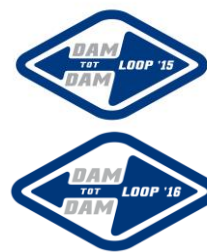




Dam tot damlopers: Arbeid en technologie

Joan Dallinga, Jet van der Werf en Marije Deutekom-Baart de la Faille
Lectoraat Kracht van Sport



Inleiding

- Fysieke activiteit programma's → gezondheid, welzijn en werkprestaties (Pronk & Kottke, 2009; Brown et al., 2011)
- Hardloopevenement stimuleert fysieke activiteit (Chatton & Kayser, 2013)
- Kansen publieke gezondheid (Stevinson & Hickson 2014; Dallinga et al, 2015)
- Opkomst apps en wearables (Dallinga et al, 2016)

Dataverzameling

“Dam tot Damloop”

50,000 deelnemers

8 km & 16 km run

Recreatieve lopers



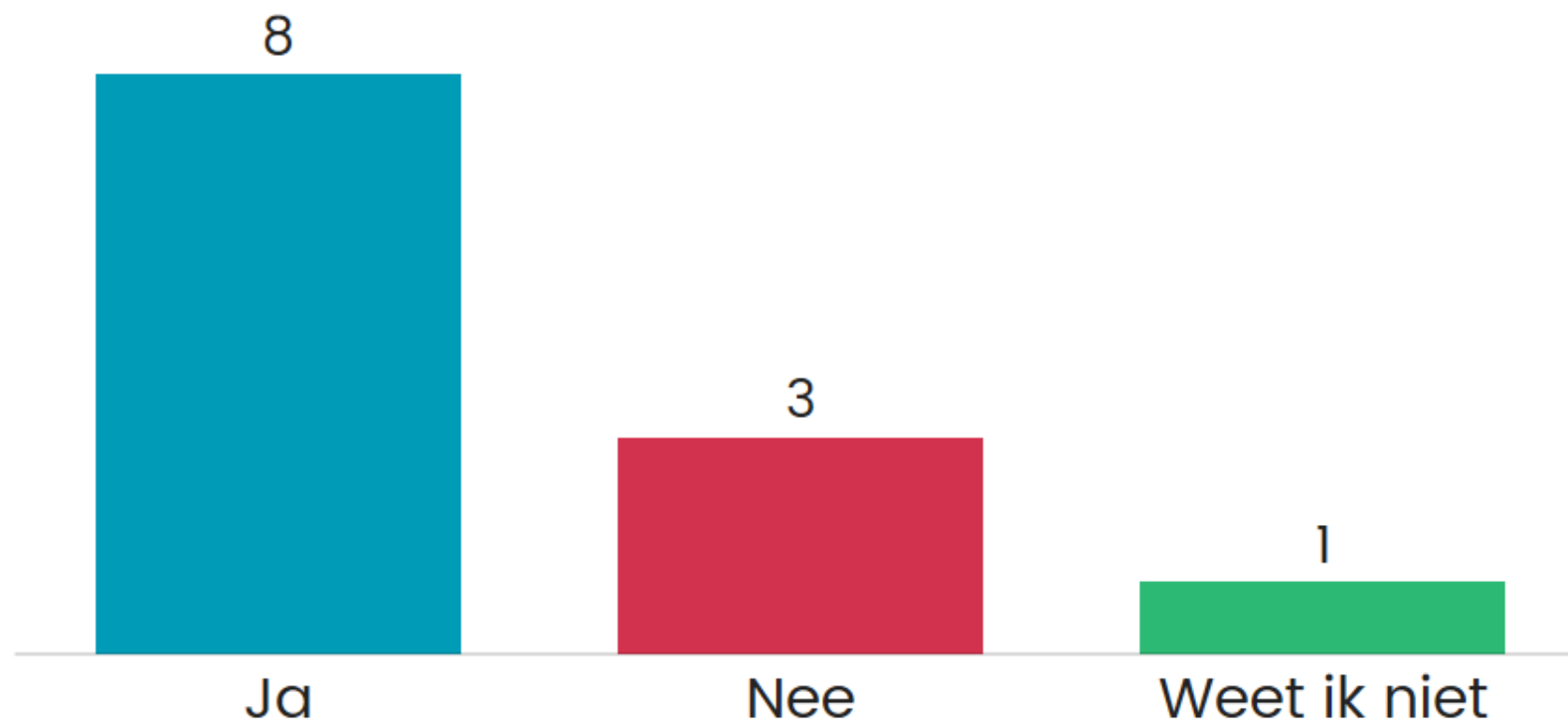
Topics

- Persoonskenmerken
- Voorbereiding
- Werkgerelateerde uitkomsten
- Gebruik apps en wearables

Arbeid & evenement



Deelname aan sportevenement leidt tot betere werkprestaties



This question is not active

Activate question



12

Methode

- Dam tot Damloop 2015
- $N = 1149 + 360$
- Burnoutschaal
- Inzetbaarheid
- Bevlogenheid
- Functioneren (Hoofman et al. 2015)
- Piekeren (Van Veldhoven & Meijman, 1994)

