



Liikuntasovellukset harvoin ikääntyneille sopivia

Liikkuminen on osa ikääntyneiden hyvinvointia. Erilaisten liikuntasovellusten on osoitettu lisäävän liikkumista esimerkiksi nuorilla. Kännykkään ladattavia liikuntasovelluksia on yhä enemmän, mutta miten ne sopivat ikääntyneille käyttäjälle? Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia mm. näkökyvyssä, muistissa ja päättelyssä.

Tutkimuksessa tarkasteltiin yleisesti saatavilla olevia kännykkään ladattavia liikuntasovelluksia. Tavoitteena oli tunnistaa suosittujen käyttöliittymien soveltuvuus ikääntyneille, tunnistaa niiden yleisimmät ongelmat ikääntyneiden käyttäjien näkökulmasta sekä toteuttaa nämä ongelmat välttävä esimerkkikäyttöliittymä.

Saatavilla olevat liikuntasovellukset tavallisimmin joko mittasivat arkiliikuntaa tai antoivat liikuntaohjeita. Tutkimuksessa ei löydetty erityisesti ikääntyneille tarkoitettuja, pelillisiä tai sosiaalisia elementtejä sisältäviä liikuntasovelluksia. Tarkasteluun valikoituneet seitsemän yleisintä sovellusta olivat käyttöliittymältään usein ikääntyneille soveltumattomia. Ongelmia havaittiin erityisesti näköön, muistiin ja hienomotoriikkaan liittyvillä osa-alueilla. Yleisimmät ongelmat olivat tekstin ja kuvien pieni koko, kirkkauden ja kontrastin säätömahdollisuuksien puuttuminen, käyttöliittymän logiikan puuttuminen ja ikääntyneille vieraat mielikuvat, ja ääni- tai tuntoaistiin perustuvan palautteen puuttuminen.

Tutkimuksessa toteutettu esimerkkikäyttöliittymä pyrki ottamaan ikääntyneiden erityispiirteet teknologian käyttäjänä huomioon, ja testissä se vastasi pääosin ikääntyneen käyttäjän tarpeita.

Tiedeuutinen perustuu erikoistyöhön:

Salla Elina (2015) Mobiilit liikuntasovellukset ikääntyville. Erikoistyö, Hyvinvointitekniikka, Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto.

