

## **Ikäihmisten ryhmäliikunnassa toimintakyvyn mukaiset tasoryhmät saattavat parantaa osallistumisaktiivisuutta**

Ikäihmisten liikuntaharjoittelu on tärkeää toimintakyvyn säilyttämiseksi. Yksi liikuntaharjoittelun haasteista on ylläpitää säännöllistä harjoittelua ryhmissä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää tekijöitä, jotka ennustavat osallistujien sitoutumista ryhmäliikuntaharjoitteluun. Erityisesti mitattiin toimintakyvyn yhteyttä ryhmäliikuntaharjoitteluun sitoutumisessa.

Tutkimus tehtiin USA:ssa ns. pitkittäisenä eksploratiivisena tutkimusasetelmana (n=36,373). Tutkimuksen alussa tehtiin muutamia toimintakyvyn mittauksia. Liikuntaryhmiin sitoutumista mitattiin osallistumiskertojen määrällä suhteessa tarjolla olleisiin määriin. Tutkimukseen osallistuneista 52 % jatkoi mukana ryhmissä loppuun asti. Parhaiten osallistuivat vanhemmat miehet, etniseltä taustaltaan aasilais-tyynen meren alueilta olevat, sekä vähiten kroonisia vaivoja raportoineet. Tulosten mukaan hyvä suoriutuminen tuolitestistä, hauistestistä, tuolilta nousu- ja kävely -testistä olivat yhteydessä parempaan sitoutumiseen ryhmäliikunnassa. Toimintakyvyn rooli sitoutumiseen oli riippumaton muista demografisista tekijöistä kuten sukupuolesta tai etnisestä taustasta.

Kirjoittajien johtopäätöksissä annettiin neuvoja käytännön työhön, joissa painotettiin tarvetta suunnitella liikuntaryhmien tasot kunkin osallistujan oman toimintakyvyn perustuvan lähtötason mukaan.

Alkuperäisjulkaisu: Minhui Liu, Christina E Miyawaki. What Types of Physical Function Predict Program Adherence in Older Adults? Rehabil Nurs. Sep/Oct 2020;45(5):279-286. doi: 10.1097/rnj.000000000000209.