

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Toivonen, Hanna-Mari

**Title:** Runsas istuminen stressaa

**Year:** 2021

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2021 Liikuntatieteellinen seura

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Toivonen, H.-M. (2021). Runsas istuminen stressaa. *Liikunta ja tiede*, 58(4), 30.

HANNA-MARI TOIVONEN

hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

## Mielenterveysongelmat yleisiä kanadalaisilla huippu-urheilijoilla

POUCHER JA TUTKIMUSRYHMÄ osoittivat, että jopa yli 40 prosentilla kanadalaisista huippu-urheilijoista on yksi tai useampi mielenterveydellinen häiriö. Masennusta oli yli 30 prosentilla urheilijoista, ahdistusta yli 18 prosentilla ja syömishäiriöitä yli 8 prosentilla. Tutkijoiden mukaan kanadalaisilla huippu-urheilijoilla saattaa olla muuta väestöä suurempi riski sairastua mielenterveyshäiriöihin.

Sähköiseen itsearviointikyselyyn vastasi 186 Tokion olympialaisiin tai paralympialaisiin valmistautuvaa eri lajeja edustavaa huippu-urheilijaa. Kysely toteutettiin joulukuussa 2019 ja sillä selvitettiin urheilijoiden stressiä, harjoituskuormaa, sosiaalista tukea, selviytymiskeinoja, itsetuntoa, masennusta, ahdistusta ja syömishäiriöitä. Lisäksi urheilijoita pyydettiin kertomaan mm. urheilulaji, ikä, maajoukkuevuosien määrä, olympialaisiin osallistumishistoria ja terveydentila. Heiltä kysyttiin myös mielenterveydestä ja käytetyistä hoitomenetelmistä.

Tulosten mukaan masennus, ahdistus ja syömishäiriöt korreloivat keskenään. Stressi lisäsi mielenterveysongelmia, samoin sosiaalisen tuen puute ja alentunut itsetunto. Myös harjoituskuorma ja selviytymiskeinojen vähäisyys lisäsivät masennusta ja ahdistusta. Iän karttuessa stressin määrä ja masennuksen ja ahdistuksen oireet kuitenkin vähenivät.

Syömishäiriöt olivat vähäisempiä urheilijoilla, jotka olivat aiemmin osallistuneet olympialaisiin ja jotka olivat kilpailleet huipulla pitkään. Huipulla pitkään urheilleet kokivat myös vähemmän stressiä ja heidän itsetuntonsa oli korkeampi kuin korkeimmalla tasolla vähemmän aikaa kilpailleiden. Masennus oli vähäisempää niillä urheilijoilla, jotka oli jo valittu olympiajoukkueeseen.

Tutkijoiden mukaan tulokset auttoivat kartoittamaan olympiaurheilijoiden tarvitsemaa tukea ja mahdollistavat jatkossa oikeanlaisen tuen tarjoamisen. Myös vertailu eri maiden urheilijoiden välillä olisi tärkeää.

### LÄHDE

Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., Sabiston, C. M., Caimey, J., & Kerr, G. (2021). Prevalence of symptoms of common mental disorders among elite Canadian athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 57. DOI: 10.1016/j.psychsport.2021.102018

## Runsas istuminen stressaa

SICKIN JA TUTKIMUSRYHMÄN tutkimuksessa henkilöt, jotka tavallisen viikon aikaan istuivat runsaasti, olivat stressaantuneempia kuin vähemmän istuvat. Myös normiviikonloppuna runsaasti istuvat kokivat vertaisiaan enemmän stressiä. Viikolla vastaavaa eroa koetun stressin määrässä ei kuitenkaan ilmennyt.

Tutkimukseen osallistui 374 nuorta aikuista, jotka vastasivat kyselyyn verkossa. Osallistujat arvioivat kokemaansa stressiä ja istumiseen tyypillisesti käyttämänsä aikaa viikolla ja viikonloppuna suhteessa samanikäisiin vertaisiin. Lisäksi osallistujat arvioivat viikolla ja viikonloppuna istumiseen käyttämänsä ajan.

Nuoret aikuiset kertoivat istuvansa keskimäärin hieman yli 11,5 tuntia arkipäivinä ja vähän yli 11 tuntia viikonloppuna.

Keskimäärin osallistujat kokivat istumisen määrän suhteessa vertaisiinsa samaksi viikolla ja viikonloppuna. Koko vastaajajoukossa stressi koettiin pääsääntöisesti keskinkertaiseksi viikolla ja viikonloppuna.

Tutkijoiden mukaan tulokset tukevat aiempia tutkimuksia ajattelutavan vaikutuksesta terveyskäyttäytymiseen. Henkilöt, jotka kokevat istuvansa runsaasti suhteessa vertaisiinsa, saattavat kokea olevansa vähemmän terveitä, mikä puolestaan voi lisätä stressiä. Vastaavia tuloksia on saatu tutkittaessa käsityksiä fyysisen aktiivisuuden määrästä.

### LÄHDE

Sick, K., Rollo, S., & Prapavessis, H. (2021). Exploring the relationship between adults' perceptions of sedentary behaviours and psychological stress: Is your mindset stressing you out? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1080/1612197X.2021.1948586