

Amsterdam University of Applied Sciences

Factsheets Plus Wandel4daagse Alkmaar 2017 - Voor iedereen een app

van der Werf, Jet; Dallinga, Joan; Deutekom, Marije

Publication date
2018

License
CC BY-SA

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

van der Werf, J., Dallinga, J., & Deutekom, M. (2018). Factsheets Plus Wandel4daagse Alkmaar 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 sport-app gebruiken wandelaars?

en waarom?



Onderzoek

Online enquête onder de deelnemers van de (halve) Alkmaar Wandel4Daagse (8.5, 15, 20, 25 of 40 km) 2017 (n=1.135).

Sport-appgebruik

Een derde van de deelnemers (32%) maakt tijdens het wandelen gebruik van een sport-app. De meeste sport-appgebruikers gebruiken een losstaande sport-app (59%). Een relatief kleine groep maakt gebruik van een sport-app gekoppeld aan een sporthorloge (15%), activity tracker (15%) en/of smart watch (15%).

Type loper

Appgebruikers zijn jonger, hebben vaker overgewicht, hebben vaker de halve Wandel4daagse gelopen, hebben vaker getraind als voorbereiding, hebben in de voorbereiding vaker meer dan 20 km per week gewandeld. Het zijn vaker prestatie- of gezondheidslopers en ze willen vaker en/of meer kilometers wandelen dan ze nu doen.

Perceptie sport-app

Appgebruikers vinden het makkelijker om te begrijpen hoe sport-apps werken, willen vaker sport-apps gebruiken, omdat ze zich zorgen maken om hun leefstijl, denken vaker dat sport-apps hen niet helpen om actiever te leven en kunnen vaker geen sport-app vinden die aan hun verwachtingen voldoet.

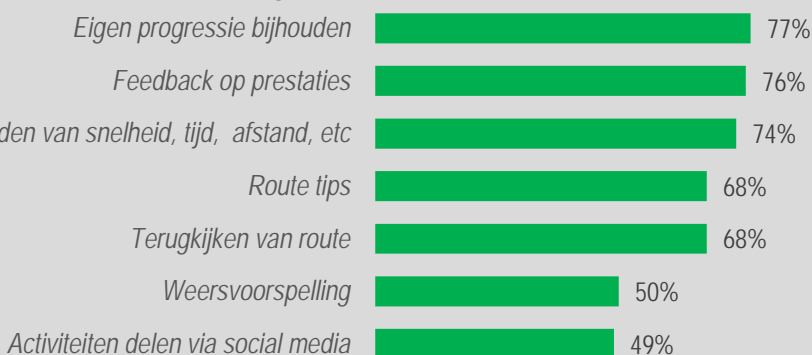
Gebruik sport-app

44% gebruikt de sport-app(s) tussen de 1 en 3 jaar.

59% gebruikt de sport-app tijdens alle wandelingen, 27% bij het merendeel en 12% bij enkele wandelingen..

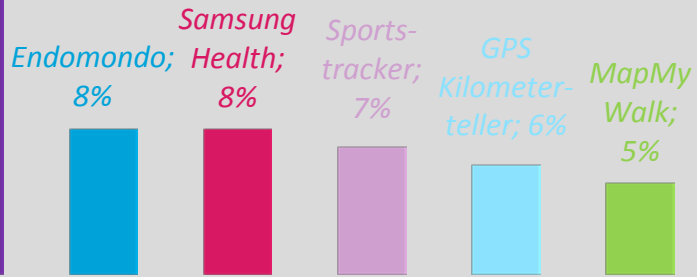
Ideale functies sport-app

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



RunKeeper;
23%

APP'S



Welke app's?

RunKeeper is de meest gebruikte sport-app, op afstand gevolgd door Endomondo en Samsung Health.

Waarom deze app? Omdat...

- Het een gratis app is (44%)
- Familieleden / vrienden app al gebruikten (39%)
- Meest nauwkeurig / betrouwbaar is (18%)
- Deze populair/bekend is (15%)

Belangrijkste doel van app

Bijhouden/inzicht prestaties	86%
Maakt sporten/bewegen leuker	28%
Motiverend om te bewegen	21%
Ondersteuning tijdens trainen	21%

Tevredenheid sport-app

Tevredenheid met de app is hoog (81% (heel zeer) tevreden), omdat de app goed inzicht geeft in de prestatie, makkelijk en duidelijk in gebruik is en goed routes uit kan zetten.

"Zo kan ik kijken hoeveel km ik gelopen heb en in welke tijdsduur."

"Werkt goed en gemakkelijk, kan er ook leuke routes mee uitzetten."