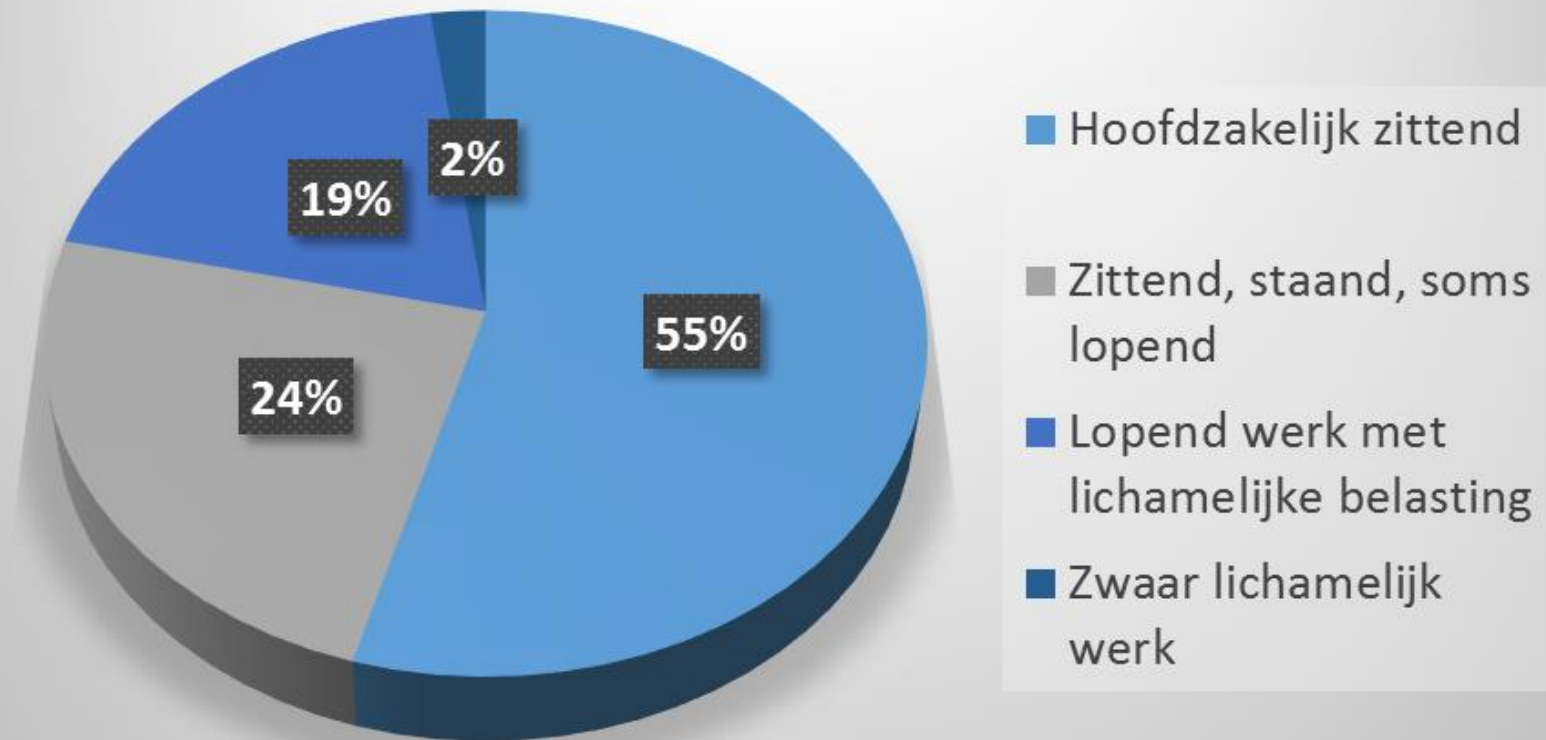
Kenmerken deelnemers

Tabel 1. Kenmerken deelnemers 10 mijl (n = 1149) and 5 mijl (n = 360)

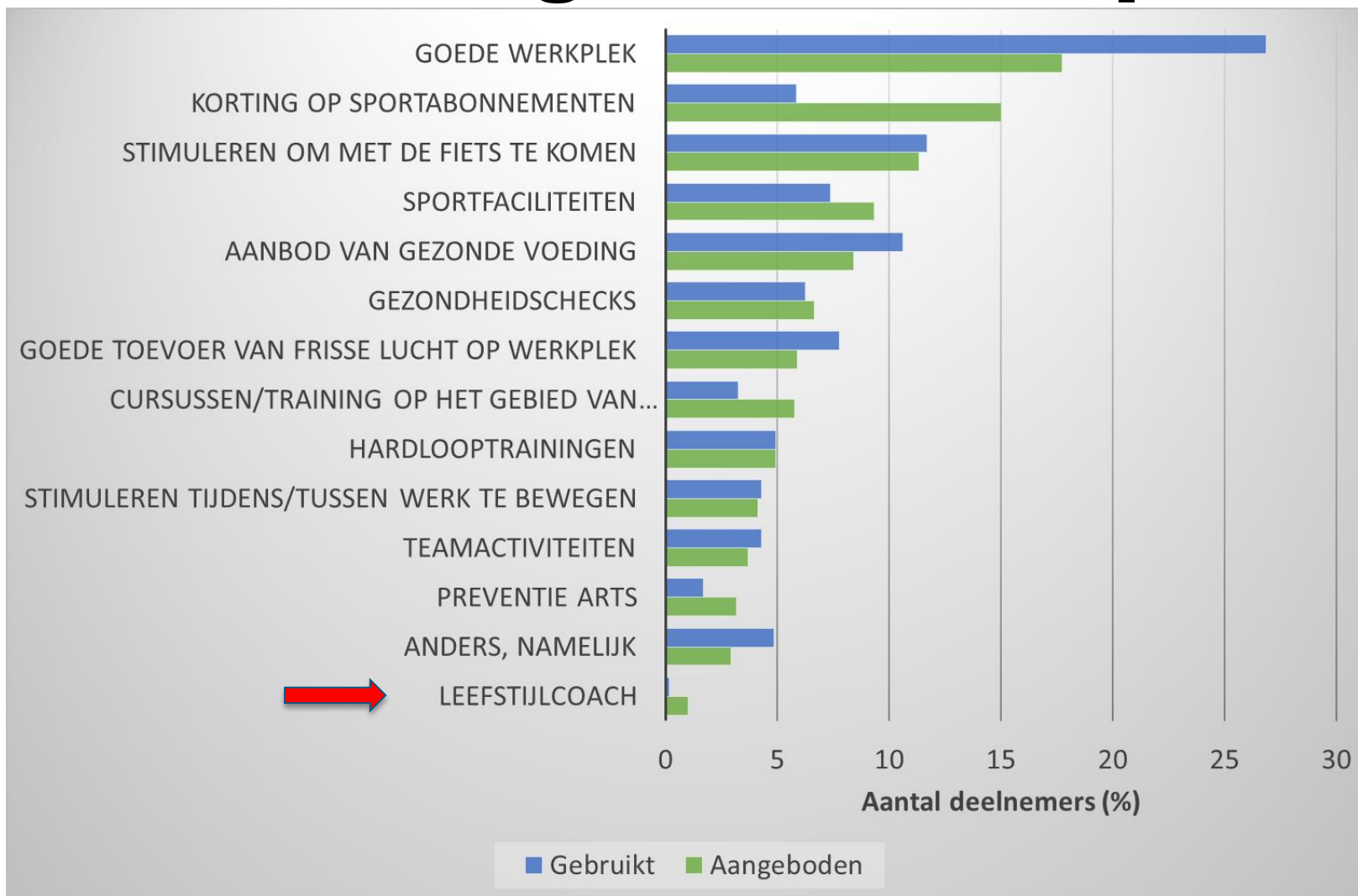
		10 EM		5 EM	
		N	%	N	%
Geslacht	Man	603	54.4	59	17.1
	Vrouw	505	45.6	286	82.9
BMI	<18 kg/m ²	7	0.6	10	2.9
	[18-25] kg/m ²	819	74.1	215	62.7
	[25-30] kg/m ²	259	22.5	97	28.3
	<30 kg/m ²	21	1.8	21	6.1
NNGB	Nee	449	39.1	140	38.9
	Ja	700	61.1	220	61.1
Fitnorm	Nee	260	22.6	134	37.2
	Ja	889	77.4	226	62.8
		Mean	SD	Mean	SD
Leeftijd		41.9	10.5	38.8	10.8

