

## Cikkismertetés: A fizikai aktivitás jótékony hatásai az időskori mentális egészségre a Covid-19-járvány idején

Article review: Beneficial effects of physical activity on mental health in older adults during the COVID-19 pandemic

Ismertető:	Nagy Erika Mónika <sup>1</sup> ✉
Ismertetett cikk:	Callow DC, Arnold-Nedimala NA, Jordan LS, et al. The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. <i>Am J of Geriatr Psychiatry</i> . 2020 Oct;28(10): 1046–1057. doi: <a href="https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024">10.1016/j.jagp.2020.06.024</a>
Beküldve:	2020. 12. 13.
Doi:	10.24365/ef.v62i2.5912
Kulcsszavak: Keywords:	világjárvány; mentális egészség; idősek; fizikai aktivitás pandemic; mental health; elderly; physical activity

### HÁTTÉR

Közel egy esztendővel ezelőtt az Egészségügyi Világszervezet (*World Health Organization, WHO*) világjárvánnyá nyilvánította a SARS-CoV-2 vírus által okozott Covid-19-betegséget, mely különösen veszélyezteti az idősebb korosztály tagjait, illetve az egyes krónikus betegségekben szenvedőket. Az Amerikai Egyesült Államokban és Kanadában azért, hogy csökkentsék az idősek körében a magasabb halálozási aránnyal járó betegség terjedését, szociális távolságtartásra vonatkozó előírásokat (*social distancing guidelines, SDG*) hoztak, valamint otthonmaradásra kérték a lakosságot, hogy ezzel is megelőzzék az egészségügyi ellátórendszer túlterhelődését.

### MÓDSZER

A szerzők azt vizsgálták önkitöltős kérdőív segítségével leíró jellegű keresztmetszeti kutatásukban, hogy milyen hatással bírhat a fizikai aktivitás mértéke azon depressziós és szorongásos tünetek csökkentésében, amelyek az SDG betartása

miatt fokozottan jelentkezhetnek az időskorúak körében. A kutatás lefolytatásához közösségi médiafelületeken (mint például Facebook) keresztül toboroztak 50 év feletti észak-amerikai lakosokat. A felhívás mintegy 50 ezer főt ért el, akik közül 1 700-an kezdtek neki a kérdőív kitöltésének. A kutatók végül 1 046 személyt vontak be a felmérésbe. A kitöltők 86%-a fehér, 80%-a pedig nő volt. Az iskolai végzettséget tekintve a résztvevők 88%-a legfeljebb középiskolai oktatásban részesült. Covid-19-megbetegedésen a kitöltők 0,2%-a esett át. Krónikus betegségek közül leginkább a légzőszervi (18%), a cukorbetegség (16%), valamint a szív- és érrendszeri megbetegedések (14%) megléte jellemezte a vizsgálati populációt.

A kérdőív 136 kérdést tartalmazott, mely többek között a résztvevők demográfiai adatait, általános egészségi állapotát, illetve az SDG mentális állapotokra gyakorolt szubjektív hatását mérte fel. Emellett kitöltették az időskorúakra standardizált Fizikai Aktivitás Skálát (*Physical Activity Scale for the Elderly, PASE*), a Geriátriai Depressziós Skálát (*Geriatric Depression Scale, GDS*) és az Időskori Szorongástesztet (*Geriatric Anxiety Scale, GAS*) is annak érdekében, hogy mind fizi-

<sup>1</sup> Debreceni Egyetem Népegészségügyi Kar, Debrecen

kai aktivitásuk, mind depressziós-szorongásos tüneteik mértékéről információt kaphassanak. A kérdőívek kitöltése átlagosan 15 percet vett igénybe.

