

SAVONIA



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
LIIKETALouden ALA

ONLINE- TERVEYSVALMENNUSTEN KÄYTTÖKOKEMUS

Teknologian rooli terveyskäyttäytymisen muutoksessa

TEKIJÄ Arina Goman

Koulutusala Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala		
Tutkinto-ohjelma Wellness-liiketoiminnan tutkinto-ohjelma		
Työn tekijä Arina Goman		
Työn nimi Opinnäytetyö Online-terveysvalmennusten käyttökokemus; Teknologian rooli terveystyötytymisen muutoksessa		
Päiväys	13.4.2025	40/3
Yhteistyötaho		
<p>Tämä opinnäytetyö tutkii online-terveysvalmennusten käyttökokemuksia ja teknologian roolia terveystyötytymisen muutoksessa. Tavoitteena on selvittää, miten mobiilisovellukset ja niiden ominaisuudet, kuten pelillistäminen, vaikuttavat käyttäjien sitoutumiseen valmennukseen, millä tavoin teknologia tukee käyttäjien motivaatiota ja terveystyötytymisen muutoksia sekä mitkä ovat suurimmat haasteet ja mahdollisuudet online-terveysvalmennusten kehittämisessä.</p> <p>Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena Webropol-alustalla Savonia-ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoille. Kyselyssä kartoitettiin muun muassa käyttäjien kokemuksia terveystyötytymissovelluksista, niiden helppokäyttöisyydestä, sitouttavista ominaisuuksista sekä haasteista ja kehityskohteista. Vastauksia saatiin yhteensä 91, mikä mahdollisti kattavan aineiston analysoinnin.</p> <p>Tulokset osoittavat, että teknologian avulla toteutettu terveystyötytymisvalmennus tukee käyttäjiä erityisesti tavoitteiden asettamisessa ja reaaliaikaisen palautteen saamisessa. Mobiilisovellusten helppokäyttöisyys ja personointimahdollisuudet koettiin keskeisiksi käyttäjäkokemusta parantaviksi tekijöiksi. Toisaalta haasteina korostuivat esimerkiksi aikataulutus, motivaatio ja sovellusten rajoitteet tietojen analysoinnissa.</p> <p>Työn pohjalta voidaan todeta, että teknologian rooli terveystyötytymisvalmennuksissa on merkittävä, mutta sen vaikutus vaihtelee käyttäjän tarpeiden, motivaation ja teknologian ominaisuuksien mukaan. Tutkimus tarjoaa arvokasta tietoa terveystyötytymisvalmennusten kehittämiseen ja käyttäjien tarpeiden huomioimiseen tulevaisuudessa.</p>		
Avainsanat online-terveysvalmennus, teknologia, käyttäjäkokemus, terveystyötytyminen, mobiilisovellukset		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
1.1	Tutkimuksen tausta.....	5
1.2	Tutkimusongelma ja tavoitteet.....	6
1.3	Tutkimuksen rajaus ja keskeiset käsitteet.....	6
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	8
2.1	Käyttäytymisen muutosteoriat.....	8
2.2	Terveyskäyttäytymisen muutoksen teorit ja mallit.....	8
3	ONLINE- TERVEYSVALMENNUS PALVELUNA.....	10
3.1	Online-terveysvalmennuksen määritelmä.....	10
3.2	Terveysvalmennusten historia ja kehitys.....	10
3.3	Terveyskäyttäytymisen muutokset valmennuksessa.....	11
4	KÄYTTÄJÄKOKEMUS JA TEKNOLOGIA.....	12
4.1	Teknologian rooli terveyskäyttäytymisen seurannassa ja käyttäjäkokemuksessa.....	12
4.2	Käyttäjäkokemuksen merkitys terveysvalmennuksissa.....	12
5	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	14
5.1	Tutkimusmetodologia.....	14
5.2	Määrällinen analysointi.....	14
6	KYSELYN TULOKSET.....	16
6.1	Kyselyn vastaukset.....	16
6.2	Avoimet kysymykset.....	32
6.3	Käyttökokemuksen vaikutus terveyskäyttäytymiseen.....	33
6.4	Teknologian vaikutus käyttäjäkokemukseen.....	35
7	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	36
8	POHDINTA.....	37
	LÄHTEET.....	39
	LIITE 1: SAATEKIRJE.....	41
	LIITE 3: AVOIMET KYSYMYKSET.....	46

KUVALUETTELO

Kuva 1.	Kyselyvastaajien ikä. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).....	16
Kuva 2.	Kyselyvastaajien sukupuolijakauma. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).....	17

Kuva 3. Kysymys käytön kesto. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).	18
Kuva 4. Sovellukset ja palvelut. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).	19
Kuva 5. Kuinka usein käytät terveysseurantasovelluksia tai laitteita? Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).	20
Kuva 6. Terveystavoitteet. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).	21
Kuva 7. Teknologian vaikutus. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).	22
Kuva 8. Teknologian helpotus. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).	23
Kuva 9. Motivaatio. Webropol, oma tutkimusaineisto, (2025).	24
Kuva 10. Sitoutuminen. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).	25
Kuva 11. Motivointi. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).	26
Kuva 12. Helppokäyttöisyys. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).	27
Kuva 13. Tyytyväisyys. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).	28
Kuva 14. Likert 1. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).	29
Kuva 15. Personointi. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).	31
Kuva 16. Henkilökohtainen palaute. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).	32

1 JOHDANTO

Online-terveysvalmennukset ovat nousseet merkittäväksi osaksi nykyaikaista terveyden edistämistä ja käyttäytymisen muutosten tukemista. Näissä valmennuksissa hyödynnetään monipuolisesti digitaalisia työkaluja, kuten mobiilisovelluksia, tekoälyä ja data-analytiikkaa, jotta voidaan tarjota käyttäjille yksilöllistä ja ajasta riippumatonta tukea terveyden ja hyvinvoinnin eri osa-alueilla (Swan, 2016). Teknologian rooli terveysvalmennuksessa on keskeinen, sillä se mahdollistaa henkilökohtaisten terveystavoitteiden seuraamisen ja reaaliaikaisen palautteen antamisen, mikä lisää käyttäjien sitoutumista ja parantaa terveyskäyttäytymisen muutoksia (Valtakoski, 2024).

Terveysvalmennusten historia on suhteellisen nuori, mutta sen juuret ulottuvat erilaisiin ammatillisiin terveydenhoitomenetelmiin, kuten ravitsemus- ja liikuntaneuvontaan, jotka yhdistyvät kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Health Coach Institute, 2016). Valmennusmalli on kehittynyt merkittävästi viime vuosikymmeninä, ja erityisesti 1990-luvulta lähtien käyttäytymistieteiden ja positiivisen psykologian periaatteet ovat muovanneet terveysvalmennuksen nykyistä suuntaa (Grant, 2014, s.23). Näiden periaatteiden keskiössä on yksilön voimaannuttaminen ja asiakkaan asettaminen valmennusprosessin keskipisteeseen, jolloin valmentaja toimii tukijana ja ohjaajana käyttäytymisen muutoksessa (Elemental Valmennus, 2024).

Teknologian tuoma kehitys on mahdollistanut entistä monipuolisemman ja saavutettavamman terveysvalmennuksen. Esimerkiksi mobiilisovellukset ja digitaaliset alustat tarjoavat mahdollisuuden valmennuksen skaalautumiseen laajalle käyttäjäkunnalle, mikä vähentää terveysvalmennuksen logistisia esteitä ja tekee siitä helposti saavutettavan kaikille. Tämän kehityksen myötä terveysvalmennuksista on tullut olennainen osa ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa, ja ne tarjoavat käyttäjille keinoja parantaa omaa elämänlaatuaan terveystavoitteiden avulla. (Orji & Moffatt, 2016.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia online-terveysvalmennusten vaikuttavuutta käyttäjäkokemukseen sekä teknologian roolia terveyskäyttäytymisen muutoksessa. Työssä tarkastellaan, miten erilaiset teknologiset ratkaisut vaikuttavat käyttäjien sitoutumiseen ja motivaatioon sekä minkälaisia haasteita ja mahdollisuuksia nämä palvelut tarjoavat terveysvalmennuksen alalla.

1.1 Tutkimuksen tausta

Online-terveysvalmennus on yhä suosituimpi terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen muoto, joka hyödyntää teknologisia innovaatioita tukemaan käyttäjiä heidän terveystavoitteissaan. Terveysvalmennuksen konsepti pohjautuu ajatukseen, että yksilöt voivat saavuttaa parempia tuloksia terveystottumustensa muuttamisessa, kun heillä on käytössään valmentaja, joka tarjoaa jatkuvaa tukea ja ohjausta. Aiemmin ihmiset olisivat hakeneet apua useilta eri asiantuntijoilta, kuten ravitsemusterapeutilta ja personal trainerilta, mutta nykyisin terveysvalmentajat voivat kattaa nämä kaikki osa-alueet samanaikaisesti. (Health Coach Institute, 2016.)

Terveysvalmennuksen juuret juontavat 1990-luvulle, jolloin käyttäytymistieteellinen tutkimus ja positiivinen psykologia alkoivat korostaa yksilön vahvuuksien hyödyntämistä ja motivaation tukemista elämänmuutosten yhteydessä (Magill, 2017). Tämä on merkittävä ero perinteisiin hoitomalleihin, joissa keskitytään usein oireiden hoitoon eikä ennaltaehkäisevään elämäntapojen parantamiseen. Valmennuksen tarkoituksena on tukea ihmisiä muutoksissa, jotka parantavat heidän

fyysistä ja henkistä hyvinvointiaan, ja tämä on muuttunut erityisen tärkeäksi osaksi terveydenhuoltoa (Orji & Moffatt, 2016).

Teknologian kehitys on nopeuttanut online-terveysvalmennusten suosion kasvua. Digitaalisten työkalujen, kuten mobiilisovellusten ja aktiivisuusseurantalaitteiden, avulla valmennus voi olla reaaliaikaista ja käyttäjälähtöistä. Käyttäjät voivat seurata kehitystään, asettaa tavoitteita ja saada välitöntä palautetta, mikä parantaa heidän sitoutumistaan terveystavoitteisiinsa (Swan, 2016). Lisäksi teknologia mahdollistaa yksilöllisen valmennuksen skaalaamisen suuremmalle käyttäjäkunnalle ja laajentaa valmennuspalvelujen saavutettavuutta, mikä on tehnyt terveysvalmennuksesta entistä tehokkaampaa ja käytännöllisempää (Orji & Moffatt, 2016).

Online-terveysvalmennukset ovat myös tärkeä osa ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa, jossa keskitytään käyttäytymisen muutokseen ja terveellisten elämäntapojen edistämiseen. Valmennukset voivat auttaa käyttäjiä esimerkiksi painonhallinnassa, stressinhallinnassa, liikunnan lisäämisessä ja mielenterveyden tukemisessa. Näin ollen online-terveysvalmennukset edustavat tärkeää kehityssuuntaa terveyden edistämässä ja hyvinvointipalveluissa (Orji & Moffatt, 2016).

1.2 Tutkimusongelma ja tavoitteet

Online-terveysvalmennusten suosio on kasvanut merkittävästi, mutta niiden vaikutus käyttäjien terveystavoitteiden muutokseen ja valmennuskokemukseen on vielä suhteellisen vähän tutkittu. Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmana on selvittää, miten teknologia, kuten mobiilisovellukset ja terveysseurantalaitteet, vaikuttavat käyttäjien sitoutumiseen terveystavoitteisiin ja käyttäjäkokemukseen. Erityisesti halutaan tutkia, miten teknologiset ratkaisut, kuten reaaliaikainen seuranta ja pelillistäminen, voivat lisätä käyttäjien motivaatiota ja parantaa heidän terveystottumuksiaan.

Tutkimuksen päätavoitteena on analysoida, millaisia teknologioita käytetään online-terveysvalmennuksissa ja miten ne vaikuttavat käyttäjäkokemukseen sekä terveystavoitteiden muutokseen. Lisäksi tavoitteena on tunnistaa keskeiset haasteet, joita käyttäjät kohtaavat näissä palveluissa, ja esittää kehitysehdotuksia, joiden avulla palveluita voidaan parantaa. Tutkimus pyrkii vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten terveysvalmennusten mobiilisovellukset ja niiden ominaisuudet vaikuttavat käyttäjien sitoutumiseen terveysvalmennuksessa?
2. Miten käyttäjät kokevat terveysvalmennuksen teknologian tukemana, ja mitkä tekijät parantavat heidän motivaatiotaan ja terveystavoitteiden saavuttamista?
3. Mitkä ovat suurimmat haasteet ja mahdollisuudet online-terveysvalmennuksissa käyttäjien näkökulmasta?

Tutkimus tuottaa tietoa siitä, miten online-terveysvalmennuksia voidaan kehittää ja optimoida käyttäjäkokemuksen ja terveystulosten parantamiseksi, sekä miten teknologia voi tukea näitä tavoitteita tehokkaasti.

1.3 Tutkimuksen rajaus ja keskeiset käsitteet

Tämä tutkimus keskittyy online-terveysvalmennuksiin ja niiden vaikutuksiin käyttäjäkokemukseen ja terveystavoitteiden muutokseen. Vaikka online-terveysvalmennukset kattavat laajan kirjon eri palveluita ja teknologioita, tässä tutkimuksessa tarkastellaan erityisesti teknologian, kuten

mobiilisovellusten ja terveysseurantalaitteiden, roolia valmennusprosessissa. Tutkimus rajataan koskemaan käyttäjiä, jotka ovat aktiivisesti osallistuneet digitaalisiin terveysvalmennuksiin ja käyttäneet teknologisia työkaluja tavoitteidensa saavuttamiseen.

Tutkimus ei käsittele perinteistä kasvokkain tapahtuvaa valmennusta, vaan keskittyy yksinomaan digitaalisiin ja teknologiaa hyödyntäviin valmennusmuotoihin. Lisäksi tutkimus ei keskity teknologian kehitykseen tai teknisiin yksityiskohtiin, vaan sen tarkoituksena on tarkastella käyttäjäkokemuksia ja teknologian tuomaa lisäarvoa terveystietämisen muutoksessa. Aineiston keruu ja analyysi rajoittuvat valmennusmuotoihin, joissa käytetään esimerkiksi reaaliaikaista seuranta- ja pelillistämistä tai yksilöllistä palautetta.

Käsitteet:

1. Online-terveysvalmennus: Online-terveysvalmennus viittaa digitaalisiin palveluihin, joissa käyttäjät saavat ohjausta ja tukea terveystavoitteidensa saavuttamiseksi. Valmennus voi tapahtua mobiilisovellusten tai verkkopalvelujen kautta, ja siinä hyödynnetään usein teknologisia ratkaisuja, kuten tekoälyä ja reaaliaikaista terveysseuranta- (Swan, 2016).
2. Käyttäjäkokemus (UX): Käyttäjäkokemus online-terveysvalmennuksissa viittaa siihen, miten käyttäjät kokevat digitaalisen valmennusmuotoisuuden toimivuuden, helppokäyttöisyyden ja tarjotun tuen. Hyvä käyttäjäkokemus sisältää selkeän käyttöliittymän, personoidun valmennuksen ja positiivisen sitoutumisen terveystavoitteisiin (Orji & Moffatt, 2016).
3. Terveystietämisen muutos: Terveystietämisen muutos viittaa käyttäjien toimintaan ja valintoihin, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Valmennuksessa tämä tarkoittaa muutoksia esimerkiksi ruokailutottumuksissa, liikunnan lisäämisessä tai stressinhallinnassa, joita tuetaan valmennusprosessin ja teknologisten työkalujen avulla (Health Coach Institute, 2016).
4. Pelillistäminen: Pelillistäminen tarkoittaa pelimekaniikkojen soveltamista ei-pelillisiin yhteyksiin, kuten terveysvalmennukseen. Tämä voi sisältää tavoitteiden asettamisen, pisteiden ansaitsemisen tai muiden palkkioiden käytön, joiden avulla käyttäjien motivaatio ja sitoutuminen paranevat (Orji & Moffatt, 2016).
5. Reaaliaikainen seuranta: Reaaliaikainen seuranta viittaa käyttäjien terveystietojen, kuten fyysisen aktiivisuuden, unen tai ravitsemuksen, seurantaan ja analysointiin reaaliajassa teknologisten työkalujen avulla. Tämä mahdollistaa välittömän palautteen antamisen käyttäjille heidän edistymisestään (Swan, 2016).

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Käyttäytymisen muutosteoriat

Käyttäytymisen muutosteoriat ovat keskeisessä roolissa, kun tarkastellaan, miten yksilöt muuttavat terveyteen liittyviä tapojaan ja kuinka valmennus voi tukea näitä muutoksia. Nämä teoriat tarjoavat rakenteellisen viitekehyksen, jonka avulla voidaan ymmärtää muutoksen vaiheita ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Terveysvalmennuksessa käytetyt käyttäytymisen muutosteoriat perustuvat siihen, että käyttäytymisen muutos on monivaiheinen prosessi, joka vaatii motivaatiota, tukea ja konkreettisia toimintasuunnitelmia.

Prochaskan ja DiClementen vaiheittaisen muutoksen malli (Transtheoretical Model, TTM) on yksi tunnetuimmista käyttäytymisen muutosteorioista. Tämä malli kuvaa käyttäytymisen muutosta viiden eri vaiheen kautta: esiharkinta, harkinta, valmistelu, toiminta ja ylläpito (Prochaska & DiClemente, 1983). Jokaisessa vaiheessa yksilö tarvitsee erilaisia valmennuksellisia tukitoimia. Esimerkiksi esiharkintavaiheessa yksilö ei ole vielä valmis tekemään muutosta, mutta harkintavaiheessa hän alkaa pohtia muutoksen mahdollisuutta. Valmentajan tehtävä on auttaa asiakasta siirtymään vaiheesta toiseen ja tarjota tukea erityisesti toiminnan ja ylläpidon vaiheissa, jolloin käyttäytymisen muutoksesta tulee pysyvää (Prochaska & DiClemente, 1983).

Toinen keskeinen teoria on Itsemääräämisteoria (Self-Determination Theory, SDT), joka korostaa yksilön sisäisen motivaation roolia käyttäytymisen muutoksessa (Ryan & Deci, 2000).

Itsemääräämisteorian mukaan käyttäytymismuutos on kestävämpää ja tehokkaampaa, kun se perustuu yksilön sisäisiin motiiveihin, kuten hyvinvoinnin parantamiseen, verrattuna ulkoisiin tekijöihin, kuten palkkioihin. Itsemääräämisteoria tunnistaa kolme perustarvetta, jotka tukevat motivaatiota: autonomia, kompetenssi ja yhteenkuuluvuus (Ryan & Deci, 2000).

Terveysvalmennuksessa valmentajan tehtävänä on tukea näitä tarpeita, jotta asiakas kokee olevansa kontrollissa omista valinnoistaan ja kykenevä saavuttamaan tavoitteensa.

Näiden teorioiden lisäksi sosiaalikognitiivinen teoria (Social Cognitive Theory, SCT) korostaa ympäristön, yksilön ja käyttäytymisen välistä vuorovaikutusta käyttäytymismuutoksissa.

Sosiaalikognitiivisen teorian keskeinen käsite on itseluottamus eli yksilön usko omaan kykyihinsä toteuttaa ja ylläpitää käyttäytymismuutoksia. Valmennuksessa itseluottamuksen tukeminen on tärkeää, koska se vaikuttaa suoraan siihen, kuinka aktiivisesti ja pitkäjänteisesti yksilö toteuttaa terveystavoitteitaan (Bandura, 1986).

Yhteenvedonä käyttäytymisen muutosteoriat antavat terveystalmentajille työkalut ymmärtää, mitkä tekijät vaikuttavat yksilön kykyyn tehdä ja ylläpitää terveellisiä käyttäytymismuutoksia.

Käyttäytymisen muutosteorioiden avulla valmentaja voi suunnitella yksilöllisiä interventioita ja tukea asiakasta eri vaiheissa, riippuen siitä, missä kohtaa muutosprosessia asiakas kulloinkin on.

2.2 Terveyskäyttäytymisen muutoksen teoriat ja mallit

Terveyskäyttäytymisen muutoksiin liittyy monia erilaisia teorioita ja malleja, jotka auttavat ymmärtämään yksilöiden motiiveja ja esteitä muutosten tekemiseen. Valmennusprosessissa voidaan hyödyntää erilaisia lähestymistapoja riippuen siitä, mitä tekijöitä valmennettava korostaa, ja mitkä vaikuttavat hänen kykyynsä tehdä pysyviä käyttäytymismuutoksia. Terveyskäyttäytymistä tarkastellessa on muutamia keskeisiä teorioita, joita voidaan hyödyntää terveystalmentuksessa.