Werk

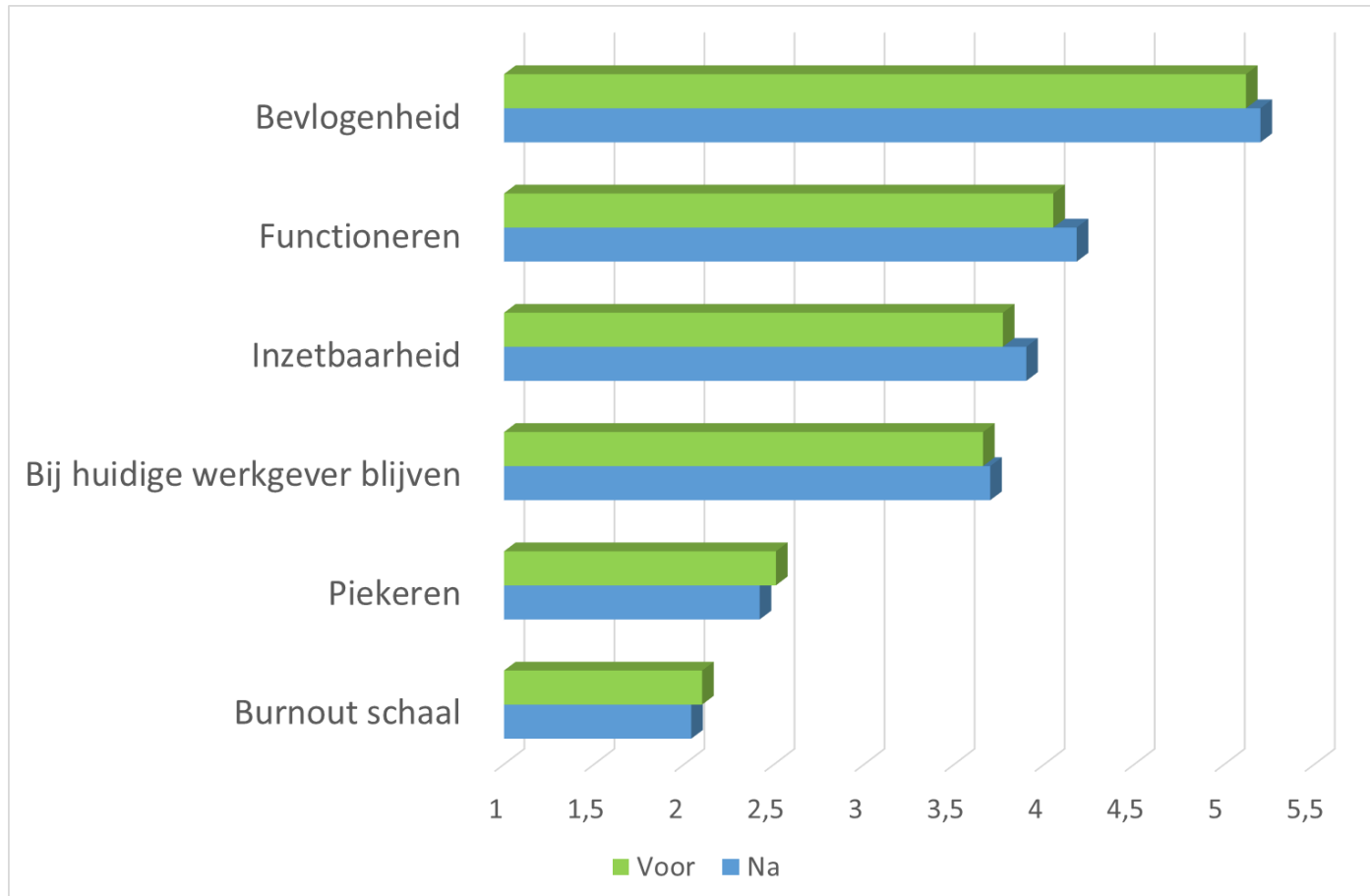
Type werkzaamheden



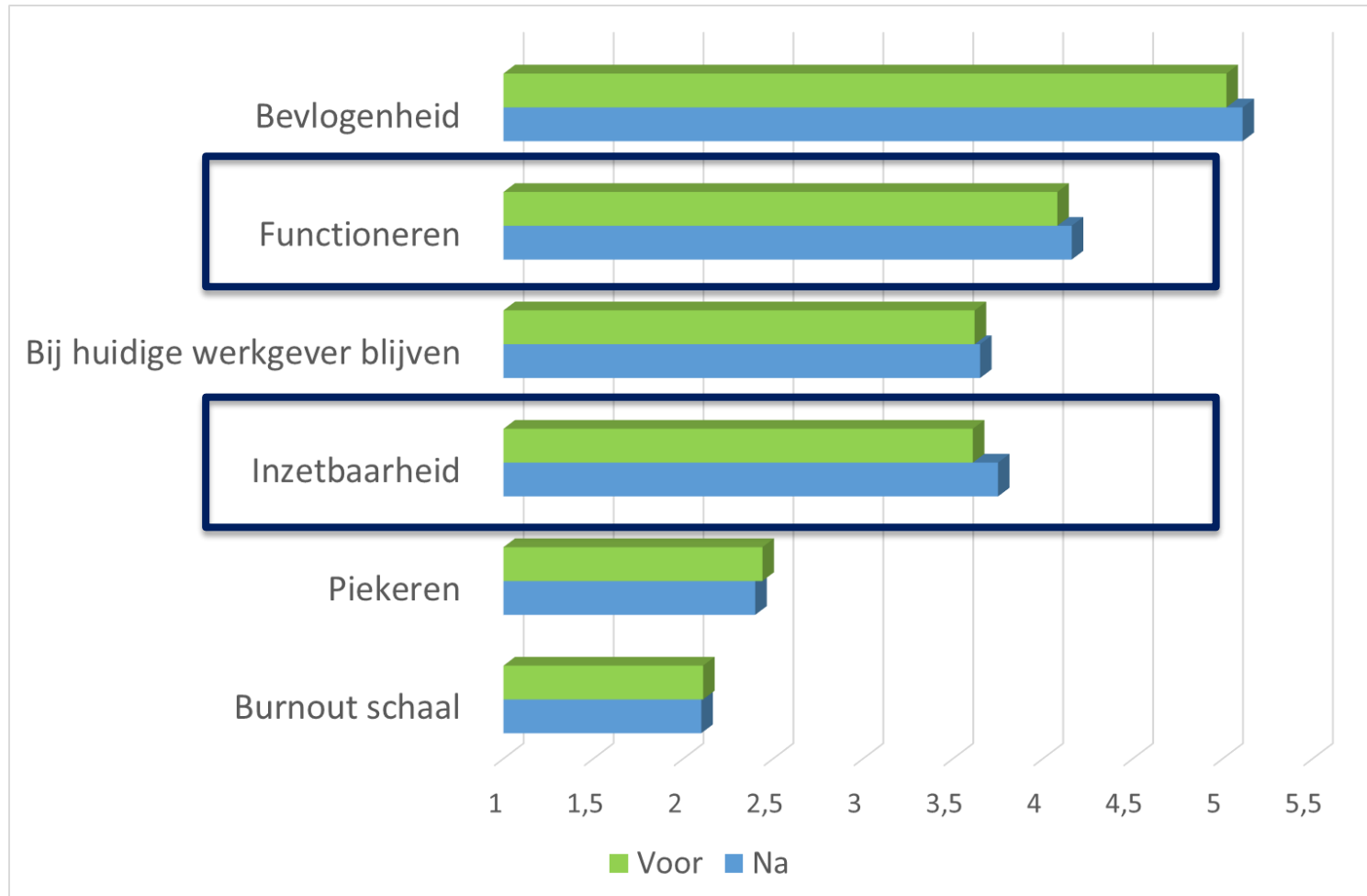
Vitaliteit en gezondheid op werk



Werk gerelateerde uitkomsten 10EM



Werk gerelateerde uitkomsten 5 EM



Gebruik sporthorloge, apps en wearables



Go to www.menti.com and use the code **47 52 32**

 Mentimeter

