



InteliRun: Ontwikkeling van een evidence-based en gepersonaliseerde hardloop-app

Joan Dallinga, Joey van der Bie, Ben Kröse, Marije Baart de la Faille-Deutekom



Hogeschool van Amsterdam



COMMIT /

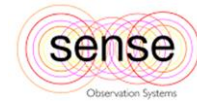


inholland
hogeschool



Hogeschool van Amsterdam

UNIVERSITY
OF TWENTE.



Infosys



COMMIT/



COMMIT/



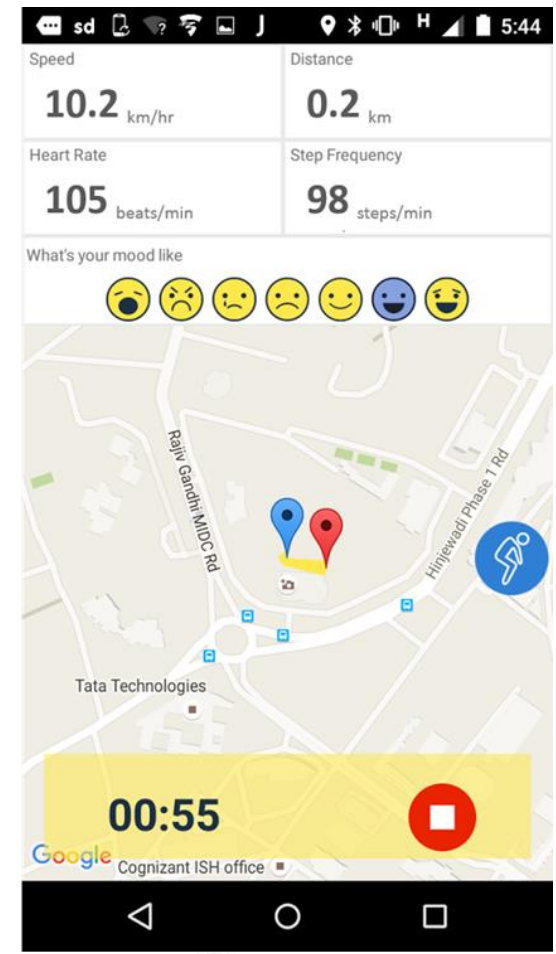
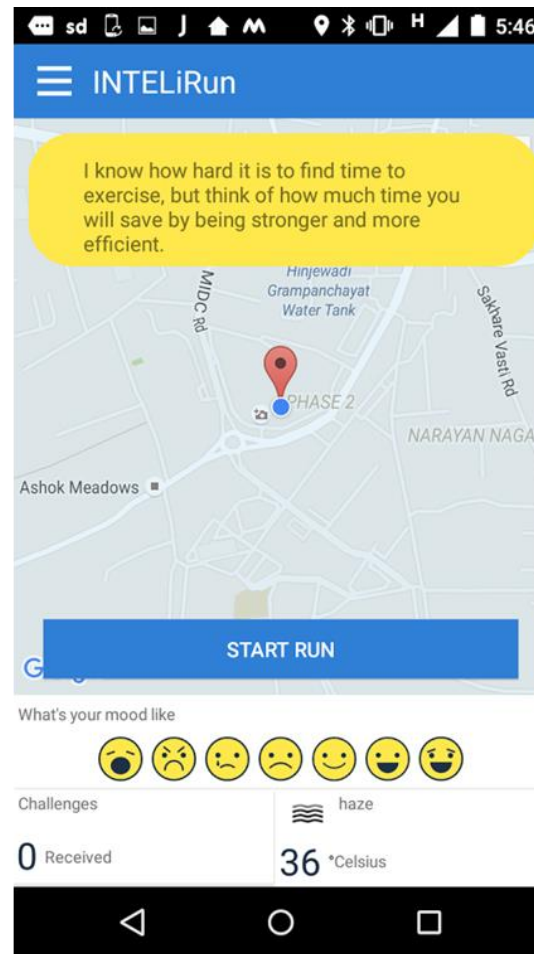
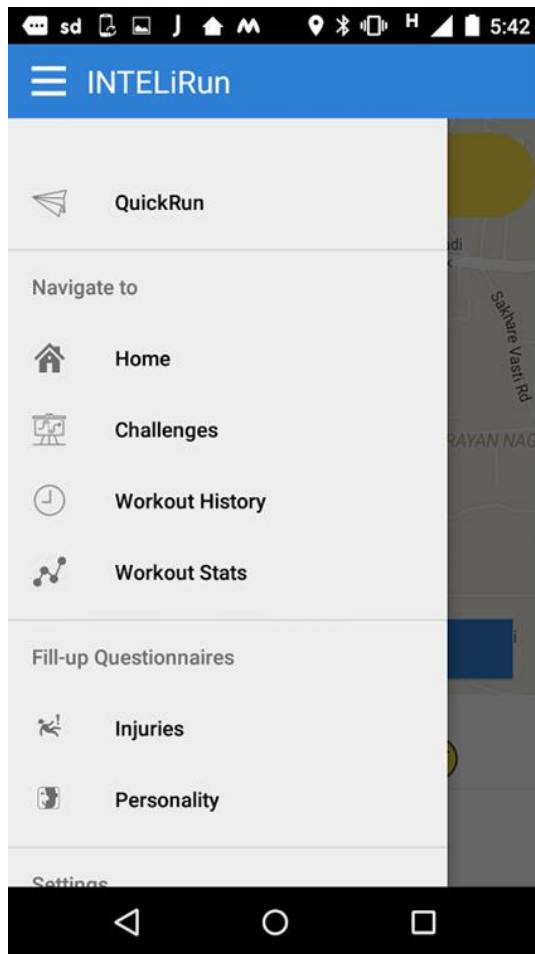
Hogeschool van Amsterdam

