

SAMMENDRAG

Studiedesign: Systematisk oversikt

Bakgrunn: Innen motivasjonsteori er Selvbestemmelsesteorien (SBT) et multimodalt rammeverk for selvbevisst tilhørighet, involvering og tilegning av relevant kompetanse som øker motivasjon til fysisk aktivitet og trening. Forskning viser at personer med Revmatoid Artritt (RA) er mindre fysisk aktivitet enn anbefalingene til WHO (World Health Organisation). Grunner til dette kan være lite kompetanse og motivasjon til endring, men der er også psykososiale faktorer og negative symptom opplevelsene med RA som smerte, fatigue, funksjonell dysfunksjon og generell sykdomsfølelse.

Hensikt og problemstilling: Gjøre en systematisk gjennomgang av litteraturen for å avdekke om voksne med revmatoid artritt har effekt av SBT på autonom motivasjon og etterlevelse av fysisk aktivitet og trening.

Metode: Systematisk søk igjennom databasene ble gjennomført med en erfaren bibliotekar, som gav veiledning til søk etter randomiserte kontrollerte studier (RCT) i EMBASE, MEDLINE og CINAHL databaser.

Resultat: Tre studier (totalt 236 deltakere) oppfylte inklusjonskriteriene og ble inkludert i den systematiske oversikten. Ett studie fant signifikant økning til fysisk aktivitet, trening og bedret autonom motivasjon i intervensjonsgruppen. Det andre studiet fant også en signifikant effekt på fysisk aktivitet og trening som vedvarte til 12 måneder. Dette studie fant også en signifikant økt autonom motivasjon ved tre måneder, men ikke videre, som tyder på en korttidseffekt. Det tredje studie fant en signifikant bedring for autonom motivasjon over kontrollert motivasjon, men ingen økning på fysisk aktivitet og trening. Det ble funnet flere metodiske feil i studiene som kan påvirke resultatene og deres reliabilitet.

Konklusjon: Denne oversikten fant at SBT-basert intervensjon øker autonom motivasjon og etterlevelse til fysisk aktivitet og trening hos personer med RA. Usikkerheten rundt reliabiliteten til evidensgrunnlaget gjør at en må tolke resultatene varsomt. Mer kvalitetssikret forskning kreves for å validere resultatene.

Nøkkelord: Selvbestemmelsesteori, revmatoid artritt, trening, fysisk aktivitet, autonom motivasjon, etterlevelse og systematisk oversikt.

ABSTRACT

Design: Systematic design of interventions.

Background: The Self-Determination Theory (SBT) is a multimodal theoretical framework to increase motivation to physical activity and exercise. Research shows however that people with Rheumatic Arthritis (RA) are less physical active than the WHO (World Health Organisation) recommendations. Reasons for this could be lack of motivation or knowledge of benefits to physical activity and exercise, but also psychosocial factors or RA symptoms.

Objective: To conduct a systematic review of available literature to uncover whether adults with RA have an effect of SBT-based intervention on autonomous motivation and adherence of physical activity and exercise.

Method: A systematic strategy and search for randomized controlled trials in the EMBASE, MEDLINE and CINAHL databases was assisted by an experienced librarian.

Results: Three studies were identified (total participants = 236) that fulfilled the inclusion criteria and were included in the review. One study found a significant increase in autonomous motivation, physical activity, and exercise in the intervention group. Another study also found a significant increase in physical activity and exercise which persisted to 12 months. This study also found significant effect on autonomous motivation at three months, which did not persist and suggests a short-term effect. The third study also found a significant effect on autonomous motivation over controlled motivation but found no effect on physical activity and exercise. There were identified methodological errors in the presented data resulting in reliability uncertainty.

Conclusion: This review found that SBT-based RCT studies on people with RA increased their autonomous motivation and adherence to physical activity and exercise. These results should, however, be interpreted with caution due to the low reliability. The field of evidence is limited, and more high-quality research is warranted to validate the results.

Keywords: Self-determination, RA, exercise, physical activity, autonomous motivation, adherence, and systematic review.