

## Amsterdam University of Applied Sciences

### Factsheets Dam tot Dam Wandeltocht 2017 - Voor iedereen een app

de Munnik, Kirsten; Vos, Merel; van der Werf, Jet; Dallinga, Joan; Deutekom, Marije

**Publication date**

2018

**Document Version**

Final published version

**License**

CC BY-SA

[Link to publication](#)

**Citation for published version (APA):**

de Munnik, K., Vos, M., van der Werf, J., Dallinga, J., & Deutekom, M. (2018). Factsheets Dam tot Dam Wandeltocht 2017 - Voor iedereen een app. Hogeschool van Amsterdam, Lectoraat Kracht van Sport.

**General rights**

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

**Disclaimer/Complaints regulations**

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library: <https://www.amsterdamuas.com/library/contact/questions>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

# Welke app gebruiken wandelaars?

## en waarom?



### Onderzoek

Online enquête onder de deelnemers van de Dam tot Dam Wandeltocht 2017 (n=2.876) (5, 10, 20, 27 of 42 km). (n=2.876)

### App-gebruik

44% heeft in de voorbereiding op de Dam tot Damloop gebruik gemaakt van één of meerdere apps. 19% maakt gebruik van een activity tracker en 15% van een sporthorloge en/of smart watch.

### Type wandelaar

Sport-appgebruikers hebben een iets hoger BMI, hebben het vaakst getraind voor de Dam tot Dam wandeltocht, waarbij ze in de voorbereiding 10-20 km getraind hebben. Het zijn vaker prestatie- of gezondheidslopers. Ze willen vaker meer kilometers lopen.

### Perceptie app

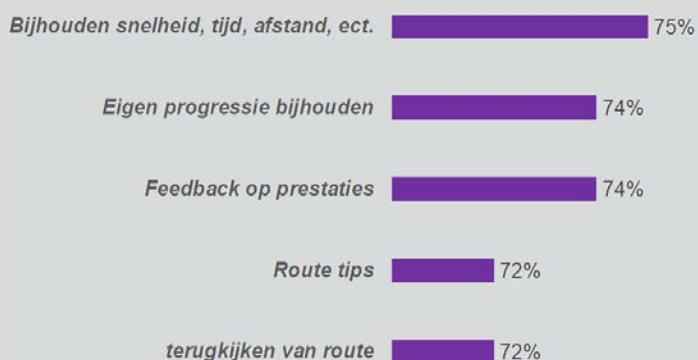
Sport-appgebruikers vinden het relatief makkelijker om te begrijpen hoe sport-apps werken en willen relatief vaker sport-apps gebruiken, omdat ze zich zorgen maken om hun leefstijl.

### Gebruik App

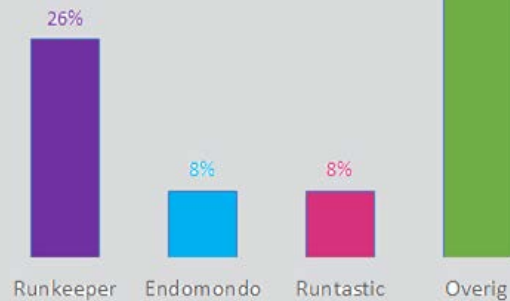
De meeste wandelaars (46%) hebben een app 1 tot 3 jaar gebruikt. 25% gebruikt de app 1 tot 2 jaar en 22% gebruikt de app korter dan 1 jaar. 58% van de wandelaars gebruikt de app bij alle wandelingen.

### Ideale functies app

Belangrijkste functies van een ideale app zijn bijhouden van snelheid, tijd, afstand, etc., eigen progressie bijhouden en feedback op prestaties.



### App's



### Welke app's?

Runkeeper is de meest gebruikte app, op afstand gevolgd door Endomondo en Runtastic. Bij overig werden Strava, Fitbit en Samsung Health het vaakst genoemd.

