de l'activité physique (overheid Sport)	?	?	B&Rust	x
Malta (2007 of 2009)	jeugd (lft minder duidelijk)	Volwassenen – lft minder duidelijk	Bewegingspiramide (Departement van informatie Malta)	?	?	B	x
Mediterraa ns (2011)	/	18–64j	Mediterranean diet pyramid today (Mediterranean Diet Foundation's International Scientific Committee)	x	?	V&B	/
Spanje en Lat-Amerika (2014)	alle leeftijden	alle leeftijden	Model Iberoamerican Nutrition Foundation (FINUT)	x	/	V&B&slaa p&Educ &hygiene	x
VS (2009)	/	18–64jr	My Activity Pyramid	x	?	V&B&SG	x

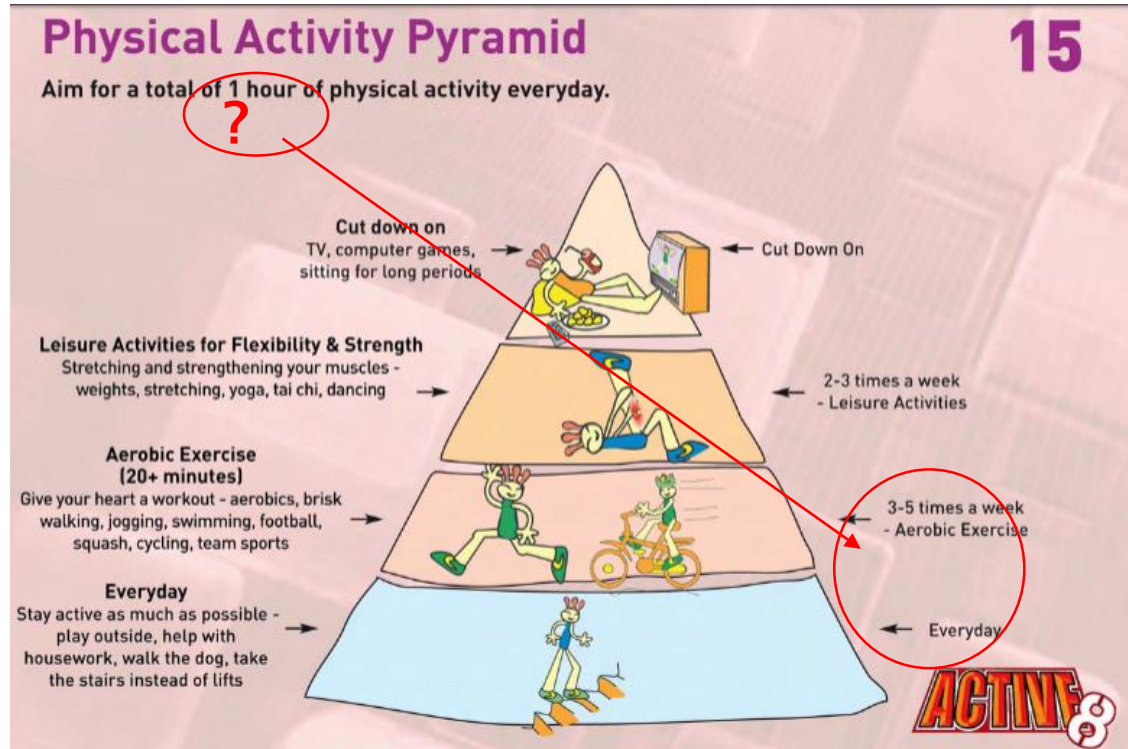
Activiteitenpiramide (EVV, 2013,2014). Ouderen 65+.



GH-Lux – overheid Sport (2014). Jeugd, volwassenen incl ouderen



□ Ierl – Health Service Executive (jaar?) (jeugd)



Irish Cancer Society (2013). Volwassen –evt. aezinnen.

Use the **Physical Activity Pyramid** below to plan

what activities you might build into your everyday life...



Cut down on:

Watching TV, being on a computer or playing computer games, taking lifts and escalators, sitting for more than 30 minutes at a time

2-3 times a week – Strength & Flexibility

Pilates, yoga, Tai Chi, lifting light weights (resistance training)