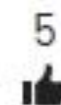


Gebruik van apps tijdens sporten, wat vind jij?



This question is not active

Activate question

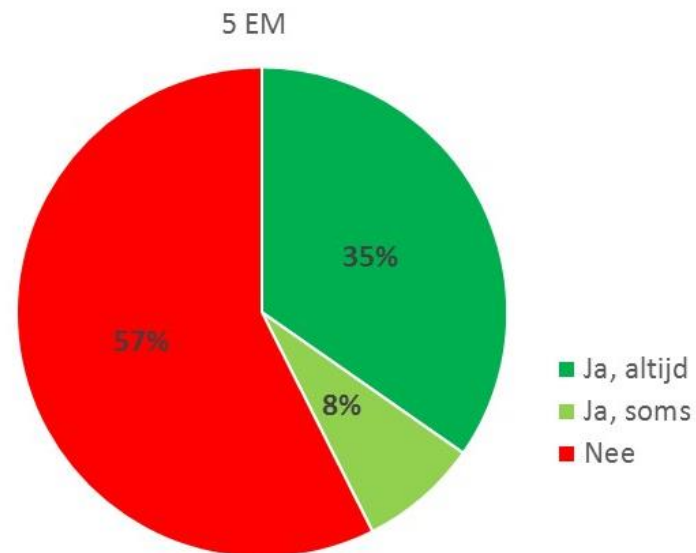
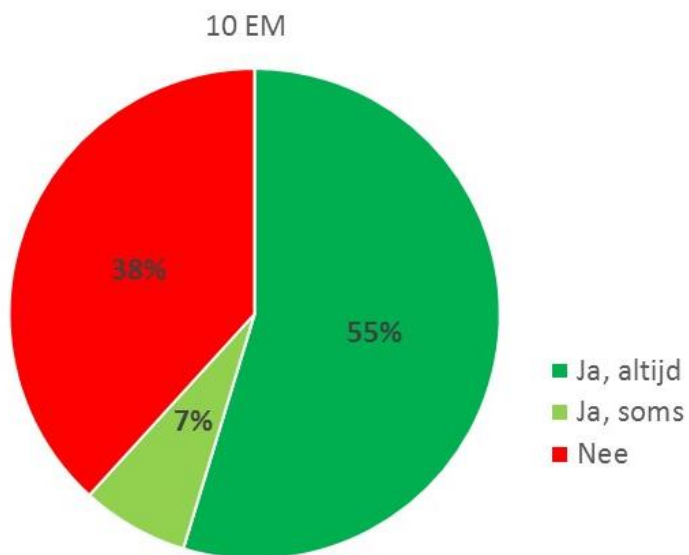


Methode



- Dam tot Damloop 2016
- N = 1298
- Gebruik sporthorloge / app / activity tracker
- Doel
- Tevredenheid

