

Tarve pysyä toimintakykyisenä on tärkein iäkkäiden voimaharjoittelun kannustin

Säännöllinen voimaharjoittelu on tärkeää iäkkäiden terveyden ja itsenäisyyden säilyttämiseksi, mutta osallistumisaktiivisuus on matalaa.

Tässä systemaattisessa katsauksessa oli tavoitteena tunnistaa iäkkäiden voimaharjoittelun esteitä ja kannustimia. Katsaukseen otettiin mukaan tutkimuksia, joissa käytettiin määrällisiä ja laadullisia, sekä näiden yhdistelmiä. Katsaukseen otettiin mukaan 14 tutkimusta, joissa oli yhteensä 1937 osallistujaa.

Katsaukseen mukaan otetuissa tutkimuksissa oli tunnistettu 92 kannustinta ja 24 estettä. Voimaharjoittelua kannustavat tekijät olivat tyypillisesti toimintarajoitteen/terveyden heikentymisen ehkäiseminen, kaatumisen ehkäiseminen, lihaksen kasvattaminen, vireyden tunteen lisääminen ja parempi keskittyminen. Esteinä koettiin esim. liian lihaksikkaalta näyttäminen ja sydänkohtauksen tai äkkikuoleman pelko voimaharjoittelun aikana.

Analyysin pohjalta ehdotetaan, että iäkkäitä kannattaa kannustaa voimaharjoitteluun ottamalla puheeksi hyödyt, joita he kokevat saavansa harjoittelusta. Samalla iäkkäille voidaan jakaa todellista tietoa voimaharjoittelusta väärinkäsitysten korjaamiseksi.

Katja Borodulin

Katsausartikkeli: Elissa Burton, Kaela Farrier, Gill Lewin, Simone Pettigrew, Anne-Marie Hill, Phil Airey, Liz Bainbridge, Keith D Hill. Motivators and Barriers for Older People Participating in Resistance Training: A Systematic Review. *J Aging Phys Act.* 2017 Apr;25(2):311-324. doi: 10.1123/japa.2015-0289. Epub 2016 Sep 6.