

Motiverende legepladser kan øge tweens sundhed

– et casestudie med perspektiver på udvalgte kommuners implementering i den kommunale praksis



Thea Toft Amholt
Psykolog, Ph.d.,
postdoc hos Center for Klinisk
Forskning og forebyggelse på
Frederiksberg Hospital
thea.toft.amholt@regionh.dk



Charlotte Skau Pawlowski
Lektor i Playground Research Center under
forskningsenheden Active Living
på Institut for Idræt og Biomekanik,
Syddansk Universitet
cspawlowski@health.sdu.dk

Legepladsen er et af de steder, børn vælger at være aktive, og vi ved fra forskning, at legepladser kan øge yngre børns sundhed. Dog ved vi ikke meget om de såkaldte 'tweens' (de 9-12-årige) og deres brug af legepladser. I ph.d.-studiet 'Motiverende Legepladser' kortlagde vi *hvor* på legepladsen tweens er aktive, *hvad* de laver, når de bruger legepladsen og *hvorfor* de bruger legepladsen, som de gør. Vi konkluderede bl.a., at legepladser skal udfordre tweens, tilbyde sociale områder, og facilitere fysisk aktivitet såsom boldspil og klatring. Legepladser har et kæmpe potentiale for at aktivere tweens, men vi må indtænke dem som en særlig gruppe, når vi designer og bygger legepladser.

Danske børn bevæger sig for lidt

Vi har i samfundet et stort fokus på vigtigheden af, at børn bevæger sig. I skole såvel som fritid forsøger lærere, pædagoger, fysioterapeuter, foreningsfrivillige trænere og forældre

at sikre, at børn er fysisk aktive. Til trods for det store fokus på at aktivere børn, er det meget få børn, der lever op til Verdenssundhedsorganisationens anbefalinger om 60 minutters daglig fysisk aktivitet (Guthold et al., 2019; World Health Organization, 2020). Særligt falder den daglige fysiske aktivitet fra, når børn bliver omkring 9 år (Farooq et al., 2018). I den alder tager den sociale udvikling fart, og børn begynder i langt højere grad at være opmærksomme på, hvordan de fremstår i mødet med andre (Lightfoot et al., 2009). En dansk undersøgelse viser, at der blandt de 11-årige er 34 %, som lever op til anbefalingerne, mens blot 10 % af de 15-årige lever op til anbefalingerne. Samlet set for de 11-15-årige danske børn er det kun 26 %, som bevæger sig de anbefalede 60 minutter om dagen. Det vil altså sige, at tre ud af fire danske børn i den aldersgruppe bevæger sig for lidt (Sundhedsstyrelsen, 2019). For lidt fysisk aktivitet i barndomsårene kan føre til overvægt, dårlig kondition, motoriske vanskeligheder, social isolation og alvorlig sygdom

senere i livet (Adams et al., 2018; Guthold et al., 2019). Fysisk aktivitet er således vigtigt for børns både fysiske, sociale og mentale sundhed.

Legepladsen faciliterer fri leg og bevægelse

I forsøget på at bekæmpe børns inaktivitet fokuseres der ofte på at øge bevægelse i undervisningen eller at engagere børn i fritidssport. Det vil sige at skabe organiserede, strukturerede og voksenstyrede bevægelsesaktiviteter for børnene. En undersøgelse af børns motions- og sportsvaner fra 2020 viser, at 80 % af alle børn i alderen 7-15 år er fysisk aktive i organiseret idræt (Rask & Eske, 2020). Der skal ikke herske nogen tvivl om, at skolen og idrætsforeningerne spiller en vigtig rolle i forhold til børns bevægelse. Sagen er bare den, at selvom alle danske børn går i skole og langt hovedparten af alle danske børn går til idræt i en idrætsforening, bevæger de sig langt fra nok.

Der eksisterer et uudnyttet potentiale for børns bevægelse i de udendørsområder, vi til dagligt befinder os i. Studier har vist, at udendørsområder der motiverer til leg, ikke alene spiller en positiv rolle for børns fysiske aktivitet, brug af sådanne udendørsområder kan også have positive virkninger på børns kognitive færdigheder, sociale kontakt med andre børn og trivsel generelt (Hyndman, 2015). Vi bør derfor i højere grad fokusere på at skabe muligheder for børns leg og bevægelse i de omgivelser, vi i det daglige befinder os i. Særligt peger litteraturen på, at legepladsen i skolegården kan spille en væsentlig rolle for de lidt større børns frie leg og bevægelse i frikvartererne, såvel som i fritiden. Dels fordi børn bruger mange timer på at holde frikvarter om ugen og dels fordi større børn har begrænset muligheder for fri leg andre steder end i skolegården (Dobbins et al., 2009; Kriemler et al., 2011). Et studie peger på, at den frie frikvarterleg i skolegården

kan bidrage med op til 40 % af børns anbefalede mængde daglige fysiske aktivitet (Ridgers et al., 2006). Men hvordan får vi børnene ud i skolegården for at lege og bevæge sig på legepladsen? Der er lavet en del studier på yngre børns motivation for leg på legepladsen (Troost et al., 2010; Czalczyńska-Podolska, 2014). Dog ved vi meget lidt om, hvad der motiverer børn fra 9-12-årsalderen til at bruge legepladsen (Schacht et al. (2009). Det satte vi os for at undersøge i det danske ph.d.-projekt 'Motiverende Legepladser'. I det følgende kalder vi gruppen af 9-12-årige børn for 'tweens'.

