

Fyysisen aktiivisuuden kuluttajalaitteiden käyttö toimintarajoitteisilla lapsilla ja nuorilla

Kirjoittajat: Kati Karinharju¹ Timo Ala-Vähälä²

Kirjoittajien taustayhteisöt: 1 Satakunnan ammattikorkeakoulu
2 Liikuntatieteellinen Seura

Asiasanat: Fyysinen aktiivisuus, kuluttajalaitte, mittaaminen, mittari, toimintarajoite

Tausta:

Fyysisen aktiivisuuden kuluttajalaitteet, kuten älykellot, mobiilisovellukset, älysormukset ja askelmittarit tarjoavat kustannustehokkaan ja käyttäjäystävällisen vaihtoehdon yksilön terveyden ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Laitteet tuottavat yksilöllistä tietoa käyttäjän päivittäisestä aktiivisuudesta ja toimivat myös aktivoinnin ja motivoinnin välineinä omatoimisen liikkumisen edistämiseksi. Toimintarajoitteisille henkilöille soveltuvia fyysisen aktiivisuuden kuluttajalaitteita on toistaiseksi tarjolla vähän. Moni toimintarajoitteinen henkilö käyttääkin arjessaan yleisesti tarjolla olevia fyysisen aktiivisuuden kuluttajalaitteita, vaikka tieto niiden luotettavuudesta ja soveltuvuudesta heidän kohdallaan on toistaiseksi rajallista.

Menetelmä:

Falla-hankkeessa selvitettiin fyysisen aktiivisuuden kuluttajalaitteiden käyttöä ja niiden hyödyntämistä toimintarajoitteisten henkilöiden keskuudessa osana valtakunnallista 2023 Liikkujakyselyä. Liikkujakyselyyn vastasi kaikkiaan 2047 toimintarajoitteista henkilöä. Näistä lapsia ja nuoria oli kaikkiaan 269 henkilöä (13 % kaikista vastaajista), joista 18-vuotiaita tai nuorempia oli 156 ja 19–29-vuotiaita 113.

Tulokset:

Lapsista ja nuorista 107 (40 %) ilmoitti, että heillä on käytössään yksi tai useampi fyysisen aktiivisuuden mittalaitte. Näistä noin joka kolmas (28 %) käytti jonkin tyyppistä älykelloa, viidennes (20 %) jotain mobiilisovellusta ja 2 % älysormusta. Yleisintä oli askelten tai kelaamisen määrän seuraaminen (72 %). Tämän jälkeen tulivat aktiiviseen liikuntaan käytetyn ajan määrän seuraaminen (52 %), unen määrän ja laadun seuraaminen (50 %) sekä palautumisen määrän tai tason seuraaminen (16 %). Vastaajista 6 % ilmoitti seuraavansa paikallaan olon määrää. Fyysisen aktiivisuuden kuluttajalaitteita käyttävistä lapsista ja nuorista 54 % koki laitteen käytön vaikuttavan omaan liikkumiseensa.

Johtopäätökset ja sovellettavuus:

Kyselyyn vastanneista kaikista ikäryhmistä aktiivisimpia fyysisen aktiivisuuden kuluttajalaitteiden käyttäjiä olivat 19–29-vuotiaat nuoret. Vastaavasti alle 19-vuotiaiden lasten ja nuorten keskuudessa kuluttajalaitteiden käyttö oli muihin ikäryhmiin verrattuna vähäisempää. Heidän keskuudessaan oli myöskin enemmän epävarmuutta kuluttajalaitteen mahdollisista vaikutuksista heidän liikkumiseensa. Fyysisen aktiivisuuden kuluttajalaitteet mahdollistavat oman terveyden ja hyvinvoinnin yksityiskohtaisen ja reaaliaikaisen seuraamisen. Lisää tutkimusta kuitenkin tarvitaan kuluttajalaitteiden soveltuvuudesta toimintarajoitteita kokeville henkilöille. Lisäksi tarvitaan käytännönläheistä ja ymmärrettävää tietoa mittalaitteen käytöstä sekä mittalaitteiden tuottaman datan hyödyntämisestä yksilön omassa arjessa.