

Regelmäßige körperliche Aktivität eliminiert den schädlichen Zusammenhang von Fernsehverhalten und Multimorbidität

Eine Querschnittsstudie aus dem European Social Survey

Marques A, Santos DA, Peralta M et al. Regular physical activity eliminates the harmful association of television watching with multimorbidity. A cross-sectional study from the European Social Survey. *Prev Med.* 2018; 109: 28–33

Abstract aus dem Englischen übersetzt und leicht modifiziert von S. Peters

Die Ziele der Studie lagen darin, den Zusammenhang zwischen Fernsehverhalten, körperlicher Aktivität (KA) und Multimorbidität zu analysieren und zu verstehen, ob KA die schädlichen Zusammenhänge zwischen Fernsehen und Multimorbidität abmildert oder eliminiert.

Dem Studiendesign nach handelt es sich um eine Querschnittsuntersuchung, basierend auf den Daten des European Social Survey (Runde 7, 2014). Teilnehmer waren 32.931 Erwachsene (15.784 Männer) im Alter zwischen 18 und 114 Jahren aus 18 europäischen Ländern. Mittels Interview wurden selbstberichtete Informationen gesammelt im Hinblick auf chronische Erkrankungen, KA und die mit Fernsehen verbrachte Zeit. Eine logistische Regressionsanalyse wurde durchgeführt um den Zusammenhang zwischen Fernsehverhalten und KA mit dem Vorhandensein von Multimorbidität (≥ 1 chronische Erkrankung) zu analysieren.

Männer und Frauen, die fernsahen, hatten eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, multimorbid zu sein. Wenn KA in Betracht gezogen wurde, konnte unabhängig vom Fernsehverhalten Folgendes beobachtet werden: im Vergleich zur Durchführung von KA an ≤ 1 Tag pro Woche stand KA an 2–4 Tagen pro Woche und ≥ 5 Tagen im Zusammenhang mit einem selteneren Vorliegen von Multimorbidität. Eine erhöhte Wahrscheinlichkeit bzgl. des

Vorliegens von Multimorbidität wurde für Männer beobachtet, die > 3 Stunden pro Tag fernsahen an 2–3 Tagen pro Woche und ≤ 1 Tag pro Woche körperlich aktiv sind. Für Frauen, die an 2–3 Tagen pro Woche jeweils 30 Minuten körperlich aktiv waren, war Fernsehverhalten von > 3 Stunden pro Tag mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für Multimorbidität assoziiert. Für Erwachsene, die an ≥ 5 Tagen körperlich aktiv waren, war das Fernsehverhalten nicht assoziiert mit Multimorbidität.

Die Zeit, die man mit Fernsehen verbringt, ist assoziiert mit Multimorbidität. Die Durchführung von körperlicher Aktivität kann die Assoziation allerdings abmildern oder eliminieren.

Autorinnen / Autoren



Stefan Peters

Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) e. V.
Vogelsanger Weg 48
50354 Hürth-Efferen
E-Mail: stefan.peters@dvgs.de