

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

Sanna Pasanen, VTM, Tohtorikoulutettava, Kansanterveystiede

Liikuntatieteen päivät 6.9.2023



TURUN
YLIOPISTO



Finnish Retirement and Aging study

Aktiivisena eläkkeelle. Eläkkeelle siirtyminen, terveys ja hyvinvointi



www.utu.fi/firea



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ





**Eläkesiirtymä ja muutokset
liikuntakäyttäytymisessä**



Tutkimuksen tavoite:

Selvittää, miten työhön ja työmatkaan liittyvä fyysinen aktiivisuus ennen eläköitymistä selittää eläkkeelle jäädessä tapahtuvia muutoksia liikuntakäyttäytymisessä.

Aineisto ja menetelmät

- 118 tutkittavaa
- Keski-ikä 62,7 ennen eläköitymistä (keskihajonta 1,0)
- Mittaus vyötäröllä pidettävällä SenseDoc 2.0 laitteella ennen ja jälkeen eläköitymisen
- Laite sisältää sekä GPS-paikantimen että liikemittarin



Liikemittari mittasi:

- paikallaanoloaika
- kevyttä fyysistä aktiivisuutta
- rasittavaa fyysistä aktiivisuutta



Minuutteina

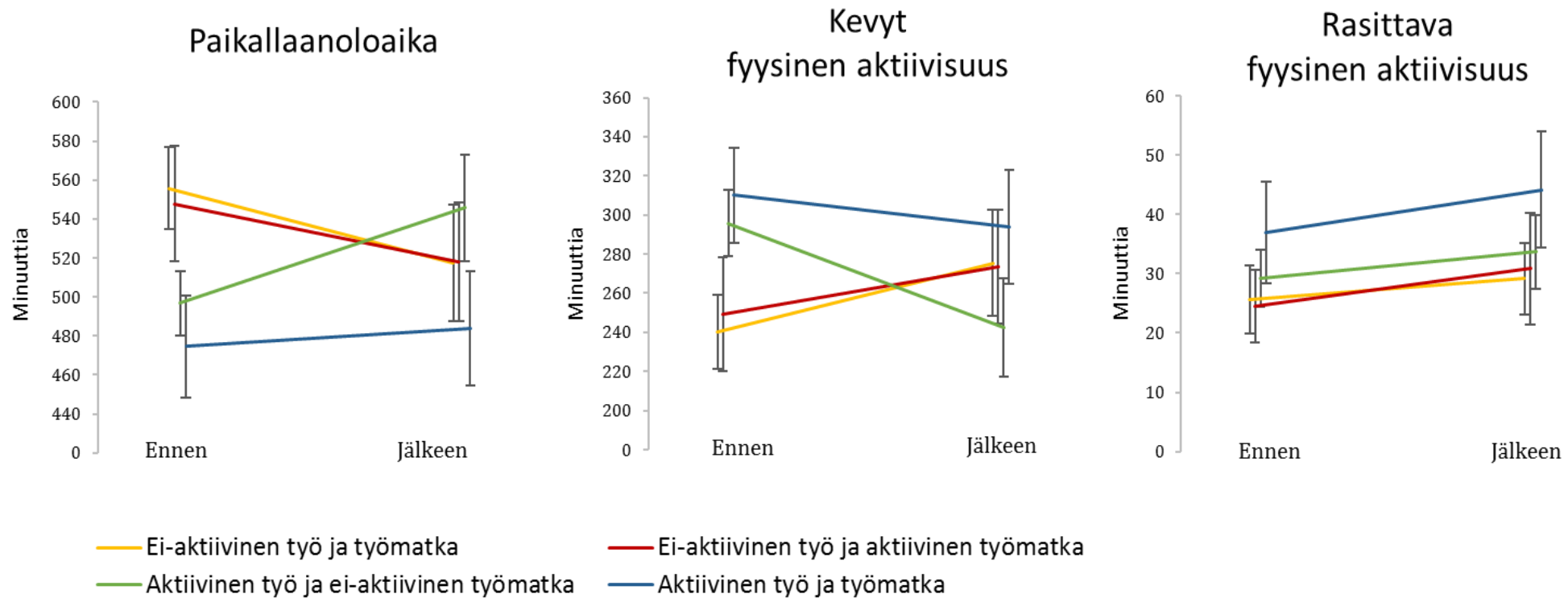
GPS määrittä:

- kodin
- työpaikan
- kodin ja työpaikan väliset aktiivisesti kuljetut matkat (keskinopeus alle 20 km/h)

Fyysisen aktiivisuuden muutoksia eläkesiirtymän aikana tarkasteltiin neljässä ryhmässä:

- 'Ei-aktiivinen työ ja ei-aktiivinen työmatka' (n=41)**
- 'Ei-aktiivinen työ ja aktiivinen työmatka' (n=18)**
- 'Aktiivinen työ ja ei-aktiivinen työmatka' (n=40)**
- 'Aktiivinen työ ja aktiivinen työmatka' (n=19)**

Tulokset

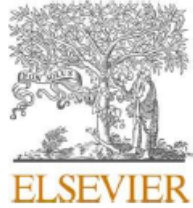


Vakioitu iän, sukupuolen, BMI:n, liikkumisrajoitusten, ammattiaseman ja mittauksen vuodenajan mukaan.



'Sekä työhön että työmatkaan liittyvä fyysinen aktiivisuus ennustaa muutoksia liikuntakäyttäytymisessä eläkkeelle siirryttäessä.'

'Aktiivinen kulkutapa työhön ennen eläköitymistä voi indikoida tai tukea aktiivista elämäntapaa, joka voi suojella fyysisen aktiivisuuden laskulta eläkkeelle jäädessä.'



Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

Health and Place

journal homepage: www.elsevier.com/locate/healthplace



Does work-related and commuting physical activity predict changes in physical activity and sedentary behavior during the transition to retirement? GPS and accelerometer study

S. Pasanen^{a,b,*}, J.I. Halonen^c, K. Suorsa^{a,b}, T. Leskinen^{a,b}, Y. Kestens^{d,e}, B. Thierry^d, J. Pentti^{a,b,f}, J. Vahtera^{a,b}, S. Stenholm^{a,b}

^a Department of Public Health, University of Turku and Turku University Hospital, Turku, Finland

^b Centre for Population Health Research, University of Turku and Turku University Hospital, Turku, Finland

^c Department of Health Security, Finnish Institute for Health and Welfare, Helsinki, Finland

^d Centre de Recherche en Santé Publique (CRéSP), Montreal, Canada

^e Department of Social and Preventive Medicine, Université de Montréal, Montréal, Canada

^f Clinicum, Faculty of Medicine, University of Helsinki, Helsinki, Finland

ARTICLE INFO

Keywords:

Physical activity
Retirement
Activity locations
Occupational physical activity
Active commute

ABSTRACT

We examined how GPS and accelerometer measured work-related and commuting physical activity contribute to changes in physical activity and sedentary behavior during the retirement transition in the Finnish Retirement and Aging study ($n = 118$). Lower work-related activity was associated with a decrease in sedentary time and an increase in light physical activity during retirement. Conversely, higher work-related activity was associated with an increase in sedentary time and a decrease in light physical activity, except among those active workers who also were active commuters. Thus, both work-related and commuting physical activity predict changes in physical activity and sedentary behavior when retiring.



**TURUN
YLIOPISTO**

Kiitos!

sanna.pasanen@utu.fi

X @sannapas