

Aktiivisesti kuljettu työmatka voi ennakoida fyysisen aktiivisuuden säilymistä eläkkeelle siirryttäessä: GPS- ja liikemittaritutkimus

Esittäjä: Sanna Pasanen

Kirjottajat: Pasanen, S a,b; Halonen, JI c; Suorsa, K a,b; Leskinen, T a,b; Kestens, Y d,e; Thierry, B d; Pentti, J a,b,f; Vahtera, J a,b & Stenholm, S a,b

Taustayhteisöt: a) Kansanterveystiede, Turun yliopisto, Turku, Suomi, b) Väestötutkimuskeskus, Turun yliopisto ja Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin kuntayhtymä, Turku, Suomi, c) Terveysturvaajat, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, Suomi, d) Centre de recherche en santé publique (CReSP), Montréal, Kanada, e) Department of social and preventive medicine, Université de Montréal, Montréal, Kanada, f) Clinicum, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto, Helsinki, Suomi

Asiasanat: Fyysinen aktiivisuus, Paikallaanoloaika, Eläköityminen, Fyysinen työ, Aktiivinen työmatka

Tausta

Eläkkeelle jääminen voi johtaa muutoksiin aktiivisuuskäyttäytymisessä, koska esimerkiksi työhön ja työmatkaan liittyvä fyysinen aktiivisuus poistuu. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella, miten työhön ja työmatkaan liittyvä fyysinen aktiivisuus selittää paikallaanoloajan ja fyysisen aktiivisuuden muutoksia eläkkeelle siirtymisen aikana.

Menetelmät

Tutkimuksen kohdejoukko koostui Turun yliopiston 'Finnish Retirement and Aging study (FIREA)' klinisen osatutkimuksen osallistujista. Tutkimusaineiston muodosti 118 tutkittavaa, jotka käyttivät eläkesiirtymää ennen ja sen jälkeen vyötäröllä pidettävää SenseDoc 2.0 laitetta, joka sisältää sekä GPS-paikantimen että kolmiakselisen liikemittarin. Jokaiselta tutkittavalta tuli olla vähintään kaksi mittauspäivää sekä ennen että jälkeen eläköitymisen, joissa kussakin laitteen pitoaika oli 10 tuntia tai enemmän. Ennen eläköitymistä tuli mittauksia olla vähintään yhdeltä työpäivältä ja yhdeltä vapaapäivältä. Laitteen tuottaman aineiston ja sen käsittelyyn kehitetyn algoritmin avulla paikannettiin jokaisen osallistujan työpaikka ja koti sekä työpaikalla ja työmatkoilla (työpaikan ja kodin väliset matkat) kertynyt fyysinen aktiivisuus. Työn fyysinen aktiivisuus luokiteltiin perustuen työpaikalla kertyneen fyysisen aktiivisuuden mediaaniin. Työmatkat luokiteltiin joko aktiivisesti (matkan keskinopeus <20km/h) tai passiivisesti (≥ 20 km/h) kuljetuiksi. Analyysia varten osallistujat jaettiin neljään ryhmään: 'Ei-aktiivinen työ ja työmatka', 'Ei-aktiivinen työ ja aktiivinen työmatka', 'Aktiivinen työ ja ei-aktiivinen työmatka' sekä 'Aktiivinen työ ja työmatka'. Paikallaanoloajan, kevyen fyysisen aktiivisuuden ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden muutoksia tarkasteltiin työ- ja työmatkaryhmien mukaan.

Tulokset

'Ei-aktiivinen työ ja työmatka' -ryhmän osallistujilla paikallaanoloaika (keskiarvo (ka) ennen eläköitymistä 556 min) väheni (-38 min) ja kevyt fyysinen aktiivisuus (ka 240 min) lisääntyi (+35 min) eläkesiirtymän aikana. Sitä vastoin 'Aktiivinen työ ja ei-aktiivinen työmatka' -ryhmän osallistujilla paikallaanoloaika (ka 497 min) lisääntyi (+49 min) ja kevyt fyysinen aktiivisuus (ka 296 min) väheni (-53 min), kun taas 'Aktiivinen työ ja työmatka' -ryhmän osallistujat säilyttivät suhteellisen alhaisen paikallaanoloaikansa (ka 475 min) ja korkean kevyen fyysisen aktiivisuuden tasonsa (ka 310 min) eläkesiirtymän aikana. Rasittavan fyysisen aktiivisuuden muutokset eivät eronneet ryhmien välillä.

Johtopäätökset

Työhön liittyvä fyysinen aktiivisuus ennen eläköitymistä voi ennakoida paikallaanoloajan ja kevyen fyysisen aktiivisuuden muutoksia eläkesiirtymän aikana. Työmatkan aktiivinen kulkeminen ennen eläköitymistä voi ennakoida fyysisen aktiivisuuden parempaa säilymistä eläkkeelle siirtymisen jälkeen.

Sovellettavuus

Kohdistettuja liikuntainterventioita saatetaan tarvita erityisesti niille ikääntyneille työntekijöille, jotka tekevät fyysisesti aktiivista työtä ja jotka eivät kulje aktiivisesti työmatkojaan. Esimerkiksi fyysisesti aktiivisten kulkutapojen edistäminen voi tukea fyysisen aktiivisuuden säilymistä eläkkeelle jäädessä.