## EREDMÉNYEK

A résztvevők 97,7%-a azt állította, hogy „majdnem mindig” vagy „szigorúan” követték az SDG elvárásait. A válaszadók 37,6%-a sokkal, illetve jelentősen kevesebbet mozog, mióta bevezették az SDG-t, és 35,7%-uk nyilatkozott úgy, hogy nem változott fizikai aktivitásának mértéke. A GDS szerint a résztvevők 25,5%-a enyhe, 63,1% közepes, 11,4% pedig jelentős mértékű depresszióról számolt be. A GAS kérdőív kitöltői közül 28,1%-nak voltak enyhe szorongásos tünetei, 64%-nak volt enyhe, 6,9%-nak közepes, 0,8%-nál pedig súlyos mértékű szorongása volt megfigyelhető.

A felmérésben többszörös lineáris regressziós modellel vizsgálták a fizikai aktivitás mértéke (független változó), valamint a depressziós és szorongásos tünetek megléte (függő változó) közötti összefüggést. Kontrollváltozóként az életkor, a nem és az iskolai végzettség szolgált. Azok a vizsgálati személyek, akiknek nagyobb mértékű volt a fizikai aktivitása, szignifikánsan kevesebb szubjektív depressziós tünetről számoltak be, ugyanakkor nem rajzolódott ki hasonló összefüggés a szorongásos tünetek meglétével kapcsolatban. A tesztek adataiból dolgozó lineáris regressziós modellek a fizikai aktivitást intenzitás szerint (alacsony, közepes és magas) osztályozták. Kimutatták, hogy az

alacsony és a magas intenzitású fizikai aktivitás szignifikánsan alacsonyabb depressziószerű tünetekkel jár együtt, a közepes intenzitású testmozgás esetében azonban nem mutatható ki szignifikáns összefüggés. Ezt a szerzők azzal magyarázták, hogy a kitöltőknek valószínűleg nehéz volt megkülönböztetniük az alacsony és a közepes intenzitású fizikai aktivitást, ezért a kódolás problémás lehetett számukra.

## MEGBESZÉLÉS

A kutatók az eredményeket úgy interpretálták, hogy a világjárvány következtében szociálisan izolált időszerűak mentális egészségére még az alacsony intenzitású fizikai aktivitás is jótékonyan hat. A szerzők eredményei összhangban állnak a nemzetközi kutatási eredményekkel, vagyis úgy találták, hogy a fizikai aktivitás hatékonyan csökkenti a depressziós tüneteket. A kutatók utaltak arra is, hogy ugyan a fizikai aktivitás terápiás hasznossága a depressziós és szorongásos tünetek kezelésében még szakmai vita tárgyát képezi, az eredmények mégis ígéretesek. A vizsgálatukban arra is utaltak, hogy a GAS esetében kevesebb érvényes választ kaptak, ami torzította a mintát. Emiatt az az eredmény, hogy a depresszív tünetekkel ellentétben a szorongásos tünetekre nincs szignifikáns hatása a fizikai aktivitásnak, félrevezető lehet. Ezért a kutatók javasolják, hogy a szorongásos tünetekre fókuszáló további kutatások a jövőben megerősítsék, vagy cáfolják jelen kutatás szorongásra vonatkozó eredményeit.

## TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A cikk három fontos dologra is felhívja a figyelmet, amely a hazai környezetben is releváns lehet. Egyfelől a cikk arról tudósít, hogy Észak-Amerikában az idősebb korosztály komolyan veszi a szociális távolságtartásra vonatkozó szabályozást, ezért az abban foglaltakat a segítő szakembereknek is ismerniük kell annak érdekében, hogy képet kaphassanak az idősebb generációk mindennapjairól a világjárvány időszakában. Másrészt a kutatás beszámol arról is, hogy a szociális távolságtartás az idősebb korosztály számára a fizikai aktivitás csökkenését vonja maga után. A cikk megvilágítja, hogy a fizikai aktivitás mértéke összefügg a depressziós tünetek mértékével. Különösen fontos kiemelni, hogy még az enyhe intenzitású testmozgás is pozitívan hat a mentális egészségre. Mindezek figyelembevételével az idősebb korosztály mentális egészségének megóvása érdekében — a szociális távolságtartás betartására való buzdítás mellett — arra kell törekedni, hogy legalább enyhe fokú fizikai aktivitásra is buzdítsuk őket és ehhez lehetőséget is biztosítsunk számukra.