



Fitter door apps?

Joan Dallinga MSc., onderzoeker

Dr. Marije Baart de la Faille-Deutekom, lector Kracht van Sport

← Beloningen

DELEN

Stappen

Meest gelopen stappen

di 27 oktober



13630 stappen

Vandaag hebt u een nieuw
stappenrecord behaald. Dat is
geweldig!

← Stappen

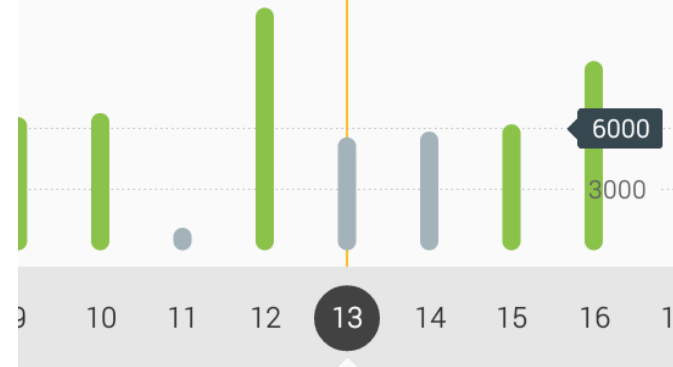
MEER

NUMMER

TRENDS

BELONINGEN

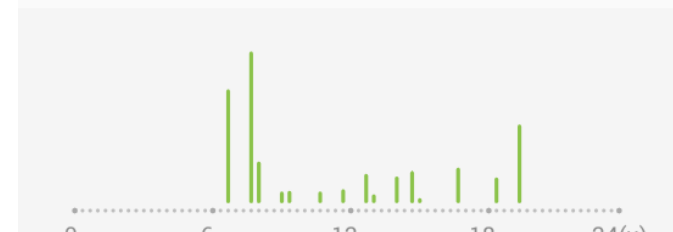
Dagen ▼



di 13 oktober

5591 / 6000

Dagelijkse stappen



Sport apps

- “Health and Fitness” apps >32.700 (Yuan 2015)
- Apps niet evidence based (Knight 2015; Middelweerd 2014)

Vandaag

- Wat weten we over app gebruik?
- Resultaten onderzoek apps
- Nieuwe projecten
- Wat weten we nog niet?

Dataverzameling

“Dam tot Damloop”

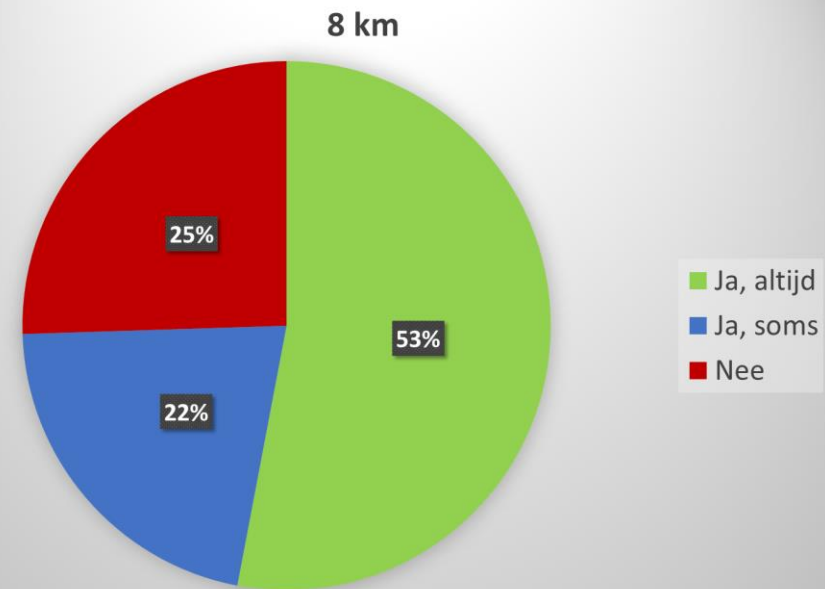
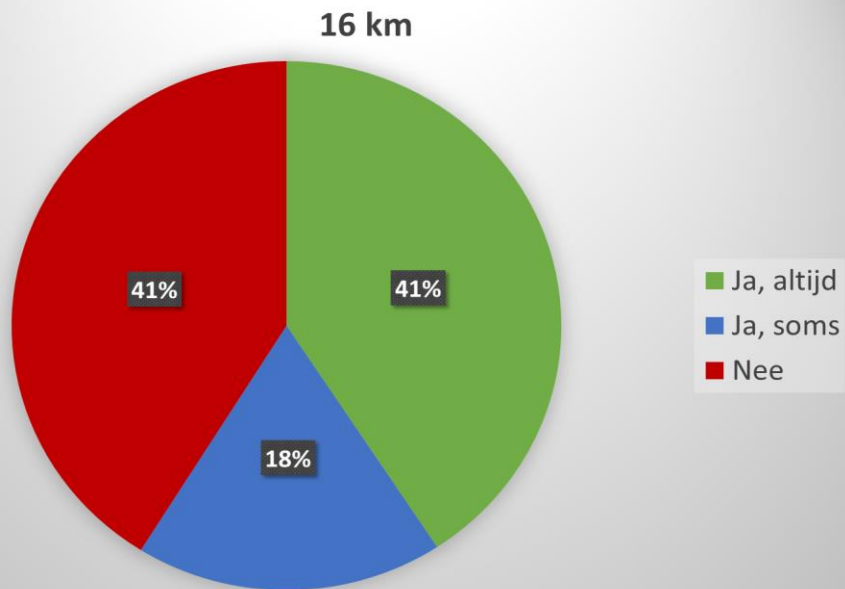
50,000 deelnemers

