

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

**Author(s)**

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.

Bijhouden snelheid, tijd, afstand, ect. 75%

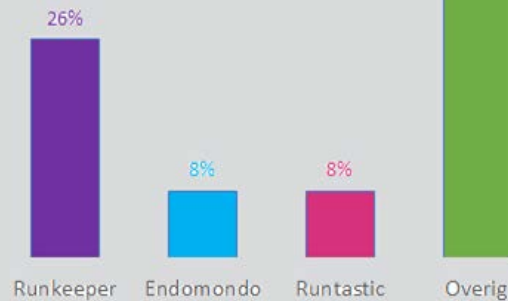
Eigen progressie bijhouden 74%

Feedback op prestaties 74%

Route tips 72%

terugkijken van route 72%

## 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.

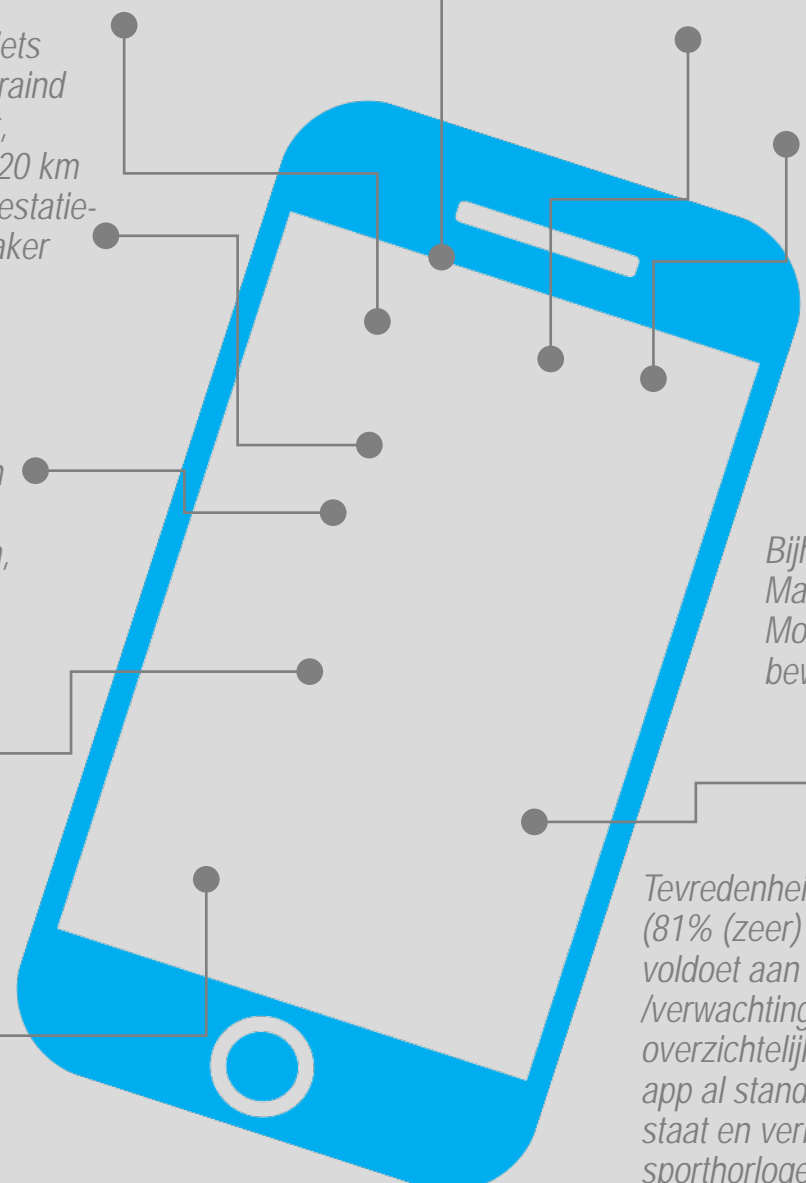
"De app doet wat je verwacht en je kan het instellen volgens je eigen voorkeuren."

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

"Makkelijk, goed overzicht."

## Ontevredenheid app

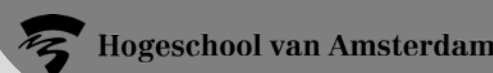
Slechts 2% is (zeer) ontevreden. Ontevredenheid komt omdat de GPS het niet goed doet en omdat het batterijgebruik te snel gaat.



SiA



inholland hogeschool



Kirsten de Munnik, Merel Vos, 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](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



# 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.

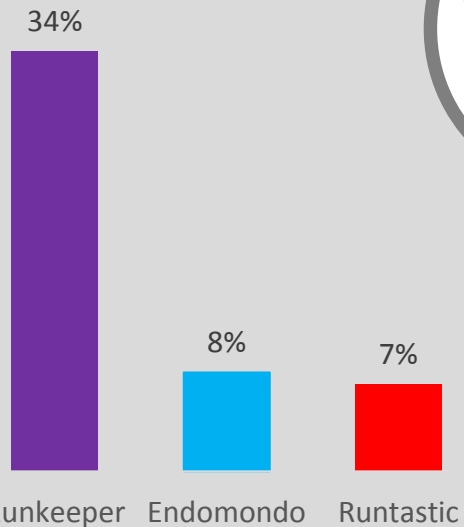
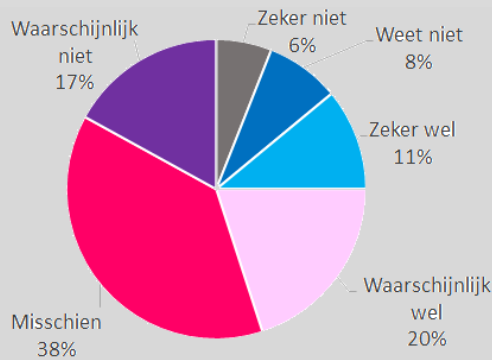
## Waarom ooit deze sport-app gekozen? Omdat....