1. Sosiaalisen oppimisen teoria (Social Learning Theory, SLT)

Albert Banduran kehittämä sosiaalisen oppimisen teoria korostaa oppimista sosiaalisten ja ympäristöllisten vaikutusten kautta. Teorian mukaan käyttäytyminen opitaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa, erityisesti mallioppimisen kautta, kun ihmiset seuraavat muiden käyttäytymistä ja sen seurauksia (Bandura, 1986). Terveysvalmennuksessa SLT voi olla hyödyllinen, koska se korostaa ympäristön ja yhteisön vaikutusta käyttäytymisen muutoksiin. Esimerkiksi ryhmävalmennuksessa asiakkaat voivat oppia toisiltaan, kun he jakavat omia kokemuksiaan ja näkevät, miten muut onnistuvat terveystavoitteissaan.

2. Sosiaalisten normien teoria (Social Norms Theory)

Sosiaalisen normien teoria selittää, miten yhteisön tai sosiaalisen ryhmän normit voivat vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen. Tämä teoria on erityisen hyödyllinen terveyskäyttäytymisen muutoksissa, koska sosiaaliset paineet ja ympäristötekijät voivat vaikuttaa siihen, mitä pidetään hyväksyttävänä tai terveellisenä käyttäytymisenä (Cialdini, R. B., & Trost, M. R., 1998). Terveysvalmennuksessa sosiaalisen normien teoriaa voidaan käyttää suunnittelemaan interventioita, jotka pyrkivät muuttamaan asiakkaan ympäristön normeja, esimerkiksi lisäämällä terveellisten elämäntapojen hyväksyttävyyttä ja tukemalla positiivisia ryhmädynaamisia tekijöitä.

3. Precaution Adoption Process Model (PAPM)

Precaution Adoption Process Model (PAPM) on toinen malli, joka kuvaa terveyskäyttäytymisen muutoksen vaiheita. Toisin kuin transtheoreettinen malli, PAPM keskittyy siihen, miten yksilöt siirtyvät tietämättömyydestä konkreettisiin tekoihin terveystavoitteidensa saavuttamiseksi. PAPM korostaa tietoisuuden lisäämisen ja riskien ymmärtämisen tärkeyttä varhaisissa vaiheissa, ennen kuin yksilö edes harkitsee muutoksen tekemistä (Weinstein, 1988). Tämä malli on hyödyllinen terveysvalmennuksessa, kun valmennettava ei ole vielä täysin tietoinen muutoksen tarpeellisuudesta tai riskeistä, jotka liittyvät nykyiseen käyttäytymiseen.

3 ONLINE- TERVEYSVALMENNUS PALVELUNA

3.1 Online-terveysvalmennuksen määritelmä

Online-terveysvalmennus on laajasti kehittyvä palvelu, jossa hyödynnetään erilaisia digitaalisia työkaluja, kuten mobiilisovelluksia, verkkosivustoja, ja tekoälyä käyttäjän terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa. Palvelu mahdollistaa räätälöidyn valmennuksen, jossa käyttäjän henkilökohtaisia tarpeita, kuten liikunta- ja ravintotavoitteita, seurataan ja ohjataan teknologian avulla. Yksi merkittävä etu on valmennuksen saavutettavuus, sillä käyttäjät voivat osallistua missä ja milloin tahansa, mikä lisää palveluiden joustavuutta ja tehokkuutta (Swan, 2016). Käyttäjäkokemus paranee, kun valmennukset sisältävät reaaliaikaista seurantaa ja palautetta, mikä lisää motivaatiota ja sitoutumista terveysmuutoksiin (Orji & Moffatt, 2016).

Online-terveysvalmennukset voivat keskittyä erilaisiin osa-alueisiin, kuten painonhallintaan, liikunnan lisäämiseen, unen laadun parantamiseen tai mielenterveyden tukemiseen. Teknologia mahdollistaa myös laajemman datan keruun, kuten käyttäjän päivittäisen aktiivisuuden, unen, sykkeen ja muiden terveystietojen seurannan, joiden avulla valmennus voidaan yksilöllistää entistä tarkemmin (Swan, 2016). Palvelut sisältävät usein pelillistämistä ja käyttäytymiseen vaikuttavia elementtejä, jotka lisäävät motivaatiota ja sitoutumista, sekä tarjoavat käyttäjille välitöntä palautetta ja seurattavia tavoitteita (Orji & Moffatt, 2016).

Yksi online-terveysvalmennuksen keskeisistä piirteistä on sen kyky hyödyntää teknologisia ratkaisuja, kuten tekoälyä ja data-analytiikkaa, joiden avulla käyttäjän terveysprofiilia voidaan analysoida ja valmennusta voidaan räätälöidä käyttäjän tarpeiden mukaan. Tämä tekee palvelusta erityisen tehokkaan, koska se pystyy vastaamaan tarkasti yksilöllisiin terveys- ja hyvinvointitavoitteisiin. Näin ollen online-terveysvalmennus ei vain paranna fyysistä terveyttä, vaan voi myös vaikuttaa käyttäjän henkiseen hyvinvointiin ja yleiseen elämänlaatuun (Swan, 2016; Orji & Moffatt, 2016).

3.2 Terveysvalmennusten historia ja kehitys

Terveysvalmennus on kehittynyt viimeisten vuosikymmenien aikana merkittäväksi osaksi ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa ja hyvinvointia. Valmennuksen juuret ovat eri ammatillisissa terveydenhuollon lähestymistavoissa, kuten ravitsemus- ja liikuntaneuvonnassa, mutta nykyisin terveysvalmentaja voi kattaa kaikki nämä osa-alueet yhdessä paketissa (Health Coach Institute, 2016). Tämä kokonaisvaltainen lähestymistapa syntyi vastauksena tarpeeseen yhdistää terveystottumusten muutosprosessit yhden ammattilaisen tuella.

Terveysvalmennuksen kehittyminen sai merkittävän sysäyksen 1990-luvulla, kun käyttäytymistieteelliset teoriat ja positiivinen psykologia alkoivat korostaa yksilön vahvuuksien ja motivaatioiden hyödyntämistä. Valmennus pyrkii voimaannuttamaan asiakkaita tekemään pysyviä muutoksia elämäntapoihinsa, mikä eroaa perinteisistä hoitomalleista, joissa keskityttiin usein oireiden hoitamiseen (Magill, 2017). Valmennuksen peruseräpäätteen nojaavat siihen, että valmennettava asetetaan muutoksen keskipisteeseen, ja valmentaja toimii oppaana ja tukijana (Orji & Moffatt, 2016).

Digitalisaation myötä terveysvalmennuksesta on tullut entistä saavutettavampi laajemmalle yleisölle. Teknologian, kuten mobiilisovellusten ja aktiivisuusseurantalaitteiden, avulla valmennettavat voivat

seurata edistymistään reaaliajassa, saada henkilökohtaista palautetta ja muokata valmennustaan omien tarpeidensa mukaan. Teknologia on tuonut myös lisää tehokkuutta ja sitoutumista valmennusprosesseihin, jolloin käyttäjien terveystavoitteet voidaan kohdistaa tarkemmin ja seurata reaaliaikaisesti (Health Coach Institute, 2016; Swan, 2016).

3.3 Terveyskäyttäytymisen muutokset valmennuksessa

Terveyskäyttäytymisen muutokset ovat olennainen osa terveystavoitteiden saavuttamista. Valmennuksessa pyritään tukemaan yksilöä muuttamaan käyttäytymismallejaan terveellisempään suuntaan, esimerkiksi lisäämällä liikuntaa, parantamalla ravitsemusta tai kehittämällä stressinhallintakeinoja. Terveyskäyttäytymisen muutoksia ohjaavat monet tekijät, kuten motivaatio, käyttäjän tietoisuus omasta terveydentilastaan sekä kyky asettaa ja saavuttaa realistisia tavoitteita. (Ryan & Deci, 2000).

Motivaation rooli on avainasemassa terveystottumusten muutoksessa. Itsemääräämisteorian (Self-Determination Theory) mukaan ihmisen sisäinen motivaatio on kestävämpi kuin ulkoinen, kuten palkkiot tai rangaistukset (Ryan & Deci, 2000). Valmentaja voi auttaa yksilöitä löytämään henkilökohtaiset ja syvälliset syyt terveystavoitteilleen, jolloin muutokset ovat pysyvämpiä ja johdonmukaisempia.

Teknologia on yhä tärkeämpi osa terveystavoitteiden saavuttamista. Aktiivisuuden seurantalaitteet ja muut teknologiset työkalut antavat käyttäjille reaaliaikaista tietoa heidän edistymisestään ja auttavat seuraamaan päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, ruokailutottumuksia ja muita terveyteen liittyviä mittareita (Swan, 2016). Näiden laitteiden tarjoama välitön palaute toimii tärkeänä motivaattorina käyttäytymisen muutoksessa, sillä se antaa käyttäjille selkeän kuvan heidän saavutuksistaan ja alueista, joissa on vielä parantamisen varaa.

Valmentajan rooli käyttäytymismuutoksen tukemisessa on myös ratkaiseva. Valmentajan tehtävänä on tarjota ohjausta ja tukea muutoksen eri vaiheissa, kuten Prochaskan ja DiClementen (1983) vaiheittaisen muutoksen mallissa esitetään. Valmentaja voi auttaa tunnistamaan, missä vaiheessa muutosprosessia asiakas on — esimerkiksi esiharkintavaiheessa tai toiminnan vaiheessa — ja antaa tukea, joka on sopiva kullekin vaiheelle.

Pelillistäminen on toinen keino, jolla terveystavoitteiden saavuttamista voidaan edistää. Pelillistämisen avulla käyttäjille annetaan mahdollisuus asettaa tavoitteita ja saada palkintoja tai tunnustusta niiden saavuttamisesta. Tämä lisää motivaatiota ja parantaa käyttäjien sitoutumista prosessiin (Orji & Moffatt, 2016). Esimerkiksi pisteiden kerääminen tai muiden käyttäjien kanssa kilpaileminen voi vahvistaa käyttäjien halua pysyä asetetuissa terveystavoitteissa.

Lopulta terveystavoitteiden saavuttaminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja jatkuvaa tukea. Valmennuksen tarkoituksena on paitsi auttaa käyttäjää muuttamaan käyttäytymistään, myös juurruttaa uudet terveystottumukset pysyviksi elämän osiksi. Tässä vaiheessa valmentajan rooli tukijana on erityisen tärkeä, jotta käyttäjä saa tukea silloin, kun motivaatio heikkenee tai kun kohtaavat haasteita muutosten ylläpitämisessä (Ryan & Deci, 2000, 76).

Teknologia ja reaaliaikainen terveystavoitteiden seuranta tarjoavat lisäksi jatkuvaa palautetta ja muistutuksia, jotka auttavat käyttäjiä pitämään kiinni uusista terveellisistä tavoistaan. Tämä jatkuva palaute on tärkeä tekijä pitkän aikavälin käyttäytymismuutosten onnistumisessa. (Lau & Kuziemsky, 2017.)

4 KÄYTTÄJÄKOKEMUS JA TEKNOLOGIA

4.1 Teknologian rooli terveystavoittamisen seurannassa ja käyttäjäkokemuksessa

Teknologian rooli terveystavoittamisen seurannassa on kasvanut merkittävästi viime vuosikymmenten aikana digitaalisten ratkaisujen ja mobiilisovellusten kehittymisen myötä. Älylaitteet, kuten aktiivisuusrannekkeet ja mobiilisovellukset, tarjoavat käyttäjille mahdollisuuden seurata fyysistä aktiivisuutta, unenlaatua, ravitsemusta ja muita terveyteen liittyviä mittareita reaaliajassa. Reaaliaikainen palaute voi lisätä käyttäjien tietoisuutta omista elintavoistaan ja vahvistaa sitoutumista terveystavoitteisiin (Swan, 2016).

Yksi teknologian merkittävimmistä eduista on seurantalaitteiden ja -sovellusten käytettävyys. Esimerkiksi Apple Watch ja muut älylaitteet mittaavat käyttäjien askeleita, sykettä ja kalorien kulutusta, mikä auttaa yksilöitä asettamaan konkreettisia tavoitteita ja seuraamaan niiden edistymistä. Lisäksi tekoälyn ja data-analytiikan hyödyntäminen mahdollistaa yksilöllisten suositusten antamisen, mikä voi parantaa terveystavoittamisen muutosta pitkällä aikavälillä (Piwek, Ellis, Andrews & Joinson, 2016).

Käyttäjäkokemus on keskeinen tekijä terveystavoittamisen onnistumisessa, sillä se vaikuttaa suoraan käyttäjän sitoutumiseen ja motivaatioon. Teknologian tarjoamat ratkaisut, kuten personointi, käyttöliittymän selkeys ja pelillistäminen, voivat parantaa käyttäjäkokemusta merkittävästi. Personointi tarkoittaa sitä, että sovellukset mukauttavat terveystavoittamisen käyttäjän yksilöllisiin tarpeisiin ja tavoitteisiin esimerkiksi tekoälyn avulla. Kun palvelu tuntuu henkilökohtaisemmalta ja räätälöidyltä, käyttäjien sitoutuminen kasvaa. (Piwek et al., 2016.)

Lisäksi hyvin suunniteltu käyttöliittymä edistää positiivista käyttäjäkokemusta. Selkeä ja visuaalisesti houkutteleva käyttöliittymä tekee sovelluksen käytöstä sujuvaa ja vähentää turhautumista, mikä lisää käyttäjien todennäköisyyttä jatkaa terveystavoittamista. Käyttöliittymän lisäksi pelillistäminen voi lisätä motivaatiota ja sitoutumista, sillä se tarjoaa käyttäjille palkintoja ja tunnustuksia edistymisestä. Erityisesti sosiaaliset elementit, kuten ryhmähaasteet ja vertailumahdollisuudet muihin käyttäjiin, voivat lisätä motivaatiota pysyä tavoitteissa. (Orji & Moffatt, 2016.)

Monialustainen tuki on myös tärkeä tekijä käyttäjäkokemuksen sujuvuuden kannalta. Kun sovellus on saatavilla eri laitteilla, kuten älypuhelimella, tabletilla ja tietokoneella, käyttäjät voivat seurata terveystavoitteitaan missä ja milloin tahansa. Tämä lisää palvelun saavutettavuutta ja tekee terveystavoittamisesta helpommin integroitavan osaksi arkea. (Piwek et al., 2016.)

Yhteenvetona voidaan todeta, että teknologian hyödyntäminen terveystavoittamisessa edistää käyttäjien sitoutumista ja tukee terveystavoittamisen muutoksia. Reaaliaikainen palaute, tekoälypohjaiset suositukset ja personointi tekevät terveystavoittamisesta yksilöllisempää, kun taas käyttöliittymän selkeys, pelillistäminen ja monialustainen tuki parantavat käyttäjäkokemusta. Näiden tekijöiden yhteisvaikutus voi johtaa pysyvämpiin elämäntapamuutoksiin ja parantaa terveystavoittamisen vaikuttavuutta.

4.2 Käyttäjäkokemuksen merkitys terveystavoittamisessa

Käyttäjäkokemus (UX) on keskeinen tekijä terveystavoittamisen onnistumisessa.

Käyttäjäkokemuksella tarkoitetaan sitä, miten käyttäjät kokevat palvelun käytettävyyden, selkeyden,

tehokkuuden ja yleisen vuorovaikutuksen digitaalisten työkalujen kanssa. Hyvin suunniteltu käyttäjäkokemus voi merkittävästi parantaa asiakkaiden sitoutumista ja motivaatiota terveystavoitteidensa saavuttamisessa, kun taas huonosti toimivat ja vaikeakäyttöiset järjestelmät voivat vähentää motivaatiota ja jopa estää käyttäytymismuutosten saavuttamisen (Smith & Jones, 2020).

Terveysvalmennuspalveluissa käyttäjäkokemuksen parantaminen on erityisen tärkeää, koska se mahdollistaa sujuvan ja helpon vuorovaikutuksen käyttäjän ja valmennusalan välillä. Palvelun selkeä käyttöliittymä ja intuitiivinen navigointi parantavat valmennettavan kokemusta ja tekevät valmennuksesta helpommin lähestyttävää. Erityisesti teknologioiden, kuten mobiilisovellusten ja seurantalaitteiden, käyttökokemus vaikuttaa siihen, kuinka tehokkaasti valmennettavat voivat seurata edistymistään ja saavuttaa terveystavoitteensa (Swan, 2016).

Personointi on toinen merkittävä tekijä käyttäjäkokemuksessa. Käyttäjät odottavat, että heidän valmennusprosessinsa on räätälöity heidän yksilöllisten tarpeidensa mukaan. Teknologian avulla valmennus voidaan personoida esimerkiksi terveystietojen, tavoitteiden ja seurannan perusteella, mikä parantaa käyttäjän motivaatiota ja sitoutumista prosessiin (Orji & Moffatt, 2016). Kun käyttäjä kokee, että valmennus on henkilökohtaista ja hänen tarpeitaan vastaavaa, hän on todennäköisemmin sitoutunut pitkän aikavälin muutoksiin.

Lisäksi reaaliaikainen palaute ja edistymisen seuranta ovat keskeisiä elementtejä, jotka vaikuttavat käyttäjäkokemukseen. Kun käyttäjät voivat seurata suoraan terveystavoitteidensa edistymistä, he saavat välitöntä palautetta, joka toimii vahvistavana tekijänä käyttäytymismuutoksissa (Riley, W. T., Rivera, D. E., Atienza, A. A., Nilsen, W., Allison, S. M., & Mermelstein, R., 2011,55). Tämä lisää motivaatiota ja parantaa palvelun koettua hyödyllisyyttä.

Yhteenvetona voidaan todeta, että käyttäjäkokemuksen merkitys terveysvalmennuksissa on valtava. Hyvä käyttäjäkokemus lisää palvelun käyttöä ja sitoutumista, parantaa asiakkaiden tuloksia ja auttaa palveluntarjoajia saavuttamaan tavoitteensa tehokkaammin. Huonosti suunnitellut käyttöliittymät ja epäselvät toiminnot voivat puolestaan heikentää koko valmennusprosessia ja johtaa käyttäytymismuutosten epäonnistumiseen. (Smith & Jones, 2020.)

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkimusmetodologia

Tässä tutkimuksessa käytetään määrällistä tutkimusmenetelmää, joka perustuu verkkokyselyyn. Määrällinen tutkimus tarjoaa mahdollisuuden kerätä laajasti standardoitua tietoa suurelta vastaajajoukolta, ja sen avulla voidaan tunnistaa käyttäytymismalleja ja trendejä, jotka liittyvät online-terveysvalmennusten käyttäjäkokemuksiin ja teknologian rooliin käyttäytymisen muutoksessa (Creswell, 2014). Kyselylomakkeessa yhdistetään suljettuja kysymyksiä ja avoimia kysymyksiä, jotka tarjoavat vastaajille mahdollisuuden tarkentaa ja syventää näkemyksiään.

Tutkimus toteutetaan opiskelijoille, jotka muodostavat merkittävän käyttäjäryhmän terveysvalmennuspalveluissa. Kyselylomake testataan ensin pienellä pilottiryhmällä, jotta voidaan varmistaa kysymysten selkeys ja niiden tarkoituksenmukaisuus. Kerätty aineisto analysoidaan tilastollisin menetelmin, ja tulokset esitetään kuvailevina tilastoina sekä visuaalisessa muodossa, kuten kaavioina ja taulukoina (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009).

5.2 Määrällinen analysointi

Kerätty aineisto analysoidaan kuvailevilla tilastomenetelmillä, jotta tutkimuskysymyksiin voidaan vastata tarkasti ja perustellusti. Kuvailevien tilastojen avulla selvitetään vastaajien yleisiä kokemuksia ja mielipiteitä. Näihin kuuluvat esimerkiksi frekvenssit, prosenttiosuudet ja keskiarvot. Näiden avulla voidaan tunnistaa esimerkiksi, kuinka usein opiskelijat käyttävät terveysvalmennusteknologiaa tai kuinka tyytyväisiä he ovat sen tarjoamiin palveluihin. (Valli, 2015.)

Tulosten esittämisessä keskitytään selkeyteen ja ymmärrettävyyteen. Taulukot ja kaaviot auttavat visualisoimaan tutkimustuloksia ja tekemään niistä helposti vertailtavia. Analyysin tarkoituksena on tuottaa kokonaiskuva siitä, miten teknologia vaikuttaa käyttäjäkokemuksiin ja tukee käyttäytymismuutoksia opiskelijoiden keskuudessa. (Valli, 2015.)