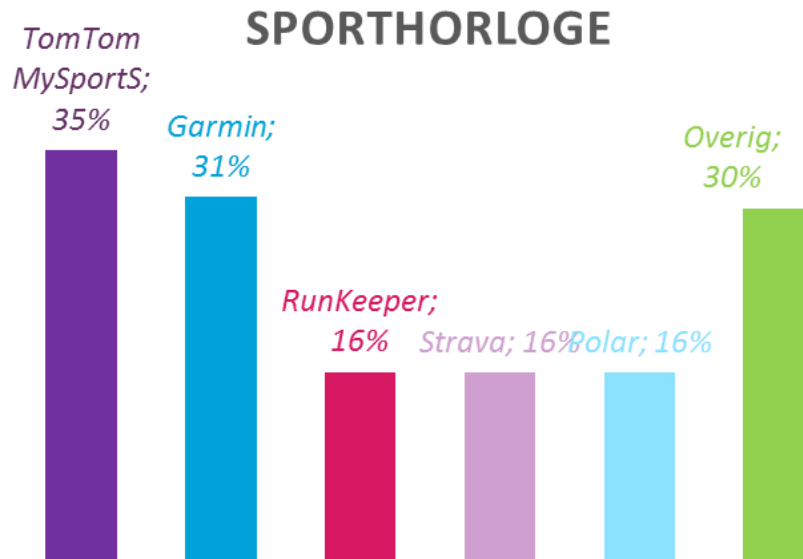
Gebruik Sporthorloge



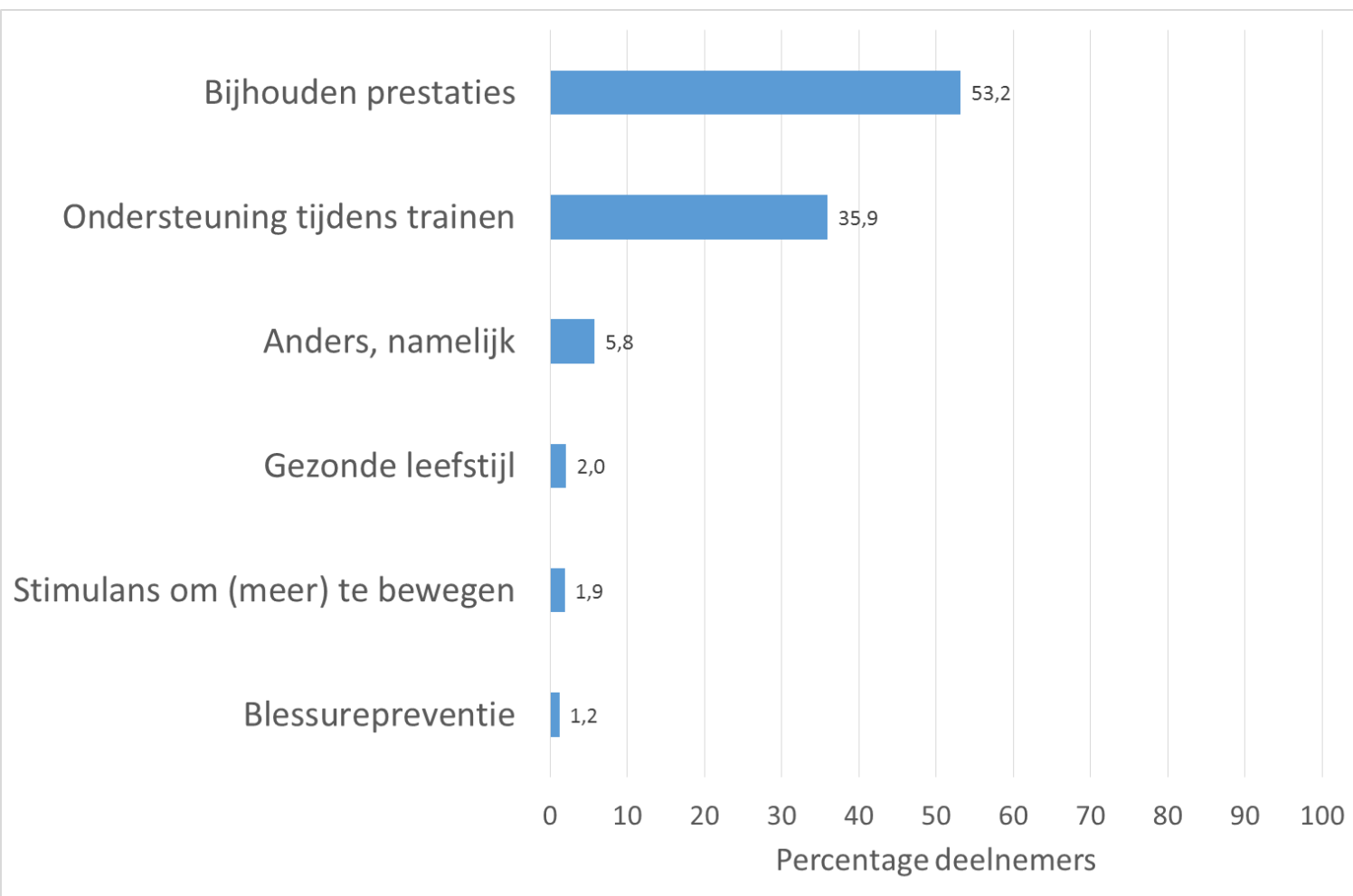
Gebruik Sporthorloge



- 91% van de sporthorloge gebruikers is aan een online platform gekoppeld
- Runkeeper wordt vaker door 5 EM lopers gebruikt, Strava en Garmin vaker door 10 EM lopers.

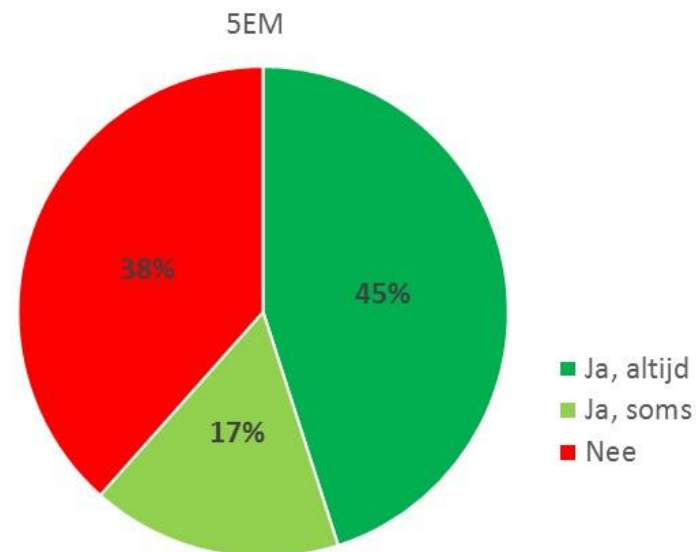
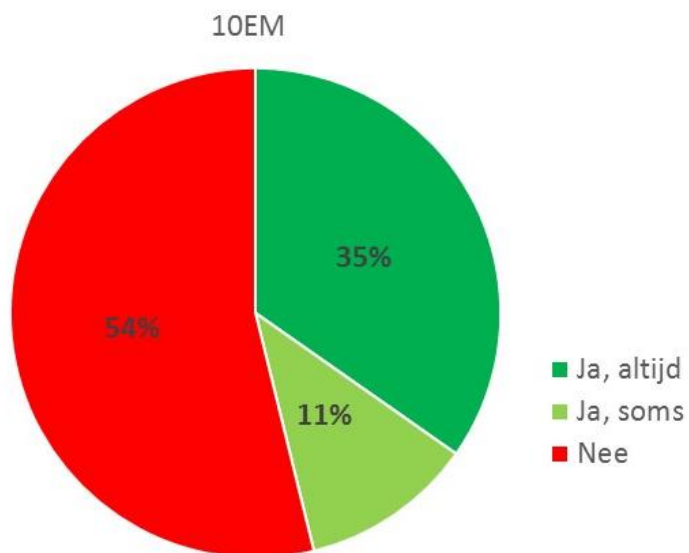


Doelen sporthorloge



83% (zeer) tevreden

Gebruik App(s)



Gebruik App(s)