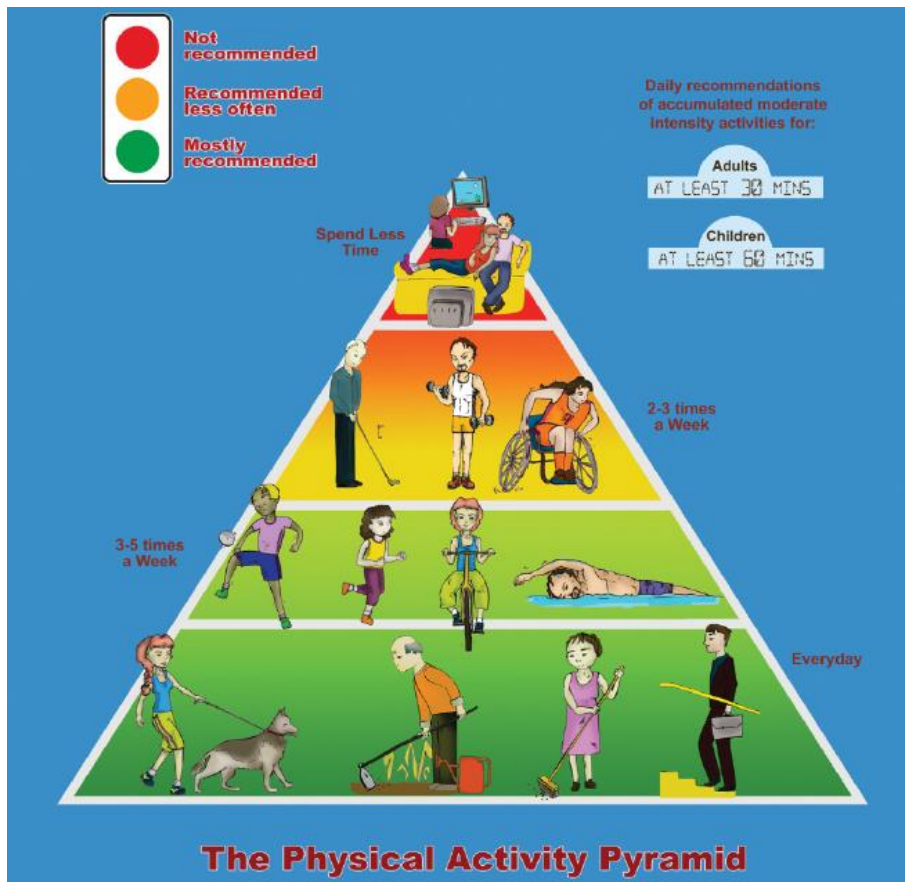
5-7 days a week – Aerobic exercise Accumulate a total of 30-60 minutes daily

Jog, cycle, brisk walk, swim, tennis, dance, hike, aerobics, aqua-aerobics

Every day- Be active!

Take stairs instead of lifts and escalators
Garden, mow the lawn, walk the dog, get up to change TV channels (instead of using the remote), walk to the shops

Malta – Dep. Informatie (2007). Volwassenen.



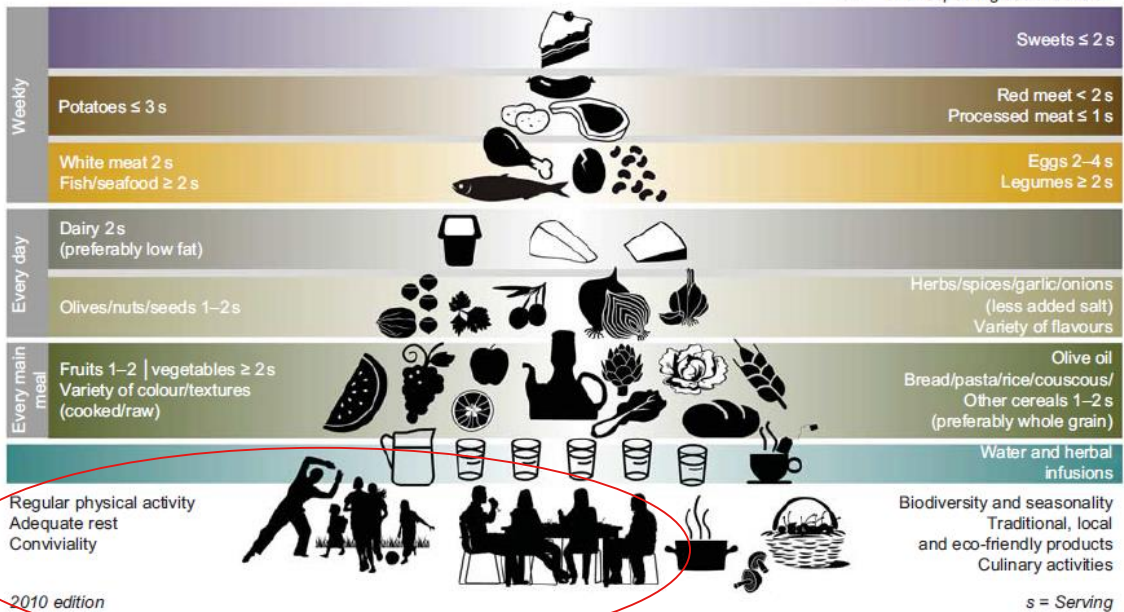
□ Mediterranean diet pyramid today (Bach–Faig et al, 2011). Volwassenenen (18–64 jr)

Mediterranean diet pyramid: a lifestyle for today
guidelines for adult population

Serving size based on frugality
and local habits



Wine in moderation
and respecting social beliefs



© 2010 Fundacion dieta mediterranea the use and promotion of this pyramid is recommended without any restriction

2010 edition



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Preveniendo con Dieta Mediterránea



Ciiscom



H.M.F.
HELLENIC
MEDICAL
FOUNDATION



fens
Instituto de Estudios
Mediterráneos

Fig. 2 (colour online) Mediterranean diet pyramid: a lifestyle for today

□ Iberoamerican Nutrition Foundation (FINUT) pyramid of healthy lifestyles – 3D (Gil et al 2014). Alle leeftijden.