Tutkimuksen aineiston analysointi toteutetaan määrällisin menetelmin hyödyntäen Webropol-ohjelmistoa. Webropol tarjoaa monipuoliset työkalut kyselyaineiston keräämiseen, hallintaan ja analysointiin. Kerätty aineisto koostuu pääasiassa suljettujen kysymysten vastauksista, jotka analysoidaan tilastollisin menetelmin, sekä avoimien kysymysten vastauksista, jotka antavat syvällisemmän näkökulman tutkimuksen aiheeseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009; Valli, 2015.)

Ensimmäisessä vaiheessa analysoidaan aineiston kuvailevat tilastot, kuten prosenttiosuudet ja keskiarvot. Tämä vaihe antaa yleiskuvan vastaajaryhmän ominaisuuksista ja yleisimmistä trendeistä. Esimerkiksi voidaan tarkastella, kuinka moni vastaaja on käyttänyt online-terveysvalmennuspalveluita ja miten he kokevat niiden tukevan terveystavoitteitaan. (Valli, 2015.)

Avoimet kysymykset analysoidaan laadullisilla menetelmillä, kuten sisällönanalyysin avulla. Webropolissa avoimet vastaukset voidaan viedä analysoitavaksi esimerkiksi Exceliin, jossa vastaukset luokitellaan teemoittain. Näin saadaan syvällisempää tietoa esimerkiksi siitä, millaisia parannuksia vastaajat toivovat online-terveysvalmennuspalveluihin tai mitkä koetaan suurimmiksi haasteiksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009.)

Webropolin sisäänrakennetut analyysityökalut mahdollistavat numeerisen ja graafisen aineiston esittämisen tehokkaasti ja havainnollistavasti. Tulokset esitetään kaavioiden ja taulukoiden avulla, mikä helpottaa eri muuttujien välisten yhteyksien hahmottamista. Analyysin tavoitteena on tuottaa selkeitä ja helposti tulkittavia tuloksia, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin ja tuovat esiin käyttäjien kokemuksia sekä teknologian vaikutuksia heidän terveyskäyttämiseensä. (Valli, 2015.)

Analyysivaiheessa varmistetaan, että aineiston käsittely tapahtuu luottamuksellisesti ja tietosuojasäännösten mukaisesti. Aineisto anonymisoidaan ennen analyysin aloittamista, eikä yksittäisiä vastaajia voida tunnistaa analyysin perusteella. Tämä varmistaa tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009.)

6 KYSELYN TULOKSET

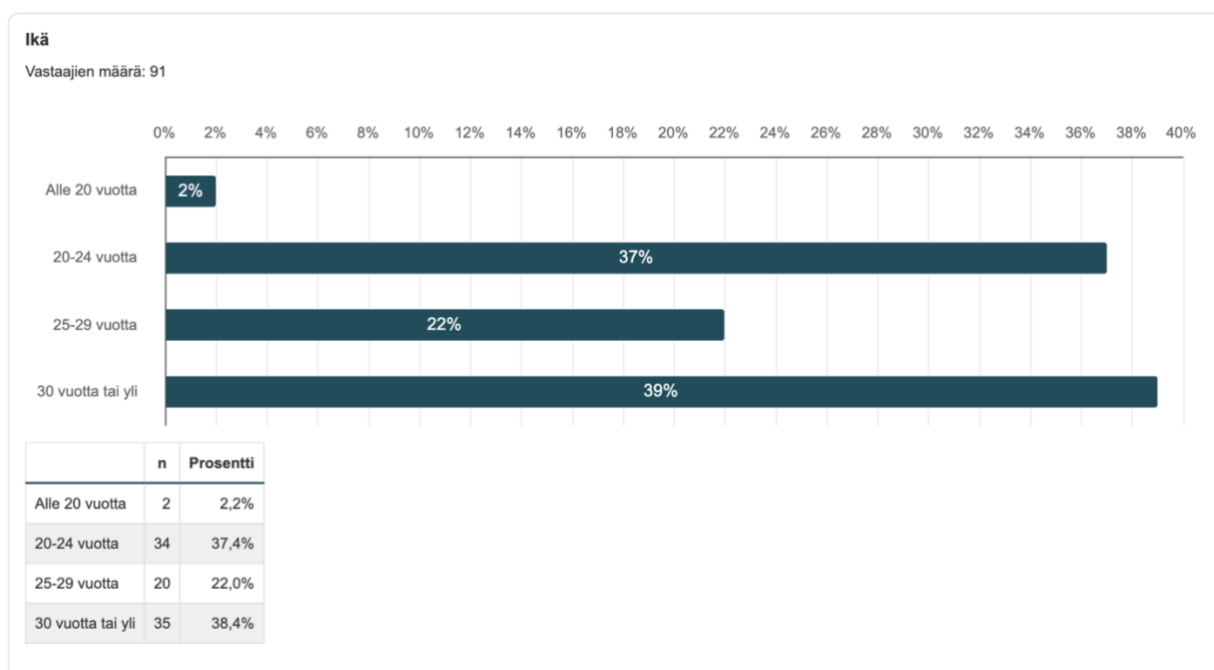
6.1 Kyselyn vastaukset

Tässä luvussa esitetään ja analysoidaan kyselytutkimuksen tuloksia, jotka kerättiin Savonia-ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoilta. Kyselyn tavoitteena oli selvittää opiskelijoiden kokemuksia online-terveysvalmennuspalveluista sekä niiden teknologisista ominaisuuksista, jotka tukevat käyttäytymisen muutoksia ja terveystavoitteiden saavuttamista. Pakollisia kysymyksiä ei ollut, eli opiskelijat pystyivät valitsemaan kysymykset, joihin vastaa. Kysymyksiin vastasi 91 opiskelijaa. Kysely lähetettiin 420 opiskelijalle.

Kyselylomake sisälsi sekä suljettuja kysymyksiä että avoimia kysymyksiä, mikä mahdollisti monipuolisen aineiston keräämisen. Suljetut kysymykset tarjosivat tilastollista tietoa vastaajien käyttökokemuksista ja mielipiteistä, kun taas avoimet kysymykset syvensivät ymmärrystä heidän näkemyksistään ja toiveistaan palveluiden kehittämiseksi.

Tulokset esitetään selkeyden vuoksi visuaalisessa muodossa, kuten kaavioina ja taulukkoina, ja niitä tulkitaan suhteessa tutkimuksen tavoitteisiin. Jokaisen osion yhteydessä analysoidaan, miten saadut tiedot vastaavat tutkimuskysymyksiin ja mitä johtopäätöksiä niistä voidaan tehdä. Lisäksi avoimien kysymysten vastaukset esitellään keskeisten teemojen avulla.

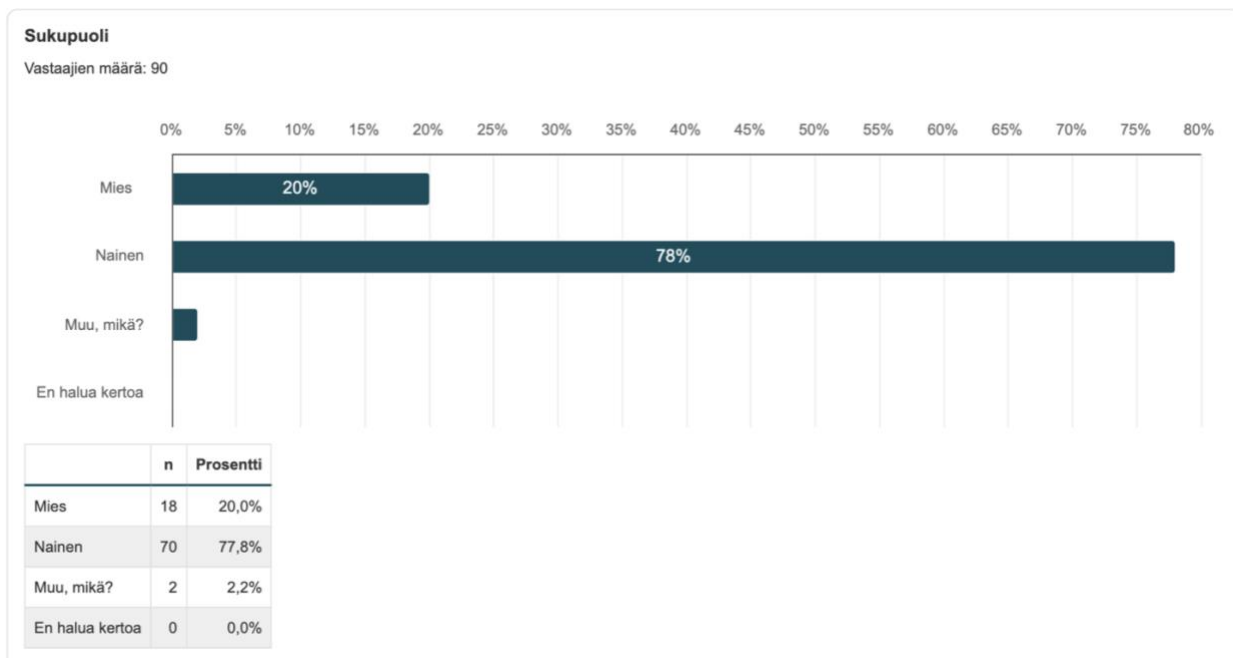
Kyselyn tulokset tarjoavat arvokasta tietoa siitä, miten online-terveysvalmennukset koetaan opiskelijoiden keskuudessa ja millaisia mahdollisuuksia teknologiset ratkaisut tarjoavat käyttäytymisen muutosten tukemiseksi. Näitä havaintoja voidaan hyödyntää sekä palveluiden kehittämisessä että alan tulevassa tutkimuksessa.



Kuva 1. Kyselyvastaajien ikä. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).

Kyselyyn osallistui yhteensä 91 vastaajaa, joiden ikäjakauma jakautui neljään eri ryhmään: alle 20-vuotiaat, 20–24-vuotiaat, 25–29-vuotiaat sekä 30 vuotta tai sitä vanhemmat. Suurin vastaajaryhmä oli 30 vuotta tai sitä vanhemmat, jotka muodostivat 38,4 % (35 vastaajaa) kaikista osallistujista.

Toiseksi suurin ryhmä oli 20–24-vuotiaat, joita oli 37,4 % (34 vastaajaa). 25–29-vuotiaiden ryhmä oli kolmanneksi suurin, sisältäen 22 % (20 vastaajaa) vastaajista. Pienin ryhmä oli alle 20-vuotiaat, joita oli vain 2,2 % (2 vastaajaa).



Kuva 2. Kyselyvastaajien sukupuolijakauma. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025)

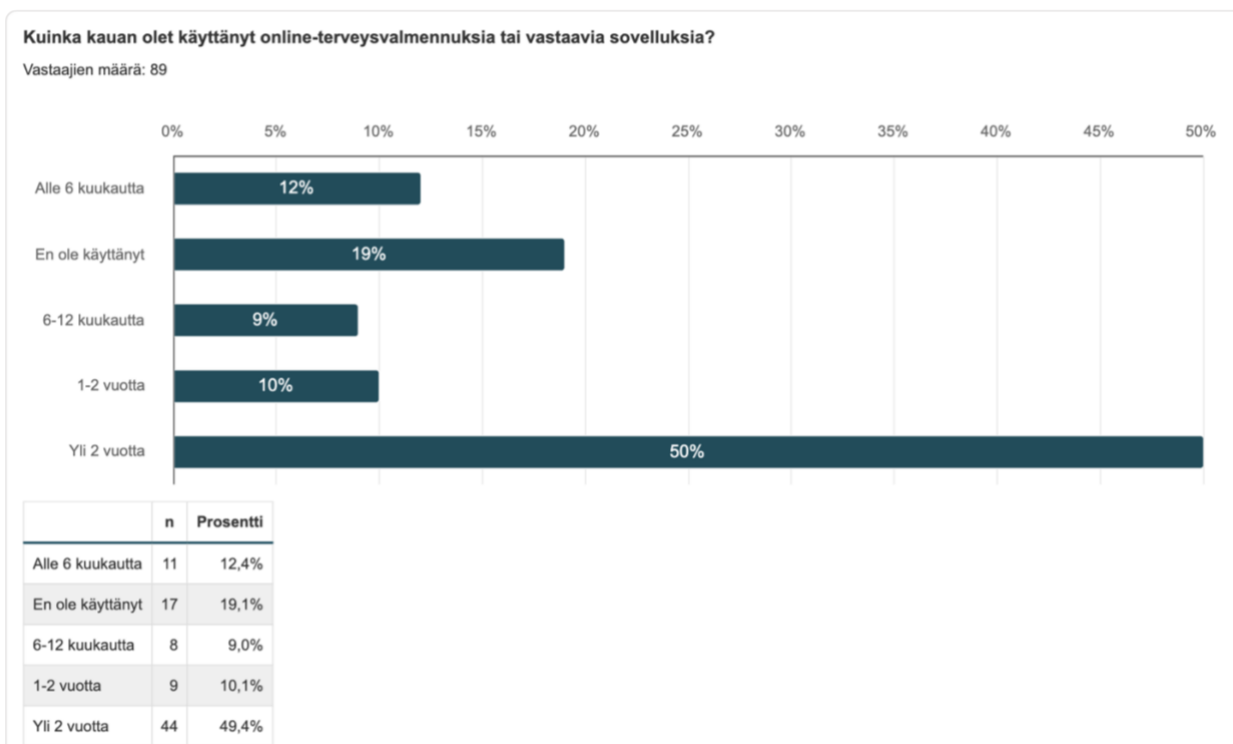
Vastaajista suurin osa, 78 % (70 vastaajaa), oli naisia, kun taas miehiä oli 20 % (18 vastaajaa).

Lisäksi kaksi vastaajaa (2,2 %) tunnisti sukupuolekseen muun kuin mies tai nainen.

Sukupuolijakauma osoittaa, että naisopiskelijat olivat huomattavan aktiivisia vastaamaan kyselyyn, mikä voi viitata heidän suurempaan kiinnostukseensa terveystiedustelua kohtaan.

Miesvastaajien pienempi osuus antaa kuitenkin arvokasta näkökulmaa myös heidän kokemuksiinsa ja tarpeisiinsa.

Kyselyn lähettäminen sähköpostitse saattaa osaltaan vaikuttaa vastaajajakaumaan. Vastausten määrä ja sukupuolijakauma voivat heijastaa sitä, miten eri sukupuoliryhmät reagoivat tällaisiin tiedusteluihin. Naiset saattavat olla aktiivisempia vastaamaan sähköpostitse lähetettyihin kyselyihin, mikä saattaa selittää heidän huomattavan korkeaa osuuttaan vastauksissa.



Kuva 3. Kysymys käytön kesto. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).

Kysymykseen vastanneista 89 henkilöstä valtaosa, 50 % (44 vastaajaa), on käyttänyt online-terveysvalmennuspalveluita tai vastaavia sovelluksia yli kahden vuoden ajan. Tämä osoittaa, että pitkän aikavälin käyttäjiä on merkittävä osuus, mikä viittaa heidän sitoutumiseensa ja mahdollisesti koettuun hyötyyn palveluista. Vastaavasti lyhyemmän aikaa, alle kuusi kuukautta, palveluita käyttäneitä oli 12,4 % (11 vastaajaa), ja 9 % (8 vastaajaa) oli käyttänyt palveluita 6–12 kuukauden ajan.

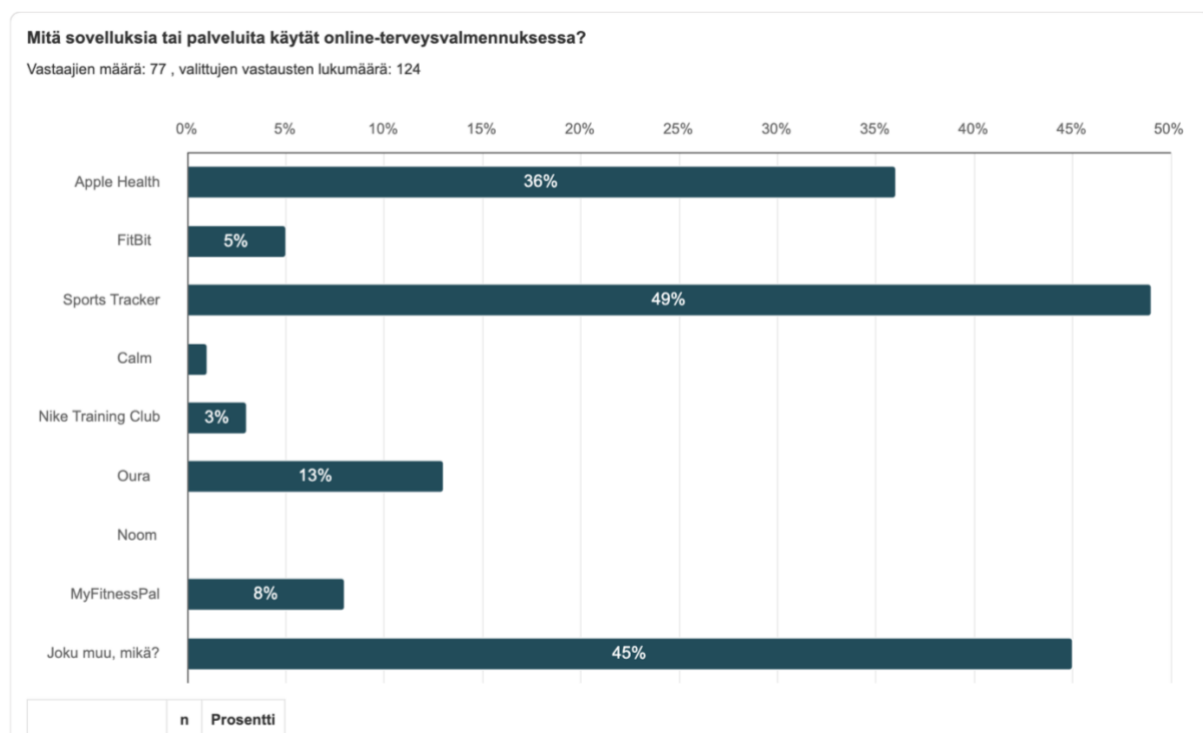
Hieman harvinaisempaa on, että palveluita on käytetty 1–2 vuotta; tähän ryhmään kuului 10 % vastaajista (9 henkilöä). Mielenkiintoista on, että 19,1 % (17 vastaajaa) ilmoitti, ettei ole koskaan käyttänyt online-terveysvalmennuksia tai vastaavia sovelluksia.

Pitkäaikaiset käyttäjät (yli 2 vuotta):

Näin merkittävä osuus pitkäaikaisia käyttäjiä viittaa siihen, että palvelut ovat onnistuneet luomaan arvoa ja pysyvyyttä käyttäjilleen. Tämä voi tarkoittaa, että palvelut tarjoavat jatkuvasti hyödyllisiä ominaisuuksia ja että käyttäjät pitävät niitä luotettavina ja tarpeellisena osana terveyskäyttäytymisensä ylläpitoa.

Uudet käyttäjät (alle 6 kuukautta):

Vaikka tämä ryhmä on pienempi, heidän osuutensa osoittaa, että uudet käyttäjät edelleen löytävät näitä palveluita ja sovelluksia. Tämä voi olla merkki kasvavasta kiinnostuksesta digitaalisiin terveysratkaisuihin.

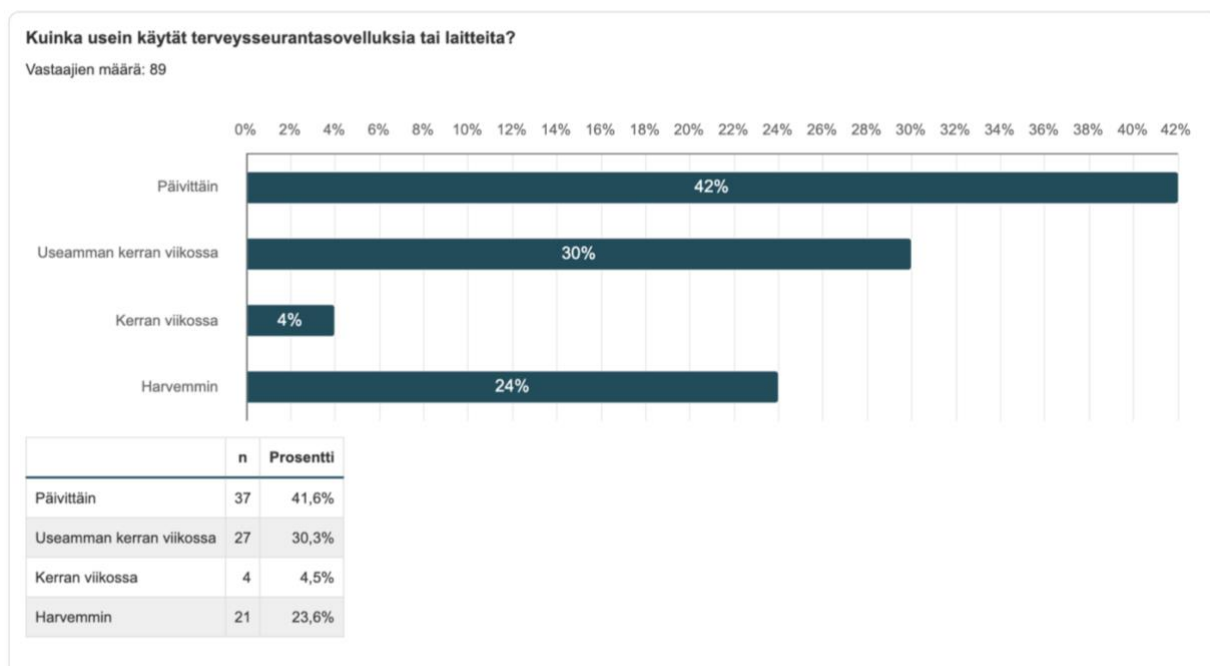


Kuva 4. Sovellukset ja palvelut. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).

