

Ketkä ovat halukkaita käyttämään liikemittaria tutkimuksessa?

Kirjoittaja(t): Tiia Kekäläinen, Sarianna Sipilä, Johanna Ahola, Milla Saajanaho & Katja Kokko

Taustayhteisö(t): Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Tausta

Liikemittareilla saadaan yksityiskohtaista tietoa tutkittavien fyysisestä aktiivisuudesta ja paikallaanolosta. Kaikki tutkittavat eivät kuitenkaan ole halukkaita ottamaan mittaria käyttöön tai eivät käytä sitä riittävästi. Verrattuna itsearviointiin pohjautuviin kyselyihin vastaukset liikemittareiden kohdalla onkin selkeästi suurempi. Tämä voi heikentää tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, edustavatko liikemittaria riittävästi käyttäneet tutkittavat a) otosta, jolle liikemittaria tarjottiin ja b) tutkimuksen kyseiseen aineistonkeruuvaiheeseen muutoin osallistunutta otosta persoonallisuuden, terveyskäyttäytymisen ja taustatekijöiden osalta.

Menetelmät

Tutkimus pohjautuu Lapsesta aikuiseksi -pitkäaikaistutkimukseen, jossa samoja henkilöitä on seurattu 8-vuotiaasta (alkuperäinen n=369) 61-vuotiaaksi saakka (käytettävissä oleva n=301). Osallistujat edustavat v. 1959 syntyneitä suomalaista ikäkohorttia. Liikemittareita tarjottiin viimeisimmässä 2020-21 toteutetussa aineistonkeruussa kaikille terveystarkastukseen osallistuneille tutkittaville (n=160) sekä puhelimitse niille tutkittaville, joille terveystarkastus paikan päällä ei koronapandemian vuoksi ollut mahdollinen (n=17). Tutkittavia ohjeistettiin käyttämään liikemittaria lantiolla seitsemän peräkkäisen päivän ajan heräämisestä nukkumaanmenoon. Riittävän liikemittaridatan kriteereinä käytettiin vähintään neljää mittauspäivää vähintään 10 tunnin pitoajalla. Liikemittaria riittävästi käyttäneitä (n=139) verrattiin mittarista kieltäytyneisiin tai sitä liian vähän käyttäneisiin (n=38) ja ylipäätään 61 v. aineistonkeruuseen osallistuneisiin (n=65, esim. vain elämäntilannekyselyyn vastanneet). Analyysissa käytettiin tietoja sosioekonomisesta asemasta, persoonallisuuden piirteistä, terveyskäyttäytymisestä ja koetusta terveydestä. Vertailut tehtiin riippumattomien otosten t-testillä, ristiintaulukoinnilla ja binaarisella logistisella regressioanalyysillä.

Tulokset

Liikemittaria riittävästi käyttäneet raportoivat liikkuvansa enemmän ja saivat korkeampia pistemääriä tunnollisuudessa ja ystävällisyydessä verrattuna sekä mittarista kieltäytyneisiin että kaikkiin 61 v. tutkimukseen osallistuneisiin. He myös kokivat terveytensä paremmaksi kuin

mittarista kieltäytyneet. Lisäksi he tupakoivat harvemmin ja saivat korkeampia pistemääriä avoimuudessa verrattuna kaikkiin tutkimukseen osallistuneisiin. Tarkasteltaessa muuttujia yhtä aikaa regressioanalyysissä havaittiin, että liikemittaria riittävästi käyttäneet saivat korkeampia pistemääriä tunnollisuudessa (OR 1.71 95%CL 1.06–2.77) verrattuna liikemittarista kieltäytyneisiin ja he raportoivat liikkuvansa enemmän (OR 1.38 95%CI 1.05–1.82) verrattuna koko tutkimusjoukkoon

Johtopäätökset ja sovellettavuus

Terveelliset elintavat, hyvä koettu terveys ja persoonallisuuden piirteet ennustavat halukkuutta ottaa liikemittari käyttöön. Liikemittaridataa käyttävissä tutkimuksissa olisikin syytä kiinnittää huomiota liikemittaridatan edustavuuteen. Jatkossa tulisi miettiä keinoja, joilla myös kieltäytymisriskissä olevia tutkittavia saataisiin motivoitua liikemittarin käyttöön.