Sådan målte vi på motiverende legepladser

Vi udvalgte nøje fire skolelegepladser fra en database hos legepladsvirksomheden KOMPAN. Kriterierne for udvælgelsen af legepladserne var valgt på forhånd og inkluderede, at legepladserne skulle have redskaber, der henvendte sig til aldersgruppen og være af en vis størrelse, så vi kunne sikre os, at der var forskellige redskaber på legepladsen (for en detaljeret beskrivelse af søgeproceduren henviser vi til Amholt et al., 2022a).

Fire danske skoler fordelt i hele landet deltog i projektet. Skolerne lå i henholdsvis Aabybro, Haderslev, Odense og Asnæs. Skolelegepladserne lå alle på skolens matrikel og børnene havde fri adgang til at lege på pladserne, som de havde lyst til.

På de fire danske skoler var små 500 elever udstyret med aktivitetsmålere og GPS'er i en hel skoleuge. Aktivitetsmålerne målte børnenes fysiske aktivitetsniveau og GPS'erne målte, hvor børnene præcist befandt sig på skolen. På den måde kunne vi skabe visualiseringer af, hvor på legepladsen børnene var mest og mindst aktive i løbet af skoleugen. Derudover benyttede vi en systematisk observationsmetode til at observere børnenes lege og kategoriserede deres aktivite-



Hot-spot analyse viser områder med signifikant højere aktivitet (rød) eller lavere aktivitet (blå) sammenlignet med resten af legepladsen.



©KOMPAN

ter (fysisk leg, symbolsk leg, byggeleg, talende leg/ hænge ud og aleneleg). I den uge, deltagerne var udstyret med aktivitetsmålere, besøgte vi skolelegepladsen to dage for at observere deres brug af legepladsen. Dette gav os mulighed for at forstå, ikke blot hvor de var aktive, men også hvad de lavede, når de var aktive. Slutteligt lavede vi ti go-along interviews med i alt 56 tweens, hvor børnene viste os rundt på legepladsen og fortalte om, hvad de kunne lide at lave. Her undersøgte vi deres motivation for at bevæge sig og bruge forskellige faciliteter på legepladsen. Til sammen svarede disse tre undersøgelser på, *hvor* på legepladsen, tweens er mest aktive, *hvad* tweens bruger legepladsen til og *hvorfor* de er mere motiverede for at bruge nogle faciliteter på legepladsen end andre.

Hvor på legepladsen er tweens mest aktive?

I vores studie af tweens' aktivitet på legepladsen fandt vi fire typer af legepladsområder, som faciliterede signifikant højere fysisk aktivitet end de øvrige områder. Vi så, at områder med boldbaner aktiverede både drenge og piger, og at områder med klatreredskeber aktiverede særligt pigerne. Disse fund er særligt interessante, da piger ofte er mindre fysisk aktive end drenge, og da det i tidligere forskning har været svært at finde gode måder at facilitere fri aktiv leg, som motiverer pigerne (Pawlowski et al., 2019). Resultaterne fra dette studie peger på, at både boldbaner og klatrereds-

skaber kan være med til at øge pigernes aktivitetsniveau. Derudover fandt vi også, at tweens valgte at bruge perifere områder af skolegården, som lå placeret på afstand fra den egentlige legeplads til at være fysisk aktive. I stedet for at lege midt på legepladsen, indtog tweens deres egen lille del af legepladsen. Vi ved fra udviklingspsykologien, at børns udvikling går stærkt i 9-12-års alderen og at det i den alder bliver vigtigt for børnene at skille sig ud fra de mindreårige børn (Lightfoot et al., 2009). At finde områder, hvor tweens kan lege alene sammen uden indblanding fra mindre børn, kan være en del af deres sociale udvikling og en forklaring på, hvorfor de bruger de mere perifere områder af legepladsen til aktiv leg. Hvis vi ønsker, at tweens skal være mere aktive på legepladser, kan det derfor være vigtigt at imødekomme deres ønske om at differentiere sig fra særligt de yngre børn. Slutteligt fandt vi en kombination mellem højaktive områder for det ene køn og lavaktive områder for det andet køn. Vi fandt for eksempel, at ved områder hvor drenge var højaktive, hængte pigerne ud og havde et lavere aktivitetsniveau. Modsat så vi også, at der i områder, hvor pigerne var højaktive, var områder med lav aktivitet for drengene. Dette fund vidner om, at det er vigtigt at forstå og være opmærksom på de dynamikker, der finder sted mellem kønnene i tweensårene, hvor det synes at være vigtigt, at man både kan performe og vise sig frem for andre på samme sted. En uddybning af dette studie kan findes i Amholt et al. (2022a).

