

lääkäiden ihmisten fyysisen aktiivisuuden profiilit COVID-19 pandemian aikana Suomessa

Esittäjä: Kirsi Keskinen

Kirjottajat: Kirsi E. Keskinen,^{1,2} Katja Pynnönen,¹ Katja Lindeman,¹ Essi-Mari Tuomola,¹ Taina Rantanen,¹ Erja Portegijs,³

Taustayhteisöt: 1) Liikuntatieteellinen tiedekunta ja Gerontologian tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä, Suomi, 2) Resurssiviisausyhteisö, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä, Suomi
3) Center for Human Movement Sciences, University Medical Center Groningen, University of Groningen, Groningen, Alankomaat

Asiasanat: korona, ympäristö, liikkuminen, ikääntyneet

Tausta: Yksilön ominaisuudet ja ympäristön piirteet ovat yhteydessä fyysisen aktiivisuuden (FA) määrään. Tietoa puuttuu kuitenkin siitä, kuinka ne yhdistyvät FA määrän muuttumiseen koronapandemian aikana. Tässä tutkimuksessa määritetään FA profiilit ja niiden korrelaatteja iäkkäillä ihmisillä ulottuen ajasta ennen COVID-19 pandemiaa (2017/18) sen läpi (2021/22). Tutkimuskysymykset ovat: 1) Millaisia FA profiileja esiintyy, ja 2) kuinka yksilölliset ja rakennetun ympäristön piirteet yhdistyvät FA profiileihin?

Menetelmät: Tutkittavat olivat väestöpohjaisesta otoksesta 75- (46%), 80- (34%) ja 85-vuotiaita (20%) itsenäisesti asuvia jyväskyläläisiä (n=773, 58% naisia). Rasittava FA [min/pv] ja vapaa-ajan kävely [min/pv] kysyttiin Yale Physical Activity Survey:llä kolmessa mittapisteessä: ennen COVID-19 pandemiaa (2017/18), poikkeusolojen aikana (05-06/2020) ja niiden jälkeen (2021/22). Mittapisteessä ennen COVID-19 pandemiaa kerättiin tutkittavien yksilöllisiä piirteitä rekisteristä (ikä, sukupuoli), haastattelulla (sairauksien lukumäärä, masennusoireet) ja mittauksilla (kognitio, alaraajojen toimintakyky). Ympäristöpiirteitä määritettiin kodin sijainnissa (kulkutapamahdollisuuksia kuvaava liikkumisvyöhyke) ja 1000 metrin etäisyydellä kotoa (asukastiheys, luonto- ja viheralueiden osuus) avoimista paikkatietoaineistoista. Fyysisen aktiivisuuden profiileja, joka oli kombinaatio rasittavasta FA:sta ja vapaa-ajan kävelystä, mallinnettiin latentilla profiilianalyysillä. Korrelaattien yhteyttä latentteihin profiileihin kuulumiseen testattiin modifoidulla Bolck-Croon-Hagenaars testillä.

Tulokset: Tutkittavista muodostui viisi erillistä FA profiilia: P1 vähän liikkuvat (48% tutkittavista), P2 kävelijät (9%), P3 keskitason liikkujat (23%), P4 treenaajat (9%), ja P5 aktiiviliikkujat (12%). Vähän liikkuvien (P1) rasittava FA pysyi koko seuranta-ajan alhaisella tasolla ja vapaa-ajan kävely väheni. Jo ennen pandemiaa eniten rasittavaa FA:ta raportoivat (P5,P4,P3) ja eniten vapaa-ajan kävelyä raportoivat (P5,P2,P3) lisäsivät merkittävästi näillä tavoin liikkumistaan poikkeusolojen aikana. Aktiiviliikkujilla (P5), treenaajilla (P4) ja keskitason liikkujilla (P3) oli rasittavan FA:n taso koko seuranta-ajan korkeampi kuin kävelijöillä (P2) ja vähän liikkuvilla (P1), joilla oli enemmän masennusoireita ($p<0,001$) ja heikompi alaraajojen toimintakyky ($p<0,001$). Vähän liikkuvilla (P1) oli muita runsaammin sairauksia ($p<0,001$) ja kävelijöitä (P2) lukuun ottamatta, alhaisempi kognitio ($p<0,05$). Kävelijöiden (P2) asuinympäristöt olivat tiheimmin asuttuja kuin vähän liikkuvien (P1) ($p<0,05$), useammin kävelylle suotuisalla liikkumisvyöhykkeellä kuin keskitason liikkujilla (P3) ja treenaajilla (P4) ($p<0,05$), mutta sisälsivät vähiten luonto- ja viherympäristöjä ($p<0,05$).

Johtopäätökset: Iäkkäiden ihmisten fyysistä aktiivisuutta kuvaamaan muodostuu useita profiileja, joihin liittyy erilaisia yksilön ja ympäristön piirteitä. COVID-19 poikkeusolojen aikaan Suomessa hyvän fyysisen toimintakyvyn ja vähäiset masennusoireet omaavat ikääntyneet raportoivat poikkeuksellisesti runsaammin

rasittava fyysistä aktiivisuutta. Heikomman fyysisen toimintakyvyn omaavat iäkkäät ihmiset raportoivat kävelevänsä vapaa-aikanaan runsaammin, kun he asuivat kävelylle suotuisalla liikkumisvyöhykkeellä.