



# Fyysisen aktiivisuuden mittausmenetelmien testaus ja käytettävyys ikääntyneillä

Fyysinen aktiivisuus on merkittävä tekijä ikääntyneiden toimintakyvyn ja itsenäisen elämän kannalta. Aikaisempien tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä ja eläkeikäisistä vain yksi kahdestakymmenestä liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti. Aktiivisen elämäntavan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Ikääntyneitä pitäisikin motivoida pitämään huolta omasta aktiivisuudestaan ja ylläpitämään sitä.

Osana Oulun yliopiston GASEL-hanketta toteutettiin pilottitutkimus, johon osallistui seitsemän yli 65-vuotiasta testihenkilöä. He testasivat kolmen päivän ajan ranteessa pidettävää aktiivisuusmittaria (Polar Loop), puhelimessa olevaa aktiivisuussovellusta (Accupedo) ja vyötäröllä pidettävää askelmittaria (Omron).

Tutkimuksessa testattavista menetelmistä aktiivisuusmittari oli ominaisuuksiltaan ja käytettävyydeltään ikääntyneille sopivin fyysisen aktiivisuuden mittausmenetelmä. Ikääntyneet pitivät mittaria mieluisena, helppokäyttöisenä, luotettavana ja motivoivana. Mittareiden käytöstä hyötyivät etenkin fyysisesti inaktiivisimmat tutkimushenkilöt. Mittausmenetelmien avulla he ymmärsivät, kuinka vähän he käytännössä liikkuvat. Mittareiden päivittäiset aktiivisuustavoitteet motivoivat heitä liikkumaan enemmän jo kolmen päivän tutkimusjakson aikana. Fyysisesti aktiivisimmat tutkimushenkilöt pitivät mittareiden käyttöä mielenkiintoisena, mutta eivät kokeneet saavansa siitä varsinaista hyötyä. Enemmistö tutkittavista oli tutkimuksen jälkeen valmis hankkimaan jonkun aktiivisuutta mittaavan laitteen.

Tulokset tukevat päivittäistä liikkumista mittaavien laitteiden käyttöä osana hyvinvointia tukevia sovelluksia. Ikääntyneiden huomioiminen suunnittelussa on tärkeää ja sitä varten on tärkeää saada käyttäjäkokemuksia myös heiltä.

*Tiedeutinen perustuu opinnäytetyöhön: Jussi-Pekka Reetta (2017), Fyysisen aktiivisuuden mittausmenetelmien testaus ja käytettävyys ikääntyneillä, Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto, Pro gradu – tutkielma*

