



Vanhemmuus tuo muutoksia suomalaisten aikuisten liikunnan harrastamiseen

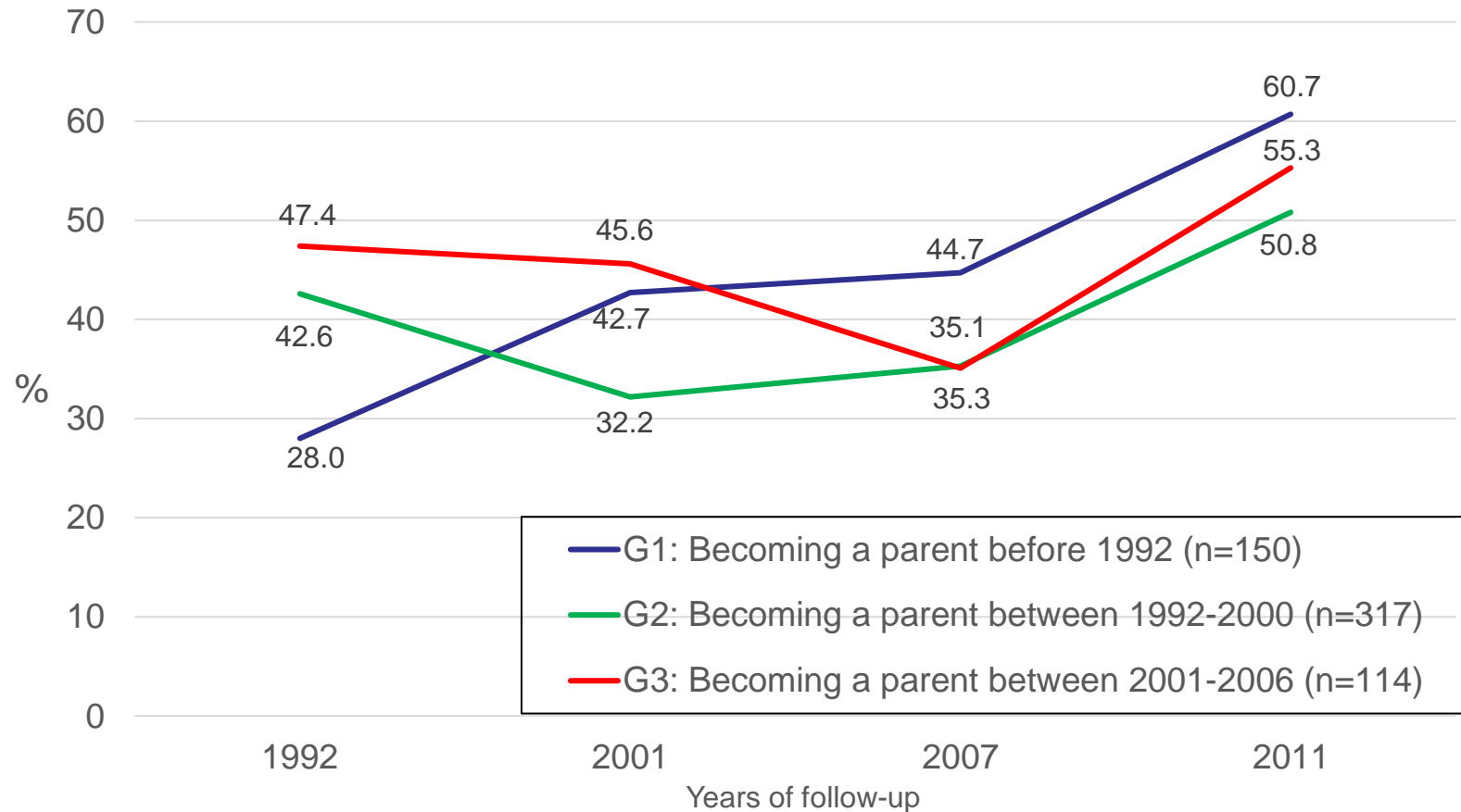
Sanna Palomäki, Tuomas Kukko, Kaisa Kaseva, Kasper Salin, Irinja Lounassalo, Xiaolin Yang, Suvi Rovio, Katja Pahkala, Terho Lehtimäki, Mirja Hirvensalo, Olli Raitakari & Tuija H. Tammelin



- Nuorten aikuisten (18–30-vuotta) liikunnan harrastamista seurattiin yhdeksäntoista vuoden ajanjaksolla keski-ikään (37–49-vuotta) saakka. Tutkimus toteutettiin osana Lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät – tutkimusta.
- Tarkoituksena oli selvittää, miten lasten syntyminen, määrä ja ikä oli yhteydessä vanhempien (n=761) liikkumiseen ja erityisesti kestävyysliikuntasuosituksen täyttymiseen.
- Kestävyysliikuntasuosituksen täyttäviksi osallistujat luokiteltiin silloin, jos he vastasivat harrastavansa reipasta liikuntaa vähintään 2–3 kertaa viikossa siten, että liikuntaa kertyi viikon aikana yhteensä ainakin 2–3 tuntia.
- Kyselytutkimuksella kerättyä dataa analysoitiin neljästä eri mittauspisteestä (v. 1992, 2001, 2007 ja 2011) käyttäen GEE-mallinnusta (Generalized Estimation Equations), ja malleihin lisättiin myös useita demografisia ja terveyteen liittyviä kovariaatteja.



