

**XVIII. Österreichische Fachkonferenz für FußgängerInnen 2024,
Wien Aspern Seestadt, 04./05.06.2024**



Autor:innen: Stark Juliane, Wegener Sandra, Hössinger Reinhard, Shun Su

Universität für Bodenkultur Wien (BOKU), Institut für Verkehrswesen

Einreichung als (Workshop-)Präsentation

Macht Zufußgehen glücklich? Der Zusammenhang von Aktiver Mobilität, körperlicher Aktivität und dem Wohlbefinden von Kindern

Im Rahmen einer Studie (Projekt *TRA:WELL*) wurden die Auswirkungen von aktiver Mobilität (AM) und körperlicher Aktivität (physical activity - PA) auf das Wohlbefinden (WB) von Kindern anhand von zwei innovativen Aspekten untersucht: (i) einer tagebuchbasierten Messung von AM und PA und (ii) einem Paneldatensatz mit sieben wiederholten Beobachtungen pro Person, der es ermöglicht, die Zusammenhänge auf Tagesebene zu analysieren.

Die Messung des Wohlbefindens stellt eine besondere Herausforderung dar. Im Projekt ging man von dem Konzept aus, dass das Wohlbefinden mehrere Dimensionen hat (z.B. soziale Kontakte, Familie, mentales Wohlbefinden). Bei der Analyse der WB-Dimensionen zeigte sich, dass sich drei Komponenten identifizieren lassen. Zwei davon sind weit gefasste Dimensionen des WB, die durch mehrere Variablen repräsentiert werden und welche nicht im Zusammenhang mit dem täglichen Ausmaß von AM und PA stehen. Die 3. Dimension bezieht sich auf das tägliche Wohlbefinden der Kinder hinsichtlich Bewegung/ Sport. Diese WB-Dimension kann als Verbindungsglied interpretiert werden, die die Auswirkungen von AM und PA auf die WB-Domäne vermittelt. Dass sich die Nutzung aktiver Verkehrsmittel und ein hohes Aktivitätsniveau nicht unbedingt auf alle WB-Dimensionen auswirkt, ist insofern plausibel, als das Wohlbefinden der Jugendlichen im Vergleich zu den relativ stabileren WB-Mustern von Erwachsenen eher schwankt (Larsen & Richards, 1991).

Nach unserem Modell wirken sich zwei Aspekte von AM auf das Wohlbefinden von Kindern im oben genannten Sinne aus: das Zurücklegen von Fußwegen ohne konkretes Ziel und das Zurücklegen von Wegen mit dem Fahrrad. Fußwege mit einem konkreten Ziel (von A nach B) haben keinen positiven Effekt auf das Wohlbefinden. Dies bestätigt unsere Erfahrung, dass das Gehen von den meisten Schüler*innen weder als „echtes Verkehrsmittel“ noch als körperliche Betätigung wahrgenommen wird. Derartige Wege ohne Ziel treten relativ selten – bei 8 % der 465 erhobenen Berichtstage – auf, weshalb der Effekt von AM auf WB trotz seiner statistischen Signifikanz gering ist.

Der tägliche Zeitanteil an physischer Aktivität (moderat und intensiv) hat neben der aktiven Mobilität ebenfalls einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden. Unsere Analyse zeigt, dass AM und PA weitgehend unabhängig voneinander sind. Insofern ist es sinnvoll, beide Arten von Aktivitäten zu fördern, da sie sich nicht gegenseitig ersetzen, sondern sich zum positiven Gesamteffekt addieren.

Die Arbeit erfolgt im Rahmen des Projekts „TRA:WELL – transport and wellbeing (www.trawell.life)“.



IVe 
Institut für
Verkehrswesen

Kontakt: Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dipl.-Ing. Dr. Juliane Stark, Institut für Verkehrswesen, Universität für Bodenkultur Wien (BOKU)

juliane.stark@boku.ac.at

Websites: www.young-mobility.at, www.trawell.life