

Amsterdam University of Applied Sciences

Motiveren tot bewegen met beweeg-apps als BAMBEA

Nibbeling, N.; van der Bie, J.H.F.; Kröse, B.J.A.; Deutekom-Baart de la Faille, M.

Published in:
Dag van Sportonderzoek 2016

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Nibbeling, N., van der Bie, J. H. F., Kröse, B. J. A., & Deutekom-Baart de la Faille, M. (2016). Motiveren tot bewegen met beweeg-apps als BAMBEA. In *Dag van Sportonderzoek 2016* (pp. 113-115)

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: <http://www.hva.nl/bibliotheek/contact/contactformulier/contact.html>, 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.

Symposium: Voor iedereen een app!?

Door Vos, S., Janssen, M., Walravens, R., Goudsmit, J. & Vos, S., Hover, P. & van den Dool, R., Goudsmit, J., Janssen, M., Walravens, R. en Vos, S., van der Bie, J, Nibbeling, N., et al.

De laatste vijf jaar is het gebruik van sport- en gezondheid gerelateerde smartphone applicaties exponentieel gegroeid. Grote groepen beoefenaars van individueel te beoefenen sporten zoals hardlopen, fietsen en wandelen, maken gebruik van diverse sportapps. Maar welke (populaire) sportapp past bij welk type van gebruiker/ professional op basis van doelstellingen en wensen? Dit kan variëren van sport- en beweegstimulering, trainingsbegeleiding, gezondheidsbevordering, community building en monitoring.

In dit symposium wordt hier dieper op ingegaan op basis van empirische evidentie. 'Voor iedereen een App!?' is tevens de titel van het SIA-RAAK project, dat op 1 april 2016 van start ging, waarbij Fontys Sporthogeschool als penvoerder samen met een multidisciplinair consortium (Fontys, HvA, inHolland, UU, UM, TU/e, Mulier Instituut en diverse gemeenten, sportbonden, brancheorganisaties en MKB'ers) onderzoek doet naar de ontwikkeling van een beslistool voor het gebruik van populaire sportapps. Dit project wordt medegefinancierd door Regieorgaan SIA, onderdeel van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk onderzoek.

Doel en verloop van het symposium: In het symposium 'Voor iedereen een app!?' wordt kort toelichting gegeven bij de doelstellingen en het verloop van het gelijknamige SIA-RAAK project en wordt vervolgens door middel van vier presentaties dieper ingegaan op deze thematiek, waarin een combinatie van kwalitatief onderzoek, kwantitatief onderzoek en ontwerpend onderzoek aan bod komt. Voor deze presentaties werken onderzoekers van Fontys Sporthogeschool, TU Eindhoven, Mulier Instituut en Hogeschool van Amsterdam samen. Na deze presentaties wordt door middel van een interactieve werkvorm een korte discussie voorzien.

Introductie van de sessie:

Vos, S.
Fontys Sporthogeschool / TU Eindhoven

Wat is een goede hardloop, fiets of wandelapp voor mij?
Ontwikkeling van een screeningstool voor apps.

Janssen, M., Walravens, R., Goudsmit, J. & Vos, S.
Fontys Sporthogeschool (Lectoraat Move to Be) / TU Eindhoven
Hover, P. & van den Dool, R.
Mulier Instituut

Apps en big data: ervaringen en blik vooruit.

Eén app voor iedere hardloper? Analyse van verschillende hardloopapps en de kenmerken en behoeften van de gebruikers ervan.

Goudsmit, J., Janssen, M., Walravens, R. en Vos, S.
Fontys Sporthogeschool (Lectoraat Move to Be) / TU Eindhoven
van der Bie, J, Nibbeling, N., et al.
Hogeschool van Amsterdam

Motiveren tot bewegen met hardloop-apps als BAMBEA:

Discussie door middel van een interactieve werkvorm

Make it count!: Toepassingsgericht onderzoek heeft meer dan ooit waarde voor het werkveld. Het thema van het symposium 'Voor iedereen een app!?' past hier uitstekend in. Steeds meer mensen gaan ongebonden sporten en doen dit veel al in sporten zoals hardlopen en sportief fietsen. Deze sporten zijn relatief eenvoudig te beoefenen op een moment en locatie naar keuze. Dit biedt veel perspectieven voor een verhoging van de sportdeelname. Ook maken steeds grotere groepen van deze sporters gebruik van sportapps. Deze tendens heeft mogelijk ook een keerzijde. Door het ontbreken van begeleiding en sociale support (die veelal geboden wordt door trainers en coaches, al dan niet vanuit sportverenigingen) ontstaan drop-out en/of wordt advies gezocht in apps. Maar kunnen deze apps dat wel en welke app is dan geschikt voor welke behoeften en welke personen? Door hierin een optimale match te zoeken kan beter ingespeeld worden op de behoeften van individuele sporters en kunnen beleidsmakers en sportaanbieders (zoals sportverenigingen) hier beter op inspelen.