Inleiding

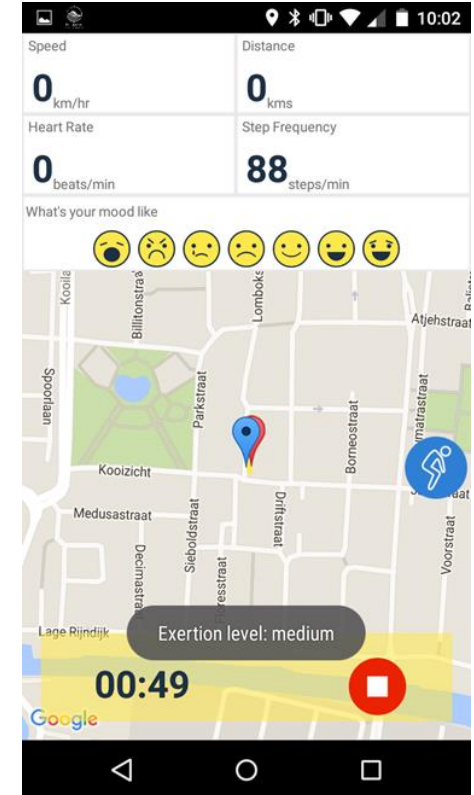
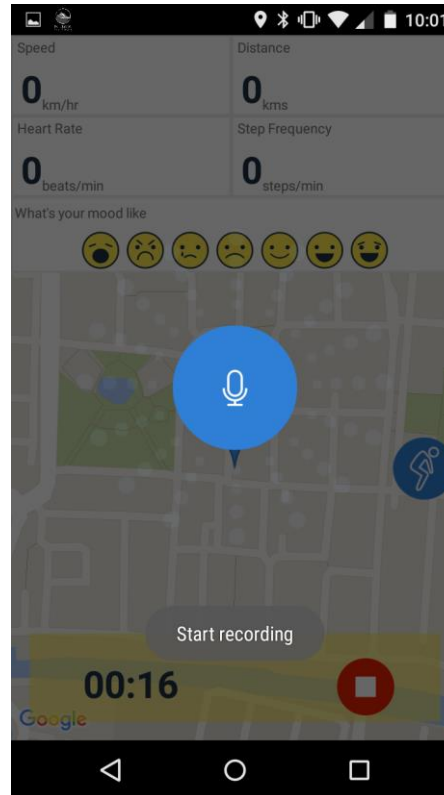
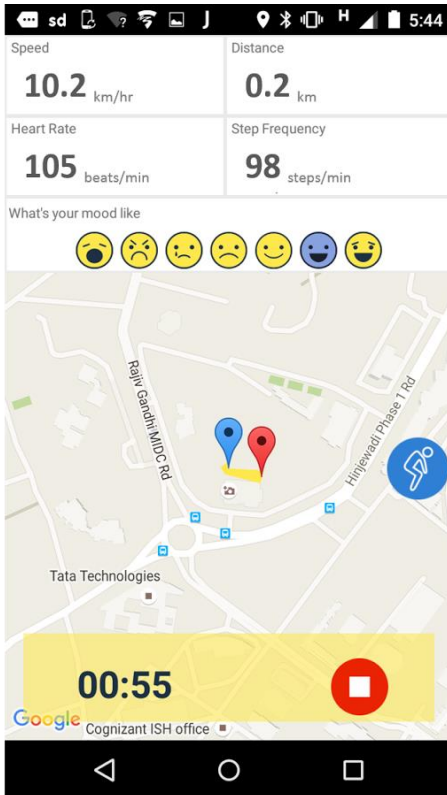
- Evidence-based app
- Gepersonaliseerde feedback real-time
- Fysiologisch, psychologisch en sociaal