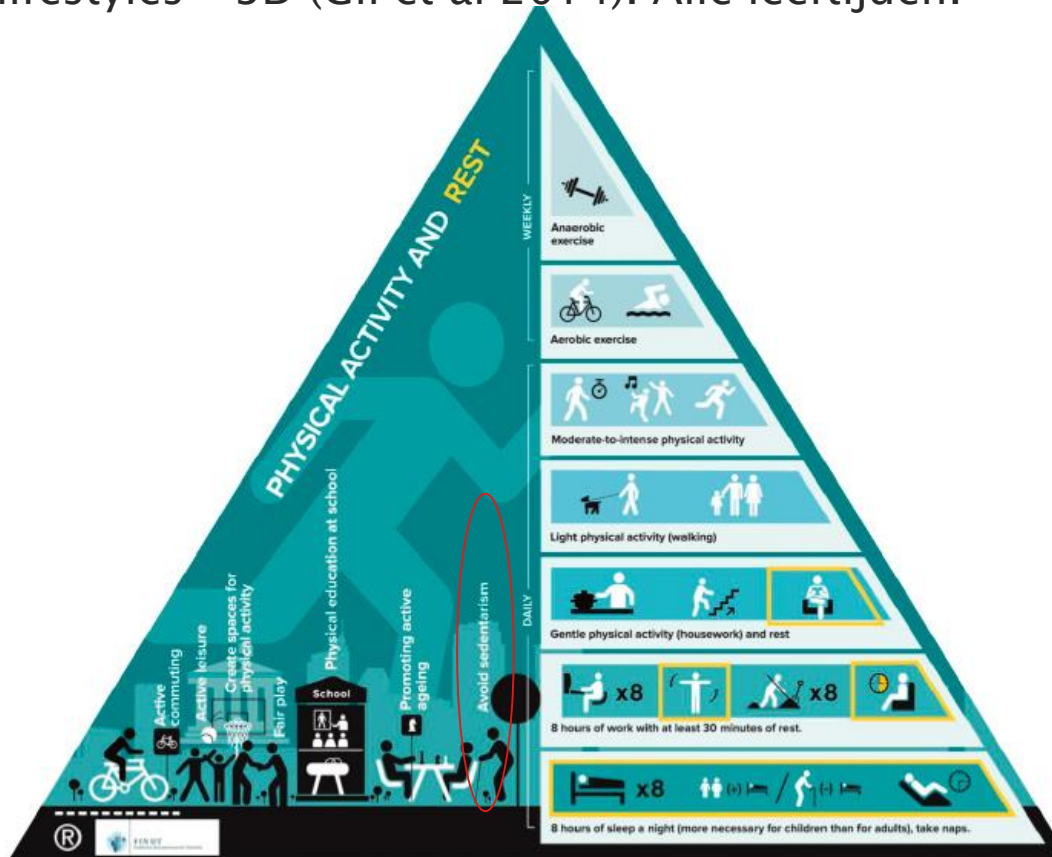


FIGURE 2 Physical activity and rest face of the Iberoamerican Nutrition Foundation (FINUT) pyramid of healthy lifestyles. The images of the FINUT pyramid were previously registered as a trademark by the FINUT.

- Modellen: Iberoamerican Nutrition Foundation (FINUT) pyramid of healthy lifestyles – 3D. (Gil et al 2014). Alle leeftijden.



FIGURE 1 Food and nutrition face of the Iberoamerican Nutrition Foundation (FINUT) pyramid of healthy lifestyles. The images of the FINUT pyramid were previously registered as a trademark by the FINUT.

□ Iberoamerican Nutrition Foundation (FINUT) pyramid of healthy lifestyles – 3D (Gil et al 2014). Alle leeftijden.

