

Die Nutzung von öffentlichen Spielplätzen und ihr Beitrag zur täglichen Bewegungsaktivität von Kindern im Grundschulalter

Michael Mutz, Peggy Albrecht, Johannes Müller

Zusammenfassung

Vor dem Hintergrund eines vielfach konstatierten zunehmenden Bewegungsmangels und längerer Sitzzeiten bei Kindern befasst sich der Beitrag mit der Spielplatznutzung und der damit verbundenen Bewegungsaktivität. Auf Basis einer regionalen Stichprobe von Kindern im Grundschulalter (N=150, 6-11 Jahre) und gestützt auf kombinierte Daten aus Aktivitätstagebüchern, Elternfragebögen und objektiven Messungen der Bewegungsaktivität der Kinder per Akzelerometrie kann gezeigt werden, dass 54 Prozent der untersuchten Kinder öffentliche Spielplätze nutzen, darunter überproportional viele Kinder aus Familien mit niedrigeren formalen Bildungsabschlüssen. Pro 30-minütigem Spielplatzaufenthalt absolvierten die Kinder im Durchschnitt 754 Schritte und erreichten sechs Minuten Bewegungsaktivität in einer gesundheitsrelevanten Intensität. Regressionsanalysen zeigen, dass die Nutzung von Spielplätzen positiv und signifikant zur täglichen Bewegung von Kindern beiträgt. Die Größe des Effekts ist etwa vergleichbar mit der einer Mitgliedschaft im Sportverein.

Schlagwörter: Kindheit, Spielplatz, körperliche Aktivität, Gesundheit, soziale Ungleichheit

The Use of Public Playgrounds and its Contribution to Daily Physical Activity Levels of Children in Primary School Age

Abstract

Against the backdrop of frequently expressed concerns regarding a lack of exercise and increasing levels of sedentariness among children, this paper addresses the relation between usage of public playgrounds and playground-related physical activity. Employing a regional sample (N=150, 6-11 years) and based on combined data from activity diaries, parent questionnaires and objective measures of the children's physical activity via accelerometers, it is shown that 54 percent of the children play on public playgrounds, among them an above-average proportion from families with lower formal education. Within 30 minutes of playground use, children completed 754 steps on average and accumulated 6 minutes of physical activity in a health-relevant intensity. Regression analyses demonstrate that playground usage contributes positively and significantly to children's daily physical activity. The size of the effect is comparable with a sports club membership.

Keywords: childhood, playground, physical activity, health, social inequality

1 Fragestellung

Spielplätze sind seit Jahrzehnten Freizeitorde und Treffpunkte vieler Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter und prägen vielerorts das Stadtbild. Vor allem ab den 1960er Jahren wurden sie angesichts gestiegener Verkehrsdichte und vermehrter Bauaktivitäten in deutschen Städten als „Schutzräume“ für Kinder angelegt (*Schottmayer/Christmann* 1976). Durch fest installierte Spielgeräte wie Klettergerüste, Sandkästen, Wippen oder Schaukeln bieten sie Kindern Möglichkeiten zur aktiven Bewegung, sollen durch Freiflächen aber auch zu offenen, nicht-vorgegebenen, kreativen Spiel- und Bewegungsaktivitäten anregen. Gerade in urbanen, dicht bebauten, verkehrsreichen (Innen-)Stadtgebieten können Spielplätze als „Inseln“ angesehen werden, die für Kinder in der Regel sicher und leicht erreichbar und für vielfältige Spiel- und Bewegungsaktivitäten nutzbar sind.

Wenn über die Bedeutung und Daseinsberechtigung von Spielplätzen diskutiert wird, lässt sich aber nicht nur auf Schutz und Sicherheit verweisen, sondern der Spielplatz bietet auch einen Raum, in dem sich Körpergefühl, motorische Grundfähigkeiten, Sozialkompetenzen oder Kreativität entwickeln können.¹ In jüngster Zeit dürfte sich eine zusätzliche Begründungslinie für den Erhalt bzw. Ausbau von Spielplätzen auch aus dem vielfach diagnostizierten Bewegungsmangel und den damit assoziierten gesundheitlichen Folgen ergeben. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Heranwachsende mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag (*WHO* 2010). In Deutschland erfüllten im Zeitraum 2014 bis 2017 aber nur circa 23 Prozent der Mädchen und circa 30 Prozent der Jungen im Alter zwischen sieben und zehn Jahren diese Bewegungsempfehlung (*Finger* u.a. 2018). Das heißt, ein hoher Anteil der Kinder bewegt sich aktuell gemessen an der WHO-Empfehlung zu wenig.

Als ein zentraler Erklärungsfaktor für diese Befunde wird häufig auf geringer werdende Zeitanteile verwiesen, die heutige Kinder im Vergleich zu früheren Generationen mit Spiel- und Bewegungsaktivitäten im Freien verbringen würden (*Bös* 2008). Eine Möglichkeit, einem solchen Trend entgegenzuwirken, könnte deshalb darin bestehen, in Spielplätze zu investieren, die für Kinder attraktiv sind und zum Bewegen anregen. Zuvor stellt sich aber die Frage, inwieweit Spielplätze überhaupt (noch) von Kindern genutzt werden und ob Kinder, wenn sie Spielplätze nutzen, dort auch in einem gesundheitsrelevanten Ausmaß körperlich aktiv sind.