8 km & 16 km run

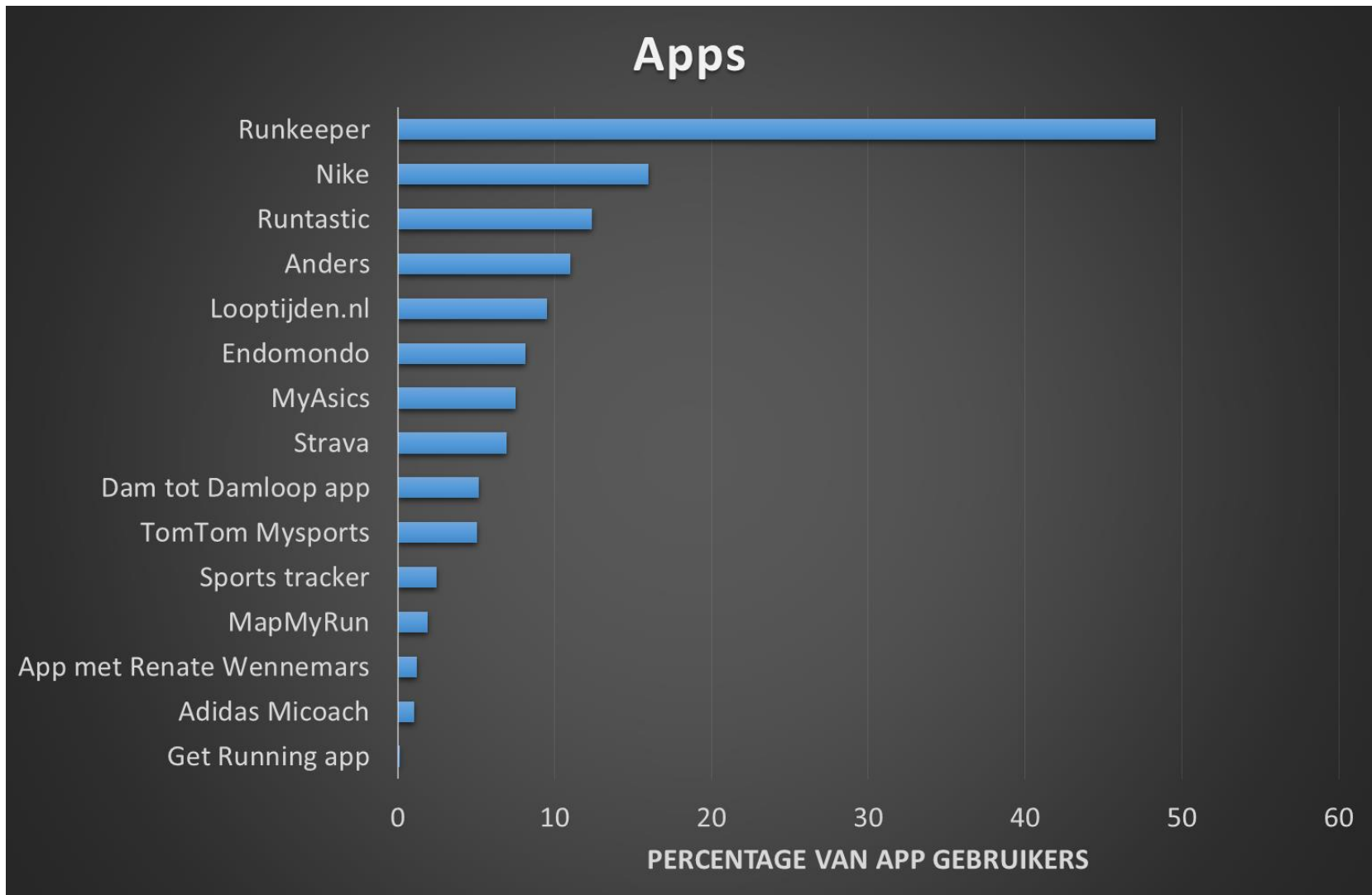
Recreatieve lopers



App gebruik DtD loop



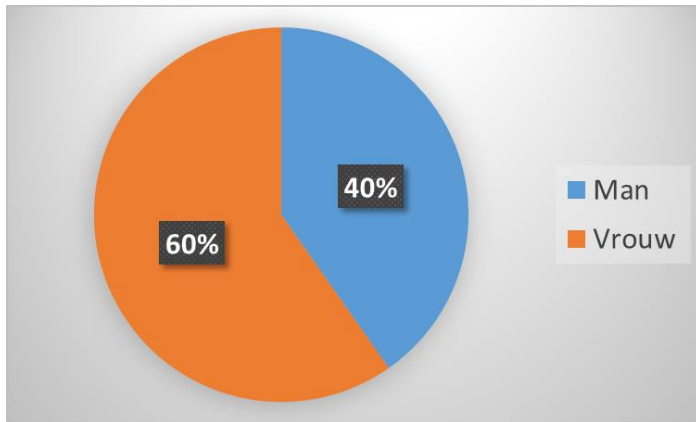
Type apps



Wie gebruiken een app?