### Waarom deze app? Omdat...

- Het een gratis app is (43%)
- Familieleden / vrienden deze app al gebruikten (34%)
- Deze populair/bekend is (18%)

### Belangrijkste doel van app

Bijhouden/inzicht prestaties: 85%  
 Maakt sporten/bewegen leuker: 27%  
 Motiveert om meer/vaker te bewegen: 20%

### Tevredenheid app

Tevredenheid met de app is groot (81% (zeer) tevreden), omdat de app voldoet aan de wensen /verwachtingen, makkelijk en overzichtelijk is, maar ook omdat de app al standaard op de telefoon staat en verbonden is met een sporthorloge/ activity tracker.

"De app doet wat je verwacht en je kan het instellen volgens je eigen voorkeuren."

"De app heeft alles: route bijhouden, aantal km, verbrande calorieën."

"Makkelijk, goed overzicht."

### Ontevredenheid app

Slechts 2% is (zeer) ontevreden. Ontevredenheid komt omdat de GPS het niet goed doet en omdat het batterijgebruik te snel gaat.



Dit onderzoek is medegefinancierd door Regioorgaan SIA, onderdeel van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk onderzoek



# Waarom wandelaars geen sport-app meer gebruiken?

## en wat zijn de kenmerken van deze groep?



### Onderzoek

Online enquête onder de deelnemers van de Dam tot Dam Wandeltocht 2017 (n=2.876) (5, 10, 20, 27 of 42 km). (n=2.876)

### Ex-sport-appgebruikers

8% heeft in het verleden een sport-app gebruikt.

Ex-app gebruikers zijn iets vaker vrouw en relatief wat jonger. Ze hebben een hogere BMI en vaker overgewicht. Ze lopen vaker 5-10 km per week, hebben het minst vaak een aparte trainingsperiode en zijn vaker rustlopers.

### Perceptie sport-app

Ook ex-app gebruikers vinden het relatief makkelijk om te begrijpen hoe sport-apps werken en denken vaker dat sport-apps hen niet helpen om actiever te leven.

Verder kunnen ze relatief vaker geen sport-app vinden die aan hun verwachtingen voldoet.

### Reden(en) om geen sport-app meer te gebruiken



De meest genoemde redenen om geen sport-app te gebruiken zijn dat het geen toegevoegde waarde heeft, wandelen met smartphone vervelend is en dat het niet past bij de beleving van de wandelsport.

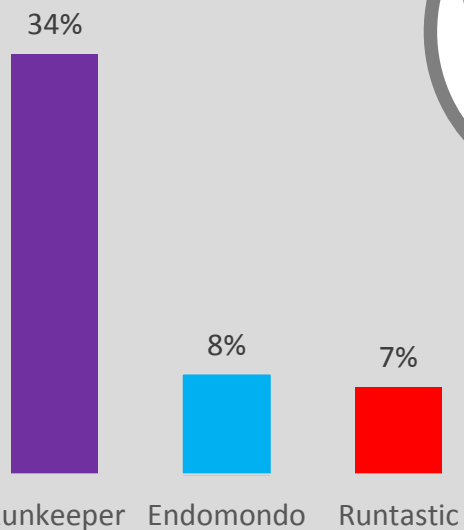
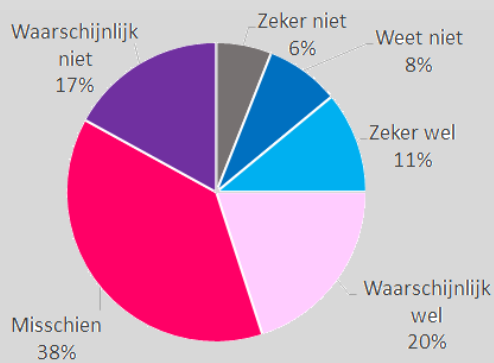
### Waarom ooit deze sport-app gekozen? Omdat....

- Familieleden / vrienden deze sport-app al gebruikten (41%)
- Het een gratis app is (34%)
- De sport-app populair/bekend is (15%)

### Gebruik sport-app

De meeste deelnemers hebben de sport-app minder dan 6 maanden gebruikt (40%). Toch heeft ook 29% de app 1-3 jaar gebruikt.