APP'S

RunKeeper;
44%



Nike +;
12%



Runtastic;
11%



Strava;
11%



MY ASICS;
9%

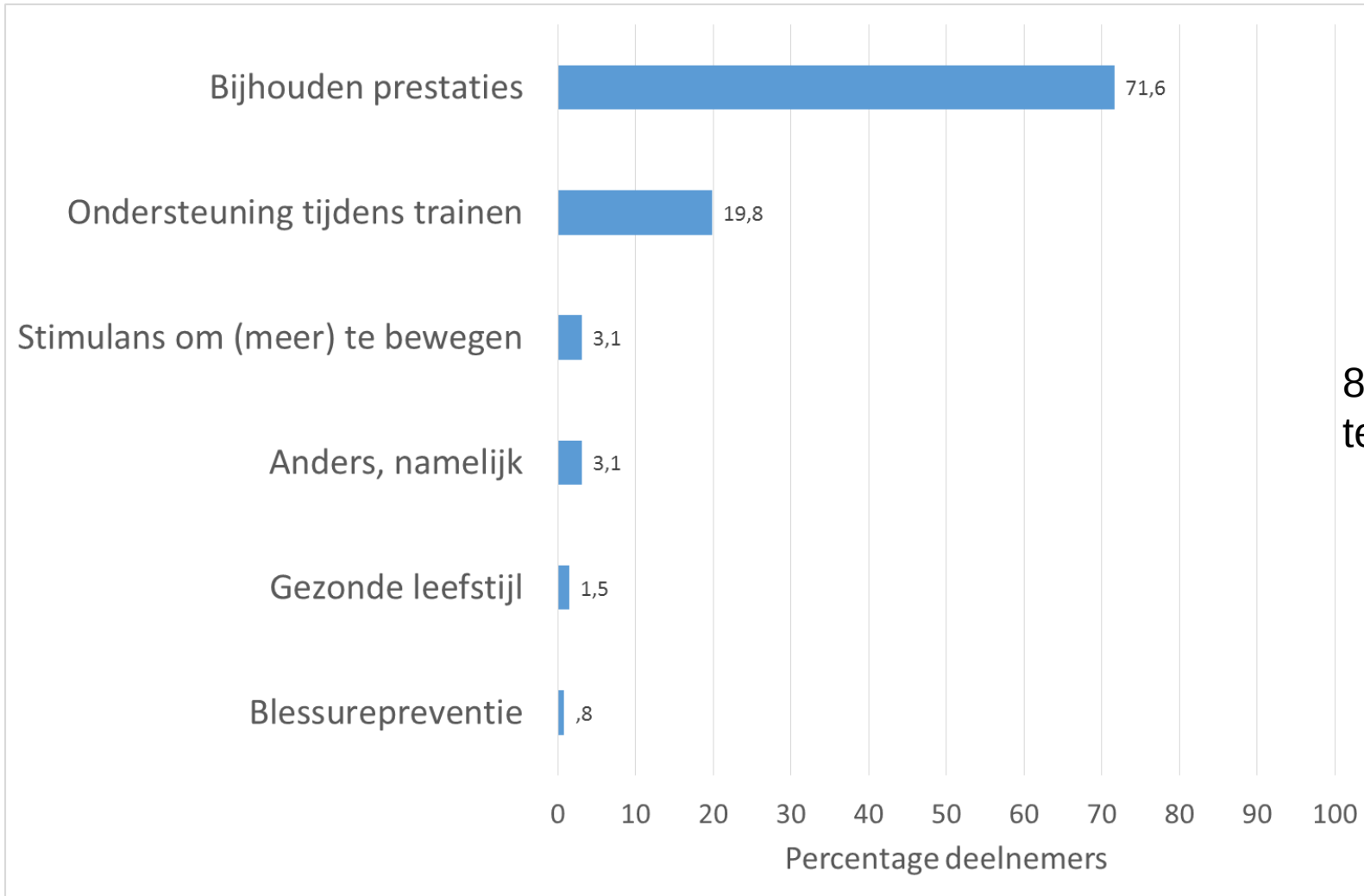


Overig;
13%



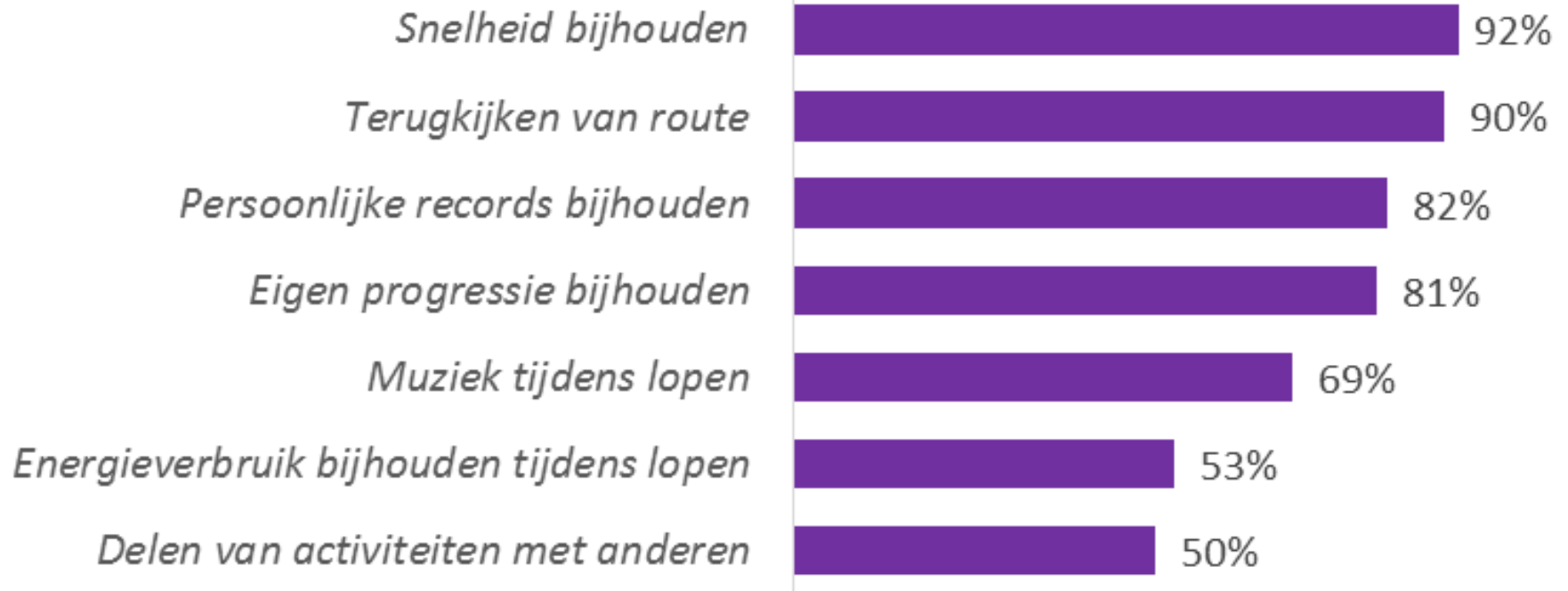
- MY ASICS, Strava en Nike+ worden relatief vaker door 10 EM lopers gebruikt, Hardlopen met Evy vaker door 5 EM lopers.
- Sommige deelnemers maken gebruik van meerdere apps.