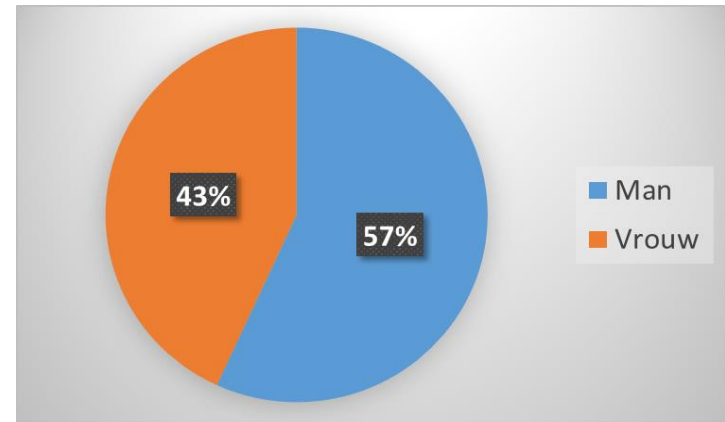
App gebruikers

- Ja altijd: gem 37 jaar
- Soms: gem 40 jaar



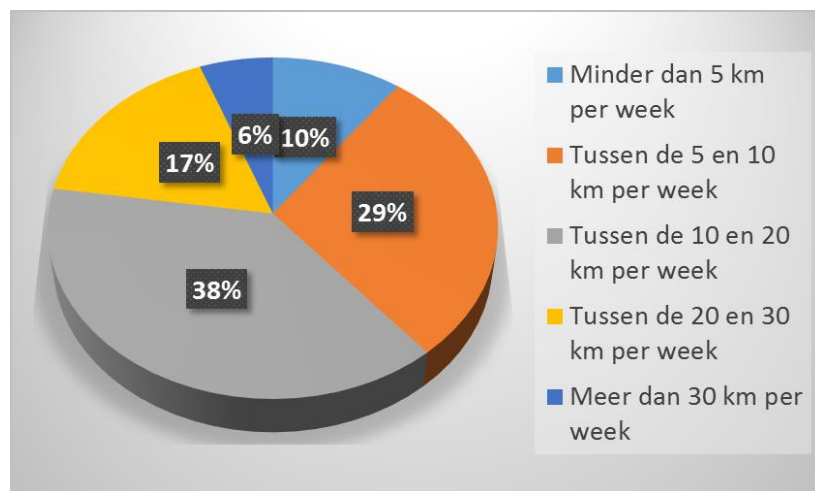
Niet app gebruikers

- Nee: Gem 45 jaar



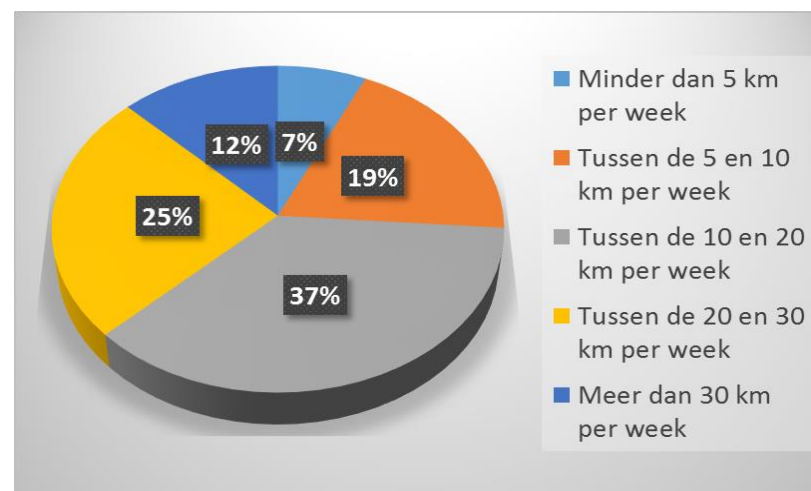
Wie gebruiken een app?

App gebruikers



- NNGB: 57% voldoet
- Fitnorm: 70% voldoet

Niet app gebruikers



- NNGB: 64% voldoet
- Fitnorm: 74% voldoet

App gebruik en gezondheidsgerelateerd gedrag



Hoe gezond
ben jij?

Resultaten



Meer lezen?

Log on  Journal

Search ▼ for

[Home](#) [Articles](#) [Authors](#) [Reviewers](#) [About this journal](#) [My BMC Public Health](#)

[Top](#)
[Abstract](#)
[Background](#)
[Methods](#)
[Results](#)
[Discussion](#)
[Conclusion](#)
[Competing interests](#)
[Authors' contributions](#)
[Additional fi...](#)

Research article [Open Access](#)

App use, physical activity and healthy lifestyle: a cross sectional study

Joan Martine Dallinga^{1,2*}, Matthijs Mennes¹, Laurence Alpay^{2†}, Harmen Bijwaard^{2†} and Marije Baart de la Faille-Deutekom^{1,2}

* Corresponding author: Joan M Dallinga j.m.dallinga@hva.nl [▼ Author Affiliations](#)

† Equal contributors

¹ School of Sports and Nutrition, Amsterdam University of Applied Sciences, Dr. Meurerlaan 8, Amsterdam, 1067 SM, The Netherlands

² Faculty of Health, Sports and Social Work, Inholland University of Applied Sciences, Blijdorpplaan 15, Haarlem, 2015 CE, The Netherlands

For all author emails, please [log on](#).

Samenvattend:

- Apps lijken fysieke activiteit en gezondheid te stimuleren
- Geen causaal verband
- Al actieve groep, dus hoe zit het bij andere groepen?
- Effect van losse apps?

Hoe kunnen we dit verklaren?



?



- Hogere fysieke activiteit
- Gezondere leefstijl
- Hoge intentie om gedrag vol te houden.

