

Uus teadusdoktor Anni Rava

KEHALISE AKTIIVSUSE SEOSD KEHA KOOSTISE, MOBIILSUSE JA VERE BIOKEEMILISTE NÄITAJATEGA TERVETEL VANEMAEALISTEL NAISTEL

18. oktoobril kaitses Anni Rava arstiteaduse filosoofiadoktori väitekirja „Kehalise aktiivsuse seosed keha koostise, mobiilsuse ja vere biokeemiliste näitajatega tervetel vanemaealistel naistel“ (*Associations between body composition, mobility and blood inflammatory biomarkers with physical activity in healthy older women*). Väitekirja juhendajad olid professor Jaak Jürimäe Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioterapia instituudist ning professor Mati Pääsuke Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioterapia instituudist. Väitekirja oponent oli professor Arvydas Stasiulis Leedu Spordiülikoolist Kaunases.

Vananimine on protsess, millega kaasnevad mitmed muutused organismis: väheneb lihassmass, luumass ja lihasjäud, suureneb rasvamassi osakaal ning kasvab tõenäosus haigestuda erinevatesse kroonilistesse haigustesse. Lisaks vananemisele võib neid muutusi seostada ka kehalise aktiivsusega, mis tavaliselt väheneb vananedes. Vananemisega kaasnevate muutuste tulemusena võib väheneda vanemaealiste võimekus tulla igapäevastes tegevustes iseseisvalt toime. Ehkki

vananemist ei ole võimalik vältida ning vananemisega kaasnevaid negatiivseid muutusi ära hoida, võib kehaline aktiivsus olla üheks võimalikuks viisiks vähendada mitteaktiivse eluviisi negatiivseid ilminguid hilisemas elus.

Doktoritöö eesmärk oli välja selgitada seosed keha koostise, mobiilsuse ja vere biokeemiliste näitajate ning kehalise aktiivsuse vahel vanemaealistel naistel. Uuringus osales kokku 113 vanemaealist naist, kes jagati rühmadesse kehalise aktiivsuse intensiivsuse ning kestuse alusel. Võrreldi keha koostise, mobiilsuse ning vere biokeemilisi näitajaid erineva kehalise aktiivsusega vanemaealistel naistel ning uuriti vastavate näitajate seoseid kehalise aktiivsusega.

Uuringu tulemusena selgus, et pikaajaliselt treeninud vanemaealistel naistel on paremad keha koostise ja mobiilsuse näitajad ning suuremad lihasjõu näitajad võrreldes mittetreenitud vanemaealiste naistega. Lisaks leiti, et mõõduka ja tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus on seotud paremate mobiilsuse ning keha koostise näitajatega. Seejuures ei



seostunud kerge intensiivsusega kehaline aktiivsus keha koostise ega mobiilsuse näitajatega.

Vere biokeemilistest näitajatest seostus resistiini (tsüsteiinirikas peptiidhormoon, mis on pärit rasvkoest) kontsentratsioon veres sammude arvuga päevas ja seega võib kehalist aktiivsust seostada tervislikuma resistiinikontsentratsiooniga. Regulaarne mõõduka ja tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus võib olla vanemaealistel naistel oluline, et säilitada keha koostise ning mobiilsuse näitajaid, mis on vajalikud iseseisvuse säilitamiseks hilisemas eas.