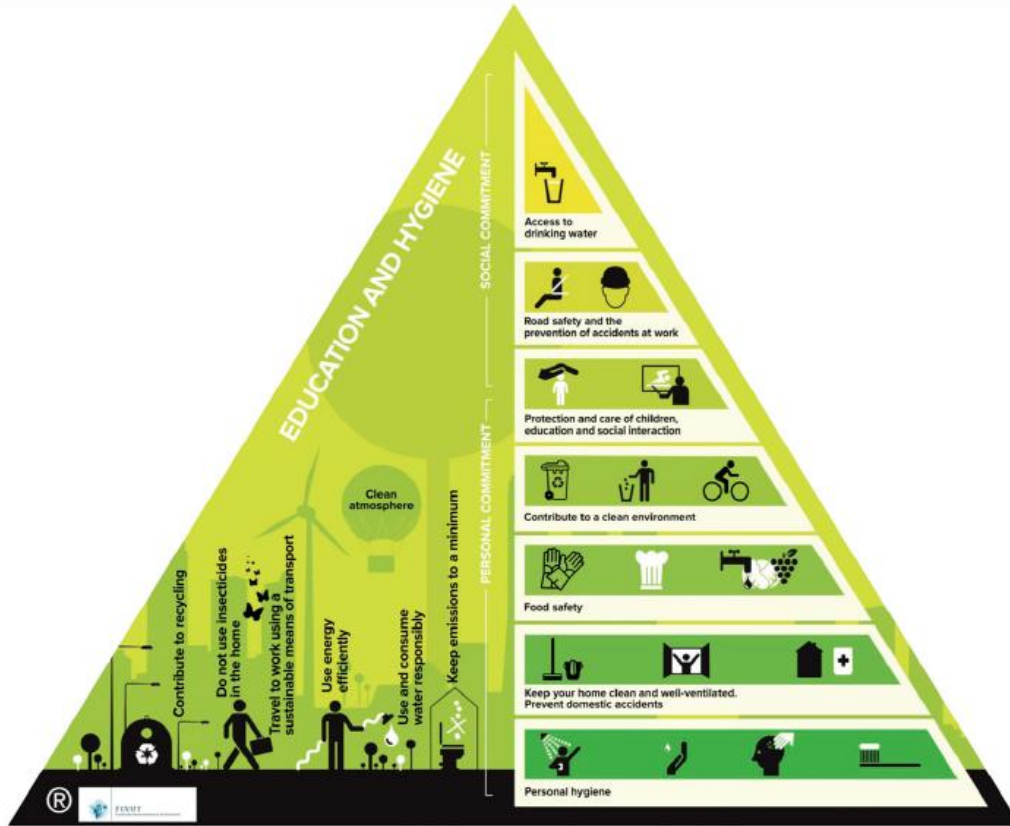


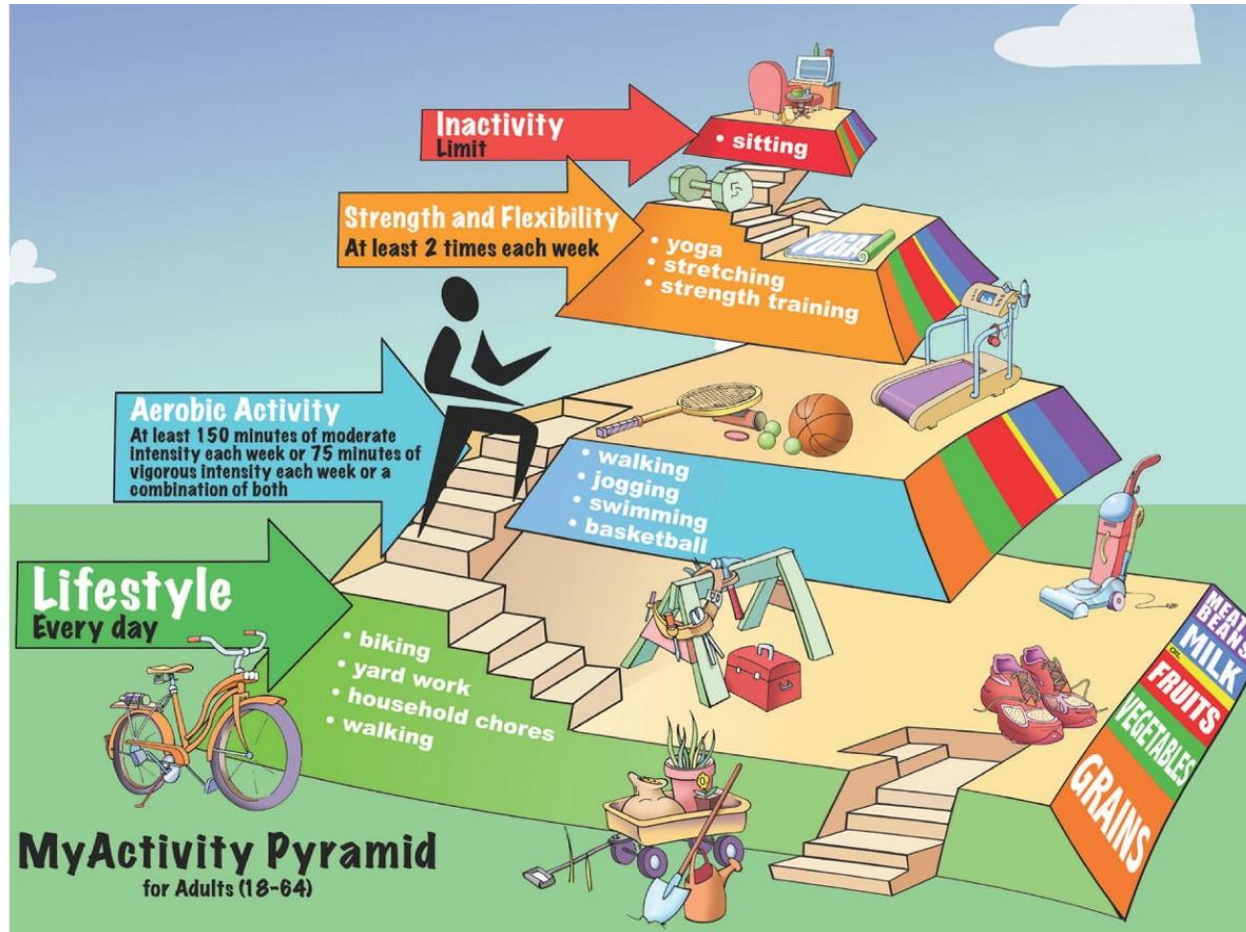
FIGURE 3 Education and hygiene face of the Iberoamerican Nutrition Foundation (FINUT) pyramid of healthy lifestyles. The images of the FINUT pyramid were previously registered as a trademark by the FINUT.