Doelen App(s)



85% is (zeer) tevreden

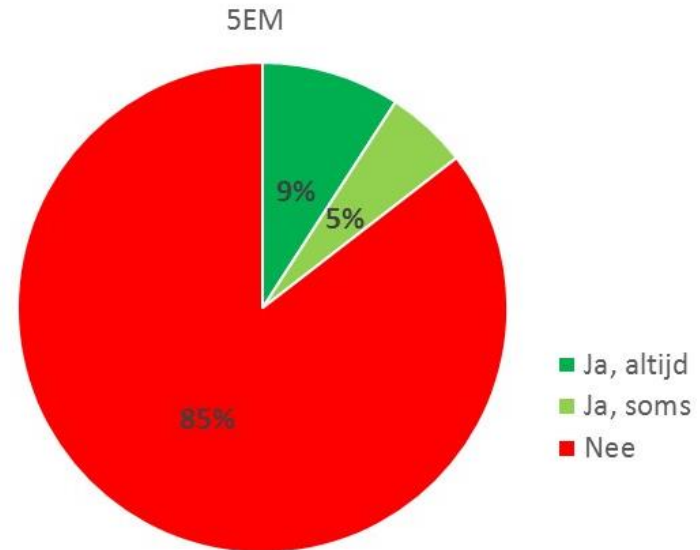
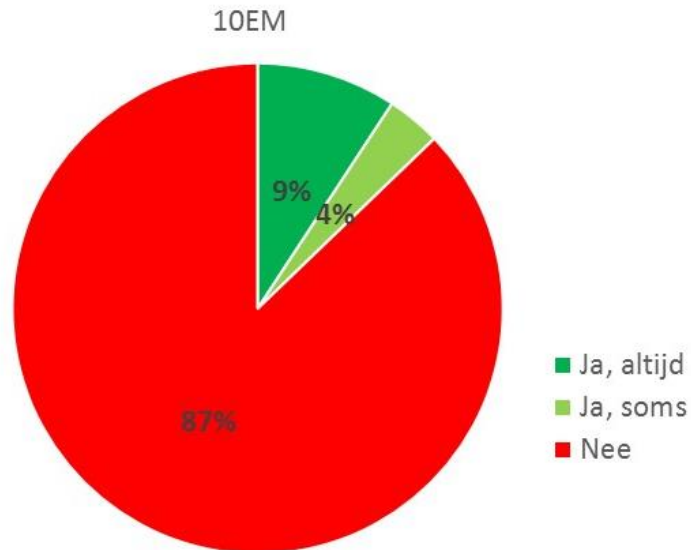
App functies



Gebruik Activity trackers



Een klein percentage van de deelnemers gebruikt *activity trackers*.



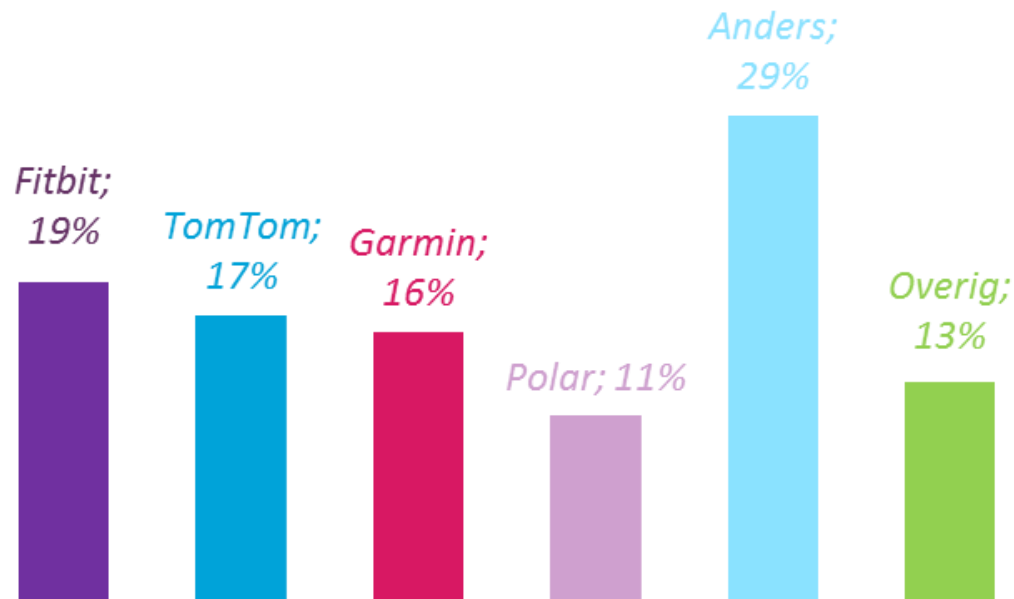
Gebruik Activity trackers



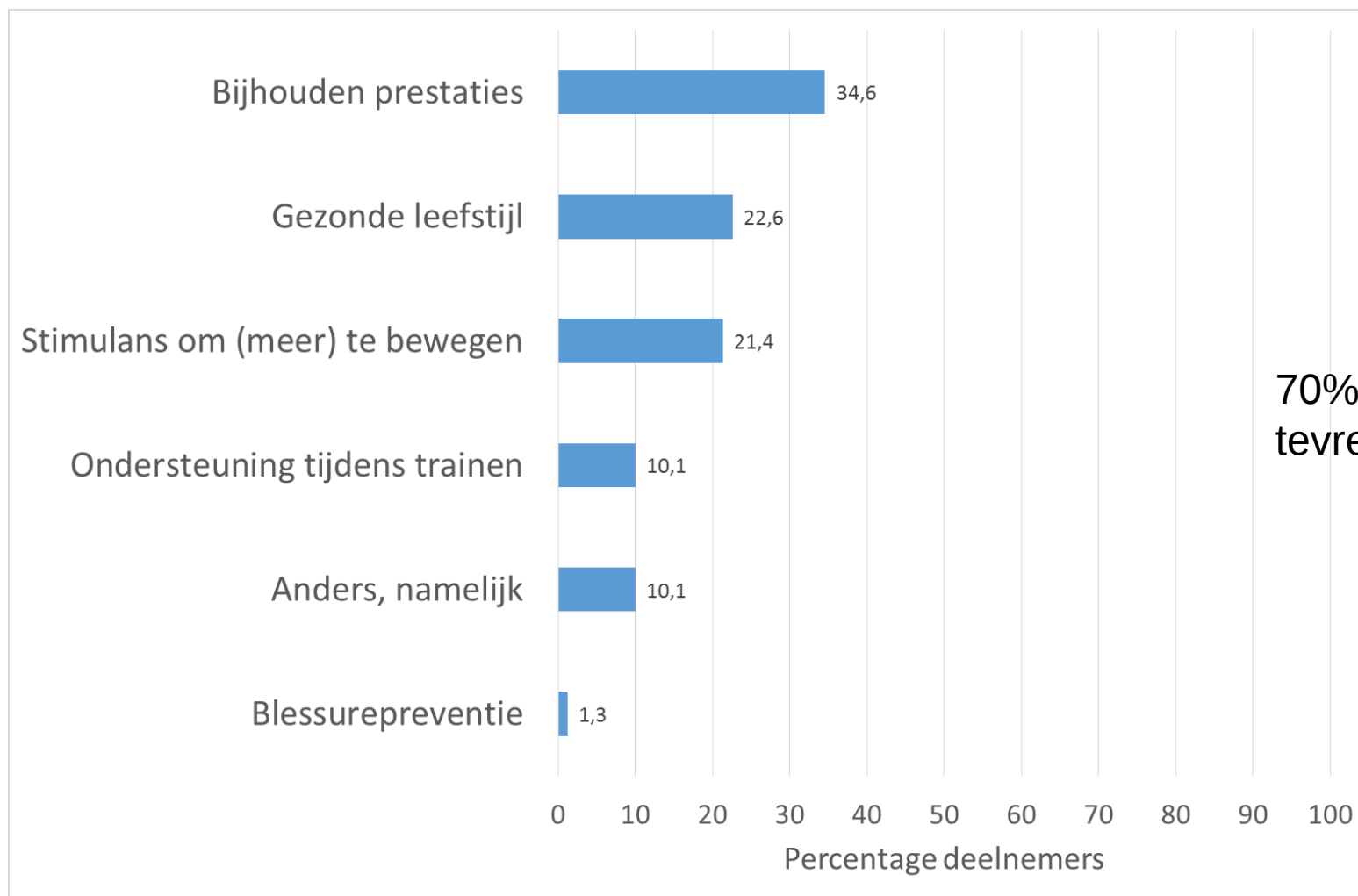
Fitbit en TomTom meer door 5 EM deelnemers gebruikt

