

## **FYYSISESTI AKTIIVINEN ELÄMÄNTYYLI JA IKÄÄNTYMINEN**

### **TAUSTA**

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee terveen vanhenemisen sellaisen toimintakyvyn kehittämiseksi ja ylläpidoksi, joka mahdollistaa yksilön hyvinvoinnin vanhemmalla iällä (Beard ym. 2016). Ikääntyvien terve vanheneminen on tärkeä kysymys myös Suomessa, jossa Tilastokeskuksen (2015) mukaan yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä lisääntyy vuosina 2015- 2030 kahdestakymmenestä prosentista 26 prosenttiin. Väestön ikääntymiseen liittyy huomattavia yksilöllisiä, taloudellisia ja sosiaalisia vaikutuksia. Nämä seikat ovat nostaneet esiin tarpeen selvittää, miten ikääntyvien ihmisten aktiivista elämäntyyliä ja hyvinvointia voitaisiin edistää (Daskalopoulou ym. 2017).

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan ihmisen liikkumista käyttämällä lihaksiaan, jolloin myös energiankulutus lisääntyy (Caspersen ym. 1985). Fyysinen aktiivisuus on monitahoista toimintaa, jota voidaan kuvailla sen laadun, tehon, keston, tyyppin tai oirekokemuksen kautta. Fyysinen aktiivisuus näyttäisi olevan yhteydessä muun muassa painonhallintaan, vähentyneeseen sydän- ja verisuonisairastavuuteen, II-tyypin diabetekseen, mielenterveysongelmiin sekä ikään liittyviin muistisairauksiin. Lisäksi se näyttäisi liittyvän yleiseen sairastavuuden väheneemiseen, hyvään terveyteen sekä parempaan fyysiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn iäkkäämpänä (Daskalopoulou ym. 2017).

Vaikka fyysisen aktiivisuuden hyödyllisyydestä on tietoa, vain noin puolella yli 60-vuotiaista ja neljäsosalla yli 75-vuotiaista on riittävä fyysinen aktiivisuustaso (Hallal ym. 2012). Ikääntyneet voivat itse kokea fyysisen aktiivisuuden haitalliseksi tai tarpeettomaksi ja he voivat löytää myös monia esteitä osallistumiselleen fyysistä aktiivisuutta lisäävään toimintaan (Franco ym. 2015).

### **KYSYMYS**

Millainen yhteys on fyysisellä aktiivisuudella ja terveellä vanhenemisellä?

### **AINEISTO JA MENETELMÄT**

Näyttövinkki perustuu pitkittäisten kohorttitutkimusten järjestelmälliseen katsaukseen ja meta-analyysiin (Daskalopoulou ym. 2017). Katsauksen aineiston muodostavat 23 alkuperäistutkimusta (yhteensä 174 114 osallistujaa), joissa tutkittiin fyysisen aktiivisuuden ja ikääntymisen välistä yhteyttä. Alkuperäistutkimusten osallistujien ikä vaihteli tutkimusten alkaessa 20 vuodesta 87 vuoteen ja seuranta-ajat vaihtelivat kahdesta vuodesta yli 60-vuotiaiden kohdalla aina kuolemaan asti. Katsauksen metodinen laatu on korkea ja sen menetelmällinen toteutus on kuvattu alkuperäisessä julkaisussa.

*Näyttövinkki on hyvälaatuisten järjestelmällisten katsausten ja hoitosuosituksen tiivistelmä.*

*Sen tarkoituksena on levittää kansalaisille ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille näyttöön perustuvaa tietoa.*

## KATSAUKSEN KESKEISET TULOKSET

- 1) Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä terveeseen vanhenemiseen riippumatta fyysisen aktiivisuuden määrittelystä ja sen mittaustavasta.
- 2) Sitoutuminen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen lisää mahdollisuuksia elää tervettä elämää myöhemmällä iällä verrattuna niihin, jotka ovat heikosti tai eivät lainkaan sitoutuneita fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan.
- 3) Siitä, millä mekanismilla fyysinen aktiivisuus edistää terveempää ikääntymistä, ei ole tarkkaa tietoa. Silti harjoittelun tiedetään estävän ja vähentävän toiminnallista riippuvuutta sekä suojaavan erilaisilta sairauksilta, kuten diabetes ja sydän- ja verisuonisairaudet.

## KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA JA LISÄTIETOJA

Järjestelmällisen katsauksen tulokset soveltuvat hyödynnettäviksi suomalaisessa sosiaali- ja terveydenhuollossa. Katsaus on linjassa kansallisten ikääntyvien liikuntaan liittyvien suositusten ja toimintaohjelmien kanssa (Jyväkorpi ym. 2014, Valtion Liikuntaneuvosto 2013), joiden keskeinen sanoma voidaan tiivistää seuraavasti:

- Kaikkien ikääntyvien kanssa työskentelevien tulisi kartoittaa ikääntyvän ihmisen mahdollisuudet liikkua säännöllisesti joko tuettuna tai itsenäisesti.
- Ikääntyneitä hoitavissa yksiköissä tulee kiinnittää huomio entistä enemmän ikääntyneiden liikunnallisen aktiivisuuden mahdollistamiseen ja siihen motivoimiseen.

## TIIVISTELMÄN TEKIJÄ

Tutkija, Anne Korhonen, TtT, Hoitotyön tutkimussäätiö. [anne.korhonen\(at\)hotus.fi](mailto:anne.korhonen(at)hotus.fi)

Tutkija, Hannele Siltanen, TtM, Väitöskirjatutkija, Hoitotyön tutkimussäätiö.

[hannele.siltanen\(at\)hotus.fi](mailto:hannele.siltanen(at)hotus.fi)

Liikuntafysiologi, Tiina Kaistila, THM, Tampereen yliopistollinen sairaala.

[tiina.kaistila\(at\)pshp.fi](mailto:tiina.kaistila(at)pshp.fi)

### Alkuperäinen julkaisu:

Daskalopoulou C, Stubbs B, Kralj C, Koukounari A, Prince M, Prina AM. Physical activity and healthy ageing: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Research Reviews* 2017;38:6–17. doi.org/10.1016/j.arr.2017.06.003.

### Muut lähteet:

1. Beard JR, Officer A, de Carvalho IA, Sadana R, Pot AM, Michel J-P, Lloyd-Sherlock P, Epping-Jordan JE, Peeters GM, Mahanani WR, Thiyagarajan JA, Chatterji S. The world report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. *Lancet* 2016;387(10033):2145–2154. doi.org/10.1016/s0140-6736(15)00516-4.
2. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report* 1985;100(2):126–131.
3. Franco M, Tong A, Howard K, Sherrington C, Ferreira P, Pinto R, Ferreira M. Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British journal of sports medicine*

- 2015;49:1268–1276. doi: 10.1136/bjsports-2014-094015. Epub 2015 Jan 13.
4. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U; Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* 2012;380:247–57. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
  5. Jyväkorpi S, Havas A, Urtamo A, Karvinen E. 2014. Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus. Opas ohjaustyöhön. Ikäinstituutti / Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveystoimintaohjelma. Hämeen Kirjapaino Oy, Tampere 2014.
  6. Tilastokeskus 2015. Väestöennuste 2015 – 2065. Väestö- ja oikeustilastot, Tilastokeskus, Helsinki. Saatavilla: [http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn\\_2015\\_2015-10-30\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html). (viitattu 26.10.2017).
  7. Valtion liikuntaneuvosto. 2013. Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5. Saatavilla: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/344/Liikkeella\\_voimaa\\_vuosiin\\_2014.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/344/Liikkeella_voimaa_vuosiin_2014.pdf) (viitattu 6.11.2017).