

# Positiivisen ja negatiivisen mielen hyvinvoinnin yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen koronapandemian aikana myöhäisaikuisuuden eri vaiheissa

**Esittäjä:** Tiina Savikangas

**Kirjottajat:** Tiina Savikangas (1), Tiia Kekäläinen (1), Anna Tirkkonen (1), Sarianna Sipilä (2), Katja Kokko (1)

**Taustayhteisöt:** 1) Gerontologian tutkimuskeskus, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, 2) Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

**Asiasanat:** mielenterveys, fyysinen aktiivisuus, covid-19, ikääntyneet

## Tausta

Positiivinen mielen hyvinvointi voi edistää ja negatiivinen mielen hyvinvointi estää fyysistä aktiivisuutta. Mielen hyvinvoinnin osa-alueiden itsenäisestä merkityksestä tilanteissa, joissa tavanomainen aktiivisuus ei ole mahdollista, tiedetään vain vähän. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää positiivisen ja negatiivisen mielen hyvinvoinnin yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen koronapandemian aikana myöhäisaikuisuuden eri vaiheissa.

## Menetelmät

Tutkimuksessa käytettiin kahden laajemman väestöpohjaisen tutkimuksen aineistoja. Nuorempi kohortti (N=162, 58 % naisia, 60–61 v.) oli edustava otos vuoden 1959 syntymäkohortista Suomessa. Vanhempi kohortti (N=272, 60 % naisia, 72–88 v.) oli osallistunut 12 kuukauden liikunta- ja kognitiiviseen interventioon vuosina 2017–2019. Koronapandemian aikainen itsearvioitu fyysisen aktiivisuuden useus (1: “ei lainkaan” – 7: “jokseenkin päivittäin”) sekä fyysisessä aktiivisuudessa tapahtuneet muutokset (lisännyt vs. ei muutosta/vähentänyt ja vähentänyt vs. ei muutosta/lisännyt) selvitettiin vanhemmalta kohortilta tiukimpien rajoitusten aikana huhti-kesäkuussa 2020, nuoremmalta kohortilta huhtikuun 2020 ja heinäkuun 2021 välisenä aikana. Positiivista mielen hyvinvointia arvioitiin positiivista affektiivisuutta mittaavalla kyselyllä (the International Positive and Negative Affect Schedule Short Form, I-PANAS-SF, 1–5 p.). Negatiivisen mielen hyvinvoinnin muuttujia olivat negatiivinen affektiivisuus (I-PANAS-SF, 1–5 p.) ja masennusoireet (nuorempi kohortti: General Behavioral Inventory, 1–4 p.; vanhempi kohortti: Geriatric Depression Scale, 0–15 p.). Mielen hyvinvoinnin osa-alueiden ja fyysisen aktiivisuuden välisiä yhteyksiä analysoitiin lineaarisilla ja logistisilla regressiomalleilla. Mallit vakioitiin ensin sukupuolella ja vanhemmassa kohortissa myös iällä. Seuraavaksi kaikkia mielen hyvinvoinnin muuttujia tarkasteltiin yhdessä ja lopuksi mallit vakioitiin sosioekonomisilla ja terveyteen liittyvillä taustatekijöillä.

## Tulokset

Sekä nuoremmissa että vanhemmassa kohortissa positiivisella affektiivisuudella oli positiivinen yhteys liikkumisen useuteen ( $B=0.489$ ,  $p=0.009$ , ja  $B=0.550$ ,  $p<0.001$ ) ja liikkumisen lisäämiseen ( $OR=2.661$ ,  $p=0.013$ , ja  $OR=1.751$ ,  $p=0.034$ ). Vanhemmassa kohortissa positiivinen affektiivisuus oli lisäksi yhteydessä pienempään todennäköisyyteen vähentää liikkumista koronapandemian aikana ( $OR=0.633$ ,  $p=0.024$ ). Masennusoireiden määrä oli negatiivisesti yhteydessä liikkumisen useuteen sekä nuoremmissa että vanhemmassa kohortissa ( $B=-0.876$ ,  $p=0.004$ , ja  $B=-0.105$ ,  $p=0.002$ ). Vanhemmassa kohortissa korkeampi negatiivinen affektiivisuus ja masennusoireet olivat lisäksi yhteydessä suurempaan todennäköisyyteen vähentää liikkumista ( $OR=2.134$ ,  $p=0.004$ , ja  $OR=1.310$ ,  $p<0.001$ ). Kun kaikkia kolmea mielen hyvinvoinnin muuttujaa tarkasteltiin yhdessä ja yhteydet vakioitiin sosioekonomisilla ja terveyteen liittyvillä tekijöillä,

positiivinen affektiivisuus oli vahvimmin yhteydessä liikkumisen lisäämiseen ja masennusoireet liikkumisen useuteen sekä liikkumisen vähentämiseen kummassakin kohortissa.

### **Johtopäätökset ja sovellettavuus**

Sekä positiivisella että negatiivisella mielen hyvinvoinnilla oli itsenäinen yhteys liikkumiskäyttäytymiseen koronapandemian aikana myöhäisaikuisuuden eri vaiheissa. Positiivisen mielen hyvinvoinnin edistäminen voi olla yhtä tärkeää kuin negatiivisen mielen hyvinvoinnin vähentäminen, kun tavoitteena on tukea liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa poikkeuksellisissa olosuhteissa.