Kyselyn mukaan yleisimmät käytetyt sovellukset online-terveysvalmennuksessa olivat: Sports Tracker (49 %), joku muu (45 %) ja Apple Health (36 %).

Kyselyssä "Joku muu, mikä?" -vaihtoehdossa vastaajat mainitsivat laajan valikoiman erilaisia sovelluksia ja palveluita, joita he käyttävät online-terveysvalmennuksessa. Eniten vastattuja oli Polar Flow (9 vastausta), Garmin Connect (2 vastausta), AitoFit (3 vastausta), Samsung Health (2 vastausta), ja Huawei health (2 vastausta). Muita vastauksia oli FitClub Finland, Askelmittari, Google Fit, Sulamo, Freeletics, BetterMe, Evolve you, FitNotes, HeiaHeia, Vahava, StepApp, Yazio, OwnU, Headspace, ja Aura.

Näiden tulosten perusteella voidaan päätellä, että vastaajat käyttävät monipuolisesti erilaisia sovelluksia ja palveluita, jotka vastaavat heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa. Tämä monimuotoisuus korostaa käyttäjien preferenssien ja tavoitteiden merkitystä, mikä on tärkeää huomioida, kun tarkastellaan online-terveysvalmennuspalveluiden kehittämistä ja markkinointia.



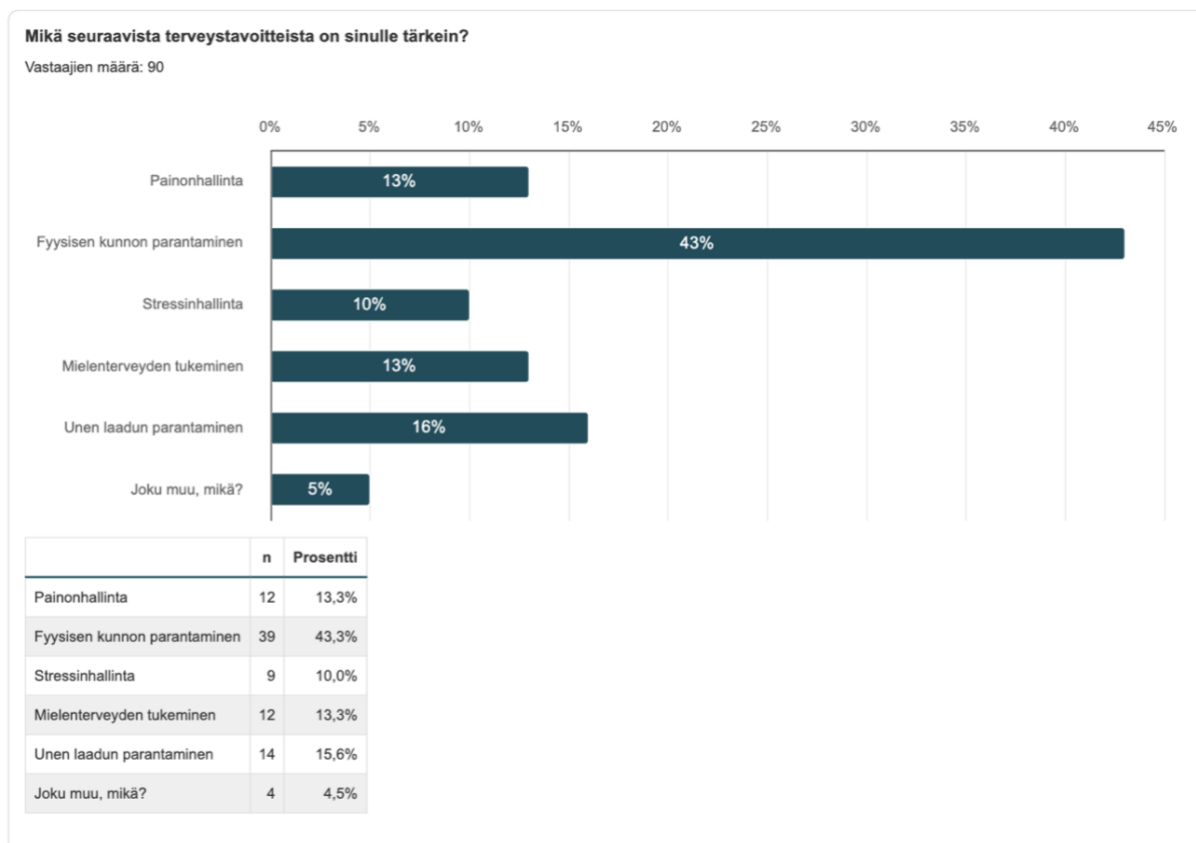
Kuva 5. Kuinka usein käytät terveysseurantasovelluksia tai laitteita? Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).

Kysymykseen vastanneista 89 henkilöstä suurin osa, 42 % (37 vastaajaa), käytti terveysseurantasovelluksia tai -laitteita päivittäin. Tämä osoittaa, että terveysseuranta on säännöllinen ja aktiivinen osa monien vastaajien arkea. Päivittäinen käyttö viittaa siihen, että nämä sovellukset ja laitteet ovat integroitu käyttäjien jokapäiväisiin rutiineihin ja koetaan hyödyllisiksi esimerkiksi hyvinvoinnin ylläpitämisessä.

Toiseksi yleisin käyttötiheys oli useamman kerran viikossa, jonka ilmoitti 30 % vastaajista (27 henkilöä). Tämä ryhmä käyttää sovelluksia säännöllisesti, mutta ei aivan päivittäin. Tämä saattaa viitata siihen, että heidän käyttötarkoituksensa on kohdennetumpaa tai heidän tarpeensa eivät vaadi jatkuvaa seurantaa.

Harvemmin kuin kerran viikossa sovelluksia tai laitteita käytti 24 % vastaajista (21 henkilöä). Tämä ryhmä edustaa käyttäjiä, joille terveysseuranta ei ole päivittäistä eikä viikoittaista, mutta jotka silti hyödyntävät sovelluksia silloin tällöin, esimerkiksi tiettyjen tavoitteiden seuraamiseen.

Kerran viikossa sovelluksia käytti vain 4,5 % vastaajista (4 henkilöä), mikä oli pienin ryhmä. Tämä käyttötiheys voi liittyä erityisiin, harvemmin toistuviin tarpeisiin, kuten viikoittaisten harjoitusten tai aktiviteettien raportointiin.



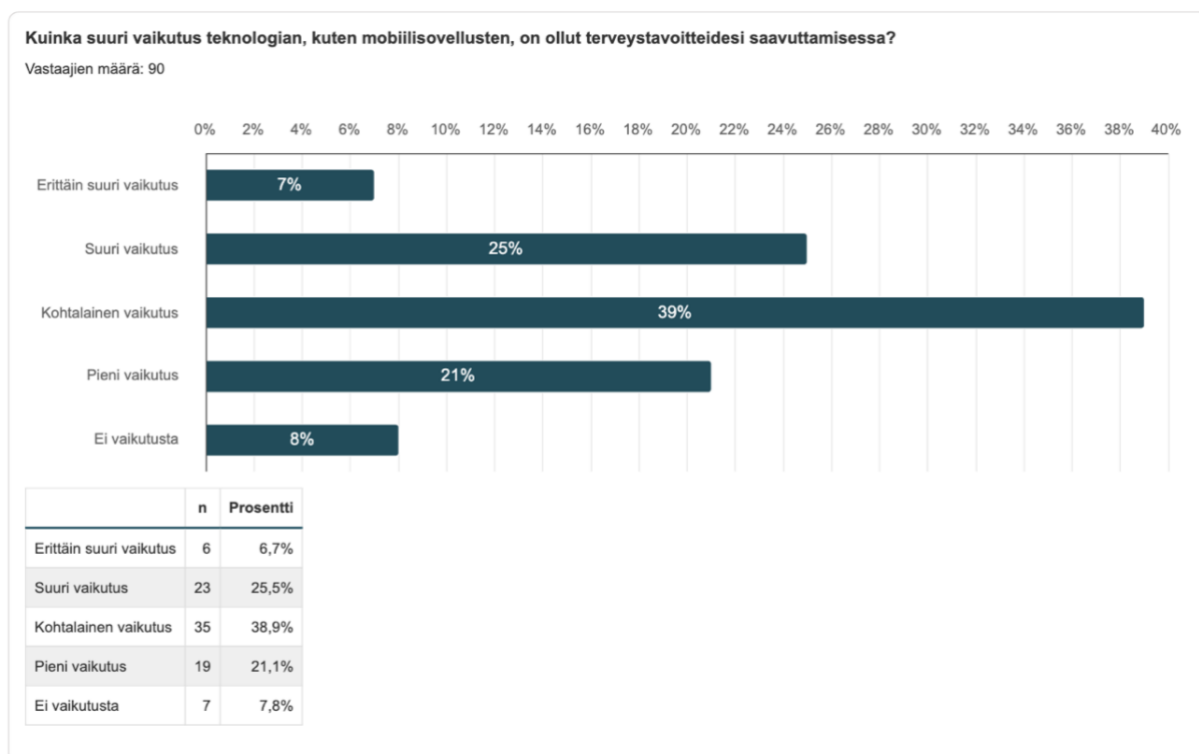
Kuva 6. Terveystavoitteet. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).

Kyselyyn osallistuneet vastaajat nostivat fyysisen kunnon parantamisen selkeästi tärkeimmäksi terveysaiheiseksi tavoitteekseen. Peräti 43 % vastaajista (39 henkilöä) piti fyysisen kunnon parantamista tärkeimpänä tavoitteenaan. Tämä tulos osoittaa, että liikunta ja fyysisen hyvinvoinnin edistäminen ovat keskeisiä terveyteen liittyviä pyrkimyksiä vastaajien keskuudessa. Liikunnan rooli yleisessä hyvinvoinnissa ja sen vaikutus esimerkiksi mielen terveyteen ja stressinhallintaan voivat osaltaan selittää tätä painotusta.

Toiseksi yleisin tavoite oli unen laadun parantaminen, jonka mainitsi 16 % vastaajista (14 henkilöä). Unen merkitys terveydelle on saanut viime vuosina paljon huomiota, mikä voi selittää sen nousemista yhdeksi tärkeimmistä tavoitteista. Vastaajat ovat ilmeisesti tietoisia unen vaikutuksista jaksamiseen, keskittymiskykyyn ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Painonhallinta ja mielen terveyden tukeminen olivat kolmannella sijalla, ja kummankin ilmoitti tärkeäksi tavoitteeksi 13 % vastaajista (12 henkilöä). Painonhallinta on edelleen monille ajankohtainen ja henkilökohtainen terveyteen liittyvä tavoite, mutta ei noussut niin merkittäväksi kuin fyysisen kunnon parantaminen. Mielen terveyden tukemisen esiin nouseminen osoittaa, että vastaajat pitävät psyykkistä hyvinvointia tärkeänä osana kokonaisvaltaista terveyttä.

Viimeisenä "Joku muu, mikä?" -vaihtoehdon valitsi 5 % vastaajista (4 henkilöä). Lisäselvityksiä vastaukselle ei kuitenkaan tullut.



Kuva 7. Teknologian vaikutus. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).

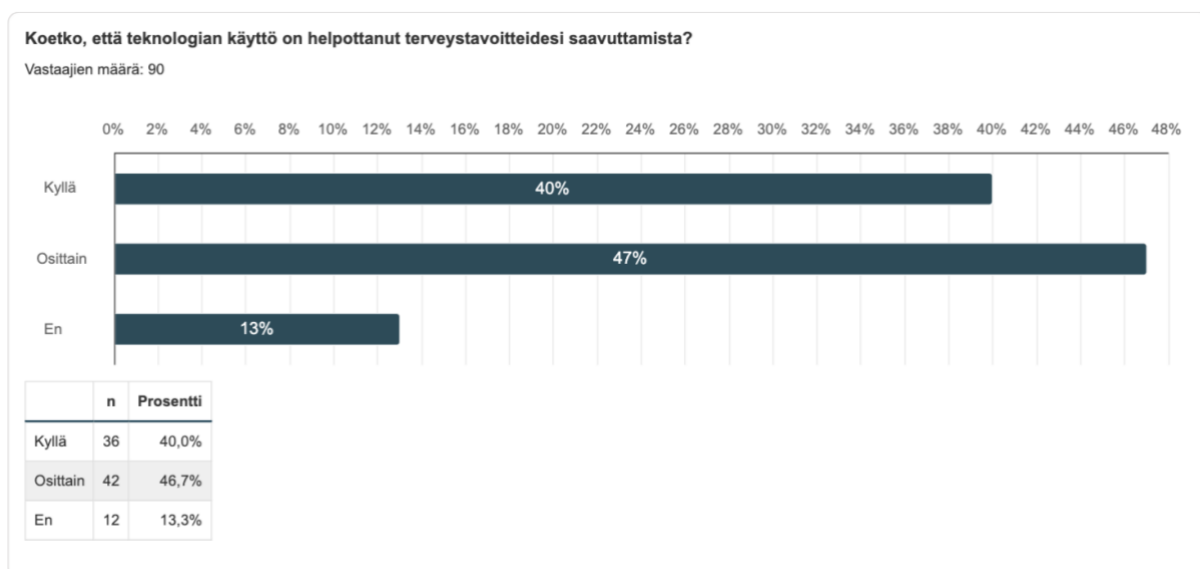
Kyselyyn osallistuneet vastaajat arvioivat teknologian, kuten mobiilisovellusten, vaikutusta terveystavoitteidensa saavuttamisessa eri tavoin. Suurin osa, 39 % vastaajista (35 henkilöä), koki teknologian vaikutuksen kohtalaiseksi. Tämä viittaa siihen, että teknologia toimii monille hyödyllisenä työkaluna, esimerkiksi terveystietojen seurannassa ja muistutuksissa, mutta ei välttämättä yksinään ratkaise heidän terveystavoitteidensa saavuttamista.

Noin neljäsosa vastaajista (25,5 %, 23 henkilöä) piti teknologian vaikutusta suurena. Tämä ryhmä näyttää hyödyntävän mobiilisovelluksia ja muita teknologisia ratkaisuja aktiivisesti ja kokee ne merkittävänä tukena terveystavoitteidensa saavuttamisessa. Tämä tulos korostaa teknologian mahdollisuuksia erityisesti silloin, kun käyttäjät ovat sitoutuneita ja käyttävät sovelluksia suunnitelmallisesti.

Pieni vaikutus mainittiin 21,1 %:ssa vastauksista (19 henkilöä). Tämä ryhmä kokee teknologian hyödylliseksi, mutta heidän tavoitteidensa saavuttaminen ei ole merkittävästi riippuvainen sen tarjoamista ominaisuuksista. Tämä voi viitata siihen, että he saattavat käyttää teknologiaa vain ajoittain tai hyvin rajattuihin tarkoituksiin.

Vastaajista 7,8 % (7 henkilöä) ilmoitti, ettei teknologialla ole ollut lainkaan vaikutusta heidän terveystavoitteidensa saavuttamisessa. Tämä ryhmä saattaa olla käyttäjiä, jotka eivät ole ottaneet teknologisia ratkaisuja osaksi arkeaan tai eivät koe niiden hyödyttävän heidän tarpeitaan.

Erittäin suuren vaikutuksen koki pienin ryhmä, 6,7 % vastaajista (6 henkilöä). Tämä ryhmä edustaa käyttäjiä, jotka ovat erityisen vahvasti sitoutuneita teknologian käyttöön ja kokevat sen välttämättömäksi osaksi terveystavoitteidensa saavuttamista. He saattavat hyödyntää sovellusten monipuolisia ominaisuuksia, kuten datan analysointia, tavoitteiden seuranta ja motivaation ylläpitoa.



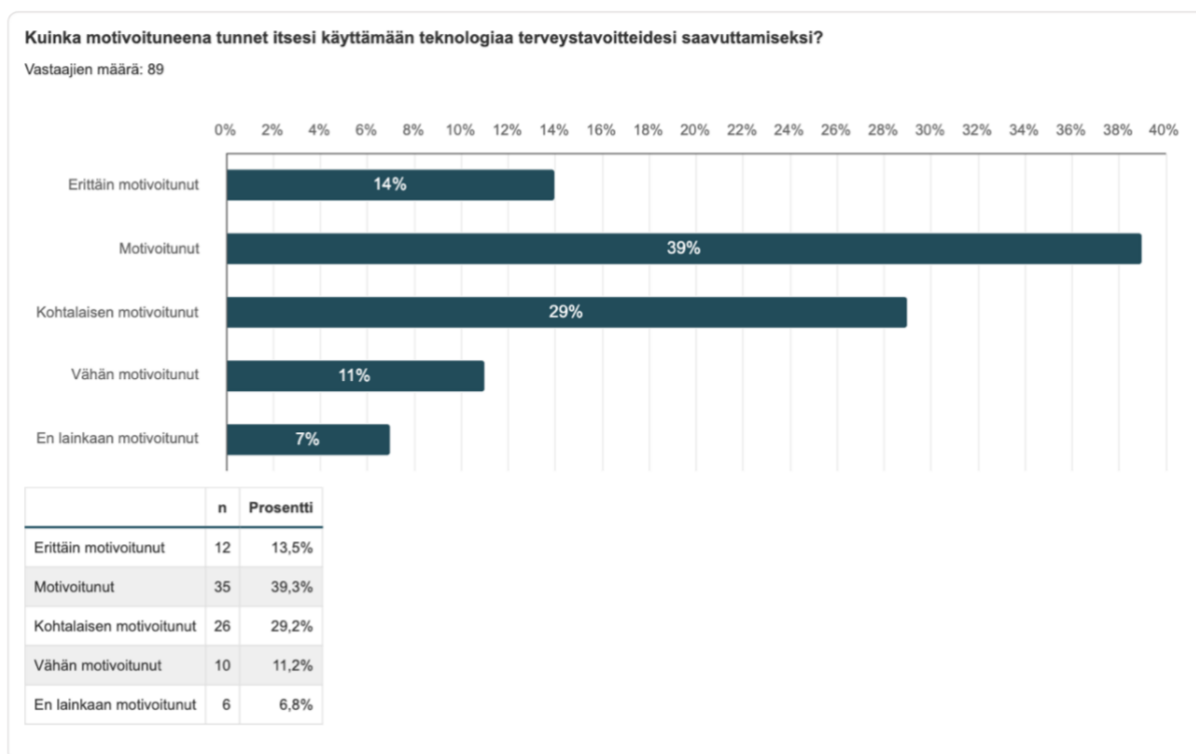
Kuva 8. Teknologian helpotus. Webropol. oma tutkimusaineisto (2025).

Kyselyn perusteella suurin osa vastaajista kokee, että teknologian käyttö on ainakin osittain helpottanut heidän terveystavoitteidensa saavuttamista. Vastaajista 47 % (42 henkilöä) arvioi, että teknologia on osittain helpottanut heidän tavoitteen saavuttamistaan. Tämä viittaa siihen, että mobiilisovellusten ja muiden teknologisten ratkaisujen käyttö koetaan hyödylliseksi, mutta niiden vaikutus saattaa olla riippuvainen käyttäjän omista tarpeista ja tavoitteista.

Täysin myönteisesti teknologian vaikutukseen suhtautui 40 % vastaajista (36 henkilöä), jotka ilmoittivat sen selkeästi helpottaneen terveystavoitteidensa saavuttamista. Tämä ryhmä todennäköisesti hyödyntää teknologian tarjoamia ominaisuuksia tehokkaasti, kuten terveystiedon seuranta, henkilökohtaisten tavoitteiden asettamista ja säännöllisiä muistutuksia.

