



## Amsterdam University of Applied Sciences

### Gebruik van sportapps door eindgebruikers en professionals

Dallinga, J.M.

**Publication date**  
2018

[Link to publication](#)

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

Dallinga, J. M. (2018). *Gebruik van sportapps door eindgebruikers en professionals*. Abstract from Ehealth themamiddag, Haarlem.

**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).

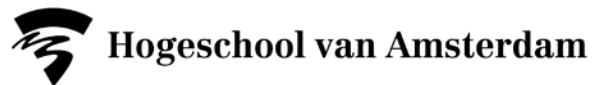
**Disclaimer/Complaints regulations**

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.



# Gebruik van sportapps door eindgebruikers en professionals

Joan Dallinga, Lectoraat Kracht van Sport



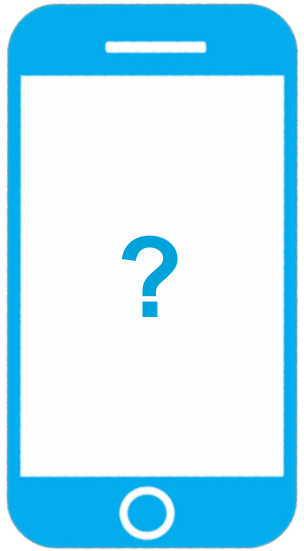
# Programma

- Vragen aan jullie
- Resultaten project
- Stellingen
- Discussie



# Kahoot: test uw kennis





# Eindgebruikers



# Gebruik sport-apps

- Hardlopen: 49-75%, Runkeeper, Strava, TomTom Sport
- Fietsen: 63%, Strava
- Wandelen: 32-44%, Runkeeper, Endomondo, Samsung Health



# Reden keuze app

- Familie leden en vrienden gebruiken deze al
- Gratis
- Populair/bekend
- Nauwkeurig/betrouwbaar





# Waarom niet een sport-app gebruiken?

- 5-9% stopt met app
  - Lopen met smartphone vervelend
  - Gebruik van ander monitoringsapparaat
  - Geen toegevoegde waarde
- 16-33% kent, maar gebruikt geen app
- 3-26% kent en gebruikt geen apps
  - Lopen met smartphone vervelend
  - Niet nodig
  - Past niet bij beleving van sport
  - Geen toegevoegde waarde
  - Gebruik van ander monitoringsapparaat

Vb: Wandel4daagse Alkmaar



# PROFIELEN APP GEBRUIK: VB ALKMAAR WANDEL4DAAGSE

	Totaal n=1135]	Gebruik sport-app [n=357]	Verleden sport-app gebruikt [n=94]	Ken, gebruik geen sport-apps [n=368]	Ken geen sport-apps [n=293]	
Geslacht	36% (man)	36% (man)	37% (man)	29% (man)	45% (man)	p=0,002
Leeftijd	58,6 (sd 10,2)	55,6 (sd 10,5)	57,1 (sd 9,6)	58,4 (sd 9,4)	63,6 (sd 10,2)	p<0,001
BMI	25,4 (sd 3,8)	26,1 (sd 4,0)	25,7 (sd 4,2)	24,9 (sd 3,4)	25,0 (sd 3,7)	p<0,001
Overgewicht (BMI>25)	48%	54%	56%	42%	46%	p=0,018
Hele Wandel4Daagse	80%	74%	80%	81%	85%	p=0,004
Getraind voor de Wandel4Daagse	66%	73%	67%	59%	65%	p=0,002
<b>Hoe vaak gemiddeld wandelen:</b>						
Tussen de 20 en 30 km per week	17%	21%	9%	15%	16%	p=0,103
Meer dan 30 km per week	8%	10%	5%	5%	8%	
Geen aparte trainingsperiode	60%	60%	59%	61%	58%	p=0,505
<b>Type wandelaar:</b>						
Mooi weerloper	7%	6%	15%	12%	10%	p=0,010
Rustloper	14%	12%	11%	14%	16%	
Natuurloper	26%	22%	28%	30%	28%	
Prestatielooper	17%	20%	17%	16%	15%	
Gezondheidsloper	33%	41%	29%	29%	30%	
<b>Vaker en/of meer kilometers hardlopen:</b>						
Vaker willen wandelen	28%	26%	30%	34%	25%	p<0,001
Meer kilometers willen wandelen	6%	5%	7%	6%	8%	
Zowel vaker als meer kilometers	18%	28%	17%	13%	11%	
Niet vaker en/of meer kilometers wandelen	47%	41%	47%	47%	55%	
Motivatie om hard te lopen	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	p=0,964

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

**Ex-sport-appgebruikers** hebben vaker overgewicht, lopen minder vaak 20 km of meer per week, zijn vaker mooi weerloper en minder vaak rustloper.

