

Kein Sportersatz Auch aktive Videospiele machen Kinder nicht aktiv

Herkömmliche Computerspiele haben einen zweifelhaften Ruf bei Gesundheitsexperten, unter anderem, weil sie die Kinder an den Bildschirm fesseln und ihnen die Zeit für Sport und kreatives Spiel mit Altersgenossen rauben. Mit aktiven Videospiele versucht die Industrie seit einiger Zeit Bewegung in die Kinderzimmer zu bringen. Doch eine US-Studie zeigt jetzt, dass Nintendo Wii & Co die Kinder in Sachen körperlicher Aktivität keinen Schritt weiter bringen.

Einige Kurzstudien hatten die Hoffnung geweckt, dass aktive Videospiele die Kinder von den Stühlen locken und zu mehr Bewegung antreiben könnten. Doch eine aktuelle Untersuchung ließ diese Seifenblase platzen. In der randomisierten klinischen Studie erhielten Neun- bis Zwölfjährige mit einem BMI zwischen der 50. und der 99. Perzentile jeweils entweder zwei herkömmliche passive oder zwei aktive Videospiele wie z. B. Active Life-Extreme Challenge oder Dance Dance Revolution – Hottest Party 3 mit dem nötigen Zubehör. Mithilfe von Bewegungsmessungen wurde innerhalb des 13-wöchigen Experiments die Aktivität der 78 Probanden aufgezeichnet. Außerdem protokollierten die Kinder ihre Computeraktivitäten und wurden zu den Videogames befragt.

Das Ergebnis war ernüchternd: Kinder, die sich mit herkömmlichen Spielen die Zeit vertrieben, schafften gerade mal 25 bis 29 Minuten mittlere bis anstrengende körperliche Aktivität pro Tag. Doch auch die Kinder, die aktive Videospiele erhalten hatten, kamen dadurch nicht stärker in Fahrt. Im Durchschnitt waren sie 25 bis 28 Minuten wirklich in Aktion.

Fazit der Autoren

Kinder, die aktive Computerspiele spielten, waren keinen Deut mehr in Bewegung als solche, die ihre Zeit mit herkömmlichen Games verbrachten. Mögliche Erklärungen für dieses unerwartete Resultat könnten nach Ansicht der Autoren folgende sein: Entweder haben die Kinder die erforderlichen Aktivitäten in den Videospiele nur halbherzig mitgemacht oder sie haben nach dieser vermehrten Bewegung sofort auf Ruhemodus geschaltet und ihre sonstigen Tagesaktivitäten entsprechend reduziert. Es genüge eben nicht, so die Autoren, den Kindern ein neues aktives Videospiele vorzusetzen und dann zu hoffen, dass sie spontan in Aktivität verfallen.

publiziert am: 7.3.2012 15:00 **Autor:** Dr. Christine Starostzik **Quelle:** springermedizin.de **basierend auf:** Baranowski, T. et al. Impact of an Active Video Game on Healthy Children's Physical Activity. Pediatrics 2012; Published online February 27, 2012 (10.1542/peds.2011-2050)

referiert

in: <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/02/22/peds.2011-2050.abstract>