Kijken naar functies

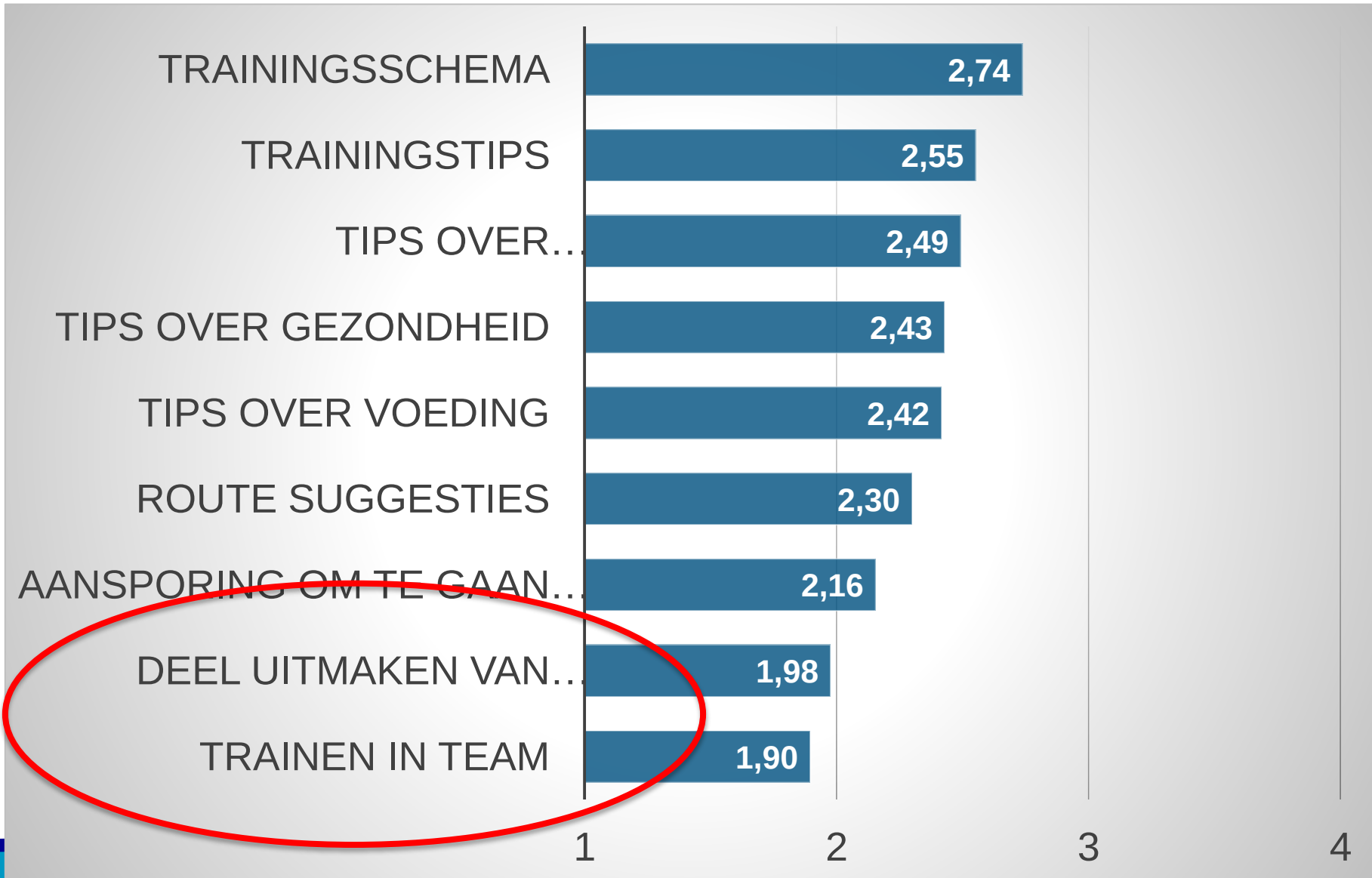


Doel

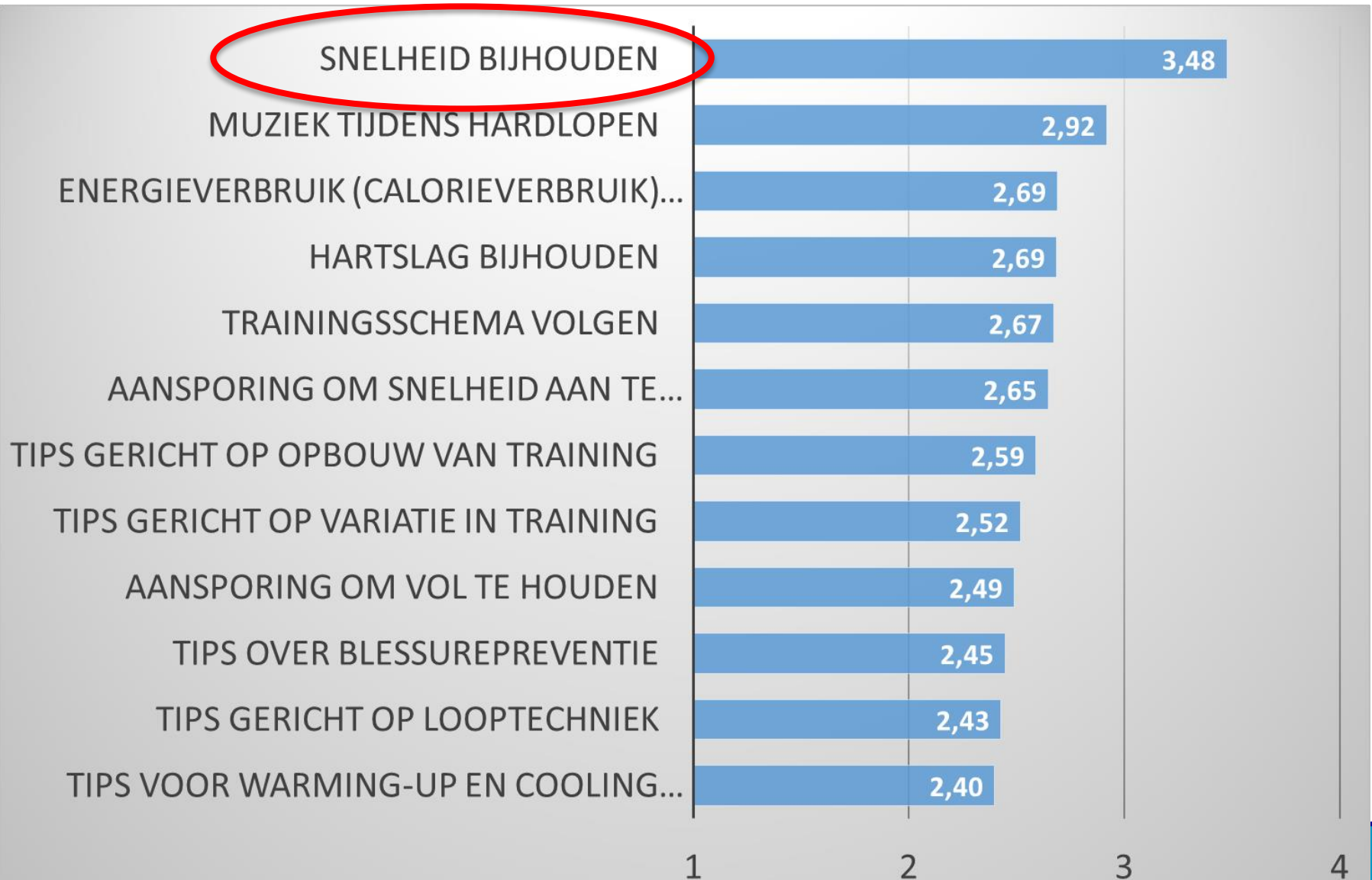
Bepalen van voorkeur voor functies app gebruikers

- Wat zijn de belangrijkste functies?
- Wat zijn de minst belangrijke functies?