Ook werd de sport-app minder vaak gebruikt. 43% gebruikte de app bij enkele wandelingen en 28% gebruikte de app bij elke wandeling.



### Welke app's?

Bij deze groep was Runkeeper de meest gebruikte sport-app, gevolgd door Endomondo en Runtastic.

### Belangrijkste doel van app

- Bijhouden/inzicht prestaties 73%
- Maakt sporten/bewegen leuker 15%
- Ondersteuning tijdens trainen 15%

### Tevredenheid sport-app

Het is opvallend dat 54% van de deelnemers aangeeft (zeer) tevreden te zijn geweest over de sport-app. 37% had een neutrale mening over de app en slechts 9% was (zeer) ontevreden.

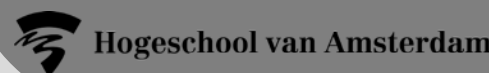
"App gaf duidelijk weer wat ik gewandeld had, afstand, gemiddelde snelheid en waar de wandeling had plaats gevonden."

De meerderheid wil misschien/waarschijnlijk een sport-app gaan gebruiken, tegen 23% die dit waarschijnlijk/zeker niet overweegt.

SiA



inholland hogeschool



# Waarom gebruiken wandelaars geen sport-apps? en wat zijn de kenmerken van deze groep?



## Onderzoek

Online enquête onder de deelnemers van de Dam tot Dam Wandeltocht 2017 (n=2.876) (5, 10, 20, 27 of 42 km). (n=2.876)

### Niet-app gebruikers

31% weet van het bestaan van sport-apps, maar gebruikt er geen en 17% kent geen sport-apps.

**Sport-appkenners maar geen gebruikers** hebben een lagere BMI (minder overgewicht) en hebben het minst getraind voor de Dam tot Dam Wandeltocht.

**Geen-appkenners** zijn ouder, hebben relatief een lagere BMI (minder overgewicht). Ze zijn vaker mooi weer lopers en willen niet vaker en/of meer kilometers wandelen.

### Perceptie sport-app

**Sport-appkenners maar geen gebruikers** zijn het minder eens dat het makkelijk is om de werking van sport-apps te begrijpen, dat ze zich zorgen maken om leefstijl en daarom sport-apps willen gebruiken. Maar ze zijn het vaker eens dat sport-apps hen niet helpt om actiever te leven en kunnen een sport-app vinden die aan hun verwachtingen voldoet.