Trekker symposium: Steven Vos

Lector 'Move to Be' – Fontys Sporthogeschool

Deeltijd Hoogleraar 'Design & Analysis of Intelligent Systems for Vitality & Leisure Time Sports' – TU Eindhoven

Steven Vos is Lector 'Move to Be' bij Fontys Sporthogeschool en (deeltijd) Hoogleraar 'Design and Analysis of Intelligent Systems for Vitality and Leisure Time Sports' aan de TU Eindhoven. Daarnaast is hij verbonden aan de de Faculteit Bewegings- & Revalidatiewetenschappen (KU Leuven). Met zijn leerstoelen wil hij, samen met zijn team van enthousiaste onderzoekers, nadrukkelijk bijdragen aan het slim en duurzaam verankeren van verantwoord sporten en bewegen, onder meer door het stimuleren en faciliteren van een actieve levensstijl op maat van personen, hun omgeving en de setting waarin ze vertoeven. Hij is onder meer penvoerder van het SIA-RAAK project 'Voor iedereen een app!?'.

Onderliggende abstracts

Motiveren tot bewegen met beweeg-apps als BAMBEA

Nicky Nibbeling*, Joey van der Bie⁺, Ben Krose⁺, Marije Baart De La Faille-Deutekom*.

* Faculteit Bewegen, Sport & Voeding, Hogeschool van Amsterdam, + Faculteit Digitale Media, & Creatieve Industrie, Hogeschool van Amsterdam

De helft van alle Nederlanders voldoet niet aan de nationale beweegnorm. Bestaande beweeginterventies voor deze groep zijn arbeidsintensief en kostbaar. Deze studie onderzoekt of een interactieve smartphone app (BAMBEA) gebaseerd op gedragsveranderingstheorieën in combinatie met Bluetooth beacons kan bijdragen aan het motiveren van beginnende sporters om meer te bewegen.

Methode : Op basis van gedragsveranderingstheorieën is een smartphone app ontwikkeld. De app motiveert de gebruiker om te bewegen (wandelen, hardlopen) door het ondersteunen bij het stellen van doelen^[1], het aanbieden van locatie specifieke instructionele-(beweeginstructies in video) en motivationele-feedback (motivatie berichten)^[2] en het gezond belonen van inzet^[3]. De app is getest in ons living lab: het Oosterpark in Amsterdam. Het park is uitgerust met Bluetooth beacons (zendertjes die elke seconde een signaal versturen) waarmee de app de locatie van de gebruiker bepaalt. Tien gemiddeld actieve gebruikers hebben gedurende tien weken deelgenomen. Na afloop zijn interviews afgenomen om inzicht te verkrijgen in de werkzame elementen van de app en nieuwe behoeften betreffende beweeg apps te inventariseren.

Resultaten : Naar aanleiding van de interviews worden verbeterpunten aan op design, functionaliteiten en terminologie doorgevoerd. We verwachten dat dit leidt tot afname van de waargenomen problemen en een toegenomen tevredenheid bij de gebruikers.

Discussie en conclusie : Deze studie laat het belang zien van het testen op gebruiksvriendelijkheid van een app die motiveert tot bewegen in een living lab. We verwachten dat de studie resulteert in een app met een hogere gebruiksvriendelijkheid met als gevolg een toename in het gebruik van de app en het beweeggedrag van de deelnemers.

Make it count : De positieve effecten van bewegen zijn bekend en toch voldoen veel mensen niet aan de richtlijnen voor gezond bewegen. Het gebruik van de BAMBEA app met zijn locatie specifieke feedback (dmv beacons), theoretische basis en focus op de beginnende sporter biedt perspectieven voor stimulering van het beweeggedrag van deze groep.

Referenties

[1] Sebire, S., Standage, M., Gillison, F.B., & Vanteenkiste, M. (2013). "Coveting thy neighbour's legs": a qualitative study of exercisers' experiences of intrinsic and extrinsic goal pursuit. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35, 308-321.

[2] Badami, R., Vaez Mousavi, M., Wulf, G., & Namazizadeh, M. (2011). Feedback after good versus poor trials affects intrinsic motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82, 360-364.

[3] Charness, G., & Gneezy, U., (2009). Incentives to exercise. *Econometrica*, 77, 909 - 931.