

APURAHALLA CAMBRIDGEN YLIOPISTOON

Yrjö Jahnssonin säätiö myönsi liikuntatieteiden tohtori Laura Karavirralle 37 500 euron apurahan, jonka avulla hän tekee tutkimustyötä Cambridgen ja Jyväskylän yliopistoissa.

Laura Karavirran tutkimuksen aiheena on fyysinen aktiivisuus ja sen mittaaminen iäkkäillä. "Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lihastyön aikaansaamaa kehon liikettä. Lukemattomat tavat liikkua ja liikuttaa kehoa tekee fyysisen aktiivisuuden mittaamisesta haastavaa. Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, miten puuttavan teknologian mittaamaa syke- ja liiketietoa tulisi analysoida, jotta iäkkäiden ihmisten fyysisestä aktiivisuudesta saataisiin aiempaa tarkempaa ja monipuolisempaa tietoa", kertoo Karavirta.

"Pyrin selvittämään, miten iäkkäiden yksilöllinen fyysinen suoriutuskyky voidaan ottaa huomioon liikkumisen tehoa ja määrää arvioidessa. Nykyisin iäkkäiden liikkumista arvioidaan samoilla kriteereillä kuin nuorien ja hyväkuntoisten ihmisten. Jokainen pystyy kuitenkin liikkumaan vain omien kykyjensä mukaan ja siksi suoriutuskyky tulisi ottaa huomioon fyysisistä aktiivisuutta mitattaessa", tutkija jatkaa.

Karavirran tutkimuksen aineisto on kerätty vuosien 2017-2018 aikana Gerontologian tutkimuskeskuksessa Jyväskylän yliopistossa. Jyväskyläläiset 75-, 80- ja 85-vuotiaat tutkittavat käyttivät tuolloin puettavia liike- ja sykemittareita viikon ajan ja suorittivat erilaisia suoriutuskykytestejä laboratoriossa.

"Liikunnallinen ja fyysisesti aktiivinen elämäntapa on toistuvasti havaittu yhdeksi tärkeimmistä tekijöistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Johtopäätöksemme liikkumisen terveysvaikutuksista nojaavat siihen, miten hyvin pystymme mittaamaan yksilön liikkumista. Siksi uusia mittausteknologioita ja menetelmiä on jatkuvasti tutkittava ja kehitettävä", kertoo Karavirta tutkimusaiheen tärkeydestä.

Tutkimusryhmä on kehittänyt uuden mittarin, joka mittaa yksilön pyrkimystä aktiivisuuteen keskeisillä elämän osa-alueilla, joista fyysinen aktiivisuus on vain yksi. "Fyysisen aktiivisuuden osalta olemme mm. osoittaneet, että liikkumisen vähäinen määrä on yhteydessä korkeampaan ikään ja hitaampaan kävelynopeuteen. Siten absoluuttisesti eniten liikkuvat ne iäkkäät, joiden fyysinen suoriutuskyky on hyvä. Fyysisen suoriutuskykyyn suhteutettua liikkumista oli kuitenkin tutkimissamme 75-, 80- ja 85-vuotiaiden ikäryhmissä yhtä paljon. Näyttääkin siltä, että pienillä muutoksilla, kuten vauhtia hidastamalla, apuvälineitä käyttämällä ja pysähtymällä välillä levähtämään, aktiivista elämäntapaa voidaan ylläpitää suorituskyvyn heikkenemisestä huolimatta."



Laura Karavirta ehtii tutkimustöidensä ohella harrastaa monipuolisesti liikuntaa, lukemista ja laulamista.

TUTKIJAN oma elämäntapa on aktiivinen: "Vietän vapaa-aikaa perheen kanssa. Minulla on 4-vuotias poika, jonka kanssa leikimme ja liikumme. Säännöllisen liikunnan lisäksi yritän pitää yllä myös jotakin monista musiikkiharrastuksistani. Pääinstrumenttini on viulu, mutta pidän myös laulamista, ja tällä hetkellä käyn säännöllisesti laulutunneilla. Soitan ja laulan myös Liikuntatieteellisen tiedekunnan erilaisissa kokoonpanoissa. Olen aina pitänyt lukemisesta ja viime vuosina olen innostunut äänikirjoista, koska näin kirjat voi yhdistää lenkkeilyyn, mikä sopii silloin, kun aikaa lukemiseen on muuten vähän."

Karavirta toivoo, että tulevaisuudessa hän voi jatkaa tutkimustyötä: "Toivon saavani jatkaa työtä kiinnostavien ja merkityksellisten tutkimusaiheiden parissa. Suunnitelmani ulottuvat tällä hetkellä siihen saakka, johon rahoitus riittää."