Zu diesen Fragen gibt es kaum aktuelle empirische Befunde. Der Beitrag stellt deshalb Analysen zu vier grundlegenden Fragen in den Mittelpunkt: 1) Wie häufig nutzen Kinder Spielplätze? 2) Variiert die Spielplatznutzung mit soziodemografischen Merkmalen der Kinder bzw. ihrer Eltern? 3) Wieviel gesundheitsrelevante Bewegungsaktivität entsteht beim Spielen auf öffentlichen Spielplätzen? 4) Entsteht durch die Spielplatznutzung ein positiver und signifikanter Beitrag zur täglichen Bewegungsaktivität? Der Beitrag stellt auf Basis einer regionalen Stichprobe und mittels objektiv messender Verfahren (Akzelerometrie) einige Befunde zu diesen aus sozial- und gesundheitswissenschaftlicher Sicht höchst relevanten Fragen vor.

2 Forschungsstand

Zahlreiche Studien haben bereits den Zusammenhang zwischen dem *Spielen im Freien* und der körperlichen Aktivität von Kindern untersucht und kommen übereinstimmend zu dem Ergebnis, dass entsprechende Spielzeiten mit einem Mehr an Bewegung verbunden sind (Aggio u.a. 2017; Bringolf-Isler u.a. 2009; Larouche u.a. 2016). Das Spielen im Freien geht im Durchschnitt mit intensiverer Bewegung einher als das Spielen in Innenräumen (Bringolf-Isler u.a. 2009). Jede Stunde, die Kinder im Freien spielen, wird mit sieben zusätzlichen Bewegungsminuten assoziiert (Larouche u.a. 2016). Spielplätze und freie Flächen tragen in besonderer Weise zur Bewegung bei (Nicaise/Kahan/Sallis 2011). So konnte z.B. gezeigt werden, dass nicht nur die im Freien verbrachte Zeit per se, sondern vor allem das gezielte Aufsuchen von Parks, Grünflächen oder Spielplätzen mit einem positiven Beitrag zur Bewegungsaktivität von Kindern assoziiert ist (Oreskovic u.a. 2015; Bürgi u.a. 2016). Zwei Reviews zum Zusammenhang von Wohnumfeld und täglicher Bewegung kommen gleichermaßen zu dem Ergebnis, dass bei Kindern die Bewegung im Freien am stärksten von der Dichte und Geschwindigkeit des Straßenverkehrs eingeschränkt wird und am stärksten durch die Nähe zu öffentlichen Freizeitornten wie Parks und Grünflächen gefördert wird (vgl. Davison/Lawson 2006; Ding u.a. 2011).

Für Deutschland wird im Verlauf der letzten Jahre und Jahrzehnte nicht zuletzt aufgrund der gestiegenen Verkehrsdichte in den Städten konstatiert, dass Kinder immer seltener im Freien spielen würden: Laut den sogenannten KIM-Studien ist z.B. der Anteil der Kinder, die fast jeden Tag im Freien spielen, von 62 Prozent im Jahr 2002 auf 30 Prozent im Jahr 2018 gesunken (*Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest* 2002, 2019). Andere AutorInnen beschreiben den Rückgang des Spielens im Freien in den letzten 25 Jahren noch pointierter: „Aus der Cowboy-und-Indianer-Welt ist eine Sitz- und Liegewelt vor dem heimischen Computer geworden“ (Bös 2008, S. 25). Die Studie „Raum für Kinderspiel“ hat Spielmöglichkeiten im Wohnumfeld von Kindern in fünf baden-württembergischen Städten untersucht (*Deutsches Kinderhilfswerk* 2013). Dabei hat sich gezeigt, dass Kinder, die in ihrem direkten Wohnumfeld sichere und gute Spielbedingungen vorfinden, im Durchschnitt 106 Minuten pro Tag unbeaufsichtigt im Freien spielen, wohingegen Kinder in schlecht ausgestatteten Umgebungen nur 17 Minuten ohne Aufsicht spielen. Diese Studienergebnisse lassen nicht nur erkennen, welche Bedeutung der direkten Umgebung der Kinder zukommt, sondern sie zeigen zugleich, dass sicher zu erreichende Spielmöglichkeiten, welche vielfältige Impulse zu Spiel- und Bewegungsaktivitäten bieten, die im Freien verbrachte Zeit und die körperliche Aktivität von Kindern maßgeblich beeinflussen können.

Vor diesem Hintergrund erscheinen Spielplätze allein schon deshalb bedeutsam, als sie Kindern Flächen anbieten, die zum Spielen und zu Bewegungsaktivitäten im Freien einladen. Die Spielplatznutzung von Kindern in der Freizeit ist allerdings – sieht man von dem umfangreichen älteren Beitrag von Schottmayer und Christmann (1976) ab – nicht allzu gut erforscht. Nur sehr wenige Studien liegen vor, die die Häufigkeit der Spielplatznutzung, die Soziodemografie der dort spielenden Kinder oder die mit dem Spielen verbundene Bewegungsaktivität untersuchen. In einer in Deutschland durchgeführten Studie (Reimers/Knapp 2017) wurden mehrere öffentliche Spielplätze über einen längeren Zeitraum wiederholt beobachtet, die Ausstattung der Spielplätze bewertet und mit dem Bewegungsverhalten der Kinder in Beziehung gesetzt. Die Analysen konnten zeigen, dass so-