

VÄHENTÄÄKÖ ÄLYPUHELIMEN KÄYTTÖ NUORTEN LIKKUMISTA?

Esittäjä: Joel Lahti

Kirjoittaja(t): Lahti, Joel; Pietilä, Janne; Palomäki, Sanna

Taustayhteisö(t): Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta

TAUSTA:

Lukioikäiset nuoret istuvat tai makaavat keskimäärin yhdeksän tuntia päivässä, ja joka viidennelle lukiolaiselle kertyy liikuntaa alle puoli tuntia vuorokaudessa (Siekkinen ym. 2018). Yksi syy nuorten paikallaanoloon on runsas ruutu-aika. Suosituin ruuduista on nykyisin älypuhelin, joka löytyy 99 prosentilta 16–24-vuotiaista, ja sitä käytetään itsearvioitujen tietojen mukaan 2–10 tuntia päivässä. Tietojemme mukaan suomalaisnuorten älypuhelimien käytöstä ei ole julkaistu aiempia tutkimuksia, joissa olisi käytetty objektiivista mobiilisovellukseen perustuvaa mittaamista, eikä käytön yhteyksistä fyysiseen aktiivisuuteen löydetty aikaisempia suomalaistutkimuksia.

MENETELMÄT:

Tutkimusaineisto kerättiin neljästä keskisuomalaisesta lukiosta loppusyksyn 2018 ja talven 2019 aikana. Tutkittavat olivat 15–19-vuotiaita lukiolaisia (n=105). Opiskelijoiden älypuhelimien käyttöä mitattiin kuuden vuorokauden ajan mobiilisovelluksella ja fyysistä aktiivisuutta selvitettiin kyselyllä. Kyseisellä mobiilisovelluksella voitiin myös selvittää, mitä eri sovelluksia ja kuinka paljon nuoret käyttivät mittausjakson aikana. Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin Pearsonin korrelaatiokertoimia, t-testiä ja lokaalia regressiomallilla (LOESS).

TULOKSET:

Nuoret käyttivät älypuhelinta keskimäärin 4 h 40 min vuorokaudessa. Kolmasosa vastaajista käytti älypuhelinta yli kuusi ja puoli tuntia vuorokaudessa. Suosituimmat sovellukset olivat sosiaalisen median palveluita ja niistä yleisintä eli Snapchatia käytettiin keskimäärin 1h 45 min vuorokaudessa. Nais- ja miesopiskelijoiden puhelimen käyttöajat eivät eronneet toisistaan merkittävästi. Naisopiskelijoilla älypuhelimien arkikäyttö ja fyysinen aktiivisuus korreloivat negatiivisesti ($r=-0,25$) eli mitä enemmän he käyttivät älypuhelinta, sitä vähemmän he liikkuvat. Vastaavanlainen yhteys löytyi myös 15–16-vuotiailta tutkituilta ($r=-0,44$). Nuorten fyysinen aktiivisuus näyttäisi kääntyvän laskuun, kun älypuhelimien käyttö ylittää viisi ja puoli tuntia vuorokaudessa.

JOHTOPÄÄTÖKSET JA SOVELLETTAVUUS:

Nuorten älypuhelimien käyttö oli keskimäärin runsasta, eikä käyttömäärissä havaittu eroja sukupuolten välillä. Rajallisesta tutkittavien joukosta huolimatta löydetyt negatiiviset yhteydet älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden välillä ovat merkittäviä, sillä aiemmissa kansainvälisissä tutkimuksissa yhteyttä ei ole havaittu. Tämä voi osaltaan johtua siitä, että aiemmat tutkimukset on toteutettu kyselyin. Pitkin päivää, erimittaisissa jaksoissa tapahtuvaa puhelimen käyttöä on vaikea itsearvioida luotettavasti. Sen lisäksi, että älypuhelimet näyttävät vaativan melkoisen aikaresurssin nuorten arjesta ja vapaa-ajasta, ovat ne muiden ruutujen, kuten television ja tietokoneen lailla fyysistä aktiivisuutta vähentäviä laitteita.

Lähteet:

Siekkinen, K. ym. 2018. Lisää liikettä opiskelun tueksi. Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä. LIKES-tutkimuskeskus.