Tulokset



Kuvio 1. Kestävyyshuolto-suositusten saavuttavien osuus kolmessa eri ryhmässä, jotka on muodostettu ensimmäisen lapsen syntymän perusteella.



Tulokset

| | | Naiset (n=400) | Miehet (n=304) |
|-----------------------------------|---------|-------------------------|-------------------------|
| | | OR (95% CI) | OR (95% CI) |
| Malli 1 | | | |
| Lasten lukumäärä | Ei | Referenssi | Referenssi |
| | 1-2 | 0.38 (0.26-0.56) | 0.32 (0.21-0.51) |
| | ≥3 | 0.33 (0.20-0.54) | 0.31 (0.18-0.55) |
| Malli 2a | | | |
| Nuorimman lapsen ikä | Ei | Referenssi | Referenssi |
| | 0-2 v | 0.35 (0.22-0.54) | 0.37 (0.22-0.60) |
| | 3-5 v | 0.62 (0.40-0.96) | 0.38 (0.23-0.63) |
| | 6-17 v | 0.79 (0.49-1.29) | 0.65 (0.36-1.20) |
| | ≥18 v | 1.62 (0.75-3.52) | 1.11 (0.42-2.93) |
| Malli 2b (vain vanhemmat) | | | |
| Nuorimman lapsen ikä | 0-2 v | Referenssi | Referenssi |
| | 3-5 v | 1.83 (1.23-2.70) | 0.98 (0.64-1.52) |
| | 6-17 v | 2.31 (1.55-3.45) | 1.69 (1.09-2.63) |
| | ≥18 v | 4.66 (2.30-9.44) | 2.62 (1.13-6.04) |
| Malli 3 (vain vanhemmat) | | | |
| Vanhemman ikä lapsen syntyessä | 26-29 v | Referenssi | Referenssi |
| | ≤25 v | 0.88 (0.62-1.25) | 0.79 (0.49-1.29) |
| | ≥30 v | 0.62 (0.42-0.91) | 0.61 (0.39-0.95) |



Johtopäätökset

- Lasten saannin yhteyksistä naisten ja miesten liikkumiseen on saatu eri maissa hieman poikkeavia tuloksia, mutta tässä suomalaisaineistossa liikunnanharrastaminen väheni sekä äideillä että isillä.
- Vanhempien liikunnan harrastamisen palaaminen aikaisemmalle tasolle lasten kasvaessa kouluikäisiksi on kansanterveyden näkökulmasta myönteinen tulos.
- Vastaavia näin pitkäkestoisia seurantatutkimuksia vanhempien liikkumisesta ei ole tietojemme mukaan tehty aiemmin.
- Pienten lasten vanhempien liikkumisen tukeminen olisi tärkeää, koska vanhempien hyvinvoinnilla ja jaksamisella on vaikutusta koko perheen ja myös lasten hyvinvointiin.





Kiitos!

■ Kirjoittajat:

Sanna Palomäki 1, Tuomas Kukko 2, Kaisa Kaseva 1, Kasper Salin 1, Irinja Lounassalo 1, Xiaolin Yang 1,2, Suvi Rovio 3,4, Katja Pahkala 3,4,5, Terho Lehtimäki 6, Mirja Hirvensalo 1, Olli Raitakari 3,4,7, Tuija H. Tammelin 2

■ Taustayhteisöt:

1 Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, 2 Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 3 Väestötutkimuskeskus, Turun yliopisto ja Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri, 4 Sydäntutkimuskeskus, Turun yliopisto, 5 Paavo Nurmi -keskus, Turun yliopisto, 6 Kliinisen kemian yksikkö, Fimlab Laboratoriot, Sydän- ja verisuonitautien tutkimuskeskus, Lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunta, Tampereen yliopisto, 7 Kliininen fysiologia ja isotooppilääketiede, Turun yliopisto ja Turun yliopistollinen keskussairaala

■ Julkaisu:

Palomäki S et al. Parenthood and changes in physical activity from early adulthood to mid-life among Finnish adults. Scand J Med Sci Sports. 2023;00:1-11. doi:10.1111/sms.14293