Polar en Garmin relatief meer door 10 EM deelnemers.

ACTIVITY TRACKER

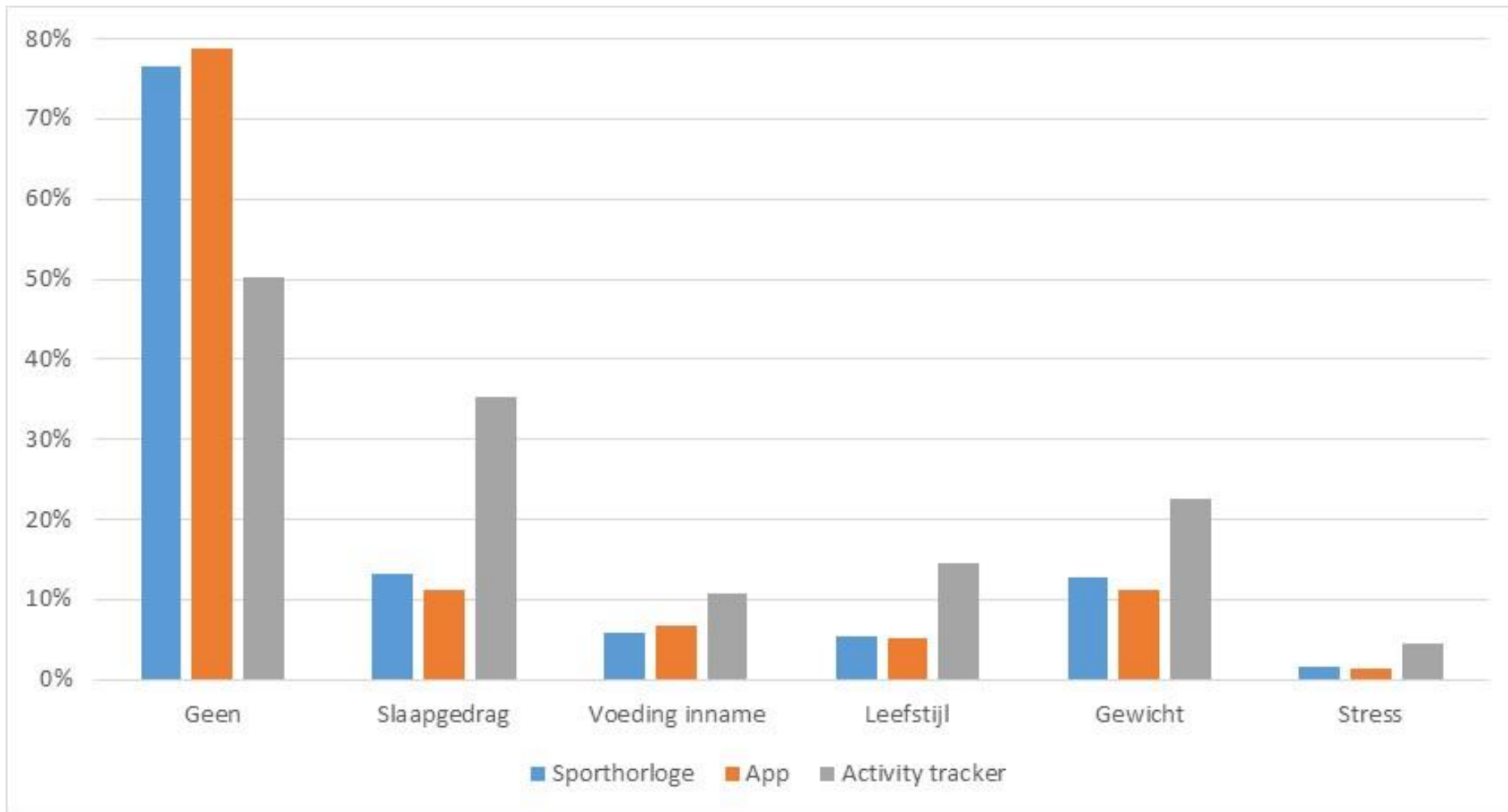


Doel Activity trackers



70% is (zeer) tevreden

Technologie en Leefstijl



Wat weten we nog niet?

- Welke factoren dragen bij aan veranderingen in werkgerelateerde factoren?
- Business run
- Hoe staan mensen tegenover gebruik van apps en wearables
- App engagement
- Voor iedereen een app?!
- Preventie & zelfmanagement

Go to www.menti.com and use the code **47 52 32**

 Mentimeter

Heeft u nog vragen?



0

Lectoraat Kracht van Sport

Inholland Hogeschool

Domein Gezondheid Sport en Welzijn

www.inholland.nl/lectoraatkrachtvansport

Hogeschool van Amsterdam

Faculteit Bewegen Sport en Voeding

www.hva.nl/lectoraatkrachtvansport

@krachtvansport

Joan.dallinga@inholland.nl



COMMIT/

inholland
hogeschool

 **Hogeschool van Amsterdam**