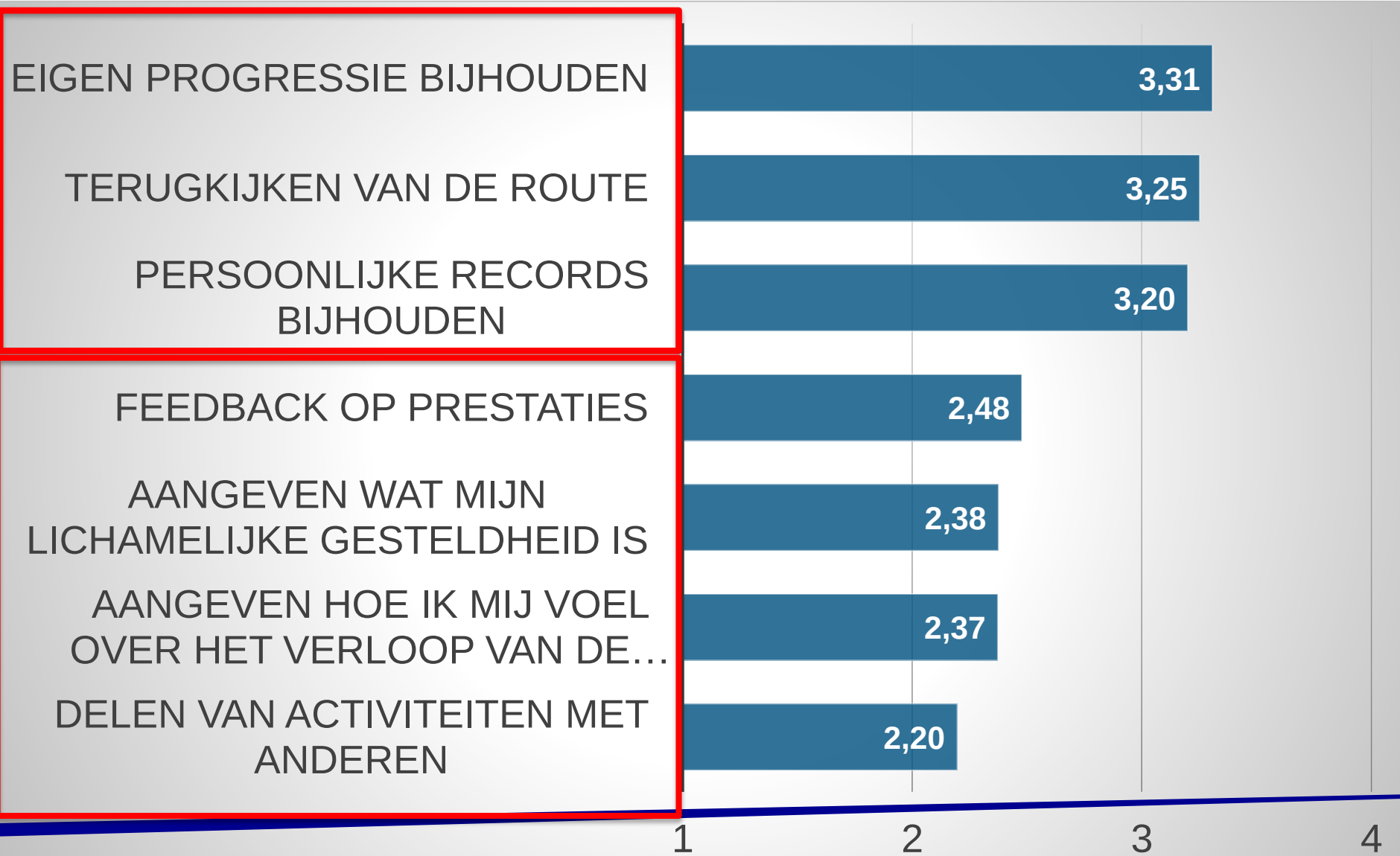
Functies voor rennen



Functies tijdens rennen



Functies na rennen



Samenvatting

4 meest belangrijke

1. Monitoren snelheid
2. Monitoren progressie
3. Terugkijken route
4. Monitoren persoonlijke records

4 minst belangrijke

1. Trainen in een team
2. Deel uitmaken van hardloop community
3. Aansporing om te gaan rennen
4. Delen activiteiten met anderen

Dus:

- Matchen huidige app functies met wat mensen willen?
- Apps meestal niet evidence based (Direito 2014; West 2012; Cowan 2014)
- Mogelijk geven verschillende groepen voorkeur aan verschillende functies

