



17.12.2025

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

1. Kutsumme sinut mukaan Porrastesti-mobiilisovelluksen pilottitutkimukseen

Tutkimuksessa selvitetään kestävyyskunnan arvioinnin tarkkuutta ja kuntotestin tavoitavuutta ihmisen tavanomaisessa elinympäristössä. Lisäksi tutkitaan kunnossa, fyysisessä aktiivisuudessa ja valmiudessa aloittaa liikunnallinen elämäntapa tapahtuvia muutoksia seurantajakson aikana, sekä kerätään käyttäjäkokemuksia.

Pyydämme sinua mukaan tutkimukseen, koska tarvitsemme tietoa eri ikäisistä ja eri kuntoisista ihmisistä testin edelleen kehittämistä varten.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä on kerrottu sovelluksen keräämien tietojen käsittelystä.

Tutkimukseen osallistuminen edellyttää, että olet vähintään 18-vuotias ja pystyt kulkemaan portaissa itsenäisesti ilman apuvälineitä. Et voi osallistua tutkimukseen, jos sinulla on todettu tai epäilty keuhko- tai sydänsairaus, joka ei ole lääkityksellä hallinnassa. Sovellus on pilottivaiheessa saatavilla vain suomenkielisenä.

Tutkimukseen osallistuvien määrää ei ole rajoitettu, koska tutkimme porraskuntotestiin osallistuvien määrää.

Tämä on seurantatutkimus. Sinuun voidaan ottaa myöhemmin yhteyttä, jos et peruuta osallistumissuostumustasi tutkimukseen.

2. Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen lopettamalla sovelluksen käytön tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen poistamalla sovelluksen milloin tahansa tutkimuksen aikana syytä ilmoittamatta. Tästä ei aiheudu sinulle kielteisiä seurauksia.

Keskeyttäessäsi tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaessasi antamasi suostumuksen, sinusta siihen mennessä kerättyjä tietoja käytetään osana tutkimusaineistoa, kun se on välttämätöntä tutkimustulosten varmistamiseksi.

3. Tutkimuksen kulku

Tutkimukseen osallistutaan Jyväskylän yliopiston kehittämän mobiilisovelluksen avulla. Sovelluksessa sinua pyydetään luomaan yksilöllinen anonyymi osallistumistunnus. Se tarkoittaa, että sovelluksen keräämien tietojen perusteella sinua ei voida tunnistaa missään tutkimuksen vaiheessa. Sovellus pyytää sinulta joitakin taustatietoja testituloksesi laskemista ja tutkimusta varten: ikä, pituus, paino, sukupuoli, fyysinen aktiivisuus, oma arvio kuntotasosta ja koulutusvuodet. Jokaisella testikerralla sovellus tallentaa lisäksi automaattisesti testin suorituspaikan. Taustatietojen täyttäminen vie korkeintaan muutaman minuutin.

Osa taustamuuttujista (kuten ikä) päivittyy automaattisesti, ja osan (kuten painon) sovellus pyytää sinua tarkistamaan ja päivittämään testin yhteydessä.

Testipaikkoja on neljä Jyväskylän keskustan läheisyydessä: Harjun kuntoportaat (Pitkäkatu 46) ja Ylistön portaat (Rantaraitti) ulkona sekä sisätiloissa Lähteen portaat (B-rakennus, Seminaarinkatu 15) ja Kansalaisopiston portaat (Vapaudenkatu 39-41). Tulemme mahdollisesti lisäämään testipaikkoja Jyväskylän alueelle (esim. Tuomiojärven kuntoportaat, Polvitie 1a)

Ennen testin suorittamista sovellus pyytää sinua vahvistamaan, ettei sinulla ole akuuttia infektiota tai vammaa. Jos vahvistat olevasi terve, sovellus pyytää sinua arvioimaan sen hetkisen koetun raskautuntemuksesi asteikolla 6–20. Sovellus esittää sinulle opastusvideon koetun raskautuksen arvioimisesta. Tämän jälkeen sinua ohjeistetaan mittaaman pulssi sormenpästä puhelimen videokameralla.

Ennen porrasnoususuoritusta sovellus antaa sinulle testiohjeet ja voit lisäksi katsoa videon testisuorituksesta. Sovellus pyytää sinua nousemaan portaat reippaasti kävellen siten, että astut jokaiselle portaalalle. Testissä kävellään omalle kuntotasollesi sopivaa vauhtia, jolla jaksat nousta tasaisella vauhdilla testin lopetusmerkille asti. Nousun ei ole tarkoitus olla raskautukseltaan maksimaalinen. Porrasnousu kestää tyypillisesti 1–3 minuuttia, mutta tavoiteaikaa ei ole.

Portaiden päälle noustuasi sinua pyydetään arvioimaan uudelleen koettu raskautuntemuksesi ja mittaamaan pulssi sormenpästä. Mittauksen jälkeen sovellus laskee testituloksesi ja antaa sinulle palautteen.

Voit suorittaa testin niin usein, kun haluat. Mitä useampia testejä teet, sitä tarkemmin sovellus arvioi kestävyyskuntosi ja kunnossasi mahdollisesti tapahtuvat muutokset. Useat peräkkäiset testit voivat kuitenkin aiheuttaa väsymystä ja heikentää testitulosta.

4. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt

Tutkimuksen aikana saat tietoa kestävyyskunnostasi ja mahdollisuuden seurata kuntotasossa tapahtuvia muutoksia säännöllisesti. Tätä tietoa on mahdollista soveltaa esimerkiksi omatoimisessa liikkumisessa, liikunnanohjauspalvelujen yhteydessä ja oman fyysisen rasittumisen arvioinnissa. Kuntotestisovelluksen käyttö on maksutonta.

Tutkimus tukee Suomen hallitusohjelmaan sisältyvän Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitetta lisätä liikettä eri ikäisten ihmisten arkeen. Fyysinen kunto määrittää rajat arjessa jaksamiselle, joten avoimen kuntotestin avulla pyrimme parantamaan kansalaisten kykyä liikkua. Portaissa kulkeminen on tehokas tapa kohottaa kuntoa pienillä päivittäisillä liikkumisannoksilla.

5. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet sekä niihin varautuminen

Sovelluksen käyttöönotto vie jonkin verran aikaasi. Käyttöönoton jälkeen yhden testin tekeminen vie noin viisi minuuttia. Voit tehdä testin milloin tahansa itsellesi sopivana ajankohtana. Jos teet testin useammin kuin kerran, mittauksesi on tarkempi, mikäli suoritat testin aina suunnilleen samaan vuorokaudenaikaan. Testin luotettavuutta parantaa myös, jos valmistaudut testiin aina samalla tavalla: pukeutumalla säänmukaisesti, välttämällä rasittavaa liikuntaa testiä edeltävänä ja samana päivänä, välttämällä tupakointia, alkoholia, kofeiinia ja raskasta ruokailua kolme tuntia ennen testiä ja nukkumalla hyvät yöunet.

Liikkumiseen liittyy riskejä, jotka tunnetaan hyvin aiempien tutkimusten perusteella. On mahdollista, että loukkaannut portaissa tai saat jopa vakavan sairaskohtauksen kuntotestin aikana. Suoritat porrashuonon omatoimisesti, joten sinun tulee huomioida riskitekijät.

Vakavan äkillisen sairaskohtauksen riski on pieni silloin, kun liikunta ei ole rasittavaa. Noudata siis testiohjeistusta ja valitse itsellesi sopiva suoritusvauhti. Testin aikana sinun ei ole tarkoitus rasittaa itseäsi maksimaalisesti. Tämä on erityisen tärkeää, jos et yleensä käytä portaita tai rasita itseäsi fyysisesti. Testin aikana todennäköisesti hengästyit. Tavanomainen hengästyminen on kehon normaali reaktio fyysiseen ponnisteluun. Testi tulee välittömästi keskeyttää, jos tunnet rintakipua tai poikkeavaa hengenahdistusta.

Testipaikan opaskylttistä löydät yleisen hätänumeron ja testipaikan osoitteen avun hälyttämiseksi nopeasti paikalle.

Pyydämme huomioimaan ulkoportaissa liikkuessasi mahdollisen liukkauden.

Fyysinen kuormitus voi aiheuttaa ohimenevää fyysistä väsymystä, epämukavuutta ja mahdollisesti lihasarkuutta ja -kipua. Lihasarkuus on normaali ja vaaraton reaktio uudentyyppiseen rasitukseen ja kestää yhdestä vuorokaudesta muutamiin vuorokausiin.

6. Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

Hankkeen pilottivaihetta (1.8.2024-31.12.2025) rahoitettiin hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelmasta, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä (www.suomiliikkeelle.fi). Tutkimuksen rahoittajat eivät puutu tutkimuksen sisältöön. Tutkijoilla ei ole tutkimukseen liittyviä eturistiriitoja.

7. Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Testin jälkeen tulet saamaan tietoa porrashuonon suorituksistasi. Tutkimuksessa kerättävää aineistoa käytetään kuntotestin jatkokehittämiseen. Tutkimuksen tuloksia voidaan myös hyödyntää kaupallisesti. Lisäksi tutkimustuloksia julkaistaan vertaisarvioituissa tieteellisissä lehdissä sekä esitellään kansallisissa ja kansainvälisissä tieteellisissä konferensseissa ja suurelle yleisölle suunnatuissa tiedotteissa ja tapahtumissa. Kaikissa tutkimukseen liittyvissä julkaisuissa tullaan varmistamaan, että niissä esitetyissä tiedot ja tulokset eivät mahdollista yksittäisten tutkittavien tunnistamista.

8. Tutkittavien vastuu

Käytät palvelua ja teet kuntotestin omalla vastuullasi. Palvelu on tarkoitettu vain oman kuntotasosi mittaamiseen.

Varmista ennen kuntotestin aloittamista, että suoritussympäristö on turvallinen. Vastaa itse myös oman terveytesi tarkkailusta kuntotestin suorittamisen aikana. Keskeytä kuntotesti, jos tunnet sen suorittamisen aikana odottamatonta kipua tai väsymystä.

Jyväskylän yliopisto ei takaa, että palvelu on käytettävissä keskeytyksettä tai että se on virheetön. Jyväskylän yliopisto ei vastaa palvelun käytöstä aiheutuvista henkilö-, esine tai muista vahingoista. Kaikissa tapauksissa Jyväskylän yliopiston vastuu on rajattu niin laajasti kuin Suomen laki sen sallii.

9. Lisätietojen antajan yhteystiedot

Tutkimukseen liittyviin kysymyksiin vastaa Laura Karavirran tutkimusryhmä. Voit lähettää sähköpostiviestin osoitteeseen porrastesti@jyu.fi tai soittaa arkisin klo 9–14 numeroon 040 805 5041.