



Työssä ja vapaa-aikana mitatun fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja unen suhteelliset yhteydet terveyteen (DOACT)

Tutkimushankkeen johtaja:

Maisa Niemelä, FT
Oulun yliopisto

Vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä ja ehkäisee elintapasairauksia. Työhön liittyvä fyysinen aktiivisuus sen sijaan on yhteydessä suurempaan elintapasairauksien riskiin. DOACT-hankkeen tarkoituksena on selvittää, kuinka työ- ja vapaa-ajan aktiviteettien (fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja uni) määrä ja laatu ovat yhteydessä terveyteen. Hanke toteutetaan Oulun yliopistossa ja hankkeessa käytetään aineistoina Pohjois-Suomen Syntymäkohortit 1966 ja 1986 -tutkimuksia, joissa fyysistä aktiivisuutta on mitattu aktiivisuusmittareilla yli 7000 työikäiseltä. Tutkittavien terveyttä ja työhön liittyviä tekijöitä on lisäksi mitattu laajoilla kliinisillä mittauksilla ja kyselyillä. DOACT-hankkeessa selvitetään innovatiivisia tilastomenetelmiä hyödyntäen erikseen työ- ja vapaa-ajalla fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon yhteyttä terveyteen sekä riskiin sairastua ja kuolla keski-ikässä sydänsairauksiin ja elintapoihin liittyviin syöpiin.

Hanke tukee liikuntatutkimuksen akatemiaohjelman tavoitteita edistämällä fyysisesti aktiivista elintapaa ja tasa-arvoista mahdollisuutta liikkumiselle

tuomalla uutta tietoa vapaa-ajan ja työn fyysisen aktiivisuuden piirteistä, keskinäisistä suhteista ja itsenäisistä terveysvaikutuksista. Tämä on tärkeää työntekijäryhmille, jotka ammatinsa puolesta altistuvat fyysisesti raskaalle työlle ja pitkäkestoiselle liikkeellä ololle kuten rakennustyöntekijät ja terveydenhuoltoalalla työskentelevät. Raskas ja pitkäkestoinen fyysinen aktiivisuus työssä on yhdistetty matalampaan vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuteen sekä heikentyneeseen sydän- ja verisuoniterveyteen.

Nykyiset fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät tunnista työnaikaisen fyysisen aktiivisuuden mahdollisia terveysriskejä. Fyysisesti raskaat ammatit ovat yhteydessä matalampaan koulutus- ja palkkatasoon sekä altistavat epäterveellisten elintapojen kasautumiseen, mikä lisää elintapasairauksien riskiä. Nämä työntekijäryhmät hyötyisivät aktiivisuussuosituksista, jotka huomioisivat heidän ammatinsa fyysisen kuormituksen.

DOACT-hanke tuottaa uutta tietoa työ- ja vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden itsenäisistä terveysvaikutuksista ensimmäistä kertaa laajassa väestöpohjaisessa aineistossa. Tätä tietoa voidaan hyödyntää tutkimusnäyttöön perustuvassa liikuntapolitiisessa päätöksenteossa ja interventioiden suunnittelussa erityisesti työntekijäryhmille, jotka ovat suuressa riskissä sairastua elintapasairauksiin.