Ontevredenheid sport-app

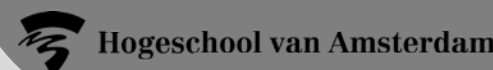
Ontevredenheid komt doordat de sport-app niet accuraat is, de gps niet goed werkt en de batterij daardoor snel leeg raakt.



SiA



inholland hogeschool



Jet van der Werf, Joan Dallinga & Marije Deutekom (2018)

Lectoraat Kracht van Sport, Hogeschool van Amsterdam, Inholland Hogeschool

Dit werk valt onder een [Creative Commons Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie](#)



Waarom wandelaars geen sport-app meer gebruiken?

en wat zijn de kenmerken van deze groep?



Onderzoek

Online enquête onder de deelnemers van de (halve) Alkmaar Wandel4Daagse (8.5, 15, 20, 25 of 40 km) 2017 (n=1.135).

Ex-sport-appgebruikers

9% heeft in het verleden een sport-app gebruikt.

Hebben vaker overgewicht, lopen minder vaak 20 km of meer per week in de voorbereiding, zijn vaker mooi weerloper en minder vaak rustloper.

Perceptie sport-app

Ex-app gebruikers vinden het relatief makkelijk om te begrijpen hoe sport-apps werken, willen vaker sport-apps gebruiken, omdat ze zich zorgen maken om hun leefstijl, denken vaker dat sport-apps hen niet helpen om actiever te leven en kunnen vaker geen sport-app vinden die aan hun verwachtingen voldoet.

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



Meest genoemde redenen om geen sport-app meer te gebruiken, zijn dat een app geen toegevoegde waarde heeft en dat wandelen met een smartphone als vervelend ervaren wordt.

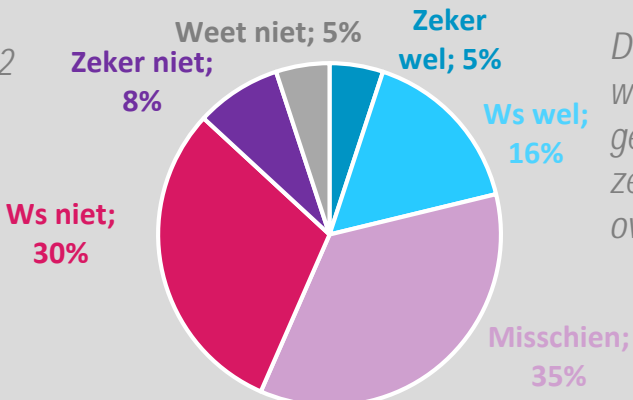
Waarom ooit deze sport-app gekozen? Omdat...

- Familieleden / vrienden deze sport-app al gebruikten (45%)
- Het een gratis app is (28%)

Gebruik sport-app

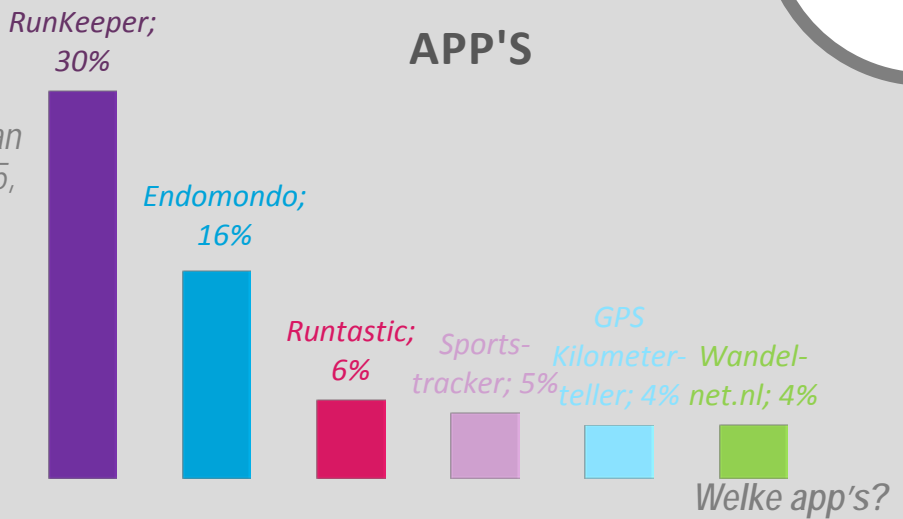
De meeste deelnemers hebben de sport-app maar kort gebruikt: 29% minder dan 3 maanden en 41% 3-12 maanden. Veel korter dan huidige sport-appgebruikers.

De sport-app werd ook minder frequent gebruikt tijdens de wandelingen vergeleken met huidige gebruikers: 48% gebruikte het bij enkele wandelingen.



De meerderheid overweegt om weer sport-app te gaan gebruiken tegen 38% die dit zeker/waarschijnlijk niet overweegt.