- Iberoamerican Nutrition Foundation (FINUT) pyramid of healthy lifestyles – 3D (Gil et al 2014). Alle leeftijden.



FIGURE 4 Base of the Iberoamerican Nutrition Foundation (FINUT) pyramid, which makes a claim for healthy lifestyles for people in a sustainable planet. The images of the FINUT pyramid were previously registered as a trademark by the FINUT.

☐ My Active pyramid (ACSM, 2009). Volwassenen.



Resultaten – Modellen – Infographics

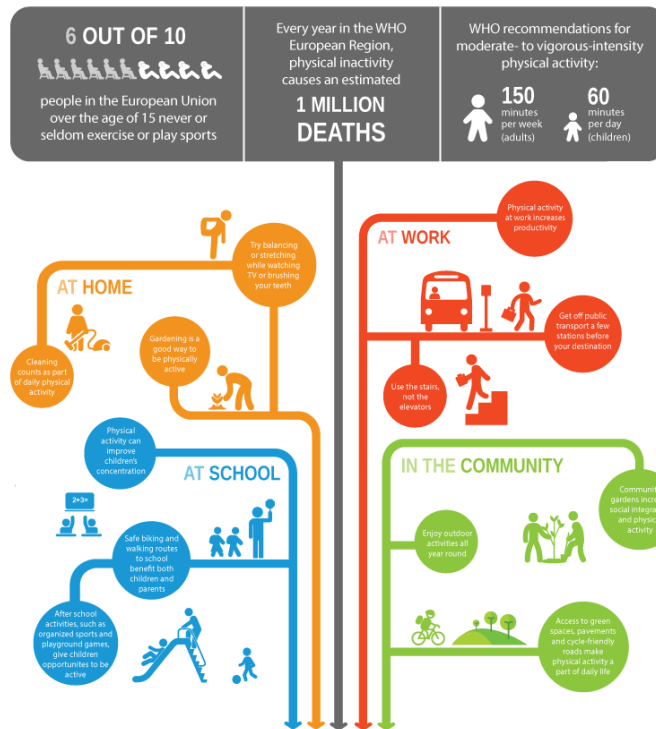
Land of regio	Jeugd	Volwass of oud	Naam model (organisatie)	Expert – based	Evaluatie einddoelgr	Thema	Fitheid
Schotland/UK (2015)	/	Volwassnen en ouderen	Start active, stay active (Chief Medical Officer in Scotland)	x	?	B&SG	x
WHO EU (2015)	6–17jr	Volwassenen – ouderen (lft minder duidelijk)	Make physical activity a part of daily life during all stages of life	x	?	B	/
Zwitserland (2013)	kinderen en adolescenten (lft minder duidelijk)	/	Infografiek (Office fédéral du Sport OFSPO Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch)	x	x (masterthesis, maar pas <u>na</u> ontwikkeling)	B	x
Zwitserland (2013)	/	Volwassenen (lft minder duidelijk)	Infografiek (Office fédéral du Sport OFSPO Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch)	x	x (masterthesis, maar pas <u>na</u> ontwikkeling)	B	x
Zwitserland (2013)	/	Ouderen(lft minder duidelijk)	Infografiek (Office fédéral du Sport OFSPO Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch)	x	x (masterthesis, maar pas <u>na</u> ontwikkeling)	B	x
Zwitserland (2015)	/	Volwassen	Bis zu 15 stunden zit (Bundesamt für Gesundheit)	X	/	SG	nvt

□ Schotland/UK
 (Chief Medical Officer
 Scotland, 2015).
 Volwassenen en ouderen.



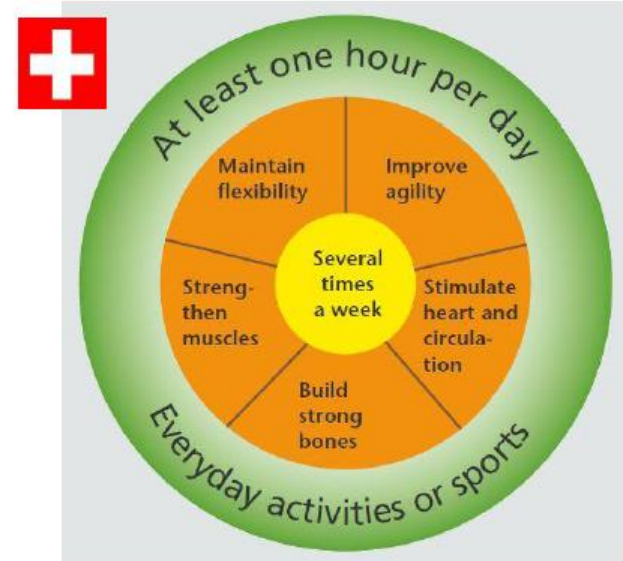
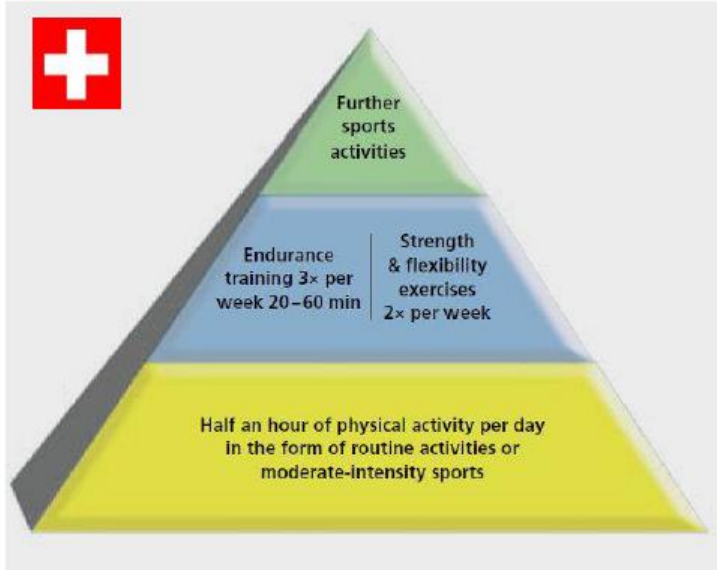
- Make physical activity a part of daily life during all stages of life. (WHO EU, 2015). >6 jr.

