

Iäkkäiden henkilöiden fyysisen aktiivisuuden kehityskulut ja niiden taustatekijät: satunnaistetun kontrolloidun PASSWORD-tutkimuksen tuloksia

Kirjoittajat: Tiina Savikangas^{1,2}, Anna Tirkkonen^{1,3}, Katja Kokko¹ & Sarianna Sipilä⁴

Kirjoittajien taustayhteisöt:

- 1) Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto
- 2) ODL Liikuntaklinikka, Oulu, Suomi.
- 3) Folkhälsanin tutkimuskeskus, Kansanterveyden tutkimusohjelma, Helsinki, Suomi.
- 4) Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä, Suomi.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, liikuntainterventio, ikääntyvät, terveys, toimintakyky

Tausta: Liikuntainterventiot voivat lisätä iäkkäiden henkilöiden fyysistä aktiivisuutta, mutta hyödyt jäävät usein lyhytaikaisiksi. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tunnistaa fyysisen aktiivisuuden kehityskulkuja ja niiden taustatekijöitä vuoden kestoiseen interventioon osallistuneilla iäkkäillä henkilöillä.

Menetelmät: Satunnaistettuun kontrolloituun tutkimukseen osallistui 314 enintään kohtalaisesti liikkuvaa ja kotona asuvaa henkilöä (70–85 v., ka. 74,5±3,8, 60 % naisia). Liikuntaharjoittelu (LH, N=159) sisälsi ohjattua ja itsenäistä voima-, kävely- ja tasapainoharjoittelua. Liikunta- ja kognitiivinen harjoittelu (LKH, n=155) sisälsi saman liikuntaohjelman ja toiminnanohjausharjoittelua tietokoneella. Itsearvioitu fyysinen aktiivisuus selvitettiin alussa, intervention puolivälissä (6 kk) ja lopussa (12 kk) sekä vuoden seurannan jälkeen (24 kk). Alkumittauksissa kartoitettiin sosio-demografiset taustatekijät (sukupuoli, ikä, siviilisääty, koulutus, ammattiasema), fyysinen terveys ja toimintakyky (painoindeksi, koettu terveys, sairauksien lukumäärä, alavartalon toimintakyky, 6-min kävelymatka), kognitiivinen toimintakyky ja mielen hyvinvointi (positiivinen ja negatiivinen affektiivisuus, masennusoireet). Fyysisen aktiivisuuden kehityskulut tunnistettiin latenttiluokkamallinnuksella 24 kk seurantakyselyyn vastanneilta 288 osallistujalta.

Tulokset: Aineistosta tunnistettiin viisi fyysisen aktiivisuuden kehityskulkua: Kohtalainen-korkea (34 %), Matala-korkea (13 %), Matala-kohtalainen (16 %), Kohtalainen-matala (14 %) ja Matala-matala (24 %). Alkutilanteessa Kohtalainen-korkea- ja Kohtalainen-matala-ryhmät raportoivat tyypillisesti reipasta liikkumista, muut enintään kevyttä. Kehityskulkuryhmien välillä havaittiin eroja tutkimusryhmässä, iässä, kaikissa fyysisen terveyden ja toimintakyvyn muuttujissa, kognitiossa sekä positiivisessa affektiivisuudessa ja masennusoireissa ($p \leq 0,034$). Eniten eroja oli Matala-matala ja Kohtalainen-korkea-ryhmien välillä: Matala-matala-ryhmän osallistujat olivat vanhempia ja heillä oli alhaisempi fyysinen terveys ja toimintakyky, kognitiivinen toimintakyky ja mielen hyvinvointi. Matala-kohtalainen-ryhmään kuulumisen oli todennäköisempää LH-kuin LKH-interventioryhmissä.

Johtopäätökset ja sovellettavuus: Liikuntasuosituksia noudattava monipuolinen harjoittelu voi edistää liikunnallista elämäntapaa ja ehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä hyväkuntoisilla ja hyvinvoivilla iäkkäillä henkilöillä. Vähemmän intensiivinen harjoitusohjelma ja vahvempi tuki saattavat olla tarpeen henkilöille, joilla on lähtötilanteessa heikompi terveys ja toimintakyky.