

PERSOONALLISUUS, FYYSSINEN AKTIIVISUUS JA HARJOITTELUUN SITOUTUMINEN IKÄÄNTYNEILLÄ HENKILÖILLÄ

Esittäjä: Tiia Kekäläinen

Kirjoittaja(t): Kekäläinen, Tiia (1); Savikangas, Tiina (1); Tirkkonen, Anna (1); Alen, Markku (2); Sipilä, Sarianna (1); Kokko, Katja (1)

Taustayhteisö(t): 1) Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, 2) Lääkinnällinen kuntoutus, Oulun yliopistollinen sairaala

TAUSTA:

Persoonallisuus kuvastaa yksilölle tyypillisiä, suhteellisen pysyviä, tapoja käyttäytyä, ajatella ja tuntea. Persoonallisuus on aiemmissa tutkimuksissa yhdistetty myös liikuntakäyttäytymiseen ja paikallaanoloon. Seurallista ja aktiivista persoonallisuutta kuvaava ulospäinsuuntautuneisuus sekä elämän merkitykselliseksi, hallittavaksi ja ymmärrettäväksi kokemista kuvaava koherenssin tunne on yhdistetty myönteisesti fyysiseen aktiivisuuteen. Sen sijaan neuroottisuus, joka kuvastaa taipumusta kokea kielteisiä tuntemuksia, on yhdistetty vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen ja runsaampaan istumisen määrään. Persoonallisuuden merkitystä liikunnalliseen interventioon sitoutumisessa on tutkittu vähän. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, ovatko ulospäinsuuntautuneisuus, neuroottisuus ja koherenssin tunne yhteydessä ikääntyneiden miesten ja naisten fyysisen aktiivisuuteen ja paikallaanoloon intervention alkaessa sekä ennustavatko ne liikuntainterventioon sitoutumista.

MENETELMÄT:

Tutkimuksessa käytettiin satunnaistetun kontrolloidun kokeen aineistoa. Osallistujat olivat 70–85-vuotiaita kotona asuvia miehiä ja naisia, joiden fyysisen aktiivisuuden taso oli lähtötilanteessa matala ($n=314$). He osallistuivat vuoden mittaiseen liikuntasuositukseen pohjautuvaan liikunnalliseen interventioon. Ulospäinsuuntautuneisuutta ja neuroottisuutta mitattiin alkumittauksissa Eysenck Personality Inventory -mittarilla ja koherenssin tunnetta Antonovskyn SOC-13 -mittarilla. Fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon/istumisen määrää arvioitiin alkumittauksissa sekä itsearvioinneilla että kiihtyvyyssanturilla. Interventioon sitoutumista seurattiin vuoden ajan päiväkirjoilla kävelyharjoitusten osalta ja HUR-kuntosalilaitteiden internetpohjaisen kirjanpidon avulla kuntosaliharjoitusten osalta. Analyysimenetelmänä käytettiin lineaarista ja ordinaalista regressioanalyysia. Analyysit kontrolloitiin niillä taustatekijöillä (ikä, sukupuoli, itsearvioitu terveys, painoindeksi, asuminen kumppanin kanssa), jotka olivat yhteydessä selitettävään muuttuun.

TULOKSET:

Korkeita pistemääriä ulospäinsuuntautuneisuudessa ($B=.14$, $p=.022$) ja matalia koherenssin tunteessa ($B=-.16$, $p=.013$) saaneet henkilöt raportoivat istuvansa enemmän. Katsottaessa eri istumistilanteita, yhteydet näkyivät etenkin tietokoneen ääressä ja kulkuneuvossa istumiseen. Lisäksi neuroottisuus kytkeytyi myönteisesti television katseluun. Persoonallisuudella ei ollut yhteyttä itsearvioituun fyysiseen aktiivisuuden tasoon tai kiihtyvyyssanturilla mitattuun paikallaanolon ja kevyen aktiivisuuden määrään. Neuroottisuus oli myönteisesti yhteydessä ($B=.14$, $p=.034$) kiihtyvyyssanturilla mitattuun keski- ja kovatehoisen aktiivisuuden määrään. Ulospäinsuuntautuneisuus oli kielteisesti yhteydessä harjoitukseen osallistumiseen ($B=-.16$, $p=.008$).

JOHTOPÄÄTÖKSET JA SOVELLETTAVUUS:

Persoonallisuuden ominaisuudet kytkeytyivät fyysiseen aktiivisuuteen, paikallaanoloon ja harjoitukseen sitoutumiseen suomalaisella ikääntyneellä väestöllä, mutta yhteydet olivat osittain erilaisia verrattuna aiempiin kansainvälisiin tutkimuksiin. Mittaamistavalla näyttäisi olevan merkitystä, sillä yhteydet eivät olleet

systemaattisia itsearviointin ja kiihtyvyyssanturilla mitatun aktiivisuuden suhteen. Vastaavasti paikallaanolon suhteen persoonallisuuden rooli näyttäisi olevan erilainen katsottaessa istumista eri tilanteissa. Aihe vaatiikin vielä lisätutkimusta suomalaisella väestöllä.