

## VOIKO ISTUMISTA VÄHENTÄÄ EDISTÄMÄLLÄ TIETTYJÄ LIIKUNTAMOTIVAATION OSA-ALUEITA?

**Esittäjä:** Arto Pesola

**Kirjoittaja(t):** Pesola, Arto J (1); Rodríguez-Negro, Josune (2); Hantunen, Timo (1); Muhonen, Haija (1); Lietzen, Eetu (1); Vaheristo, Jani (1); Uhlgre, Ville-Veikko (1); Reijonen, Tuomas (1); Hämäläinen, Paula (1), Männikkö, Minna (1); Kuuluvainen, Viljo (1); Kumpulainen, Susanne (1)

**Taustayhteisö(t):** 1) Active Life Lab, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkeli 2) Physical Education and Sport Department, Faculty of Education and Sport, University of the Basque Country (UPV/EHU), Vitoria-Gasteiz, Spain

**TAUSTA:**

Sekä istumisen vähentäminen että liikunnan lisääminen edistävät terveyttä, mutta liikunnan lisääminen ei välttämättä vähennä istumisaikaa. Yksi selittävä tekijä voi olla, että liikuntamotivaation eri osa-alueet ovat eri tavalla yhteydessä istumisaikaan. Istumisaikaan yhteydessä olevan liikuntamotivaatiotyypin tunnistaminen auttaa vähentämään istumista epäsuorasti liikunnan lisäämisen kautta, tuoden näin suuremmat hyödyt.

**MENETELMÄT:**

Yhteensä 233 henkilöä (naisia  $n=168$ , ikä  $56\pm 13$  vuotta, BMI  $29\pm 6$  kg/m<sup>2</sup>) vastasi riipeän liikunnan kestoa (IPAQ), koko päivän, työajan ja työn ulkopuolista istumisaikaa (PAST) ja liikuntamotivaatiota (liikunnan itsesäätely (SRQ-E), liikunnan aikaiset kokemukset (IMI), liikunnan aikomukset, suunnittelu ja ylläpito) selvittäviin kyselyihin. Kyselyt toteutettiin osana elintapaohjausta ( $n=53$ ), työhyvinvointitoimenpiteitä ( $n=68$ ), vapaa-ajan liikuntaryhmiä ( $n=94$ ) tai opiskelua ( $n=18$ ). Liikuntamotivaation yhteyttä riipeään liikuntaan ja istumiseen tutkittiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella.

**TULOKSET:**

Riipeä liikunta oli negatiivisesti yhteydessä työajan istumiseen ( $r=-0,22$ ,  $P=0,019$ ), mutta ei työn ulkopuoliseen tai kokonaisistumisaikaan. Sekä riipeä liikunta että kokonaisistuminen olivat yhteydessä liikunnan aikaiseen nautinnon (liikunta  $r=0,44$ ,  $P<0,001$ ; istuminen  $r=-0,14$ ,  $P=0,041$ ), valinnanvapauden (liikunta  $r=0,31$ ,  $P<0,001$ ; istuminen  $r=-0,15$ ,  $P=0,025$ ) ja paineen tunteeseen (liikunta  $r=-0,30$ ,  $P<0,001$ ; istuminen  $r=0,17$ ,  $P=0,010$ ). Myös liikunnan ulkoinen säätely (liikunta  $r=-0,13$ ,  $P=0,045$ ; istuminen  $r=0,15$ ,  $P=0,023$ ) ja liikunnan suunnittelu (liikunta  $r=0,23$ ,  $P=0,001$ ; istuminen  $r=-0,14$ ,  $P=0,035$ ) olivat yhteydessä riipeään liikuntaan ja istumiseen. Sen sijaan pätevyuden tunne, tunnistettu säätely, sisäinen motivaatio, aikomukset ja sitoutuminen olivat merkitsevästi yhteydessä pelkästään riipeään liikuntaan. Mikään liikuntamotivaation osa-alue ei ollut yhteydessä pelkästään istumiseen. Liikuntamotivaatio oli johdonmukaisemmin yhteydessä vapaa-ajan, kuin työajan istumiseen.

**JOHTOPÄÄTÖKSET:**

Vaikka istumisaika ei ollut yhteydessä riipeän liikunnan keston, liikuntaan liittyvä nautinnon tunne, alhainen ulkoinen säätely, ja liikunnan suunnitelmallisuus olivat yhteydessä sekä suurempaan riipeän liikunnan määrään että alhaisempaan istumisaikaan. Sen sijaan liikunnan pätevyuden tunne, tunnistettu säätely (kuten tavoitteenasettelu), sisäinen motivaatio ja sitoutuminen olivat yhteydessä pelkästään riipeään liikuntaan. Sovellettavuus: Istumista voi olla mahdollista vähentää epäsuorasti liikunnan lisäämisen kautta edistämällä tiettyjä liikuntamotivaation osa-alueita, kuten nautinnon ja autonomian tunnetta ja suunnitelmallisuutta. Sen sijaan yleisesti käytetty liikunnan tavoitteenasettelu ei välttämättä ole tehokas keino vähentää istumista. Suoraan istumiseen yhteydessä olevia motivaatiotekijöitä täytyisi tutkia nimenomaisesti tähän tarkoitukseen.

kehitettyillä kyselyillä, ja liikuntamotivaation vaikutusta istumisajan muutoksiin täytyisi tutkia interventioasetelmassa.