**Sport-appkenners maar geen gebruikers** zijn 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 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.



Persoonlijk/  
individualiseren

Training

Prestatie  
(verbetering)

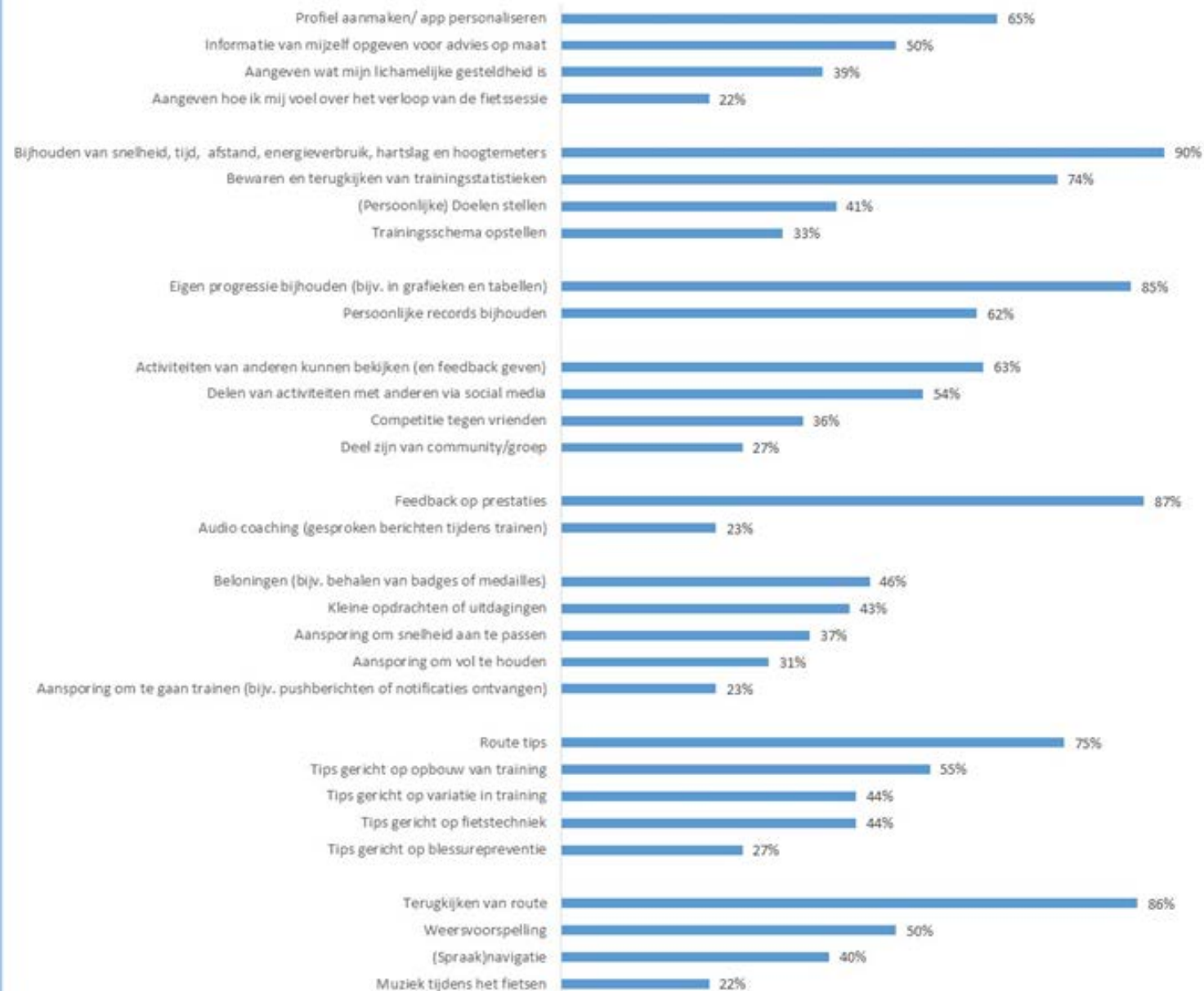
Sociaal aspect

Feedback

Motivatie

Tips

Overig

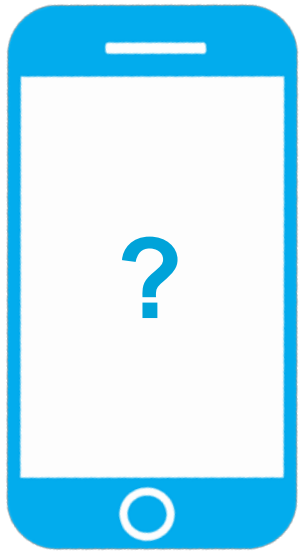


# Ideale app

4 belangrijkste functies van een ideale sport-app voor fietsers:

- bijhouden van snelheid, tijd, afstand, energieverbruik, hartslag en hoogtemeters (90%)
- feedback op prestaties (87%)
- terugkijken van de route (86%)
- eigen progressie bijhouden (85%)





# Sportprofessionals



# Trainer/coach & fysiotherapeut en leefstijlprofessional

- Apps worden nog niet op grote schaal toegepast door sportprofessionals.
- Redenen:
  - Groot aantal apps
  - Wat er is, is niet compleet en te algemeen
  - Goede informatie mist
  - Niet voor iedere doelgroep geschikt
  - Angst om vervangen te worden
  - Smartphone snel overbelast

*"... op dit moment zijn er geen apps op de markt die voldoen aan wat ik persoonlijk belangrijk vind."*

*"Bewezen effectieve vergelijkstechnieken bijvoorbeeld nieuwsgierigheid, hoe kun je nieuwsgierigheid prikkelen in een online omgeving, social proof, dingen als pattern recognition, dingen als gifting, hoe zeg ik dat in het Nederlands, een cadeautje meegeven."*



# (personal)trainers en coaches

## Voornaamste kenmerken (top 5) per doel

### Monitoring

- 1 Doelen stellen
- 2 Monitoring
- 3 Terugblikken activiteiten
- 4 Individueel vergelijken
- 5 Kosten

### Trainingsbegeleiding

- 1 Doelen stellen
- 2 Monitoring
- 3 Scheduling
- 4 Gebruiksvriendelijkheid
- 5 Terugblikken activiteiten

### Gezondheidsbevorderin

- 1 Doelen stellen
- 2 Sociale steun
- 3 Monitoring
- 4 Kosten
- 5 Instructie

### Community building

- 1 Sociale steun
- 2 Sociaal vergelijken
- 3 Delen en reageren
- 4 Gebruiksvriendelijkheid
- 5 Kosten

### Sport-

- 1 Doelen stellen
- 2 Monitoring
- 3 Sociale steun
- 4 Gebruiksvriendelijkheid
- 5 Instructie

### Blessurepreventie

- 1 Instructie
- 2 Monitoring
- 3 Doelen stellen
- 4 Scheduling
- 5 Algemene info





# Leefstijlprofessionals en fysiotherapeuten

## Voornaamste kenmerken (top 5) per doel

### Gezondheidsbevorderin

- 1 Doelen stellen
- 2 Personaliseren
- 3 Monitoring
- 4 Gebruiksvriendelijkheid
- 5 Belonen / straffen

### Trainingsbegeleiding

- 1 Doelen stellen
- 2 Monitoring
- 3 Scheduling
- 4 Personaliseren
- 5 Gebruiksvriendelijkheid

### Sport-

- 1 Doelen stellen
- 2 Gebruiksvriendelijkheid
- 3 Sociale steun
- 4 Monitoring
- 5 Personaliseren

### Monitoring

- 1 Monitoring
- 2 Terugblik activiteiten
- 3 Doelen stellen
- 4 Personaliseren
- 5 Individueel vergelijken

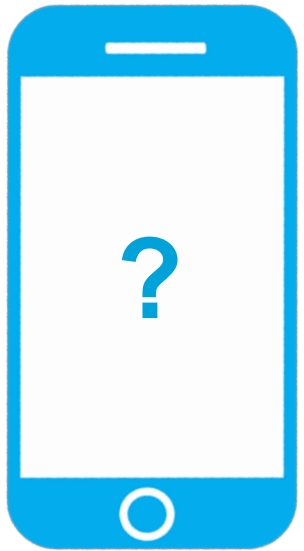
### Blessurepreventie

- 1 Doelen stellen
- 2 Instructie
- 3 Monitoring
- 4 Algemene info
- 5 Gebruiksvriendelijkheid

### Community building

- 1 Delen en reageren
- 2 Sociale steun
- 3 Sociaal vergelijken
- 4 Gebruiksvriendelijkheid
- 5 Privacy





# Vergelijken resultaten





# Discussiepunten

- Wat willen eindgebruikers vs wat weten we obv gedragsverandering
- Sportprofessionals zouden vaker sport-apps in moeten zetten
- Mensen die niet sporten zijn ook niet aan het sporten te krijgen met sportapps.
- Het gelijktijdig gebruiken van (sport-)apps voor sportbeoefening is geen probleem.