Vain 13 % vastaajista (12 henkilöä) kertoi, ettei teknologialla ole ollut vaikutusta heidän tavoitteidensa saavuttamisen helpottamisessa. Tämä voi viitata siihen, että nämä vastaajat eivät joko käytä teknologiaa aktiivisesti tai eivät koe sen ominaisuuksia hyödyllisiksi heidän tarpeidensa kannalta. Lisäksi tämä ryhmä saattaa luottaa enemmän muihin menetelmiin terveystavoitteidensa saavuttamisessa.

Tulokset osoittavat, että suurin osa vastaajista näkee teknologian joko osittain tai merkittävästi hyödyllisenä terveystavoitteidensa saavuttamisessa. Tämä korostaa teknologian potentiaalia yksilöiden terveystavoitteiden tukemisessa, mutta myös tarvetta kehittää ratkaisuja, jotka vastaavat entistä paremmin eri käyttäjäryhmien tarpeisiin ja odotuksiin. Teknologian rooli näyttää olevan erityisen arvokas säännöllisessä seurannassa ja motivaation ylläpidossa, vaikka kaikki eivät sitä täysin hyödynnä.



Kuva 9. Motivaatio. Webropol, oma tutkimusaineisto, (2025).

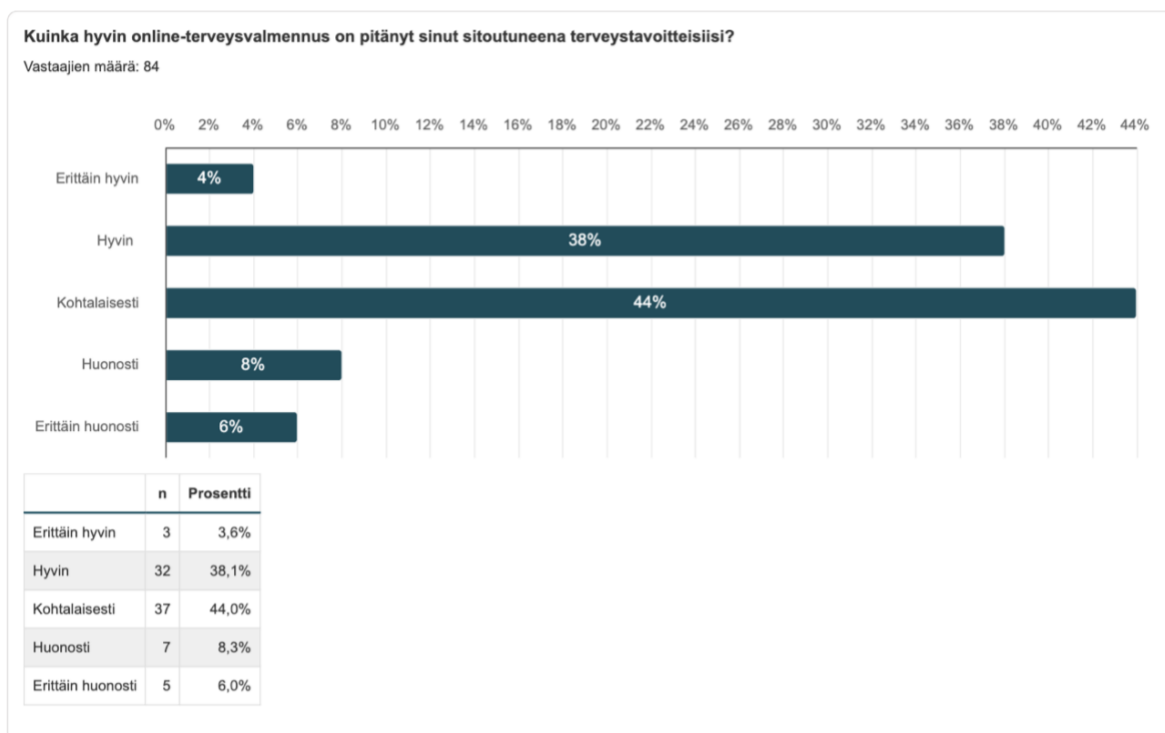
Kyselyn perusteella suurin osa vastaajista koki itsensä motivoituneiksi käyttämään teknologiaa terveystavoitteidensa saavuttamiseksi. Vastaajista 39,3 % (35 henkilöä) ilmoitti olevansa motivoitunut, mikä oli yleisin vastausvaihtoehto. Tämä viittaa siihen, että teknologian käyttö nähdään hyödyllisenä ja motivoivana välineenä terveystavoitteiden tukemisessa.

Toiseksi suurin ryhmä oli kohtalaisen motivoituneet, joita oli 29,2 % (26 henkilöä). Tämä tulos osoittaa, että teknologia motivoi monia vastaajia, mutta heidän sitoutumisensa ei välttämättä ole yhtä vahvaa kuin erittäin motivoituneilla käyttäjillä. Kohtalainen motivaatio voi viitata siihen, että teknologia koetaan hyödylliseksi, mutta sen rooli ei ole keskeinen heidän terveysprosessissaan.

Erittäin motivoituneiksi itsensä kokivat 13,5 % vastaajista (12 henkilöä). Tämä ryhmä edustaa vastaajia, jotka kokevat teknologian merkittävänä ja motivoivana tekijänä terveystavoitteidensa saavuttamisessa. He saattavat käyttää teknologiaa aktiivisesti ja hyödyntää sen tarjoamia ominaisuuksia kattavasti.

Vähän motivoituneiksi ilmoitti itsensä 11,2 % vastaajista (10 henkilöä). Tämä ryhmä ei pidä teknologiaa erityisen motivoivana, mikä voi johtua joko vähäisestä kiinnostuksesta teknologiaan tai siitä, että he eivät koe sen tuovan lisäarvoa heidän tavoitteidensa saavuttamiseen.

Pienin ryhmä, 6,8 % vastaajista (6 henkilöä), ilmoitti, ettei tunne itseään lainkaan motivoituneiksi käyttämään teknologiaa terveystavoitteidensa saavuttamiseksi. Tämä voi viitata siihen, että he eivät näe teknologiaa tarpeellisenä osana terveyteen liittyviä pyrkimyksiään tai että heillä on muita tapoja saavuttaa tavoitteensa.



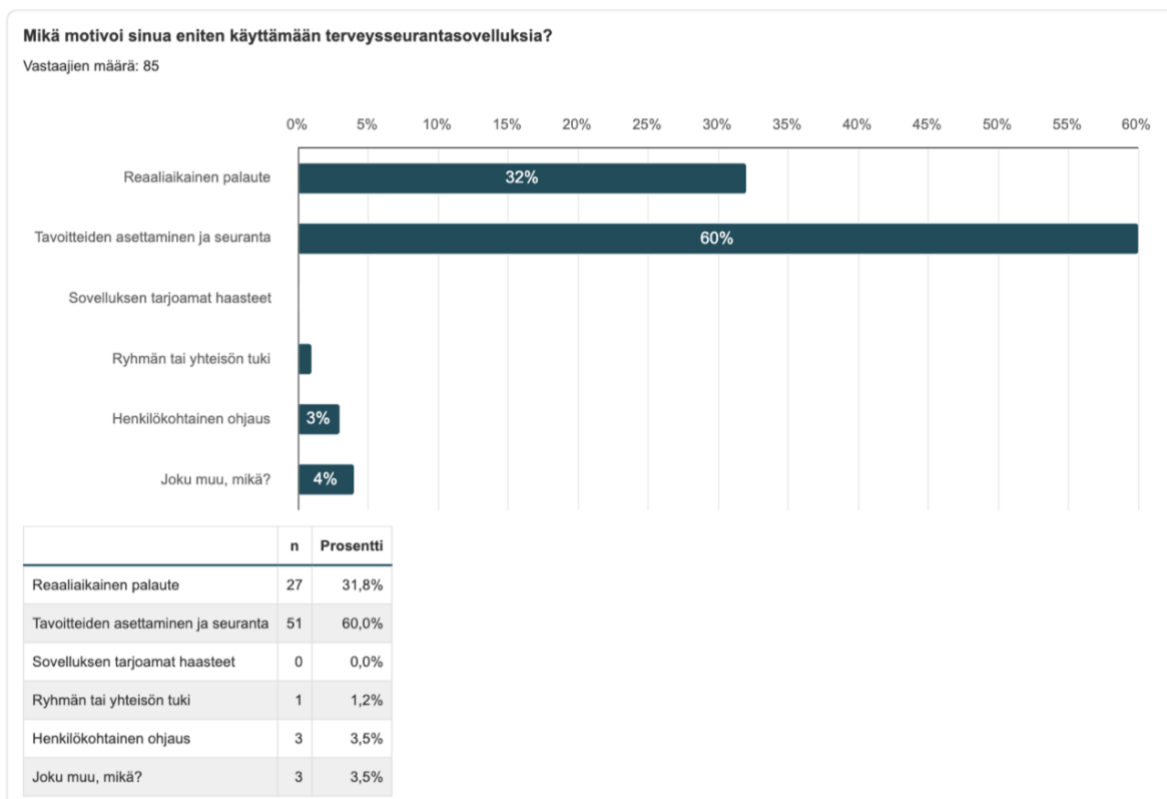
Kuva 10. Sitoutuminen. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).

84 vastaajasta suurin osa arvioi online-terveysvalmennuksen pitäneen heidät sitoutuneena terveystavoitteisiinsa joko kohtalaisesti tai hyvin. Kohtalainen sitoutuminen oli yleisin vastaus, jonka ilmoitti 44 % vastaajista (37 henkilöä). Tämä viittaa siihen, että valmennus on onnistunut tukemaan heidän tavoitteitaan, mutta sen vaikutus ei välttämättä ole ollut erityisen vahva tai johdonmukainen.

Hyvin sitoutuneiksi itsensä kokivat 38 % vastaajista (32 henkilöä), mikä osoittaa, että merkittävä osa kokee valmennuksen auttaneen heitä pysymään motivoituneina ja keskittyneinä terveystavoitteidensa saavuttamisessa. Tämä ryhmä todennäköisesti hyödyntää valmennuksen ominaisuuksia, kuten henkilökohtaisia muistutuksia ja seurantatyökaluja, tehokkaasti.

Pienempi osuus vastaajista koki, että valmennus on pitänyt heidät sitoutuneina erittäin hyvin, tämän vaihtoehdon valitsi vain 4 % vastaajista (3 henkilöä). Tämä ryhmä saattaa koostua käyttäjistä, jotka ovat löytäneet valmennuksesta juuri heidän tarpeisiinsa parhaiten sopivat ratkaisut ja pystyvät hyödyntämään niitä täydellä teholla.

Huonoksi valmennuksen vaikutuksen arvioi 8 % vastaajista (7 henkilöä), kun taas erittäin huonosti sen koki toimineen 6 % vastaajista (5 henkilöä). Näiden ryhmien osuus viittaa siihen, että kaikille valmennus ei ole tarjonnut riittävästi tukea tai sen ominaisuudet eivät ole vastanneet heidän odotuksiaan ja tarpeitaan.



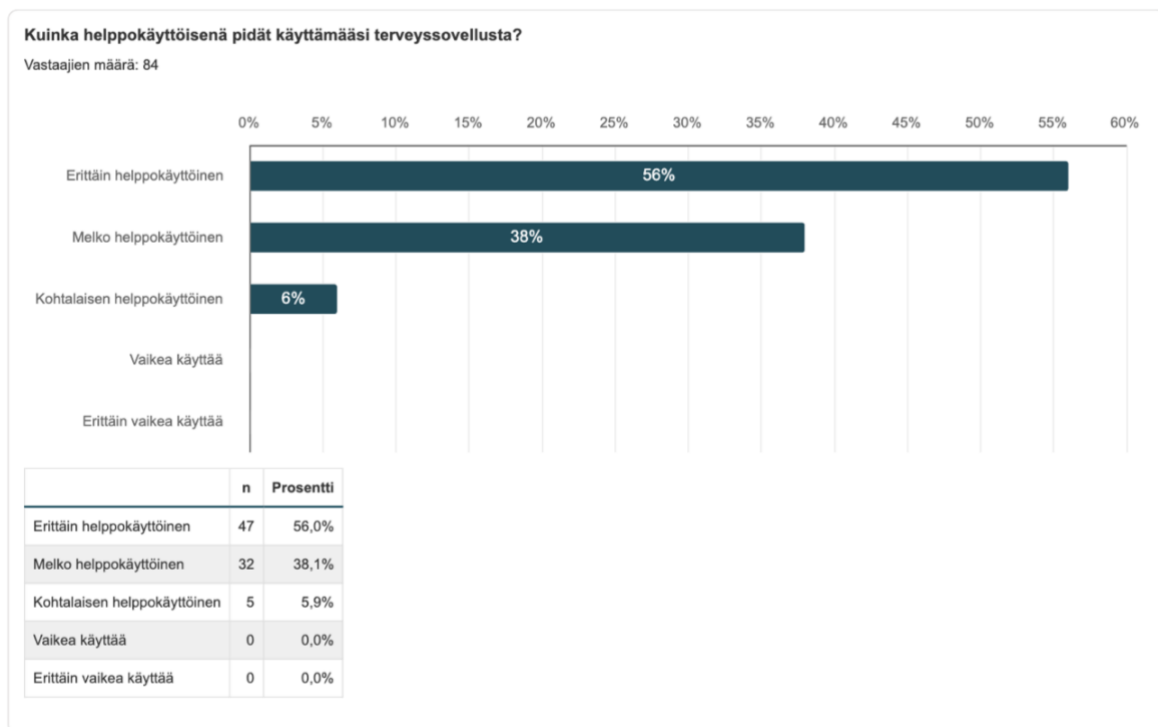
Kuva 11. Motivointi. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).

Kyselyssä kartoitettiin, mikä motivoi vastaajia eniten käyttämään terveysseurantasovelluksia. Vastauksista ilmeni, että tärkeimmät motivaatiotekijät liittyivät tavoitteiden asettamiseen ja reaaliaikaisen palautteen saamiseen.

Suurin osa vastaajista, 60 % (51 henkilöä), kertoi, että tavoitteiden asettaminen ja niiden seuranta on tärkein motivaatiotekijä. Tämä korostaa tavoitteellisen toiminnan merkitystä terveysseurantasovellusten käytössä. Sovellukset, jotka tukevat käyttäjään konkreettisten ja saavutettavien tavoitteiden asettamisessa sekä näiden seuraamisessa, voivat olla erityisen houkuttelevia käyttäjille.

Toiseksi yleisin motivaatiotekijä oli reaaliaikainen palaute, jonka mainitsi 32 % vastaajista (27 henkilöä). Reaaliaikainen palaute mahdollistaa käyttäjille välittömän tiedon heidän edistymisestään ja voi toimia vahvana motivaation lähteenä. Tämä ominaisuus auttaa käyttäjiä tunnistamaan, miten heidän toimensa vaikuttavat heidän terveyteensä.

Muut motivaatiotekijät olivat huomattavasti harvinaisempia. Henkilökohtainen ohjaus ja ”Joku muu, mikä?” saivat molemmat 3,5 % vastauksista (3 henkilöä). Ryhmä tai yhteisön tuki oli motivaation lähteenä vain 1,2 %:lle vastaajista (1 henkilö), ja sovelluksen tarjoamat haasteet eivät saaneet lainkaan mainintoja.



Kuva 12. Helppokäyttöisyys. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).

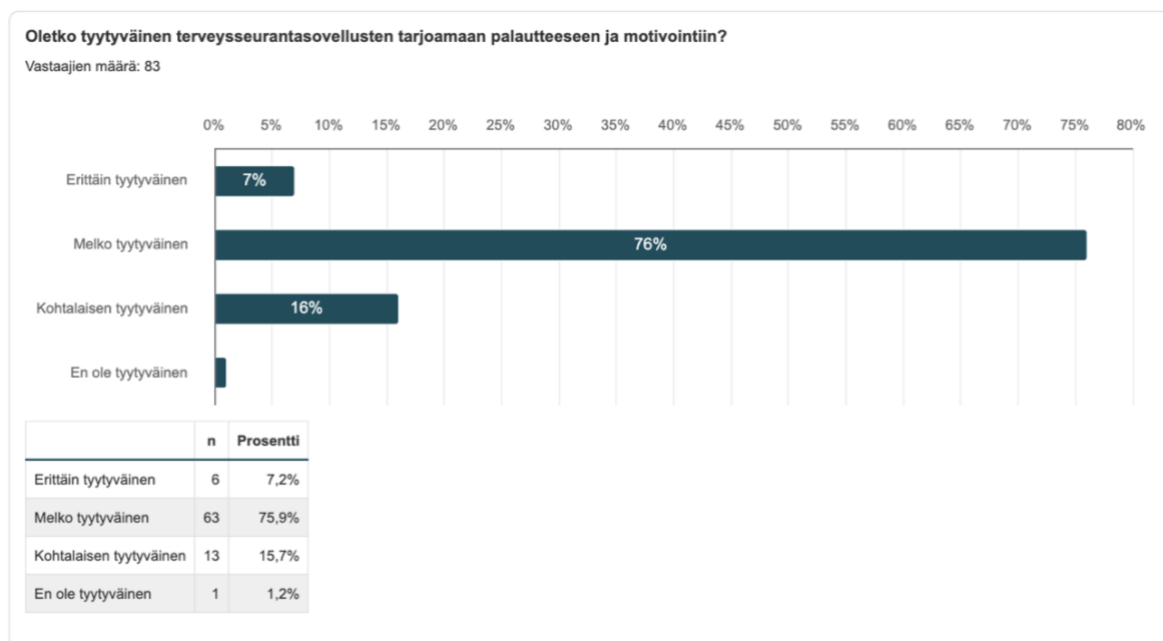
Kyselyyn osallistuneista vastaajista suurin osa piti käyttämänsä terveysseurantasovellusta helppokäyttöisenä. Erittäin helppokäyttöiseksi sovelluksen arvioi 56 % vastaajista (47 henkilöä).

Melko helppokäyttöiseksi sovelluksensa koki 38,1 % vastaajista (32 henkilöä). Tämä ryhmä edustaa käyttäjiä, jotka saattavat kohdata joitain haasteita sovellusten käytössä, mutta kokevat kuitenkin niiden käytön kokonaisuutena positiiviseksi ja suhteellisen sujuvaksi.

Vain 5,9 % vastaajista (5 henkilöä) arvioi sovelluksen kohtalaisen helppokäyttöiseksi, mikä viittaa siihen, että he ovat kohdanneet enemmän vaikeuksia sovellusten käytössä kuin muut vastaajat. Tästä huolimatta kukaan vastaajista ei pitänyt sovelluksia vaikeakäyttöisinä tai erittäin vaikeakäyttöisinä, mikä korostaa, että käyttäjät kokevat teknologian yleisesti helposti lähestyttäväksi.

Terveysseurantasovellusten helppokäyttöisyys on kyselyn perusteella hyvin korkealla tasolla. Lähes kaikki vastaajat arvioivat sovellukset joko erittäin tai melko helppokäyttöisiksi, mikä osoittaa, että sovellusten suunnittelussa on onnistuttu käyttäjäystävällisyyden näkökulmasta. Tämä on tärkeä tekijä sovellusten käytön yleistymisessä ja käyttäjäkokemuksen parantamisessa.

Pieni osuus vastaajista, jotka kokivat sovelluksen vain kohtalaisen helppokäyttöiseksi, voivat edustaa ryhmää, joka hyötyisi paremmasta ohjeistuksesta tai käyttöliittymän yksinkertaistamisesta. Kokonaisuudessaan tulokset tukevat sitä, että helppokäyttöisyys on merkittävä vahvuus terveysseurantasovelluksissa ja niiden roolissa terveystavoitteiden saavuttamisessa.



Kuva 13. Tyytyväisyys. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).

Kyselyyn vastanneista 83 henkilöstä suurin osa, 75,9 % (63 vastaajaa), oli melko tyytyväisiä terveysseurantasovellusten tarjoamaan palautteeseen ja motivointiin. Tämä viittaa siihen, että valtaosa käyttäjistä kokee sovellusten täyttävän heidän odotuksensa ainakin osittain ja auttavan heitä tavoitteidensa saavuttamisessa.