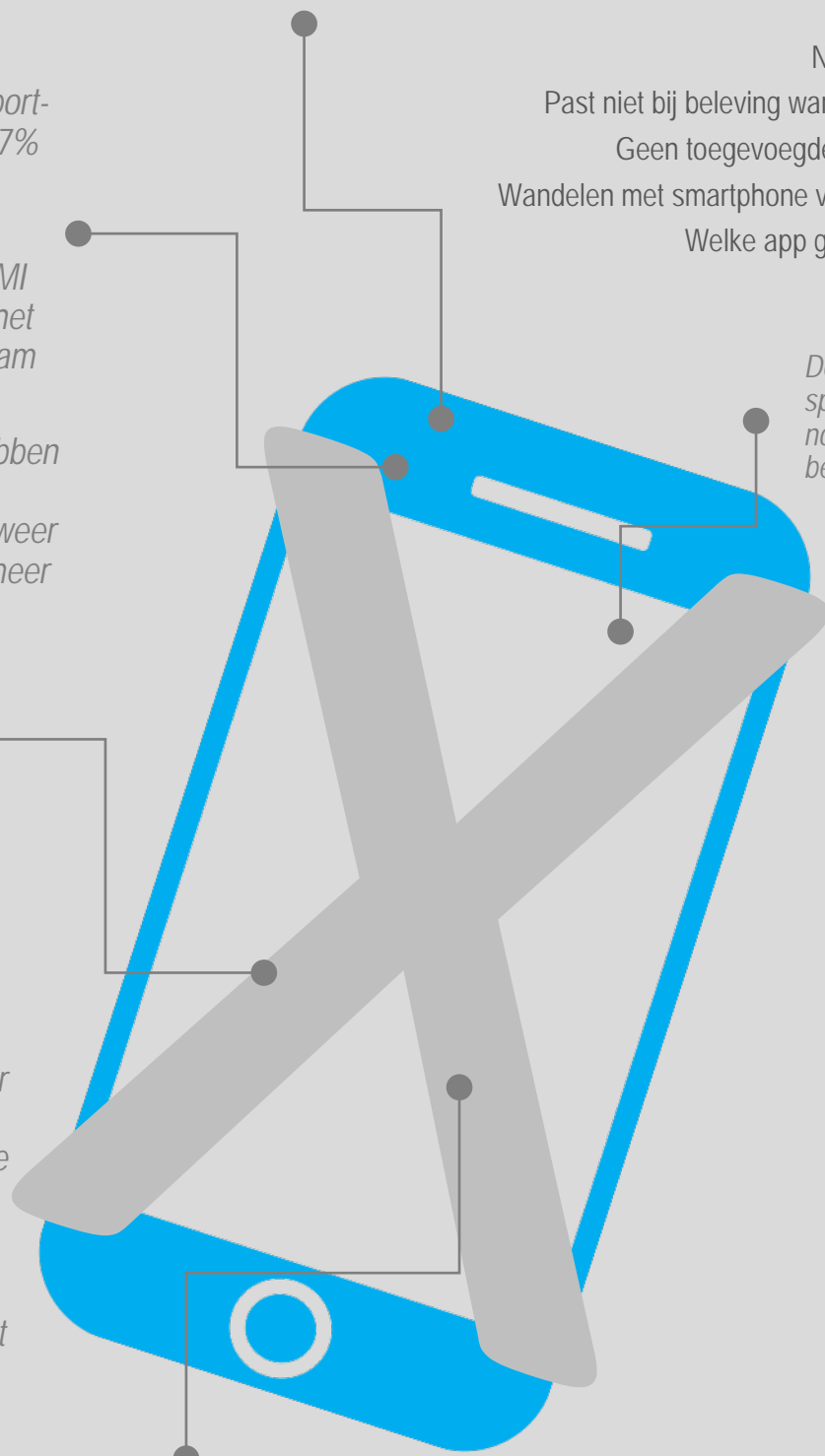
**Geen sport-app kenners** zijn het minst vaak eens met dat het makkelijk is om de werking van sport-apps te begrijpen. Ook zijn ze het minder vaak eens met dat ze zich zorgen maken om leefstijl en daarom sport-apps willen gebruiken, dat sport-apps hen niet helpen om actiever te leven en dat ze geen sport-app kunnen vinden die aan hun verwachtingen voldoet.

## Reden(en) om geen app te gebruiken

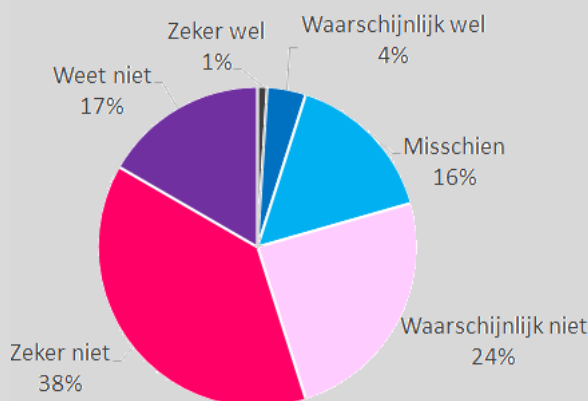


De meest genoemde reden om geen sport-app te gebruiken is dat het niet nodig is. Ook 25% vindt dat het niet bij de beleving van de wandelsport past

Niet-app gebruikers vinden vaker dat een sport-app niet past bij de beleving van de wandelsport.



## Sport-app gaan gebruiken?



Er zijn maar weinig niet-sport-appgebruikers die overwegen een sport-app te gaan gebruiken. De meerderheid (62%) overweegt waarschijnlijk/zeker niet een sport-app te gaan gebruiken.

SiA



inholland hogeschool

