



Vähentääkö älypuhelimien käyttö liikunnan määrää?

Älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden yhteys lukioikäisillä

Lahti, J., Pietilä J. & Palomäki S.
Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen
tiedekunta





Aineisto ja menetelmät

- Tutkimusaineisto kerättiin neljästä keskisuomalaisesta lukiosta loppusyksyn 2018 ja talven 2019 aikana. Tutkittavat olivat 15–19-vuotiaita lukiolaisia (n=105).
- Älypuhelimien käyttöä mitattiin kuuden vuorokauden ajan mobiilisovelluksella ja fyysistä aktiivisuutta selvitettiin kyselyllä.
- Selvitimme myös, mitä sovelluksia nuoret käyttivät ja kuinka paljon.



Tulokset

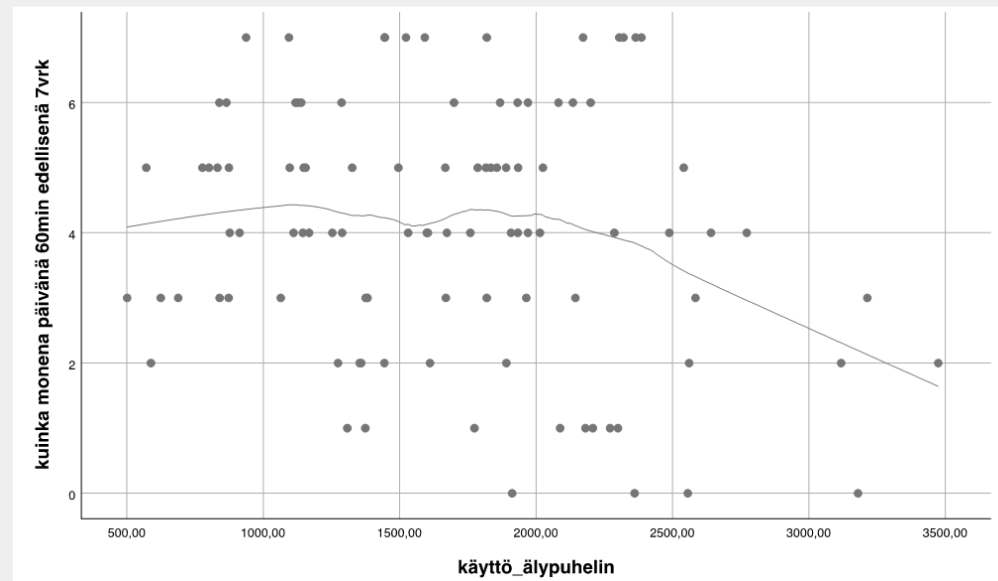
- Keskimäärin nuoret käyttivät älypuhelinta 4h 40 min vuorokaudessa. Kolmasosa vastaajista käytti älypuhelinta yli kuusi ja puoli tuntia vuorokaudessa.
- Nais- ja miesopiskelijoiden älypuhelimien käyttöajat eivät eronneet toisistaan merkitsevästi.
- Suosituimmat sovellukset olivat sosiaalisen median palveluita ja niistä yleisintä eli Snapchatia käytettiin keskimäärin 1h 45 min vuorokaudessa.
- Vain 11,5% lukiolaisista saavutti fyysisen aktiivisuuden suosituksen, vähintään tunti liikuntaa päivittäin.

Tulokset



Naisopiskelijoilla älypuhelimien arkikäyttö ja fyysinen aktiivisuus korreloivat negatiivisesti ($r=-0,25$) ja vastaavanlainen yhteys löytyi myös 15–16-vuotiailta tutkituilta ($r=-0,44$).

Nuorten edellisen viikon fyysinen aktiivisuus kääntyi laskuun, kun älypuhelimien käyttö ylitti viisi ja puoli tuntia vuorokaudessa.





Johtopäätökset

- Nuorten älypuhelimien käyttö oli keskimäärin runsasta (4h 40min /vrk).
- Älypuhelimien arkikäyttö näkyi negatiivisesti etenkin nuorten yleisessä fyysisessä aktiivisuudessa, ei niinkään rasittavan liikunnan määrässä.
- Havaittu negatiivinen yhteys on merkityksellinen, sillä aiemmissa kansainvälisissä kyselytutkimuksissa yhteyttä ei ole havaittu.
- Älypuhelimet vievät suuren osan nuorten ajasta ja lisäksi ne ovat muiden ruutujen lailla fyysistä aktiivisuutta vähentäviä laitteita.