Nieuwe projecten

Urban Vitality

Commit: SENSEI

Living lab - Oosterpark

Running app



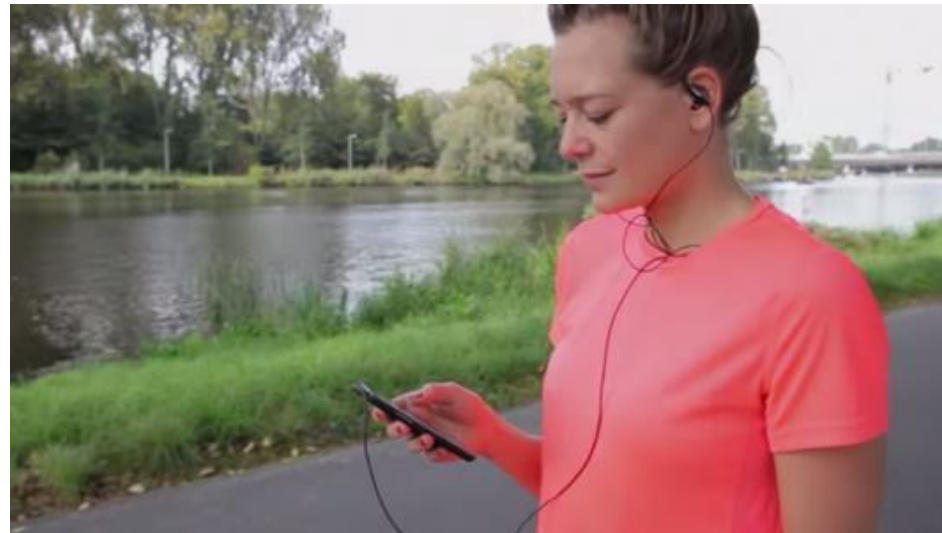
BAMBEA (Bewegen in Amsterdam met BEAcons)

- Combinatie met running app
- Beweeggedrag beïnvloeden
- Feedback geven



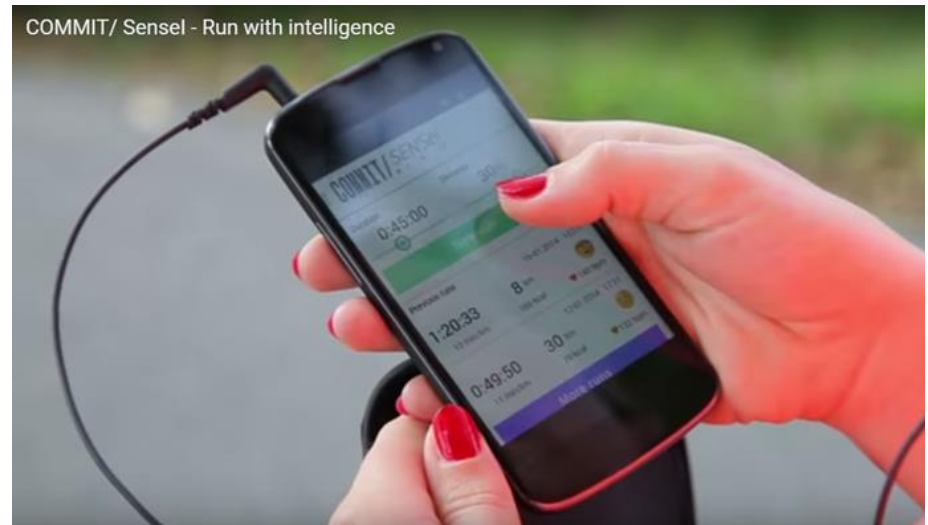
Sensei running app

- Stap frequentie, hartslag en gezondheid
- Personalized feedback



Pilot Sensei running app

- Coördinatie door 2 studenten SM&O
- 36 studenten
- Ervaringen met app evalueren



Wat weten we nog niet?

- Welke functionaliteiten werken en welke niet?
- Hoe bereik je inactieve mensen / mensen met chronische aandoening?
- Gebruik en effect van smart watches en activity trackers
- Kunnen professionals apps gebruiken bij begeleiden van hun cliënten?

Take home message

Op weg naar verzamelen gegevens om mensen structureel in beweging te brengen

→ Geen one size fits all app

@DallingaJoan

@krachtvansport

j.m.dallinga@hva.nl

m.baartdelafaille@hva.nl



COMMIT/

inholland
hogeschool

 Hogeschool van Amsterdam