Make physical activity a part of daily life during all stages of life



REGULAR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE LIFE-COURSE ENABLES PEOPLE TO LIVE BETTER AND LONGER LIVES

- ❑ Zwitserland – van model (volwassenen (piramide) vs. jeugd (discus))



...naar infograph – Office fédéral du Sport OFSPO – Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch (2013). Jeugd, volw, oud.

Activité physique et santé

Résumé des recommandations pour les enfants et les adolescents

- Une activité physique régulière est une condition de base pour une croissance optimale. Selon les connaissances actuelles, les enfants et les adolescents en âge scolaire doivent pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne à supérieure pendant au moins une heure par jour en plus de leurs activités quotidiennes. Il existe énormément de sports et d'activités physiques qui se prêtent à une pratique précise.
- Pour garantir une bonne croissance, il est indispensable de pratiquer des activités variées. Outre le cardio ou en plus de l'heure minimale d'activités physiques conseillée, les enfants et les jeunes devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités proprio à contrôler les os, à stimuler le système cardio-respiratoire, à renforcer les muscles, à conserver la souplesse et à améliorer la coordination.
- A l'âge de l'école primaire, les enfants devraient bouger beaucoup plus encore. Des activités supplémentaires ajoutent à chaque groupe d'âge un bénéfice additionnel pour la santé.
- Il est recommandé d'éviter si possible les périodes d'inactivité trop longues, et de les interrompre par pauses actives.

Recommandations de 2013, rédigées par le Réseau suisse Santé et Activité physique hepa.ch sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique OFSP et de l'Office fédéral du sport OFSPO, en collaboration avec les institutions suivantes: épa - Bureau de prévention des accidents, Promotion Santé Suisse, Santé Publique Suisse, Société suisse de pédiatrie, Société suisse de médecine du sport SSM, Société suisse des sciences du sport 4S, swiss.



Activité physique et santé

Résumé des recommandations pour les adultes

- Pour les personnes sédentaires, toute activité est un progrès et une étape vers une meilleure santé, en apportant un bénéfice immédiat. Il est recommandé aussi aux personnes qui restent longtemps assises de se lever régulièrement.
- Il est conseillé aux femmes comme aux hommes en âge de travailler de faire de l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au minimum, sous la forme de sport ou d'activités quotidiennes d'intensité moyenne à élevée. Cette recommandation peut être remplacée par la pratique d'un sport ou d'une activité physique intense pendant une heure et quart, ou par une combinaison de ces deux conseils.
- Les principales recommandations de base entraînent de multiples effets positifs sur la santé et la qualité de vie. Il est idéal de répartir l'activité physique sur plusieurs jours. Toute activité de dix minutes au moins peut être comptabilisée dans le total de la semaine.
- Les personnes déjà actives peuvent encore améliorer leur état de santé, leur bien-être et leurs performances en entraînant leur endurance, leur force et leur souplesse de manière ciblée.
- Toute activité sportive supplémentaire offre encore plus de bénéfices pour la santé. Toutefois, à partir d'un certain stade, cette progression n'est plus linéaire (cf. rapport dose-effet).

Rapport dose-effet



Recommandations de 2013, rédigées par le Réseau suisse Santé et Activité physique hepa.ch sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique OFSP et de l'Office fédéral du sport OFSPO, en collaboration avec les institutions suivantes: épa - Bureau de prévention des accidents, Promotion Santé Suisse, Santé Publique Suisse, Société suisse de médecine du sport SSM, Société suisse des sciences du sport 4S, swiss.