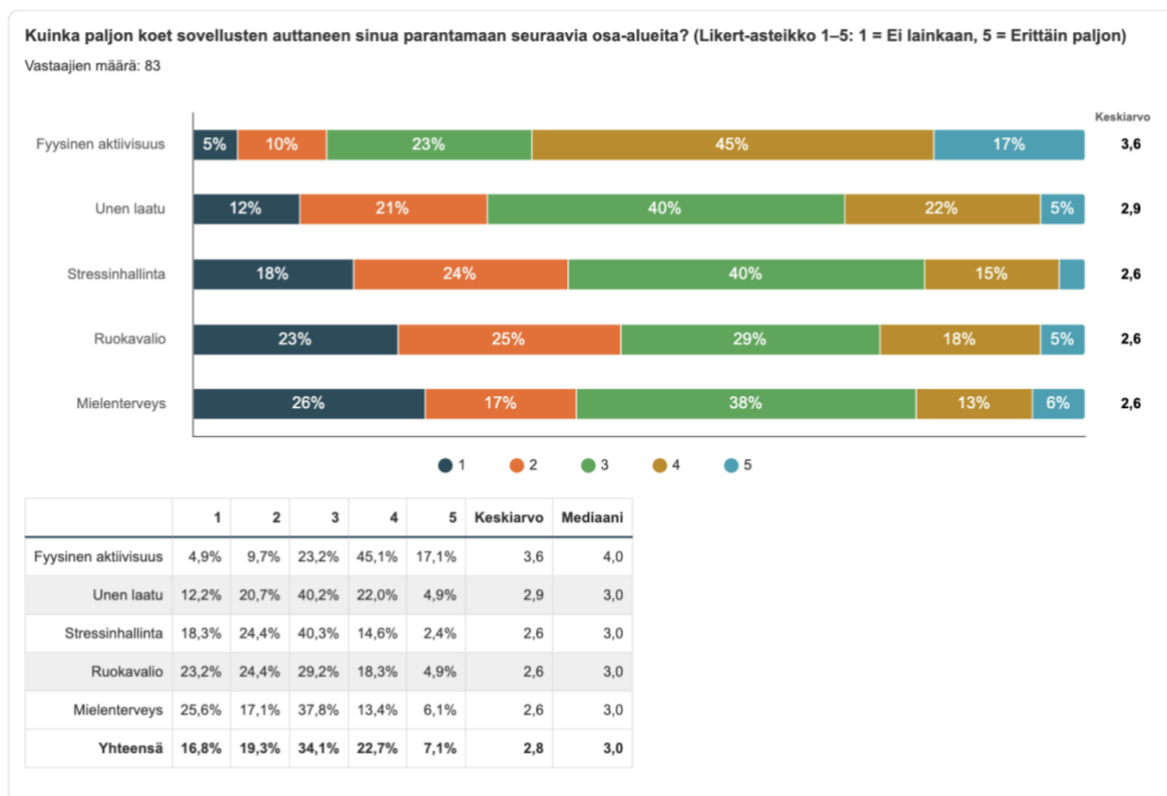
Kohtalaisen tyytyväisiä oli 15,7 % vastaajista (13 henkilöä). Tämä ryhmä saattaa olla osittain tyytyväinen sovellusten tarjoamaan tukeen, mutta heillä voi olla myös parannusehdotuksia esimerkiksi sovellusten henkilökohtaisemman palautteen tai motivoivampien ominaisuuksien suhteen.

Erittäin tyytyväisiä oli 7,2 % vastaajista (6 henkilöä). Tämä ryhmä kokee sovellusten vastaavan heidän odotuksiaan erinomaisesti ja pitävän heidät motivoituneina terveystavoitteidensa saavuttamisessa. Heille sovellukset ovat ilmeisesti tarjonneet juuri heidän tarpeisiinsa sopivia ominaisuuksia.

Vain 1,2 % vastaajista (1 henkilö) ilmoitti, ettei ole tyytyväinen sovellusten tarjoamaan palautteeseen ja motivointiin. Tämä osoittaa, että tyytymättömyys on hyvin harvinaista, mutta korostaa samalla tarvetta ymmärtää, miksi osa käyttäjistä kokee sovellusten tarjoaman tuen riittämättömäksi.

Tyytyväisyys terveysseurantasovellusten palautteeseen ja motivointiin on kyselyn tulosten perusteella hyvin korkea, sillä suurin osa vastaajista kokee sovellusten tukevan heitä tavoitteissaan. Erittäin tyytyväisten ja melko tyytyväisten osuus yhteensä kattaa yli 80 % vastauksista, mikä osoittaa, että sovellusten suunnittelussa on onnistuttu vastaamaan käyttäjien tarpeisiin.

Kohtalaisen tyytyväisten ja tyytymättömien vastaajien osuus (yhteensä 16,9 %) antaa kuitenkin viitteitä siitä, että sovellusten henkilökohtaisessa palautteessa ja motivointikeinoissa voisi olla parantamisen varaa. Henkilökohtaisempien ominaisuuksien kehittäminen ja motivointimallien monipuolistaminen voisivat lisätä käyttäjätyytyväisyyttä entisestään.



Kuva 14. Likert 1. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).

Kyselyssä kartoitettiin, kuinka paljon vastaajat kokevat terveysseurantasovellusten auttaneen heitä parantamaan viittä eri osa-alueita: fyysinen aktiivisuus, unen laatu, stressinhallinta, ruokavalio ja mielenterveys. Likert-asteikon (1–5) keskiarvot ja mediaanit antavat selkeän kuvan sovellusten vaikutuksen laajuudesta eri osa-alueilla.

Fyysisen aktiivisuuden parantamisessa sovellukset koettiin vaikuttavimmiksi, sillä vastaajien keskiarvo oli 3,6 ja mediaani 4,0. Tämä oli korkein arvosana kaikista osa-alueista, ja 45 % vastaajista arvioi sovelluksen auttaneen paljon (arvosana 4). Lisäksi 17 % koki vaikutuksen erittäin merkittäväksi (arvosana 5). Tämä viittaa siihen, että fyysisen aktiivisuuden seuranta ja motivointi on sovellusten vahvuus.

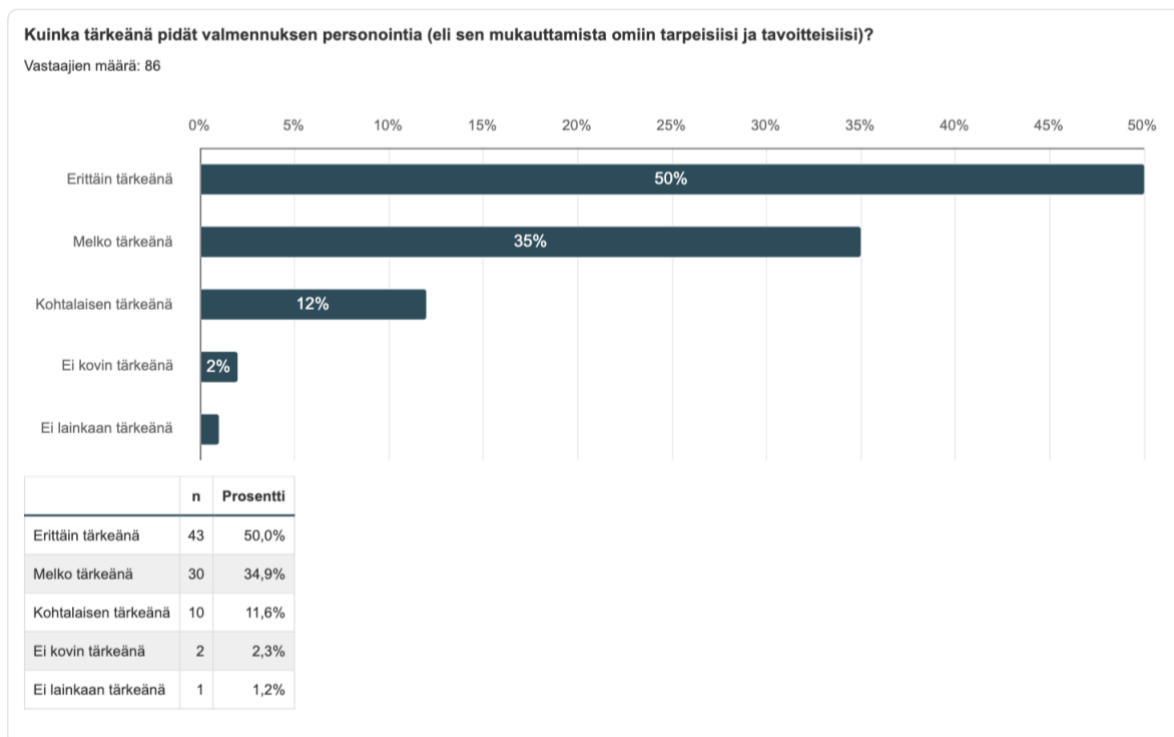
Unen laadun parantamisessa sovellusten vaikutus oli keskiarvoltaan 2,9 ja mediaaniltaan 3,0. Tämä tulos osoittaa, että noin 40 % vastaajista koki sovelluksen auttaneen jonkin verran (arvosana 3). Vain 5 % ilmoitti sovelluksen auttaneen erittäin paljon (arvosana 5), mikä viittaa siihen, että unen seuranta tukevissa sovelluksissa on kehittämismahdollisuuksia.

Stressinhallinta sai keskiarvon 2,6 ja mediaanin 3,0. Suurin osa vastaajista (40 %) arvioi vaikutuksen olevan kohtalainen (arvosana 3). Kuitenkin 18 % koki, ettei sovelluksilla ollut lainkaan vaikutusta stressinhallintaan (arvosana 1). Tämä voi tarkoittaa, että stressinhallintaan liittyvien sovellusten toiminnallisuudet eivät täysin vastaa käyttäjien tarpeita.

Ruokavalion osalta keskiarvo ja mediaani olivat molemmat 2,6. Noin 29 % vastaajista koki sovelluksen auttaneen jonkin verran (arvosana 3), kun taas 23 % ei kokenut sovelluksella olevan lainkaan vaikutusta (arvosana 1). Tämä tulos korostaa tarvetta kehittää ruokavalion hallintaan keskittyviä ominaisuuksia sovelluksissa.

Mielenterveyden tukemisessa sovellukset saivat keskiarvon 2,6 ja mediaanin 3,0. Vain 6 % vastaajista arvioi sovelluksen auttaneen erittäin paljon (arvosana 5), kun taas 26 % koki, ettei sovelluksilla ollut vaikutusta mielenterveyteen (arvosana 1). Tämä viittaa siihen, että mielenterveyden tukeminen ei ole sovellusten pääasiallinen vahvuus tai käyttäjät eivät ole hyödyntäneet niitä tähän tarkoitukseen.

Fyysisen aktiivisuuden parantaminen on selvästi terveysseurantasovellusten vahvin osa-alue, sillä se keräsi korkeimmat arvosanat. Muilla osa-alueilla, kuten unen laadun, stressinhallinnan, ruokavalion ja mielenterveyden tukemisessa, sovellusten vaikutus arvioitiin huomattavasti heikommaksi. Tämä voi viitata joko puutteisiin sovellusten ominaisuuksissa tai siihen, että käyttäjät eivät ole osanneet hyödyntää näitä ominaisuuksia täysimääräisesti. Tulokset korostavat tarvetta kehittää erityisesti unen ja mielenterveyden tukemiseen liittyviä toimintoja, jotta sovellukset vastaisivat laajemmin käyttäjien tarpeisiin.



Kuva 15. Personointi. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).

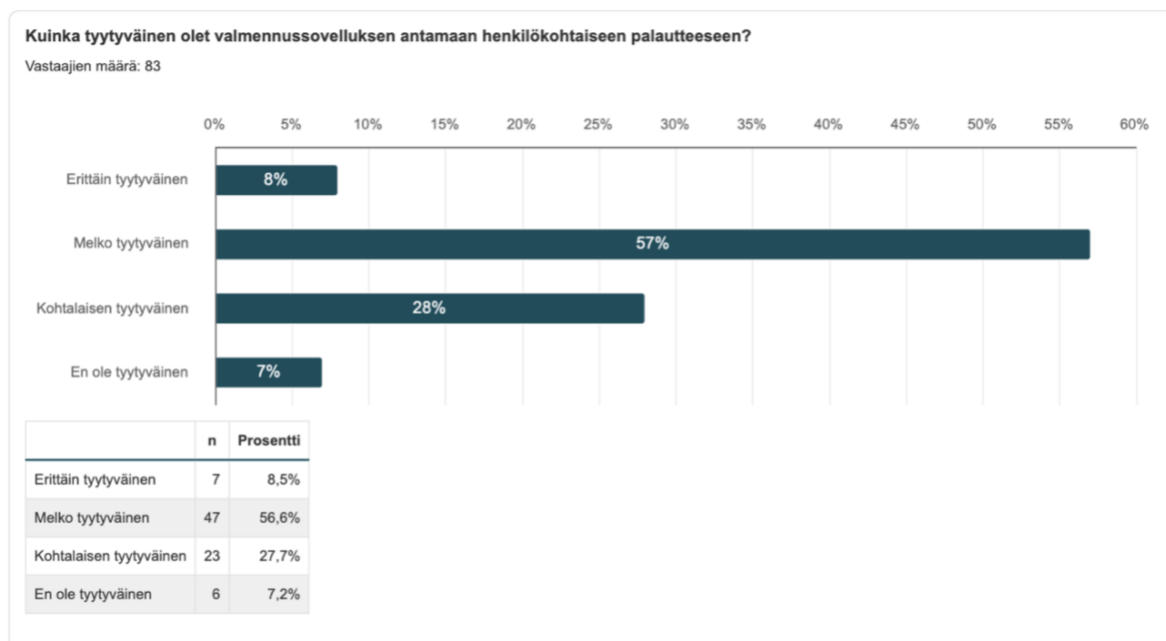
Kyselyssä selvitettiin, kuinka tärkeänä vastaajat pitivät valmennuksen personointia eli sen mukauttamista omiin tarpeisiin ja tavoitteisiin. Vastaajien keskuudessa personointi arvioitiin erittäin merkittäväksi osaksi valmennusta.

Erittäin tärkeänä valmennuksen personointia piti 50 % vastaajista (43 henkilöä). Tämä korostaa, että puolet vastaajista kokee henkilökohtaisesti räätälöidyn valmennuksen olevan ratkaiseva tekijä heidän terveystavoitteidensa saavuttamisessa. Personointi voi tehdä valmennuksesta yksilöllisesti relevantimpaa ja motivoivampaa.

Melko tärkeänä personointia piti 34,9 % vastaajista (30 henkilöä). Tämä ryhmä arvostaa valmennuksen mukauttamista, mutta ei pidä sitä aivan yhtä keskeisenä kuin erittäin tärkeäksi arvioineet vastaajat.

Kohtalaisen tärkeänä personointia piti 11,6 % vastaajista (10 henkilöä). Nämä vastaajat saattavat kokea, että valmennuksen yleiset ominaisuudet ovat riittäviä heidän tarpeisiinsa, eikä yksilöllinen räätälöinti ole välttämätöntä.

Ei kovin tärkeänä personointia piti vain 2,3 % vastaajista (2 henkilöä), ja ei lainkaan tärkeänä ainoastaan 1,2 % (1 henkilö). Tämä osoittaa, että vain pieni osa vastaajista kokee, että personointi ei tuo lisäarvoa valmennuskokemukseen.



Kuva 16. Henkilökohtainen palaute. Webropol, oma tutkimusaineisto (2025).

Kyselyssä kartoitettiin, kuinka tyytyväisiä vastaajat ovat valmennussovellusten tarjoamaan henkilökohtaiseen palautteeseen. Vastausten perusteella tyytyväisyys on pääosin positiivista, mutta kehittämisvaraa on edelleen.

Melko tyytyväisiä oli suurin osa vastaajista, eli 56,6 % (47 henkilöä). Tämä osoittaa, että valtaosa käyttäjistä kokee sovellusten tarjoaman henkilökohtaisen palautteen olevan riittävää ja vastaavan heidän tarpeitaan. Melko tyytyväisten osuus korostaa sovellusten kykyä tarjota hyödyllistä ja merkityksellistä tietoa, mutta se ei välttämättä täytä kaikkien käyttäjien odotuksia erinomaisesti.

Kohtalaisen tyytyväisiä oli 27,7 % vastaajista (23 henkilöä). Tämä ryhmä voi olla osittain tyytyväinen palautteen tasoon, mutta kokee, että sovellusten henkilökohtaisuus tai tarkkuus voisi olla parempaa.

Erittäin tyytyväisiä oli 8,5 % vastaajista (7 henkilöä), mikä viittaa siihen, että vain pieni osa käyttäjistä pitää palautetta erinomaisena ja täysin tarpeitaan vastaavana. Tämä osoittaa, että henkilökohtaisen palautteen maksimaalinen hyödynnettävyys on tärkeä kehityskohde.

Tyytymättömiä oli yhteensä 7,2 % vastaajista (6 henkilöä). Tämä ryhmä edustaa niitä käyttäjiä, jotka eivät koe sovellusten palautteen tarjoavan riittävästi arvoa tai vastaavan heidän odotuksiaan. Tyytymättömyyden syyt voivat liittyä palautteen epäselvyyteen, epätarkkuuteen tai sen puutteellisuuteen.

Valtaosa vastaajista on vähintään melko tyytyväisiä valmennussovellusten tarjoamaan henkilökohtaiseen palautteeseen, mikä osoittaa sovellusten toimivan pääosin hyvin käyttäjien tarpeiden näkökulmasta. Kuitenkin lähes kolmasosa vastaajista koki tyytyväisyytensä olevan vain kohtalaista tai alhaisempaa. Tämä viittaa siihen, että sovellusten henkilökohtaistamisessa on kehityspotentiaalia, erityisesti niiden tarkkuuden ja relevanttiuden parantamiseksi.

6.2 Avoimet kysymykset

Avoimissa kysymyksissä vastaajat toivat esiin sekä positiivisia että kriittisiä näkökulmia online-terveysvalmennussovelluksiin liittyen. Monille käyttäjille sovellukset toimivat tärkeänä tukena

terveyskäyttäytymisen muutoksessa, erityisesti silloin, kun ne mahdollistavat edistymisen seurannan ja tarjoavat konkreettisia tavoitteita. Erityisesti reaaliaikainen palaute, askelmittarit, harjoitusohjelmat ja ruokapäiväkirjat koettiin hyödyllisiksi ominaisuuksiksi, jotka auttoivat käyttäjiä arvioimaan omaa edistymistään ja ylläpitämään motivaatiota. Osa vastaajista mainitsi myös, että sovellukset toivat heidän arkeensa lisää tietoisuutta omista valinnoista ja tukivat terveellisten elämäntapojen omaksumista pitkällä aikavälillä.

Vaikka teknologia koettiin hyödylliseksi, monilla käyttäjillä oli myös haasteita sovellusten käytössä. Suurin osa haasteista liittyi sovellusten personointimahdollisuuksiin, sillä useat vastaajat kokivat, että valmennussovellukset eivät riittävästi mukautuneet yksilöllisiin tarpeisiin ja tavoitteisiin. Erityisesti harjoitusohjelmien ja ravintosuunnitelmien kohdalla toivottiin tarkempaa räätälöintiä, jotta ne palvelisivat paremmin erilaisia käyttäjäryhmiä. Lisäksi osa vastaajista koki, että sovellusten käyttöönotto ja navigointi olivat paikoin monimutkaisia, mikä saattoi vähentää sitoutumista niiden pitkäaikaiseen käyttöön.

Yksi keskeisistä haasteista oli myös motivaation ylläpitäminen. Monet vastaajat totesivat, että sovellukset olivat alkuvaiheessa innostavia, mutta niiden käyttö jäi ajan myötä vähemmälle, jos sovellus ei tarjonnut riittävästi vaihtelevuutta tai uusia haasteita. Osa käyttäjistä mainitsi, että sovellusten pelillistäminen ei lisännyt heidän motivaatiotaan, vaan he olisivat kaivanneet enemmän henkilökohtaista ohjausta ja tukea. Lisäksi osa koki, että sosiaalinen tuki sovellusten kautta jäi heikoksi, ja he olisivat hyötynneet enemmän yhteisöllisistä elementeistä, kuten ryhmätuesta tai vertaistuesta.

Käyttäjät nostivat esiin myös teknisiin seikkoihin liittyviä kehitysehdotuksia. Joillekin vastaajille sovellusten maksulliset ominaisuudet olivat esteenä niiden pitkäaikaiselle käytölle, sillä monet edistyneemmät toiminnot, kuten yksityiskohtainen analytiikka ja räätälöidyt ohjelmat, olivat saatavilla vain maksullisille käyttäjille. Lisäksi osa vastaajista koki, että sovellusten integrointi muiden terveydenhallintatyökalujen kanssa voisi olla sujuvampaa, jotta kaikki tarvittavat tiedot löytyisivät yhdestä paikasta.

Avoimien vastausten perusteella voidaan todeta, että online-terveysvalmennussovellukset tarjoavat käyttäjille arvokasta tukea terveyskäyttäytymisen muutokseen, mutta niissä on myös kehitystarpeita. Erityisesti personointimahdollisuuksien lisääminen, käyttäjäystävällisempi käyttöliittymä sekä yksilöllisemmän tuen tarjoaminen voisivat parantaa sovellusten tehokkuutta ja lisätä käyttäjien sitoutumista pitkäaikaisesti. Lisäksi motivaatiota tukevien elementtien kehittäminen, kuten yhteisöllisyyden lisääminen ja sovellusten sisältöjen monipuolistaminen, voisivat tehdä terveysvalmennuksesta entistä vaikuttavampaa käyttäjien näkökulmasta.