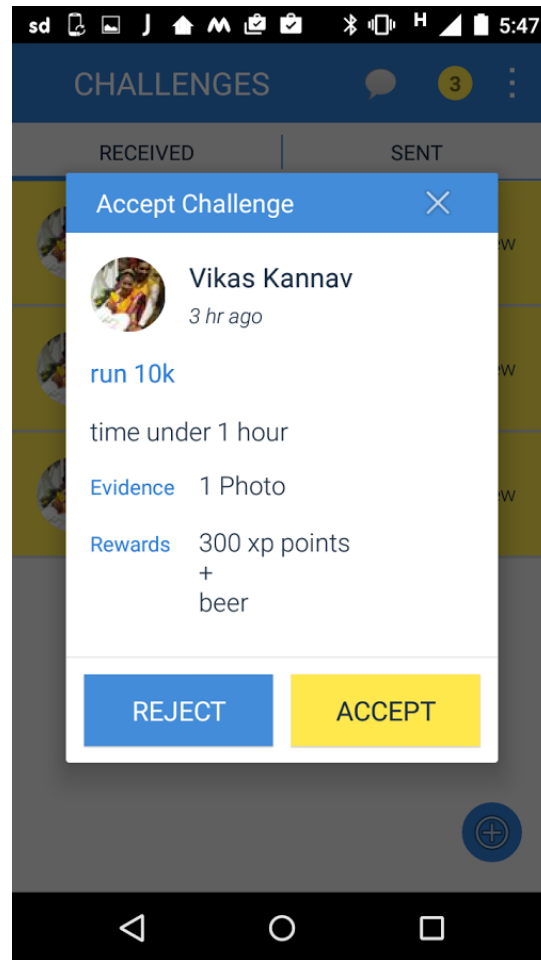
Hoe ziet de app eruit?



Spraak analyse



Uitdagingen



Doel

Ervaringen met de **InteliRun-app** te evalueren en het **beweeggedrag** via de app en **gebruik van functies** in kaart te brengen

Methode

Pilot 1

- N = 7
- Studenten
- Duur: 3 weken
- Basic App + Mio link hartslagmeter



Pilot 2

- N = 26
- Hardlopers
- Duur: 3 maanden
- App + Mio hartslagmeter
- + stem analyse
- + uitdagingen
- + motiverende berichten

Meetinstrumenten

- Vragenlijst
 - Gebruiksvriendelijkheid (SUS (Bangor 2008 en Kirwan et al 2012)
 - Ervaringen
- 2 Focus groepen
- Data uit app

Resultaten pilot 1

Aandachtspunten

- Lay-out
- Koppeling met Mio link
- Beperkt aantal functies

Verbeterpunten

- Coachstem
- Meer statistieken

SUS score 64,3

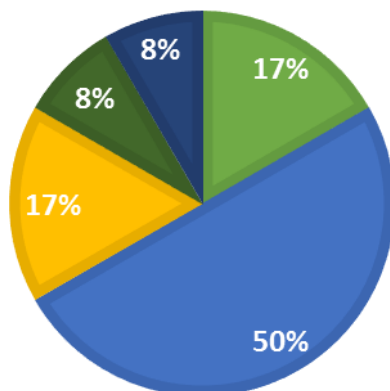
Gebruik app in Pilot 2

Gemiddeld per deelnemer (n=11)		
Aantal keer hardlopen		9 keer
Totaal afstand		64 km
Totaal duur		353 minuten
Gebruik challenges		0 keer gebruikt
Spraak analyse		9 keer gemeten
Gemiddelde afstand		7 km
Gemiddelde duur		25 minuten
Gemiddelde hartslag		131 bpm
Gemiddelde stapfrequentie		154 spm