Activité physique et santé

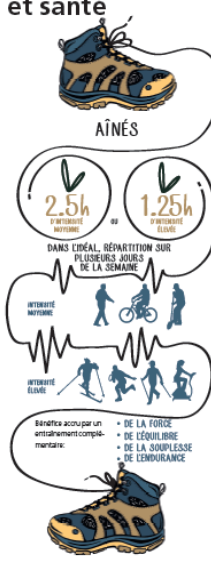
Résumé des recommandations pour les aînés

- Pour les personnes sédentaires, toute activité est un progrès et une étape vers une meilleure santé, en apportant un bénéfice immédiat. Il est aussi recommandé aux personnes qui restent longtemps assises de se lever régulièrement.
- Il est conseillé aux femmes et aux hommes de plus de 65 ans de travailler de faire de l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au minimum à condition qu'il s'agit d'intensité moyenne à élevée. Cette recommandation de base peut être remplacée par la pratique d'un sport ou d'une activité physique intense pendant une heure et quart, ou par une combinaison de ces deux conseils.
- Chez les aînés, le mouvement a en soi un effet préventif sur les accidents. Les aînés devraient faire autant d'exercice que possible, même s'ils ne sont plus en mesure d'atteindre complètement les recommandations de base. Il est important d'écouter ces conseils en cas de fragilité ou de perte d'autonomie.
- Les principales recommandations de base entraînent de multiples effets positifs sur la santé et la qualité de vie. Il est idéal de répartir l'activité physique sur plusieurs jours. Toute activité de dix minutes au moins peut être comptabilisée dans le total de la semaine.
- Les aînés déjà actifs peuvent encore améliorer leur état de santé, leur bien-être et leurs performances en entraînant leur force, leur équilibre, leur souplesse et leur endurance de manière ciblée.
- Toute activité sportive supplémentaire offre encore plus de bénéfices pour la santé. Toutefois, à partir d'un certain stade, cette progression n'est plus linéaire (cf. rapport dose-effet).

Rapport dose-effet



Recommandations de 2013, rédigées par le Réseau suisse Santé et Activité physique hepa.ch sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique OFSP et de l'Office fédéral du sport OFSPO, en collaboration avec les institutions suivantes: épa - Bureau de prévention des accidents, Promotion Santé Suisse, Santé Publique Suisse, Société suisse de médecine du sport SSM, Société suisse des sciences du sport 4S, swiss.



□ Zwitterland (Bundesamt für Gesundheit BAG).
Volwassenen.



KLEINER
AUFWAND,
GRÖSSE
WIRKUNG

Über 70% der Schweizerinnen und Schweizer sind in ihrer Freizeit aktiv und fördern damit ihre Gesundheit. Trotzdem sitzen viele bis zu 15 Stunden am Tag.

Neueste Studien zeigen, dass regelmässiges Unterbrechen von langem Sitzen wichtig für die Gesundheit ist und die Freizeitaktivitäten ideal ergänzt. Aufstehen ist leicht gemacht, hat eine grosse Wirkung und kann einfach in den Tagesablauf integriert werden:



bis
15 Stunden
sitzen wir
täglich.



Schon gewusst?

Wer sich regelmässig bewegt, legt nicht nur Muskeln zu. Knochen, Gelenke und Organe werden stärker, die Abwehrkraft, die Gedächtnisleistung und das Lernvermögen nehmen zu.

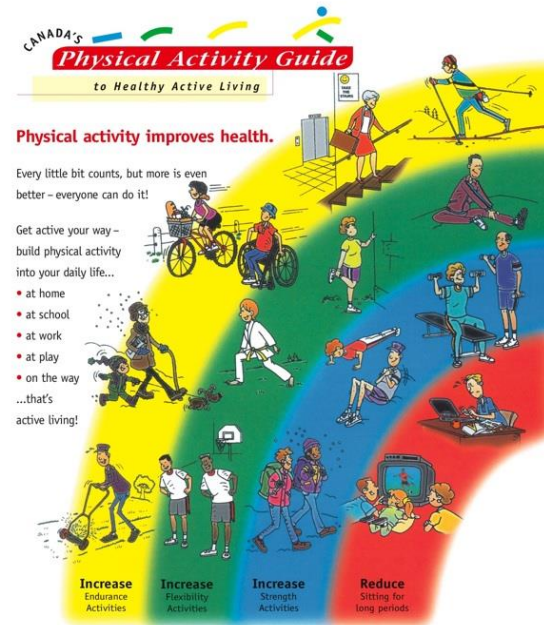
Bewegung hält Körper und Seele fit und schützt vor Atemwegs-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Rückenleiden. Mehr Tipps und Informationen: www.bag.admin.ch/auf-stehen



Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

'Tussen modellen en aanbevelingen'

- Ervaringen Canada aanbevelingen m.b.t. oud model:
 - Tekeningen: weinig geloofwaardig voor volwassenen, niet serieus
 - Tekeningen: laat niet toe zich te identificeren met het materiaal
 - Regenboogkleuren: niet gesmaakt en kan niet concurreren met dynamische en dure karakter van commerciële materialen ("it doesn't have the 'glitz'").



- Ervaringen Canada aanbevelingen- groei naar symbolen met tekst of infographs ipv vorig model:

Canadian Sedentary Behaviour Guidelines

FOR CHILDREN 5-11 YEARS

Guidelines

For health benefits, children aged 5-11 years should minimize the time they spend being sedentary each day. This may be achieved by

- Limiting recreational screen time to no more than 2 hours per day; lower levels are associated with additional health benefits.
- Limiting sedentary (motorized) transport, extended sitting and time spent indoors throughout the day.

