



XAMK

Active Life Lab

VOIKO ISTUMISTA VÄHENTÄÄ EDISTÄMÄLLÄ TIETTYJÄ LIIKUNTAMOTIVAATION OSA- ALUEITA?

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)

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

Istuminen on liikunnan harrastamisesta itsenäinen käyttäytymismalli

- Uudet liikuntasuositukset kannustavat sekä liikunnan lisäämiseen että istumisen vähentämiseen, koska molemmista saa terveyshyötyjä (Piercy ym. 2018 JAMA)
- Liikuntasuositukset täyttävät henkilöt istuvat yhtä paljon inaktiivisiin verrattuna (Craft ym. 2018 IJBNPA)
- Liikunnan harrastaminen ei vähennä päivän aikaista lihasten passiivisuutta (Finni ym. 2012 Scand J Med Sci Sports, Finni ym. 2016 AIMS Public Health)
- Lihasten passiivisuuden vähentäminen ei lisää kovatehoista lihasaktiivisuutta (Pesola ym. 2014 Med Sci Sports Exerc)

On ehdotettu, että istumisen vähentämiseen ja liikunnan lisäämiseen tarvitaan eri keinoja (Prince ym. 2014 Obesity Reviews)


Liikunnan lisääminen saattaa toimia välillisesti istumisen vähentämisessä

- Liikunnan lisääminen on myös johtanut vähentyneeseen istumisaikaan (Rockette-Wagner ym. 2015 Diabetologia)
- Liikuntamotivaatiota on tutkittu paljon, mutta eri liikuntamotivaation osa-alueiden yhteyttä muihin käyttäytymismalleihin, kuten istumiseen, ei niinkään
- Esimerkiksi, autonomiataukeva liikuntaharrastus oli yhteydessä alhaisempaan istumisen määrään (Fenton ym. 2014)

→ Tekijät jotka tekevät liikunnasta tehokkaan keinon vähentää istumista, eivät ole selvillä


Halusimme selvittää, ovatko liikuntamotivaation eri osa-alueet yhteydessä päivittäiseen istumisaikaan

Menetelmät

 n=168

Ikä 56 ± 13 vuotta

BMI 29 ± 6 kg/m²

 n=65

Elintapaohjattavat n=53

Työhyvinvointitoimenpiteet n=68

Vapaa-ajan liikuntaryhmät n=94

Opiskelijat n=18

- Ripeän liikunnan kesto (IPAQ)
- Koko päivän, työajan ja työn ulkopuolinen istumisaika (PAST)
- Liikunnan itsesäätely (SRQ-E)
- Liikunnan aikaiset kokemukset (IMI)
- Liikunnan aikomukset, suunnittelu ja ylläpito

**Liikuntamotivaation
yhteyttä ripeään
liikuntaan ja
istumiseen tutkittiin
Spearmanin
järjestyskorrelaatio-
kertoimella**

Tulokset

- Ripeä liikunta oli negatiivisesti yhteydessä työajan istumiseen ($r=-0,22$, $P=0,019$), mutta ei työn ulkopuoliseen tai kokonaisistumisaikaan

	Istuminen	Ripeä liikunta
Liikunnan aikainen nautinto	$r=-0,14$, $P=0,041$	$r=0,44$, $P=<0,001$
Valinnanvapauden tunne	$r=-0,15$, $P=0,025$	$r=0,31$, $P=<0,001$
Paineen tunne	$r=0,17$, $P=0,010$	$r=-0,30$, $P=<0,001$
Ulkoinen säätely	$r=0,15$, $P=0,023$	$r=-0,13$, $P=0,045$
Suunnittelu	$r=-0,14$, $P=0,035$	$r=0,23$, $P=0,001$

- Pätevyyden tunne, tunnistettu säätely, sisäinen motivaatio, aikomukset ja sitoutuminen olivat merkitsevästi yhteydessä pelkästään ripeään 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 ripeän liikunnan keston, liikuntaan liittyvä nautinnon tunne, alhainen ulkoinen säätely, ja liikunnan suunnitelmallisuus olivat yhteydessä sekä suurempaan ripeän liikunnan määrään että alhaisempaan istumisaikaan
- **Sen sijaan liikunnan pätevyyden tunne, tunnistettu säätely (kuten tavoitteenasettelu), sisäinen motivaatio ja sitoutuminen olivat yhteydessä pelkästään ripeään liikuntaan**

→ **Pitää testata interventioissa**

→ **Istumiseen omat motivaatiokyselyt?**

Istumista voi olla mahdollista vähentää epäsuorasti liikunnan lisäämisen kautta edistämällä tiettyjä liikuntamotivaation osa-alueita, kuten nautinnon ja autonomian tunnetta ja suunnitelmallisuutta.

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)
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