APP'S



Ook RunKeeper was bij deze groep de meest gebruikte sport-app, gevolgd door Endomondo, hardlopen met Evy en Runtastic.

Belangrijkste doel van app

Bijhouden/inzicht prestaties	64%
Ondersteuning tijdens trainen	16%
Maakt sporten/bewegen leuker	9%

Tevredenheid sport-app

De tevredenheid over de gebruikte sport-app is aanzienlijk lager dan bij sport-appgebruikers, zo is maar 38% (zeer) tevreden (waarvan 1% zeer tevreden). Ex-appgebruikers zijn vooral neutraal (54%) over hun gebruikte sport-app.



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



Onderzoek

Online enquête onder de deelnemers van de (halve) Alkmaar Wandel4Daagse (8.5, 15, 20, 25 of 40 km) 2017 (n=1.135).

Niet-app gebruikers

33% weet van het bestaan van sport-apps, maar gebruikt er geen en 26% kent geen sport-apps.

Sport-appkenners maar geen gebruikers zijn relatief vaker vrouw en hebben een lagere BMI (minder vaak overgewicht), hebben minder vaak getraind voor de Wandel4daagse, lopen minder vaak 30 km of meer per week, willen vooral vaker wandelen en zijn relatief vaker mooi weer- of natuurlopers.

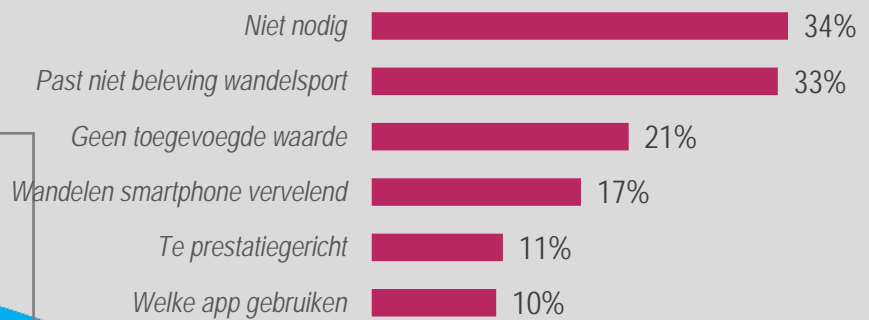
Geen sport-appkenners zijn vaker man, ouder, hebben een iets lagere BMI, hebben vaker de hele Wandel4daagse gelopen en willen niet vaker en/of meer kilometers wandelen. Ze zijn vaker rustlopers, en minder vaak prestatie/gezondheidslopers.

Perceptie sport-app

Zowel sport-appkenners maar geen gebruikers als geen sport-app kenners vinden het minder makkelijk om te begrijpen hoe sport-apps werken, willen minder vaak sport-apps gebruiken, omdat ze zich zorgen maken om hun leefstijl en kunnen minder vaak geen sport-app vinden die aan hun verwachtingen voldoet.

Alleen sport-appkenners maar geen gebruikers zijn het vaker eens dat sport-apps hen niet helpen om actiever te leven.

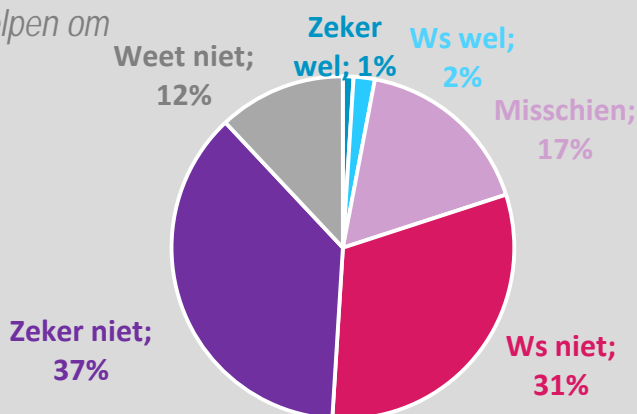
Reden(en) om geen app te gebruiken



Meest genoemde redenen om geen sport-app te gebruiken zijn dat het niet nodig gevonden wordt en dat het niet past bij de beleving van de wandelsport

Niet-appgebruikers vinden vaker dan ex-appgebruikers dat sport-apps niet bij hun beleving van de wandelsport passen en hebben vaker geen smartphone.

Sport-app gaan gebruiken?



Er zijn maar weinig niet-sport-appgebruikers die overwegen een sport-app te gaan gebruiken. De meerderheid (68%) overweegt waarschijnlijk/zeker niet een sport-app te gaan gebruiken.

Niet-appgebruikers overwegen veel minder vaak dan ex-appgebruikers om een sport-app te gaan gebruiken.

SiA



inholland hogeschool