The lowdown on the slowdown: what counts as being sedentary?

Sedentary behaviour is time when children are doing very little physical movement. Some examples are:

- Sitting for long periods
- Using motorized transportation (such as a bus or a car)
- Watching television
- Playing passive video games
- Playing on the computer

Spending less time being sedentary can help children:

- Maintain a healthy body weight
- Do better in school
- Improve their self-confidence
- Have more fun with their friends
- Improve their fitness
- Have more time to learn new skills

There is no time like right now for children to get up and get moving!

The infographic is a vertical stack of seven colored segments representing a day's routine. From top to bottom: 1. 'Wake Up' (blue) with an alarm clock icon. 2. 'Drive to School' (red) with a car icon and a 'no screen' symbol. 3. 'School' (green) with an icon of two children. 4. 'After School' (purple) with a 'no screen' symbol. 5. 'Physical Activity' (orange) with a mountain and swimmer icon. 6. 'Leisure Time' (grey) with a 'no screen' symbol. 7. 'Bed Time' (blue) with a bed icon. To the right of the 'Drive to School', 'After School', and 'Leisure Time' segments are callouts for 'Active Transportation', 'Active Play', and 'Active Family Time' respectively, each with a brief description of an alternative activity.

Wake Up

Drive to School

School

After School

Physical Activity

Leisure Time

Bed Time

Active Transportation
Instead of driving, walk to school with a group of kids from the neighbourhood.

Active Play
Limit after school TV watching. Plan time outdoors instead!

Active Family Time
Instead of video games in the evening, introduce the family to a new active game.

Canada : symbolen met tekst of infographs ipv vorig model (analoog AUS, NZL)

Canadian Physical Activity Guidelines

FOR YOUTH 12-17 YEARS

Guidelines

- For health benefits, youth aged 12-17 years should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity daily. This should include:
- Vigorous-intensity activities at least 3 days per week.
- Activities that strengthen muscle and bone at least 3 days per week.
- More daily physical activity provides greater health benefits.

Let's talk intensity!

Moderate-intensity physical activities will cause teens to sweat a little and to breathe harder. Activities like:

- Skating
- Bike riding

Vigorous-intensity physical activities will cause teens to sweat and be 'out of breath'. Activities like:

- Running
- Rollerblading

Being active for at least 60 minutes daily can help teens:

- Improve their health
- Do better in school
- Improve their fitness
- Grow stronger
- Have fun playing with friends
- Feel happier
- Maintain a healthy body weight
- Improve their self-confidence
- Learn new skills

AUSTRALIE 13-17; Bew

Move more...

Be more active, more often

You don't have to do organised or competitive physical activity to benefit. Social physical activity with family and friends, or being active by yourself, can also be lots of fun and is good for you too.

While all physical activity is helpful, doing a variety of moderate to vigorous intensity activities for 60 minutes every day is good for you...

... and greater amounts of activity each day, up to 3 hours, will benefit you even more.

You can do it! Remember, you don't have to do all of your 60 minutes in one go. You can accumulate your activity throughout the day.

Hmmm... so, 20 minutes riding my bike to school, 30 minutes in PE class and 10 minutes of exercise at home = 60 minutes.

Or... 30 minutes walking to and from the bus stop or train station and 30 minutes of a dance class, sport, or kicking a footy with friends = 60 minutes.

MODERATE INTENSITY ACTIVITIES take some effort, but you are still able to talk while doing them. E.g. recreational swimming, social tennis, fast walking, dancing or bike riding.

VIGOROUS INTENSITY ACTIVITIES require more effort, and make you breathe harder and faster ('huff and puff'). E.g. jogging, aerobics, fast cycling, circuit training, or organised sports like basketball, soccer or netball.

I could meet my friends for a walk instead of a movie.

I could ride my bike to meet up with friends on the weekend.

I could join a local group or team.

Choose activities you enjoy doing, and you will be more likely to continue doing them.

NZL - Bew&SC

The Activity Statements

The five Activity Statements are:

- Sit less, move more! Break up long periods of sitting.
- Do at least 2½ hours of moderate or 1¼ hours of vigorous physical activity spread throughout the week.
- For extra health benefits, aim for 5 hours of moderate or 2½ hours of vigorous physical activity spread throughout the week.
- Do some muscle strengthening activities on at least two days each week.
- Doing some physical activity is better than doing none.

Together, the Activity Statements form the basis of a healthy activity pattern.

Trends modellen

- ❑ Weinig uniform overheen landen
 - Geen meerlanden-model, met uitzondering van FINUT-model voor Spanje en Lat-Amer.
 - Vorm: (1) groep (toonaangevende) landen opteert niet meer voor modellen (geen model gevonden), (2) groep voor meer-lagen-piramide, (3) groep voor cirkelvorm
- ❑ Meeste modellen zijn expert-based
- ❑ maar geen tot weinig evaluatie gebeurd van nieuwe modellen bij einddoelgroep (enkel indirect bij Schotland en *post* bij Zwitserland)
- ❑ Jeugd vs. volwassen: regelmatig aangepaste modellen per leeftijd
- ❑ Wel aandacht voor fitheid, minder voor SedG en lichte FA