6.3 Käyttökokemuksen vaikutus terveyskäyttäytymiseen

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että teknologiset ratkaisut, kuten mobiilisovellukset ja pelillistäminen, vaikuttavat merkittävästi käyttäjien sitoutumiseen ja terveyskäyttäytymisen muutokseen. Sovellusten käyttäjäystävällisyys ja toiminnallisuudet, kuten reaaliaikainen palaute ja pelillistämisen elementit, tekevät valmennuksesta mielekkäämpää ja helpommin saavutettavaa. Kyselyn tuloksista ilmeni, että 40 % vastaajista koki teknologian selkeästi helpottaneen terveystavoitteidensa saavuttamista, ja 47 % ilmoitti sen osittain tukeneen näitä tavoitteita (Webropol-kysely, 2025).

tukemisessa. Teknologian vahvuudet piilevät sen helppokäyttöisyydessä ja kyvyssä tarjota saavutettavia ratkaisuja terveystavoitteisiin.

6.4 Teknologian vaikutus käyttäjäkokemukseen

Terveystavoitteiden mobiilisovellukset, kuten Apple Health, Sports Tracker ja Oura, ovat osoittautuneet tehokkaiksi sitouttamisen välineiksi. Kyselytutkimuksen tulosten mukaan 60 % vastaajista piti tavoitteiden asettamista ja seurantaan tärkeimpänä motivaatiotekijänä sovellusten käytössä, ja 32 % korosti reaaliaikaisen palautteen merkitystä. Nämä ominaisuudet auttavat käyttäjiä pysymään tietoisina edistymisestään ja ylläpitämään sitoutumistaan terveystavoitteisiin. Sitoutuminen vahvistuu entisestään sovellusten helppokäyttöisyyden ansiosta, sillä 56 % vastaajista koki sovellusten olevan erittäin helppokäyttöisiä (Webropol-kysely, 2025; Ryan & Deci, 2000). Helppokäyttöisyys ja intuitiivinen käyttöliittymä vähentävät käytön esteitä ja tekevät teknologian hyödyntämisestä arkisen rutiinin osan.

Mobiilisovellusten tarjoama teknologinen tuki koetaan merkittävänä motivaation ja terveystavoitteiden saavuttamisen edistäjänä. Kyselyn tulosten perusteella 47 % vastaajista koki teknologian osittain tukeneen heidän terveystavoitteidensa saavuttamista, ja 40 % koki sen tukeneen merkittävästi. Lisäksi 39 % vastaajista ilmoitti tunteneensa itsensä motivoituneiksi käyttämään sovelluksia, erityisesti silloin, kun sovellukset tarjoavat selkeitä tavoitteita ja konkreettista palautetta. Fyysisen aktiivisuuden parantamisessa sovellusten rooli nähtiin vahvimpana (keskiarvo 3,6 asteikolla 1–5), kun taas stressinhallinnan ja mielenterveyden tukemisessa niiden vaikutus oli maltillisempi (keskiarvot 2,6 molemmille) (Deterding et al., 2011; Bandura, 1986). Tämä viittaa siihen, että teknologia voi vahvistaa käyttäjien motivaatiota, mutta sen kykyä tukea psyykkisiä osa-alueita tulisi edelleen kehittää.

Online-terveystavoitteiden suurimpiin haasteisiin kuuluu palautteen yksilöllisyyden puute. Vaikka sovellukset tarjoavat yleisluontoista palautetta ja seurantaraportteja, vain 8,5 % vastaajista oli erittäin tyytyväisiä saamaansa henkilökohtaiseen palautteeseen. Tämä korostaa tarvetta kehittää sovelluksia, jotka mukautuvat paremmin käyttäjän yksilöllisiin tarpeisiin ja tavoitteisiin. Toisaalta sovellusten saavutettavuus ja skaalautuvuus ovat merkittäviä mahdollisuuksia. Teknologian avulla terveystavoitteiden saavuttaminen voidaan tuoda laajan käyttäjäjoukon ulottuville kustannustehokkaasti, ja sen avulla käyttäjät voivat omaksua terveellisiä rutiineja omissa tahdissaan ja ympäristössään. (Smith & Jones, 2020.)

Teknologian vaikutus terveystavoitteiden saavuttamiseen on monitahoinen. Mobiilisovellusten tarjoamat työkalut, kuten reaaliaikainen palaute ja tavoitteiden seuranta, vahvistavat käyttäjien sitoutumista ja motivaatiota. Helppokäyttöisyys lisää teknologian houkuttelevuutta ja madaltaa sen käyttöön liittyviä esteitä. Suurimpana haasteena on kuitenkin yksilöllisen palautteen puute, joka rajoittaa teknologian potentiaalia täysin tukemaan käyttäjiä heidän terveystavoitteissaan. Online-terveystavoitteiden saavuttaminen tarjoaa kuitenkin laajoja mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämiseen ja on keskeinen väline modernissa terveystavoitteiden saavuttamisessa. (Prevenia, 2019.)

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus ovat keskeisiä tekijöitä, jotka takaavat tutkimuksen laadun ja sen tulosten luotettavuuden. Eettisyys varmistaa, että tutkimus toteutetaan oikeudenmukaisesti, osallistujien oikeuksia kunnioittaen ja heidän tietosuojansa suojellen. Tässä tutkimuksessa noudatetaan Suomen Akatemian ja TENKin (2023) tutkimuseettisiä periaatteita, jotka sisältävät vapaaehtoisen osallistumisen, informoidun suostumuksen sekä anonymiteetin turvaamisen.

Vastaajien anonymiteetti on varmistettu siten, ettei yksittäisiä vastaajia voida tunnistaa tuloksista. Webropol-kyselyssä ei kerätty henkilökohtaisia tietoja, kuten nimiä tai yhteystietoja, ja kaikki vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti. Lisäksi tietosuoja-asetusten (GDPR) mukaisesti osallistujille annettiin selkeä tieto siitä, miten heidän vastauksiaan käytetään ja miten tietoja käsitellään (Euroopan parlamentti ja neuvosto, 2016).

Luotettavuuden kannalta tutkimuksessa pyrittiin varmistamaan aineiston keruun ja analyysin systemaattisuus. Kyselylomake suunniteltiin huolellisesti perustuen aiempaan tutkimukseen, ja se testattiin pienellä pilottiryhmällä ennen varsinaista aineistonkeruuta, jotta varmistettiin kysymysten selkeys ja ymmärrettävyys (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009). Määrällisen aineiston analyysi toteutettiin Webropolin tarjoamilla tilastollisilla työkaluilla, joiden avulla tuloksia käsiteltiin johdonmukaisesti ja objektiivisesti. Lisäksi tutkimuksen toistettavuutta pyrittiin parantamaan raportoimalla menetelmät yksityiskohtaisesti, jotta vastaavanlainen tutkimus voitaisiin toteuttaa myöhemmin uudelleen samanlaisissa olosuhteissa (Valli, 2015).

Mahdolliset luotettavuuteen vaikuttavat tekijät, kuten vastaajien itsearviointiin perustuvat vastaukset ja sosiaalisesti toivottavat vastaukset, on otettu huomioon tulosten tulkinnassa. Lisäksi vastausprosenttia ja mahdollisia katoja analysoitiin kriittisesti, jotta saatiin realistinen kuva aineiston edustavuudesta ja yleistettävyydestä. (Eskola & Suoranta, 1998.)

Tutkimuksen päätyttyä aineiston käsittelyssä noudatetaan tietosuojalainsäädäntöä ja hyvää tutkimuskäytäntöä. Webropol-kyselystä kerätty aineisto säilytetään vain niin kauan kuin se on tarpeen tutkimuksen analysoimiseksi ja raportoinnin viimeistelemiseksi. Tämän jälkeen aineisto anonymisoidaan ja poistetaan asianmukaisesti, jotta yksittäisiä vastaajia ei voida tunnistaa. Mikäli tutkimustuloksia hyödynnetään jatkotutkimuksessa tai muussa analyysissä, käytetään ainoastaan anonymisoitua dataa, joka ei sisällä tunnistettavia henkilötietoja (TENK, 2023). Lisäksi kaikki sähköisesti tallennetut tiedot on suojattu salasanoilla ja pääsy niihin on rajattu vain tutkimuksen tekijälle. Näin varmistetaan, että osallistujien vastauksia käsitellään turvallisesti ja luottamuksellisesti myös tutkimuksen päättymisen jälkeen (Euroopan parlamentti ja neuvosto, 2016).

Yhteenvetona voidaan todeta, että tutkimuksessa on noudatettu eettisiä ohjeistuksia ja varmistettu tietosuojan toteutuminen. Lisäksi aineiston keruu ja analyysi on suoritettu huolellisesti, mikä tukee tutkimuksen luotettavuutta ja tulosten paikkansapitävyyttä.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten teknologiset ratkaisut, kuten mobiilisovellukset ja pelillistäminen, vaikuttavat käyttäjien sitoutumiseen ja terveystyöskäytymiseen online-terveysvalmennuksissa. Lisäksi tavoitteena oli ymmärtää käyttäjien kokemuksia ja tunnistaa haasteita sekä mahdollisuuksia, jotka liittyvät teknologian käyttöön terveysvalmennuksen tukena. Kyselyn tulokset ja analyysit tarjoavat arvokasta tietoa siitä, miten terveysseurantasovelluksia ja -palveluita voidaan kehittää käyttäjäystävällisemmiksi ja tehokkaammiksi.

Tuloksista käy ilmi, että teknologia on merkittävä tekijä terveysvalmennuksen tukemisessa, mutta sen rooli riippuu yksilöllisistä tarpeista ja odotuksista. Esimerkiksi kyselyyn osallistujat arvostivat mobiilisovellusten helppokäyttöisyyttä ja mahdollisuutta seurata terveysdataa reaaliajassa. Samalla kysely nosti esiin haasteita, kuten sovellusten käyttöönoton monimutkaisuutta ja käyttäjien yksilöllisten tarpeiden huomioimista. Käyttäjät toivoivat enemmän personointimahdollisuuksia ja konkreettisia toimintaehdotuksia sovelluksilta, mikä osoittaa, että nykyiset ratkaisut eivät aina vastaa käyttäjien odotuksia.

Teknologian tarjoama reaaliaikainen palaute ja tavoitteiden seuranta olivat keskeisiä motivaatiotekijöitä sovellusten käytössä. Nämä ominaisuudet tukevat käyttäytymisen muutosteorioita, kuten itsemääräämisteoriam, jonka mukaan sisäinen motivaatio ja autonomia ovat keskeisiä pitkäaikaisten muutosten saavuttamisessa (Ryan & Deci, 2000). Samalla kysely toi esiin, että käyttäjät kaipaavat sovelluksilta konkreettisia ohjeita, erityisesti silloin, kun motivaatio laskee. Tämä viittaa siihen, että teknologian rooli terveysvalmennuksessa ei rajoitu pelkästään datan tarjoamiseen, vaan sen tulee myös tukea käyttäjiä emotionaalisesti ja käytännön tasolla.

Vaikka suurin osa vastaajista koki, että teknologia on helpottanut heidän terveystyöskäytymistavoitteidensa saavuttamista, osa vastaajista nosti esiin huolen datan luotettavuudesta ja seurannan riittävydestä. Tämä korostaa tarvetta kehittää sovellusten mittausmenetelmiä ja analytiikkaa. (Rouvinen, H., Sormunen, M., Lagström, H., Kunttu, K., & Turunen, H., 2023) Lisäksi taloudelliset ja ajalliset resurssit voivat vaikuttaa sovellusten käytön jatkuvuuteen, mikä on tärkeä huomio erityisesti opiskelijoille, jotka muodostivat tämän tutkimuksen kohderyhmän.

Opinnäytetyön tekeminen tarjosi arvokkaita näkemyksiä sekä tutkimusprosessiin että teknologian rooliin terveysvalmennuksessa. Kyselytutkimuksen toteuttaminen ja analysointi kehittivät tutkimuksellisia taitojani ja lisäsivät ymmärrystä siitä, miten käyttäjäkokemus voi vaikuttaa terveystyöskäytymisen muutokseen. Tuloksia voidaan hyödyntää erityisesti terveysvalmennuspalveluiden ja -sovellusten kehittämisessä. Samalla ne tarjoavat arvokasta tietoa Savonia-ammattikorkeakoululle siitä, miten teknologia voi tukea opiskelijoiden hyvinvointia.

Opinnäytetyön tekeminen tarjosi monipuolista ammatillista kehittymistä erityisesti tutkimusosaamisen, projektinhallinnan ja kriittisen ajattelun näkökulmasta. Työn aikana kehitin taitojani määrällisen tutkimuksen suunnittelussa ja toteutuksessa, erityisesti kyselytutkimuksen laatimisessa, aineiston analysoinnissa ja tulosten raportoinnissa. Kyselylomakkeen muotoilu vaati tarkkaa harkintaa, jotta kysymykset olivat selkeitä ja mittasivat täsmällisesti tutkimuskysymyksiin liittyviä ilmiöitä. Pilottiryhmän hyödyntäminen ennen varsinaista aineistonkeruuta auttoi

tunnistamaan mahdollisia epäselvyyksiä ja parantamaan tutkimuksen luotettavuutta. (Salomaa, 2023.)

Lisäksi opinnäytetyö kehitti projektinhallintataitojani, sillä työn eteneminen vaati aikataulutusta, tavoitteiden asettamista ja itseohjautuvuutta. Opinnäytetyön tekeminen opetti myös ongelmanratkaisua, sillä tutkimuksen eri vaiheissa tuli vastaan haasteita, kuten riittävän vastaajamäärän saavuttaminen ja aineiston käsittelyn tehokkuus. Näiden haasteiden ratkaiseminen kehitti organisointitaitojani ja kykyäni sopeutua muuttuviin tilanteisiin.

Ammatillisesta näkökulmasta tärkeä oppimiskokemus oli myös kriittinen ajattelu ja tiedon soveltaminen käytäntöön. Tutkimusprosessin aikana opin arvioimaan lähteiden luotettavuutta ja soveltuvuutta sekä yhdistämään teoreettista tietoa käytännön havaintoihin. Tämä vahvisti kykyäni tarkastella asioita analyttisesti ja kehittää palveluita käyttäjälähtöisesti.

Tulevaisuudessa nämä opitut taidot tukevat minua erityisesti työelämässä, jossa tutkimustiedon hyödyntäminen, palveluiden kehittäminen ja teknologian roolin ymmärtäminen ovat keskeisiä osaamisalueita.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista syventyä eri käyttäjäryhmien, kuten eri ikäryhmien tai terveysvalmennuksen eri tasoilla olevien henkilöiden, kokemuksiin ja tarpeisiin. Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia tarkemmin pelillistämisen vaikutusta sitoutumiseen ja sen mahdollista roolia motivoinnin vahvistajana. Kaiken kaikkiaan tämä työ osoittaa, että teknologialla on merkittävä, mutta monimuotoinen rooli terveysvalmennuksessa, ja sen kehittäminen vaatii käyttäjien tarpeiden syvällistä ymmärtämistä.

LÄHTEET

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Cialdini, R. B., & Trost, M. R. (1998). Social norms and the regulation of behavior. In *The Handbook of Social Psychology* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: Defining "gamification". *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments*.
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Euroopan parlamentti ja neuvosto. (2016). *Yleinen tietosuoja-asetus (GDPR)*.
- Grant, A. (2014). The past, present and future evolution of professional coaching and coaching psychology. Teoksessa *The Complete Handbook of Coaching* (toim. Cox, E., Bachkirova, T. & Clutterbuck, D.) (s. 23–39).
- Health Coach Institute. (2016). *The History of Health Coaching*. Viitattu 13.10.2024 <https://www.healthcoachinstitute.com/articles/history-of-health-coaching/>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Kari, T., Kettunen, E., Moilanen, P., & Frank, L. (2017). Wellness Technology Use in Everyday Life: A Diary Study. *30th Bled eConference: Digital Transformation – From Connecting Things to Transforming Our Lives*, 279–293.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lau, F., & Kuziemsky, C. (2017). *Handbook of eHealth Evaluation: An Evidence-based Approach*. University of Victoria. Viitattu 13.4.2025. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK481590/>
- Magill, S. (2017). *Financial Coaching Symposium Presentation*, esitetty Financial Coaching Symposiumissa, lokakuu 2017, New York, NY.
- Orji, R., & Moffatt, K. (2016). Persuasive technology for health and wellness: State-of-the-art and emerging trends. *Health Informatics Journal*, 24(1), 66–91.
- Piwek, L., Ellis, D. A., Andrews, S., & Joinson, A. N. (2016). The rise of consumer health wearables: Promises and barriers. *PLoS Medicine*, 13(2), e1001953. Viitattu 23.10.2024 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4737495/>
- Prevenia. (2019). *Terveysvalmennus – White Paper*. Viitattu 13.4.2025. <https://prevenia.fi/wp-content/uploads/2019/01/Prevenia-terveysvalmennus-White-Paper.pdf>
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
- Riley, W. T., Rivera, D. E., Atienza, A. A., Nilsen, W., Allison, S. M., & Mermelstein, R. (2011). Health behavior models in the age of mobile interventions: are our theories up to the task?. *Translational behavioral medicine*, 1(1), 53-71.

Rouvinen, H., Sormunen, M., Lagström, H., Kunttu, K., & Turunen, H. (2023). Internetin käyttö ja terveystyötyminen korkeakouluopiskelijoilla. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 60(1) Viitattu 13.4.2025. <https://journal.fi/sla/article/view/109955/76655>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Salomäo, A. (2023, May 9). Pilottestauksen hyödyt tutkimuksissa. Mind the Graph Blogi. Viitattu 13.4.2025. <https://mindthegraph.com/blog/fi/pilot-testing-in-research/>

Smith, J., & Jones, A. (2020). *User Experience in Health Technology: The Impact of Usability on Behavioral Change*. HealthTech Publications.

Swan, M. (2016). Digital health coaching: Personalized and engaging solutions for better health outcomes. *Health Informatics Journal*.

TENK. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Valli, R. (2015). *Kyselytutkimus ja tilastollinen analyysi*. Helsinki: Edita.

Valtakoski, I. (2024). *Hyvinvointiteknologia ja terveyssovellukset*. Osastoa. Viitattu 13.4.2025. <https://osastoa.com/hyvinvointiteknologia-ja-terveyssovellukset/>

Webropol, (2025). Online-terveysvalmennuksen käyttökokemus: Teknologian rooli terveystyötytimisen muutoksessa. Tekijän toteuttama kyselytutkimus Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille.

LIITTEET

LIITE 1: SAATEKIRJE

Moikka,

Teen opinnäytetyötä aiheesta **Online-terveysvalmennusten käyttökokemus** ja haluaisin kuulla teidän ajatuksianne ja kokemuksianne aiheesta! Tutkimukseni tavoitteena on ymmärtää, miten teknologia tukee terveellisten elämäntapojen omaksumista ja millaisina koette erilaiset terveysvalmennuspalvelut.

Kysely on lyhyt ja vie vain noin 5-10 minuuttia. Se on täysin anonymi, ja vastauksia käytetään ainoastaan opinnäytetyötäni varten.

Olisin todella kiitollinen, jos ehtisit vastata!

Pääset kyselyyn tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/A7BAA7D955E7D06D>

Kysely auki 20.1 asti.

Kiitos jo etukäteen ajastasi ja avustasi!

Terveisin,

Arina Goman,

Wellness-liiketalouden opiskelija

LW22SM

LIITE 2: KYSELYTUTKIMUKSEN KYSYMYKSET**1. Ikä**

- Alle 20 vuotta
- 20-24 vuotta
- 25-29 vuotta
- 30 vuotta tai yli

2. Sukupuoli

- Mies
- Nainen
- Muu, mikä?
- En halua kertoa

3. Opiskelualasi

- Kulttuuriala
- Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala
- Matkailu, - ravitsemis- ja talousala
- Sosiaali, terveys ja liikunta-ala
- Tekniikan ja liikenteen ala
- Luonnonvara- ja ympäristöala
- Jokin muu, mikä?

4. Kuinka kauan olet käyttänyt online-terveysvalmennuksia tai vastaavia sovelluksia?

- Alle 6 kuukautta
- En ole käyttänyt
- 6-12 kuukautta
- 1-2 vuotta
- Yli 2 vuotta

5. Mitä sovelluksia tai palveluita käytät online-terveysvalmennuksessa? Valitse sopivimmat.

- Apple Health
- FitBit
- Sports Tracker
- Calm
- Nike Training Club
- Oura
- Noom
- MyFitnessPal
- Joku muu, mikä?

