

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella istumisen ja liikunta-aktiivisuuden määrän yhteyksiä henkiseen hyvinvointiin, fyysiseen toimintakykyyn ja työkykyyn. Tarkemmin tutkittiin, eroaako liikunta-aktiivisuuden yhteydet fyysiseen ja henkiseen toimintakykyyn ja työkykyyn istumisen määrän mukaan. Aineistona käytettiin Helsingin kaupungin alle 40-vuotiaita työntekijöitä koskevaa kyselyaineistoa vuodelta 2017 (N=4387). Tilastollisten monimuuttuja-analyyseihin perustuvien tulosten mukaan aktiivinen liikunta ja etenkin rasittava liikunta oli yhteydessä parempaan henkiseen hyvinvointiin, fyysiseen toimintakykyyn ja työkykyyn ja runsas istuminen oli yhteydessä huonompaan henkiseen hyvinvointiin. Ne, jotka harrastivat vähän liikuntaa ja istuivat runsaasti, kokivat etenkin henkisen hyvinvoinnin huonommaksi kuin aktiiviset liikkujat ja vähemmän istuvat. Runsaan istumisen välttäminen ja etenkin liikunta-aktiivisuuden tukeminen on tärkeää työntekijöiden hyvinvoinnin kannalta. Tutkimuksen tulokset on raportoitu englanninkielisenä vertaisarvioituna tieteellisenä artikkelina (Lahti, J., Salmela, J., Kouvonen, A. et al. Joint associations of leisure-time physical activity and sitting time with emotional wellbeing, physical functioning and work ability: an occupational study among young and early midlife Finnish municipal employees. JASSB 2, 24 (2023). <https://doi.org/10.1186/s44167-023-00034-4>)