

Zachowania siedzące (ang. *sedentary behaviors*) to każda czynność wykonywana w pozycji siedzącej lub półleżącej, która wymaga od naszego organizmu niskiego wydatku energetycznego. Dotyczy to takich zachowań jak: oglądanie telewizji, jazda samochodem, czy długotrwałe siedzenie przy biurku w pracy/szkole. Statystyki dotyczące tego zjawiska w Polsce są mocno niepokojące. Z badań International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity wynika, że ludzie spędzają w ciągu tygodnia średnio aż 64 godziny siedząc, podczas gdy Światowa Organizacja Zdrowia identyfikuje zachowania siedzące jako czwarty w kolejności czynnik ryzyka dla umieralności. Ponadto, osoby, które spędzają dużo czasu na siedząco są narażone na zwiększone ryzyko takich chorób jak: cukrzyca typu 2, choroby układu sercowo-naczyniowego, syndrom metaboliczny, nowotwór jajników, endometrium i okrężnicy oraz depresja niezależnie od poziomu aktywności fizycznej.

W związku z powyższym, kompleksowe badania w tej dziedzinie są pilnie potrzebne. Przede wszystkim, kluczowa jest identyfikacja czynników i mechanizmów wpływających na czas siedzenia, a w konsekwencji- zapewnienie rzetelnych podstaw dla efektywnych strategii interwencyjnych. Proponowany projekt obejmuje trzy badania, których wspólną osią są zależności pomiędzy czynnikami społeczno-poznawczymi i zachowaniami siedzącymi. Relacje między zmiennymi będą testowane za pomocą meta-analizy, czyli ilościowej syntezy wyników pochodzących z niezależnych badań oraz badań podłużnych, które pozwalają na obserwację zachowania w dłuższym okresie czasu. Badanie 1 będzie dotyczyło meta-analizy związku pomiędzy zachowaniami siedzącymi a zmiennymi psychospołecznymi takimi jak poczucie własnej skuteczności, intencja i oczekiwania dotyczące wyniku. W Badaniu 2 będą testowane zależności pomiędzy poczuciem własnej skuteczności, planowaniem indywidualnym a zachowaniami siedzącymi. Celem Badania 3 będzie sprawdzenie wpływu 3 rodzajów planowania aktywności fizycznej (indywidualne, diadyczne, kolaboracyjne) na poziom zachowań siedzących i aktywności fizycznej.