6. Kuinka usein käytät terveysseurantasovelluksia tai laitteita?

- Päivittäin

- Useamman kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Harvemmin

7. Mikä seuraavista terveystavoitteista on sinulle tärkein?

- Painonhallinta
- Fyysisen kunnon parantaminen
- Stressinhallinta
- Mielenterveyden tukeminen
- Unen laadun parantaminen
- Joku muu, mikä?

8. Kuinka suuri vaikutus teknologian, kuten mobiilisovellusten, on ollut terveystavoitteidesi saavuttamisessa?

- Erittäin suuri vaikutus
- Suuri vaikutus
- Kohtalainen vaikutus
- Pieni vaikutus
- Ei vaikutusta

9. Koetko, että teknologian käyttö on helpottanut terveystavoitteidesi saavuttamista?

- Kyllä
- Osittain
- En

10. Kuinka motivoituneena tunnet itsesi käyttämään teknologiaa terveystavoitteidesi saavuttamiseksi?

- Erittäin motivoitunut
- Motivoitunut
- Kohtalaisen motivoitunut
- Vähän motivoitunut
- En lainkaan motivoitunut

11. Kuinka hyvin online-terveysvalmennus on pitänyt sinut sitoutuneena terveystavoitteisiisi?

- Erittäin hyvin
- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti
- Erittäin huonosti

12. Mikä motivoi sinua eniten käyttämään terveysseurantasovelluksia?

- Reaaliaikainen palaute

- Tavoitteiden asettaminen ja seuranta
- Sovelluksen tarjoamat haasteet
- Ryhmän tai yhteisön tuki
- Henkilökohtainen ohjaus
- Joku muu, mikä?

13. Kuinka helppokäyttöisenä pidät käyttämäsi terveyssovellusta?

- Erittäin helppokäyttöinen
- Melko helppokäyttöinen
- Kohtalaisen helppokäyttöinen
- Vaikea käyttää
- Erittäin vaikea käyttää

14. Oletko tyytyväinen terveysseurantasovellusten tarjoamaan palautteeseen ja motivointiin?

- Erittäin tyytyväinen
- Melko tyytyväinen
- Kohtalaisen tyytyväinen
- En ole tyytyväinen

15. Kuinka paljon koet sovellusten auttaneen sinua parantamaan seuraavia osa-alueita?

(Likert-asteikko 1-5: != Ei lainkaan, 5= Erittäin paljon)

- Fyysinen aktiivisuus
- Unen laatu
- Stressinhallinta
- Ruokavalio
- Mielensterveys

16. Kuinka tärkeänä pidät valmennuksen personointia (eli sen mukauttamista omiin tarpeisiisi ja tavoitteisiisi)?

- Erittäin tärkeänä
- Melko tärkeänä
- Kohtalaisen tärkeänä
- Ei kovin tärkeänä
- Ei lainkaan tärkeänä

17. Kuinka tyytyväinen olet valmennussovelluksen antamaan henkilökohtaiseen palautteeseen?

- Erittäin tyytyväinen
- Melko tyytyväinen
- Kohtalaisen tyytyväinen
- En ole tyytyväinen

18. Mikä on ollut merkittävin haasteesi terveystavoitteiden saavuttamisessa teknologiavälitteisen valmennuksen avulla?

Vapaa tekstikenttä

19. Mitä muutoksia tai parannuksia haluaisit nähdä käyttämässäsi terveysseuranta-sovelluksessa tai valmennuspalvelussa?

Vapaa tekstikenttä

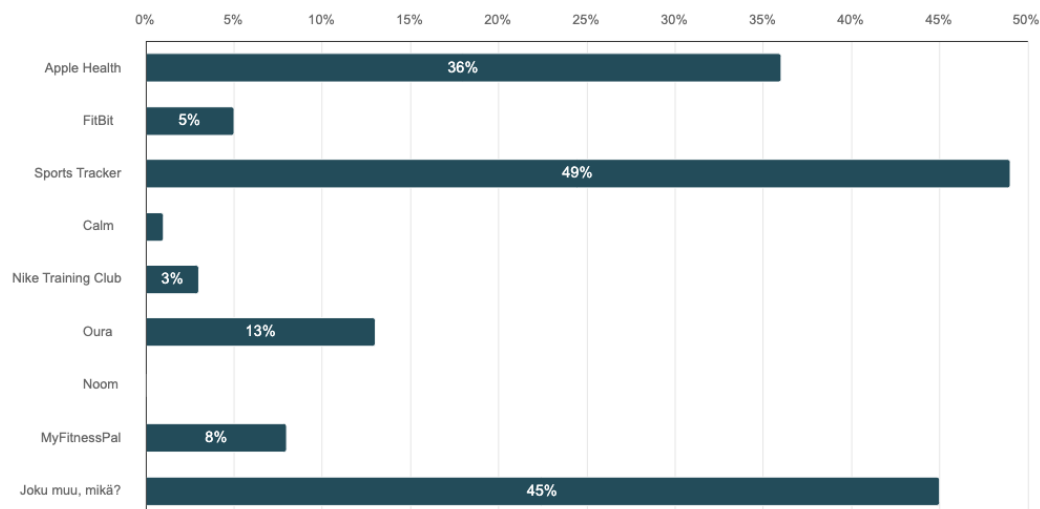
20. Voitko antaa esimerkkejä siitä, miten teknologia on auttanut sinua saavuttamaan terveystavoitteesi?

Vapaa tekstikenttä

LIITE 3: AVOIMET KYSYMYKSET

Mitä sovelluksia tai palveluita käytät online-terveysvalmennuksessa?

Vastaajien määrä: 77 , valittujen vastausten lukumäärä: 124



	n	Prosentti
Apple Health	28	36,4%
FitBit	4	5,2%
Sports Tracker	38	49,4%
Calm	1	1,3%
Nike Training Club	2	2,6%
Oura	10	13,0%
Noom	0	0,0%
MyFitnessPal	6	7,8%
Joku muu, mikä?	35	45,5%

Lisätekstikenttään annetut vastaukset

Näytä kaikki

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Joku muu, mikä?	Garmin Connect
Joku muu, mikä?	Polar Flow / Bolar Beat
Joku muu, mikä?	Askelmittari
Joku muu, mikä?	FitClub finland, FatSecret
Joku muu, mikä?	Garmin connect
Joku muu, mikä?	Aitofit
Joku muu, mikä?	Google Fit
Joku muu, mikä?	Polar, Samsung Health
Joku muu, mikä?	Polar
Joku muu, mikä?	sulamo, freeletics
Joku muu, mikä?	BetterMe
Joku muu, mikä?	Polar flow
Joku muu, mikä?	Evolve you
Joku muu, mikä?	FitNotes, HeiaHeia, Vahava

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Joku muu, mikä?	Polar flow
Joku muu, mikä?	Polar flow
Joku muu, mikä?	Pregnancy App
Joku muu, mikä?	Apple watch
Joku muu, mikä?	Headspace, Aura
Joku muu, mikä?	Ostettavat valmennukset
Joku muu, mikä?	OwnU
Joku muu, mikä?	AitoFit
Joku muu, mikä?	Aitofit
Joku muu, mikä?	Polar
Joku muu, mikä?	polar
Joku muu, mikä?	Stepapp
Joku muu, mikä?	Samsung health
Joku muu, mikä?	Huawei health
Joku muu, mikä?	Huawei Heath
Joku muu, mikä?	Polar Flow
Joku muu, mikä?	Stakes (yhtäpeläminen)
Joku muu, mikä?	Yazio

Mikä on ollut merkittävin haasteesi terveystavoitteiden saavuttamisessa teknologiavälitteisen valmennuksen avulla?

Vastaajien määrä: 32

Vastaukset
Epätietoisuus teknologiavälitteisen valmennuksen luotettavuudesta.
Itsensä motivoiminen, sovellus ei luo samanlaista (positiivista) painetta kuin henkilökohtainen valmentaja
En ole kiinnostunut teknologiavälitteisestä valmennuksesta. Oman kehon ja mielen kuuntelu tärkeämpää. En urheile tavoitteellisesti vaan oman kunnon ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. En kilpaile, enkä tavoittele fitness-vartaloa.
Tulosten ja graafien ymmärtäminen sekä navigaatio järjestelmän epäluotettavuus
Väiillä laite ja sovellus antavat ristiriitaista palautetta: itse kokee nukkuneensa todella huonosti ja laitteen mielestä unenlaatu on ollut loistava. Voi olla myös vaikea tietää, mitä voisi parantaa tai tehdä toisin, jos unessa on jotain poikkeavaa.
En käytä
Aikataulutus
Ei ole ollut merkittäviä haasteita
Ajan ja motivaation puute
Sovelluksen toimintahasteet esim. unenseuranta ei aina tallennu ourassa, vaikka sormus on ladattu. Lisäksi sykkeen seuranta ei ourassa toimi aina
Minä itse olen käyttänyt omaan henkilökohtaiseen seurantaan enkä ole huomannut omassa käyttökokemuksessa mitään haasteellista.
-
Pitää muistaa latailla laitteiden akkuja (esim Apple Watch) että sovellukset saavat tarpeeksi tarkkaa dataa. Toisaalta ei jaksaisi kokoajan kulkea kello ranteessa mutta tuntee että "on pakko" jotta saa dataa kertymään.
motivaation ylläpito, merkintöjen tekeminen
Oura on ollut käytössä 6 vuotta, joten lähinnä se on vain mielenkiintoista seurata päivittäisiä toimintoja. Sen avulla näen reaaliaikaisen muutoksen ja myös vahvistuksen omaan olooni. En käytä sitä tavoitteellisesti.
Mittaustulokset ajoittain epäluotettavia eivätkä anna realistista kuvaa tilanteesta
Etsiä ja löytää itselle sopiva appi, mihin jaksaisi sitoutua, varsinkin jos ovat maksullisia.
Väiillä koen saamani palautteen olevan virheellistä
Hnkl kohtainen valmennus
Ei ole
Päivittäinen seuranta
usein unohdan käyttää sovellusta esimerkiksi juoksumatkan mittaamiseen. Ruoan kaloreita laskevan sovelluksen kohdalla kyse on yleensä vain siitä, jaksako/kerkeääkö merkata kaikkia päivän ruokia sovellukseen.
Treenit yleisellä tasolla eikä minulle muokattuja treenejä yksilötasolla että saisin aikaan minulle mieleistä kehitystä
Akun kesto tai todenmukaisuus tuntemus/palaute
Mielenkiinto loppahtaa
Mielenterveyttä varmasti parantaisi päästä enemmän irti nimenomaan teknologiasta ja kuunnella omaa kehoaan ja mieltään.
Kaikissa ei ole mahdollisuutta kirjata sovellukseen niin paljon dataa kuin haluaisi
-
.
Tavoitteista on pidettävä itse kiinni
En kommentoi
Sovelluksen (myfitnesspal) parhaimmat ominaisuudet, jotka tekevät ruokien merkkauksesta helpompaa, ovat maksullisia enkä ole siksi päässyt käyttämään niitä.

Mitä muutoksia tai parannuksia haluaisit nähdä käyttämässäsi terveysseuranta-sovelluksessa tai valmennuspalvelussa?

Vastaaajien määrä: 30

Vastaukset
Haluaisin nähdä sovelluksissa vielä yksilöivämpää palautetta sekä henkilökohtaisempaa tavoitteiden saavuttamisen suunnittelua. Generatiivisen tekoälyn avulla saataisiin teknologiavälitteinen seuranta paremmin yksilöityä.
Yksilöllisempi palaute, personoidut muistutukset, yhteenvedot esim. Viime kuukausi / Viime vuosi, kehittyminen
Se olisi helppokäyttöinen, niin ettei sen kanssa tarvitse ylimääräistä säätöä vaan se näyttäisi yksinkertaisesti matkan, sykkeen, kalorit yms. perusasiat.
Navigaatiojärjestelmän toimivuutta tarkemmin.
Haluaisin voida seurata sykkeen poikkeavuuksia, kuten mahdollisia rytmihäiriöitä.
En käytä
Enemmän ruokavaliopainotteisia ominaisuuksia.
En keksi mitään parannettavaa
Enemmän personointia.
virheiden väheneminen
Itseäni kiinnostaa datan seuranta, juuri sellainen missä pääsee ruohonjuuri tasolta tutkimaan.
Ouran sovelluksessa reittien parannus (paikannus todella huono -> saattaa näyttää eri reitin mitä kulkenut)
merkintöjen helppous, kotimaisten tuotteiden tietokannat, annoskojojen valitseminen
Oura on kehittynyt paljon, mutta en osaa sanoa mitä vielä haluaisin.
Tarkemmat mittaustulokset, tarkempi datan ja esim. taustatietojen keräys
Vinkit ja ohjeet olivat ameriikaksi, joten myös suositukset eivät ihan vastanneet Suomen järjestelmää, niin hieman piti kriittisesti suhtautua joihinkin vinkeihin.
Tarkempia tietoja
tekoälyn antamaa palautetta henkilökohtaiseen tilanteseen
Ei ole
Ei tule mieleen.
-
enemmän treeniohjelmaa ja vaihtoehtoja joista valita itselleen mieluisin, enemmän myös vaihtoehtoisia liikkeitä jos en jotain liikettä vaikka saa/osaa tehdä
Tällä hetkellä käyttämässäni mobiilsovelluksessa voi itse arvostella onko nukkunut hyvin tai onko treeni ollut rankka, mutta nämä eivät juuri vaikuta seurannan kannalta olennaisiin mittareihin. Kirjatuilla tuntemuksilla pitäisi siis olla enemmän painoarvoa.
Enemmän persoonallisemmaksi
Laaempi harjoituskirjo, vapaampi datan kirjaus mahdollisuus.
.
Enemmän henkilökohtaistamista kaikilla osa alueilla.
-
En kommentoi
Halvempi hinta parhaimpiin ominaisuuksiin.

Voitko antaa esimerkkejä siitä, miten teknologia on auttanut sinua saavuttamaan terveystavoitteesi?

Vastaaajien määrä: 38

Vastaukset
Teknologia on auttanut minua suorittamaan tavoitteita tukevia sovellukseen luotuja haasteita esim. kuukauden mittainen vatsalishashaaste. Yksi sovellus on auttanut minua parantamaan ravitsemustottumuksiani ruokapäiväkirjan avulla. Ja urheilukelloni datalla olen pystynyt seuraamaan kehitystäni eri harjoitusmuodoissa.
Olen pudottanut 10kg painoa vuodessa seuraamalla päivittäisiä/viikottaisia tavoitteitani (uni, liikunta, ruokavalio). Tästä oli myös iso apu uupumuksesta/masennuksesta toipumisessa, piti yllä rutineja ja auttoi opettelemaan uusiksi terveelliset ja omaa jaksamista/palautumista tukevat elintavat.
Esimerkkinä: Apple Watch ja sen liikuntaympyrät
Sport Trackerinkin poistin puhelimelta kun se pyysi hyvin pesifit käyttöoikeudet minun tietoihin/puhelimen tietoihin. Sitä käytin vain matkan ja ajan mittaamiseen, mutta nyt harkitsen jotain toista sovellusta. Em. vastaukset annettu silloin kun ko. sovellus käytössä. Nyt luotan minun basic-urheilukelloon.
Laskemalla askeleet, muistuttamalla liikkumisesta
Olen motivoituneempi harrastamaan liikuntaa ja käymään esim. kävelyllä kun sovellus tallentaa automaattisesti askeleet. Sovelluksella on helpompi seurata omaa aktiivisuuden tasoa.
Olen saanut sovelluksesta myös omaa oloa vastaavia tuloksia, jotka ovat tukeneet päätelmiä siitä että on esimerkiksi levännyt tarpeeksi.
En käytä
Painojen kirjaaminen helpottui, sekä kehityksen seuraaminen
Askelmäärän seuraaminen. Liikuntamuotojen tutkiminen.
Liikun enemmän, koska haluan saada askeltavoitteen täyteen. Mahdollisuus seurata unen laatua on myös motivoinut liikkumaan ja ulkoilemaan enemmän, sillä vaikutus unen laatuun on selkeä.
Kuntotason nousun seuraamista, sopivalla syke/rasitus alueella pysyminen.
unen seurantaan ollut apua, tiedän miten palaudun paremmin ja mikä kuormittaa
Ouran kulutusmittari on ollut itselle hyvä puskemaan "laiskana" päivänä itseäni tekemään päivän tavoitteet loppuun. Myös MyFitnessPalin food tracker on tärkeä sovellus, jos haluaa seurata kaloreita/proteiinin saantia yms.
En ole käyttänyt sovellusta tai palvelua. Olen käyttänyt älykelloa, jonka avulla näen päivän askeleet. Se on myös auttanut treeneissä näyttämällä sykkeen, sekä poltetut kalorit.
Oura on auttanut palautumisessa (uni, resiliensitaso) sekä myös aktiivisuuden tavoitteessa SportsTracker on todella hyvä juoksulenkeillä ja samalla näkee millaisia lenkejä on tehnyt ja onko tullut parannusta edelliseen ja tämä motivoi paljon
Päivittäinen askelmittariolukema motivoi lenkille heti jos se on alhainen. Ilman mittautta ei ehkä ajattelisi asiaa eikä patistaisi itseään liikkumaan tietokoneelta.
Vuoden ajan osallistuin askelhaasteisiin, joista osassa pääsin tavoitteisiin.
-alkoholin käyttö, miten se vaikuttaa uneen. Vaikka joskus tekisi mieli ottaa yksi lasillinen, niin se jää ottamatta, koska Oura näyttää selkeästi miten se vaikuttaa uneen. - Tiedän paremmin oman uni-ikkunani, jopa 15min tarkkuudella miten se vaikuttaa unen palauttavaan vaikutukseen. - Esimerkiksi liian myöhäinen liikunta tai syöminen näkyy unen palauttamassa vaikutuksessa.
Motivoi nukkumaan enemmän, kun seuraa unta urheilukellon avulla Kiva "kerätä" askeleita ja fyysistä aktiivisuutta Syke-seuranta antaa raa'an kuvan kokonaisvaltaisesta kuormituksesta ja pitkäaikaisella syke-seurannalla olen oppinut myös hölläämään ja priorisoimaan lepoon& palautumiseen, minulla taustalla myös terveysalan alempi korkeakoulututkinto
Näyttää konkreettisia välitappeja, antaa tsemppiviestejä.
Saan asetettua tavoitteita ja saan myös ohjeita siihen, miten saavutan tavoitteeni. ohjeita on helppo seurata
auttanut seuraamaan erilaisia osa-alueita tavoitteissa
Unen seuranta, esimerkiksi Ouraa käyttämällä. Säännölliset unitytmit ja erilaiset sovelluksen tarjoamat vinkit unenlaadun vaikuttamiseen.
Motivoi kun saa arkkiliikuntatavoitteet täyteen, sekä päiväkirja ominaisuus missä näkee kuinka paljon treenannut.
Dieetillä olo helppoa kun sovellus laskee tarkat määrät kaloreista ja makroista.
Käytän Apple watchia ja sillä seuraan päivän askelmäärää, askeleet tulee kerättyä herkemmin kun kello on kädessä ja saa tarkkailla omaa askelmäärää. Olen myös käyttänyt esim Aitofit-sovellusta ja siinä treeneissä on näkynyt selkeää kehitystä ja oppinut uusia liikkeitä salilla.
En valitettavasti. Aloitin viimekesänä lenkkeilyä ja ostin sitä varten aktiivisuusrannekkeen, ja se kertoi kaloritarpeeni olevan jatkuvassa vajeessa, joten aloin tarkkailla myös kaloreita korjatakseeni vajetta. Kuitenkin lihoin kesän aikana 10 kg. Ilmeisesti vaje ei siis ollutkaan niin suuri.....
Olen alkanut kiinnittämään enemmän huomiota riittävään ja laadukkaaseen uneen. Sitä teknologia on parenntanut.
näkee helposti omat suoritukset ja tavoitteet
Näen askelmäärät helposti.
Askeleiden seuranta, kulutettujen kaloreiden seuranta. Myös unen seuranta kiinnostaisi mutta toistaiseksi ei ole laitetta siihen (sormus)
Painon ylöskirjaaminen antaa tsemppiä painon pudotukseen kun näet käyrästä miten olet viikoittain edistynyt. Lisäksi vanhoja kirjauksia seuraamalla on helpompi nähdä kehitys.

Vastaukset
.
Unenlaadun valvominen, askelten määrä
Terveellisten elämäntapojen löytäminen uudestaan
batman
Olen pystynyt sovelluksen avulla pudottamaan painoa ja saamaan painoa lisää riippuen senhetkisestä tavoitteestani. Sovelluksen avulla olen pystynyt helposti seuraamaan syömisiani.