Resultaten pilot 2

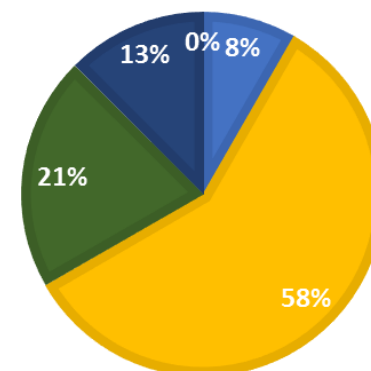
TRAININGSAAFSTAND PER WEEK

- Minder dan 5 km
- Tussen 5 en 10 km
- Tussen 10 en 20 km
- Tussen 20 en 30 km
- Meer dan 30 km



TRAININGSFREQUENTIE

- 5-7 x per week
- 3-4 x per week
- 1-2 x per week
- 2-3 x per maand
- 1x per maand of minder



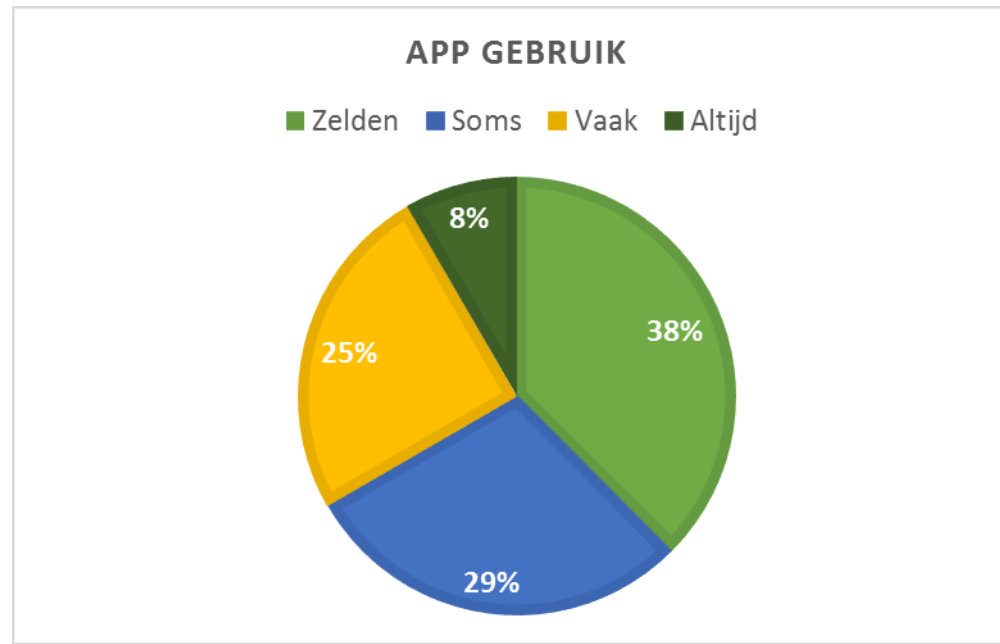
Leeftijd: 40.2 ± 10.5 jaar

Geslacht: 63% vrouw

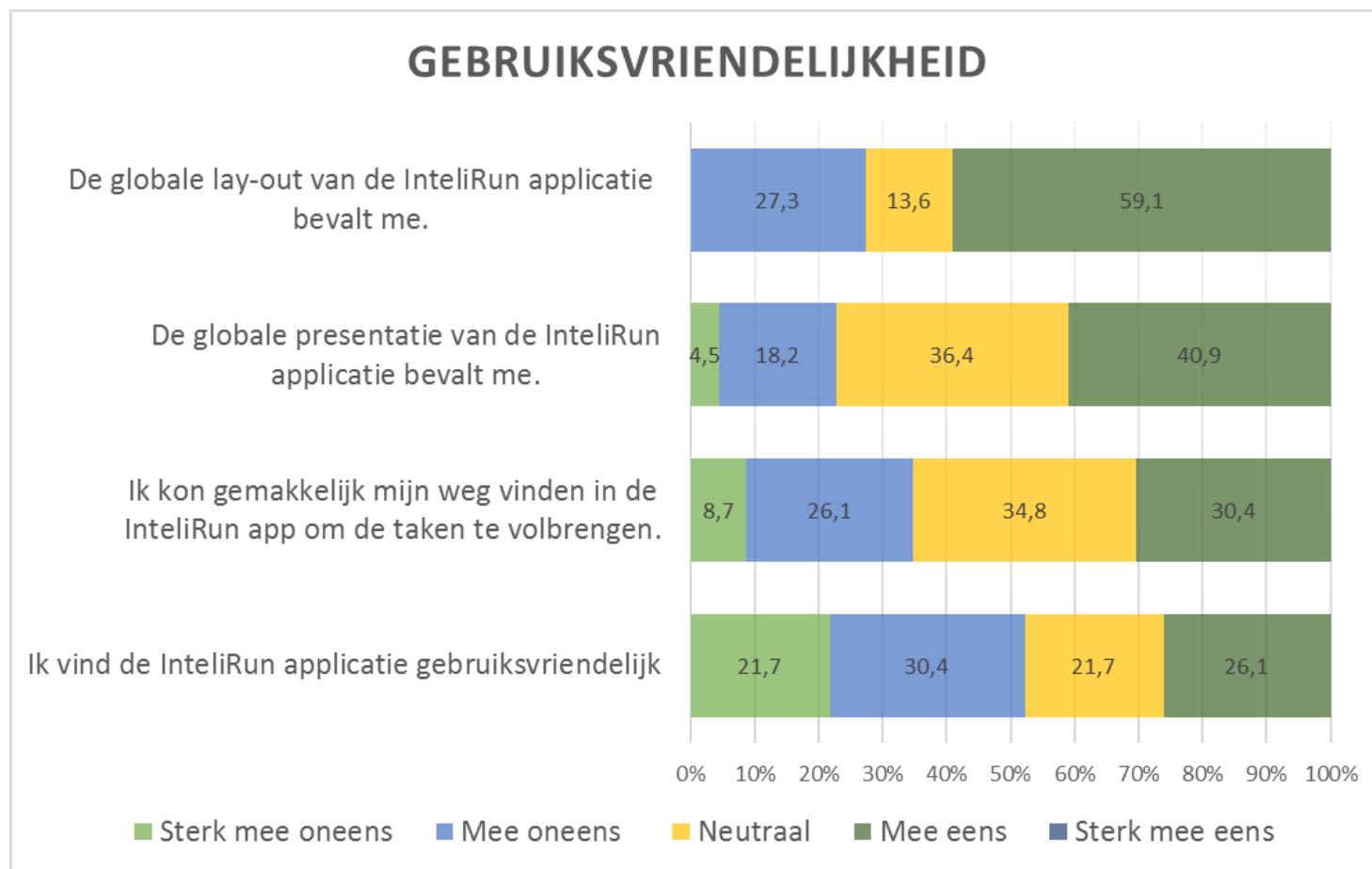
Resultaten pilot 2

SUS score: 44.8 ± 15.7

67% gebruikte apps



Resultaten pilot 2



Resultaten focus groep

Niet leuk:

- Praktische gebreken
- Niet accurate statistieken
- Motivatie berichten

Resultaten focus groep

Leuk:

- Look & feel
- Statistieken
- Routes
- Hartslag
- Stapfrequentie en stemanalyse

Resultaten focus groep

Adviezen:

- Basis moet goed staan
- Functies in bestaande apps combineren met nieuwe functies
- Meer tailored + feedback
- Training tips & info over functies

Discussie

- Lage gebruiksvriendelijkheid
 - Proces: doelgroep betrekken (Foster et al. 2013)
 - Persoonlijker maken
-
- Lage frequentie gebruik nieuwe functies
 - Statistieken! (Dallinga et al. 2015)

Make it count!

- Runkeeper +
- Door ontwikkelen functies → gedragsverandering.
- Ondersteunen sportbeoefening

Bedankt!

@DallingaJoan
@krachtvansport

j.m.dallinga@hva.nl
j.h.f.van.der.bie@hva.nl
b.j.a.krose@hva.nl
m.baart.de.la.faille@hva.nl