- 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.

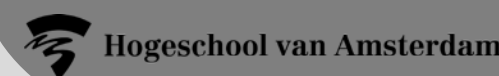
"App gaf duidelijk weer wat ik gewandeld had, afstand, gemiddelde snelheid en waar de wandeling had plaats gevonden."

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.

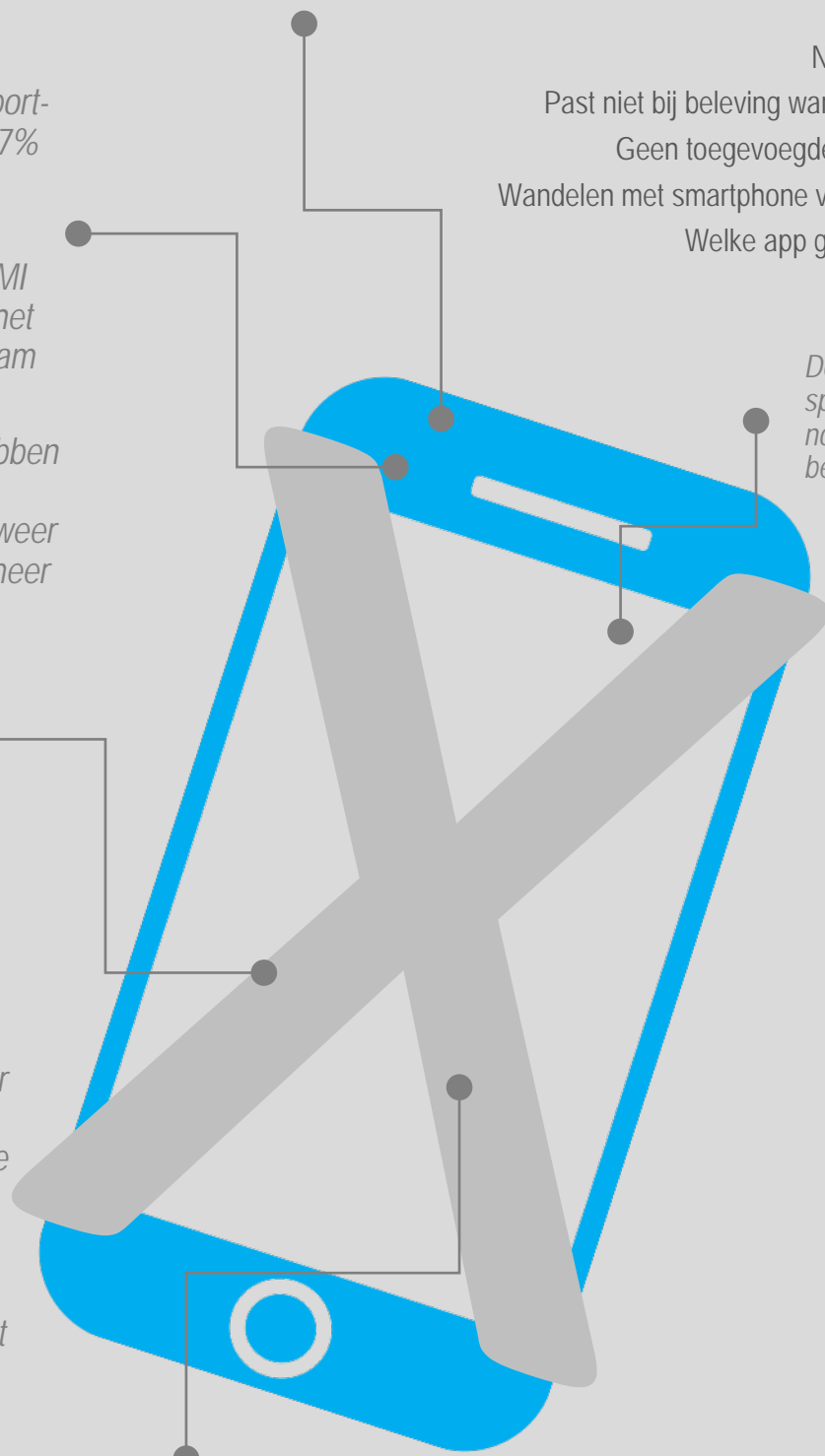
**Geen sport-app kenners** zijn het minst vaak eens met dat het makkelijk is om de werking van sport-apps te begrijpen. Ook zijn ze het minder vaak eens met dat ze zich zorgen maken om leefstijl en daarom sport-apps willen gebruiken, dat sport-apps hen niet helpen om actiever te leven en dat ze geen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

## Reden(en) om geen app te gebruiken

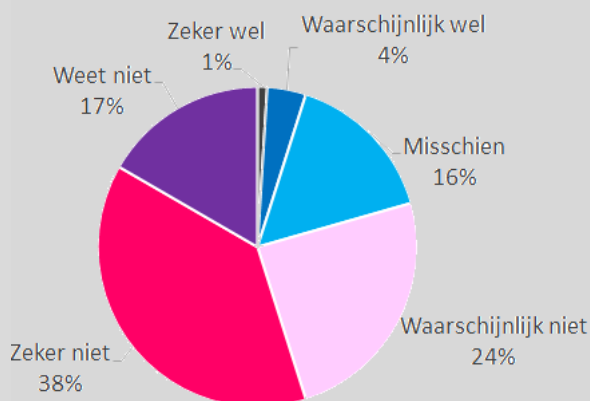


De meest genoemde reden om geen sport-app te gebruiken is dat het niet nodig is. Ook 25% vindt dat het niet bij de beleving van de wandelsport past

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.

