

FYYSISEN SUORITUSKYVYN KOHORTTIEROT 75- JA 80-VUOTIAILLA HENKILÖILLÄ KOLMEN VUOSIKYMMENEN VÄLEIN MITATTUNA

Esittäjä: Kaisa Koivunen

Kirjoittaja(t): Koivunen, Kaisa; Sillanpää, Elina; Munukka, Matti; Rantanen, Taina

Taustayhteisö(t): Gerontologian tutkimuskeskus, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä

TAUSTA:

Suomalaisen väestön elinikä pitenee, mutta aiemmat tutkimukset ovat tarjonneet ristiriitaista tietoa siitä, onko myös toimintakykyisten vuosien määrä elämän loppupäässä kasvanut ja ovatko iäkkäät fyysisesti nuorempia ja toimintakykyisempiä kuin ennen. Objektiviset suorituskyvyn mittarit tarjoavat luotettavampaa tietoa henkilöiden fyysisestä iästä kuin itseraportoitu toimintakykytieto, joka voi myös heijastaa muutoksia elinympäristössä ja asenteissa. Tutkimuksessa verrattiin saman ikäisten ja samalla alueella asuvien henkilöiden eroja fyysisessä suorituskyvyssä kolmenkymmenen vuoden välein. Lisäksi selvitettiin mahdollisia muutoksia selittäviä tekijöitä.

MENETELMÄT:

Tutkimuksen osallistujat olivat 75- ja 80-vuotiaita henkilöitä, jotka osallistuivat Ikivihreät-tutkimukseen vuosina 1989–1990 (n=500) ja Ikivihreät II – tutkimukseen vuosina 2017–2018 (n=724). Lisäksi Ikivihreät II -tutkimukseen osallistui 85-vuotiaita henkilöitä (n=184), joiden suorituskyvyn tasoa verrattiin aiemman tutkimuksen 75- ja 80-vuotiaiden tasoon. Tutkittavat rekrytoitiin väestörekisteristä. Fyysistä suorituskykyä mitattiin maksimaalisella 10 metrin kävelytestillä, maksimaalisilla isometrisillä puristus- ja polven ojennusvoimatesteillä sekä keuhkofunktioesteillä (FVC, FEV1, FEV1/FVC). Mittaukset toteutettiin standardoiduin menetelmin ja samassa testiympäristössä molempina ajankohtina. Tilastollisina analyysimenetelminä käytettiin riippumattomien otosten t-testiä, ristiintaulukointia ja lineaarista regressioanalyysia.

TULOKSET:

Vuosina 2017–2018 tutkituilla 75- ja 80-vuotiailla miehillä ja naisilla oli tilastollisesti merkitsevästi parempi maksimaalinen kävelynopeus sekä isometrinen puristus- ja polvenojennusvoima kuin saman ikäisillä tutkittavilla 28 vuotta aiemmin. Myöhemmän tutkimuksen 85-vuotiaat henkilöt olivat kävelynopeuden ja lihasvoimien osalta aiemman tutkimuksen 75–80 -vuotiaiden tasolla. Keuhkofunktioimittauksissa myöhemmin syntyneillä 75- ja 80-vuotiailla miehillä ja naisilla oli suurempi nopea vitaalikapasiteetti (FVC), mutta ainoastaan 80-vuotiailla parempi uloshengityksen sekuntikapasiteetti (FEV1). FEV1/FVC -suhde oli aiemmin syntyneellä kohortilla suurempi, lukuun ottamatta 80-vuotiaita miehiä. Myöhemmin syntyneiden tutkittavien parempaa fyysistä suorituskykyä selittivät erityisesti lisääntynyt fyysinen aktiivisuus, parempi koettu terveys sekä lisääntynyt pituus ja paino. Lisääntynyt koulutus oli vain vähän tai ei lainkaan yhteydessä muutoksiin. Naisten osalta tupakointi on ollut yleisempää myöhemmin syntyneellä kohortilla, mikä voi osittain selittää heikompaa FEV1/FVC-suhdetta.

JOHTOPÄÄTÖKSET JA SOVELLETTAVUUS:

lääkäiden henkilöiden fyysinen suorituskyky on nykyään parempi kuin kolme vuosikymmentä sitten. Ikivihreät-tutkimuksen 75- ja 80-vuotiaat henkilöt saivat fyysisen suorituskyvyn mittauksista vastaavia tuloksia kuin Ikivihreät II -tutkimuksen 85-vuotiaat. Parempaa suorituskykyä selittävät ainakin osittain positiiviset muutokset fyysisessä aktiivisuudessa ja koetussa terveydessä sekä ihmisten suurempi koko. Havaintojen taustalla voi olla joko elinaikaisten suorituskyvyn huippuarvojen nousu tai toimintakyvyn

heikkenemisen hidastuminen tai siirtyminen myöhempään ikään. Tulokset auttavat muuttamaan negatiivisia käsityksiä vanhuusiästä ja kannustavat huomioimaan iäkkäiden ihmisten resursseja ja voimavaroja yksilön sekä yhteiskunnan tasolla.