Hvad bruger tweens legepladsen til?

I vores undersøgelse af, hvad tweens laver, når de bruger legepladsen, fandt vi, at tweens brugte 80 % af deres tid på kun to forskellige kategorier af leg. 60 % af de lege, vi observerede på legepladsen, faldt under kategorien 'fysisk leg'. Den kategori indeholder, lege som er fysisk højaktive såsom fodbold, fangelege, konkurrencer på tid eller hurtig klatring til toppen af et tårn. Yderligere 20 % af legene faldt under kategorien 'talende leg/hænge ud'. Her sad børnene og snakkede, eller de klatrede til en høj platform i et klatreredskab for at ligge og tale sammen. Den resterende del af tiden fordelte sig på konstruktionslege (fx at bygge med ting), symbolske lege (fx at lege pirater) eller at lege alene. Sammenligner man disse resultater med studier, der er lavet på yngre børn, kan vi se, at yngre børn bruger langt størstedelen af deres tid på konstruktionslege og symbolske lege. Det vil altså sige, at tweens leger markant anderledes end yngre børn. Vores fund vidner således om, at det er yderst vigtigt at tweens betragtes som en særskilt målgruppe, når der designes og bygges legepladser. En uddybning af dette studie kan findes i Amholt et al. (2022b).

Hvorfor er tweens mere motiverede for at bruge bestemte dele af legepladsen?

I vores sidste del af undersøgelsen, fik vi børnene til at vise os rundt på legepladsen. Vi ville undersøge, hvorfor de brugte legepladsen som de gjorde, og hvad der kunne øge deres motivation for at lege. Her kunne vi se, at tweens ofte fandt det demotiverende, at legepladsens indretning og redskaber ikke henvendte sig til dem. De fortalte, at der ikke var meget at vælge mellem for børn på deres alder, og at redskaberne ofte var placeret ved siden af de yngre børns klasseværelser. Vi fandt også, at tweens i høj grad blev motiveret af udfordringer på legepladsen. De var særligt tiltrukket af legeredskaber, som var høje, hurtige eller ligefrem følte farlige. Slutteligt fandt vi også, at tweens fandt det motiverende, hvis legepladsen inviterede til social interaktion. Områder på legepladsen, hvor børnene kunne lege mange sammen, eller hvor de kunne se hinanden lave tricks eller vise sig frem, var nogle af de områder, tweens bedst kunne lide at lege på. De beskrev legepladsen som et helt særligt rum for at være sammen med andre – et samvær de ikke på samme måde kunne skabe indenfor. En uddybning af dette studie kan findes i Amholt et al. (2022c).

Den motiverende legeplads for tweens

Ud fra en sammenfatning af vores projekt 'Motiverende Legepladser' peger vi på vigtigheden af, at vi, når der designes og bygges legepladser, indtænker tweens som en særlig målgruppe. De tre studier, *hvor, hvad og hvorfor*, viser tydeligt, at tweens faktisk bruger legepladser til at bevæge sig og være aktive, når de får tilbudt faciliteter, som passer til dem som målgruppe. Hvis vi ønsker at aktivere tweens på legepladser, må vi sigte efter tre overordnede mål.

For det første peger studierne på, at tweens har behov for redskaber, som tilbyder muligheder for at hænge ud og være sociale. Når tweens bruger legepladsen, går 20 % af deres tid med at snakke sammen og hænge ud, og vi ved, at de kan lide at have deres eget sted på legepladsen, hvor de kan være sammen med andre tweens. Sådanne områder vil motivere tweens til at bruge legepladsen mere.

For det andet skal vi overveje, hvordan vi kan udfordre tweens, når de leger. De interviewede tweens gav i høj grad udtryk for, at legepladsen ofte var demotiverende fordi de ikke følte sig udfordrede. De beskrev de mest motiverende legeredskaber som dem, hvor man kunne gøre noget hurtigt, højt eller farligt. De kunne lide at udfordre hinanden, at øve sig og blive bedre og at se seje ud, når de gjorde det. Derfor er problemet også ofte, at når legepladser designes med yngre børn som målgruppe, er redskaberne simpelthen for små eller for lette for tweens.

Slutteligt pegede vores fund på, at vi faktisk kan få tweens til at opnå en stor del af deres daglige fysiske aktivitet, hvis de har deres yndlingsredskaber til rådighed og kan lege eller spille de ting, de bedst kan lide. Vores studier viste eksempelvis, at aktiviteter såsom klatreredskaber og boldområder faciliterede høj fysisk aktivitet blandt tweens. De beskrev også selv, at de var motiverede for at lege, når der var mulighed for sådanne aktiviteter.

Samlet set sætter projektet 'Motiverende Legepladser' fokus på vigtigheden af at indtænke ældre børn som en specifik målgruppe, når vi designer legepladser. Hvis vi ønsker at knække den nedadgående aktivitetskurve for de ældre skolebørn, må vi se på netop tweensårene som afgørende, og her kan en motiverende legeplads i høj grad bidrage med fri leg og bevægelse, såfremt den designes rigtigt.

En komplet litteraturliste findes på side 33.