



SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM

**DIGITÁLIS KULTÚRA  
ÉS ELMÉLETEK  
KUTATÓCSOPORT**

## **Sajnos egy eszköz nem elég az életmódváltáshoz**

### **Az aktivitásmérők hatása című kutatás eredményei**

**Milyen módszert választanak legszívesebben eredményeik mérésére az emberek, mennyiben válnak függőjévé, vagy esetleg idővel elhagyják azt? A Szegedi Tudományegyetem Digitális Kultúra és Elméletek Kutatócsoportja erre és ehhez hasonló kérdésekre kereste a választ jelenlegi kutatásában, amely az aktivitásmérők mindennapi használatát és a sportra gyakorolt hatásait vizsgálta. Az eredményeket először a SMART 2016 konferencián a kutatás vezetője, Sebestény Csilla ismertette.**

A korábbi kutatásokból – mint például a University of Pennsylvania kutatóinak *Wearable Devices as Facilitators, Not Drivers, of Health Behavior Change* című munkája – nem derült fény a használat okaira. A Digitális Kultúra és Elméletek Kutatócsoport kutatásának középpontjában pedig pontosan ez állt; milyen módszert választanak legszívesebben eredményeik mérésére az emberek, mennyiben válnak „függőjévé”, vagy esetleg idővel elhagyják azt? A kutatók alpból azt gondolták, hogy az aktivitásmérők pozitívan befolyásolják az emberek sporthoz való hozzáállását.

A kutatócsoport tagjai észrevették, Magyarországon valamilyen akadályba ütközik a viselhető eszközök piaci áttörése. Az eredmények nagyban hozzájárulhatnak a különböző telekommunikációs cégek és viszonteladók munkájához azáltal, hogy egy hatékonyabb pozícionálásra ösztönöznek.

Mint kiderült, a felhasználók nem azért azért szereznek be valamilyen alkalmazást vagy eszközt, mert szeretnének elkezdni egy tudatosabb életmódot, valamint elkezdni sportolni. Itt fontos megemlíteni egy megállapítást, amelyre a beszélgetések alapján jutottak: a felhasználók szinte kivétel nélkül nem látják a különbséget a mindennapi aktivitásmérők és a sports trackerek között. Minden jellegű aktivitás mérését a sporttal azonosítják, ebből adódhat az is, hogy azok kezdenek el valamilyen alkalmazást vagy eszközt használni, akik már előtte is sportoltak.

Szinte mindenkinek van az okostelefonján valamilyen tracker-alkalmazás, bár van, akinek hiába van letöltve, azt nem használja. Érdekes, hogy a választásnál fontos az üzemidő is: vannak, akik akkor hagynak el egy-egy eszközt, amikor az lemerül, és elfelejtik feltölteni – vagyis az aktivitásmérő amint némi aktivitást igényel, inaktívvá válik.

Az eszközök elterjedésének akadályát valószínűleg nem azok ára jelenti, hiszen az, aki amúgy sem tervezi valamilyen viselhető „kütyű” beszerzését, hiába kapna ingyen egyet például az okostelefonja mellé, nem használná azt – a megkérdezettek azt mondták, valószínűleg kipróbálnák, de végül a fiókban végeznék.

Általánosságban véve természetesen befolyásoló egy-egy eszköz ára, de hajlandóak valamivel többet fizetni a minőségért – az, hogy kinek mi a minőség, egyénenként eltérő.

Gondolhatnánk, hogy ha az emberek elhagynak egy módszert, az a motiváció hiányából fakadhat. Ám a résztvevők mindig kiemelték, hogy egy-egy alkalmazás vagy viselhető eszköz nem igazán motiválja őket, inkább eredményeik mérése miatt van rá szükségük, szóval ha elhagyják, a sport ugyanúgy megmarad.

Bebizonyosodott, hogy egy-egy sportközösség szerepe igen erős az online térben. Választásnál az emberek nagyon fontosnak tartják a közösségek véleményét, tematikus csoportokban beszámolnak tapasztalataikról, ám nyilvánosan csak kevesek osztják meg eredményeiket, hiszen úgy gondolják, hogy az „ciki”.

Összességében véve az, hogy az aktivitásmérők pozitívan befolyásolják az egyének sporthoz való hozzáállását, nem igaz. A motivációs faktoral problémák vannak, valamint az vált nyilvánvalóvá, hogy a mindennapi aktivitásmérőket is teljes mértékben a sporttal azonosítják, így nem használják ki azok funkcióit. Látható, hogy van egy törés a gyártó szándéka, a termék funkciója és a forgalmazás és a vásárló között. Erre ráerősít az, hogy amíg a Fitbit a saját jellemzésében a sportot ki sem emeli, addig a webshopokban a fitness és sport kategóriában találhatjuk meg, valamint egy futóknak szánt magazin legutóbbi számában is „A mezitlábtól a Fitbitig” című cikkben is a futással azonosítják azt.

És az utóélet? A kutatás során felmerülő további kérdések alapként szolgálhatnak akár egy kérdőíves kutatáshoz is. Ezen felméréssel kívánnák megválaszolni azt, hogyan is lehetne elhárítani a már említett akadályt, hogy a viselhető eszközök Magyarországon is elterjedhessenek szélesebb körben.