

KEVYTKIN FYYSINEN AKTIIVISUUS ON YHTEYDESSÄ TERVEEMPÄÄN KEHONKOOSTUMUKSEEN JA LIIKKUMISKYKYYN IÄKKÄILLÄ IHMISILLÄ – PASSWORD-TUTKIMUKSEN TULOKSIA

Esittäjä: Tiina Savikangas

Kirjoittajat: Savikangas, T. (1); Tirkkonen, A. (1); Alen, M. (2); Rantanen, T. (1); Fielding, R. (3); Rantalainen T. (1); Sipilä, S. (1)

Taustayhteisö(t): 1) Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä, Suomi, 2) Lääkinnällisen kuntoutuksen yksikkö, Oulun yliopistollinen sairaala, Oulu, Suomi, 3) Nutrition, Exercise Physiology, and Sarcopenia Laboratory, Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging, Tufts University, Boston, MA, USA.

TAUSTA:

Liikunnallinen elämäntapa tukee iäkkäiden ihmisten terveyden ja itsenäisen toimintakyvyn säilymistä. Yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksessa korostetaan keski- ja kovatehoisen aktiivisuuden hyötyjä. Moni ikäihminen ei kuitenkaan kykene näin kuormittavaan aktiivisuuteen ainakaan pitkiä jaksoja kerrallaan. Sen sijaan kevyt aktiivisuus, kuten asiointikävely, on iäkkäille tyypillistä. Kevyen aktiivisuuden hyödyistä iäkkäiden terveydelle ja toimintakyvylle on alustavaa tutkimusnäyttöä, mutta yhteydet tiettyjen aktiivisuusintensiteettien ja kehonkoostumuksen, liikkumiskyvyn ja fyysisen suorituskyvyn välillä ovat edelleen epäselviä. Tämän poikkileikkaustutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä kiihtyvyyssanturilla mitatut fyysisen aktiivisuuden intensiteetit ovat yhteydessä kehonkoostumukseen, liikkumiskykyyn ja fyysiseen suorituskykyyn.

MENETELMÄT:

Tutkimusjoukon muodostivat 293 jyvaskyläläistä kotona asuvaa ja enintään kohtalaisesti liikkuvaa 70–85-vuotiaasta miestä ja naista (42 % miehiä). Fyysistä aktiivisuutta mitattiin seitsemän peräkkäistä päivää valveillaolon ajan kolmiakselisella kiihtyvyyssanturilla (UKK RM-42). Aktiivisuus jaettiin paikallaanoloon, kevyeen ja keski-/kovatehoiseen aktiivisuuteen. Lisäksi aktiivisuutta tarkasteltiin koko intensiteettiskaalalla logaritmisesti tasavälisissä jaksoissa. Kehonkoostumuksesta mitattiin rasvaprosentti ja raajojen lihasmassa kaksiennergiseen röntgensäteilyyn perustuvalla DXA-mittauksella. Liikkumiskykyä arvioitiin kuuden minuutin kävelymatkalla ja kymmenen metrin maksimaalisella kävelynopeudella, fyysistä suorituskykyä Short Physical Performance Battery (SPPB) – testistöllä. Fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä kehonkoostumukseen, liikkumiskykyyn ja fyysiseen suorituskykyyn arvioitiin osittaiskorrelaatiolla (Pearson), joka vakioitiin sukupuolella ja iällä.

TULOKSET:

Keski- ja kovatehoinen aktiivisuus oli negatiivisesti yhteydessä rasvaprosenttiin ($r=-0.384$, $p<0.001$) ja positiivisesti yhteydessä 6-min kävelymatkaan ($r=0.465$, $p<0.001$), 10-m kävelynopeuteen ($r=0.315$, $p<0.001$) sekä SPPB-tulokseen ($r=0.220$, $p<0.001$). Myös kevyt aktiivisuus oli negatiivisesti yhteydessä rasvaprosenttiin ($r=-0.360$, $p<0.001$) ja positiivisesti yhteydessä 6-min kävelymatkaan ($r=0.279$, $p<0.001$), 10-m kävelynopeuteen ($r=0.203$, $p<0.001$) ja SPPB-tulokseen ($r=0.145$, $p=0.014$). Kun aktiivisuutta tarkasteltiin logaritmisesti tasavälisinä kapeina intensiteettijaksoina, jo hyvin kevyt aktiivisuus oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä rasvaprosenttiin, 6-min kävelymatkaan ja 10-m kävelynopeuteen. Sen sijaan SPPB-testin tulos oli selkeämmin yhteydessä korkeamman intensiteetin aktiivisuuteen. Paikallaanoloaika oli positiivisesti yhteydessä rasvaprosenttiin ($r=0.251$, $p<0.001$) ja negatiivisesti yhteydessä 6-min kävelymatkaan ($r=-0.170$, $p=0.004$). Raajojen lihasmassan ja fyysisen aktiivisuuden välillä ei ollut yhteyttä.

JOHTOPÄÄTÖKSET JA SOVELLETTAVUUS:

Keski- ja kovatehoisen aktiivisuuden lisäksi myös jopa hyvin kevyt aktiivisuus on yhteydessä terveellisempään kehonkoostumukseen ja parempaan liikkumiskykyyn iäkkäillä, enintään kohtalaisesti liikkuvilla ihmisillä. Entuudestaan vähän tai enintään kohtalaisesti liikkuvia iäkkäitä ihmisiä tuleekin kannustaa lisäämään myös kevyttä arkiaktiivisuutta. Kaiken tasoisen liikkumisen hyödyllisyyttä tulee korostaa, sillä moni voi kokea tällä hetkellä suositellun keski- ja kovatehoisen liikunnan ylitsepääsemättömän raskaaksi.