



Sportdeelname en apps

Joan Dallinga &
Marije Baart de la Faille - Deutekom



Hogeschool van Amsterdam



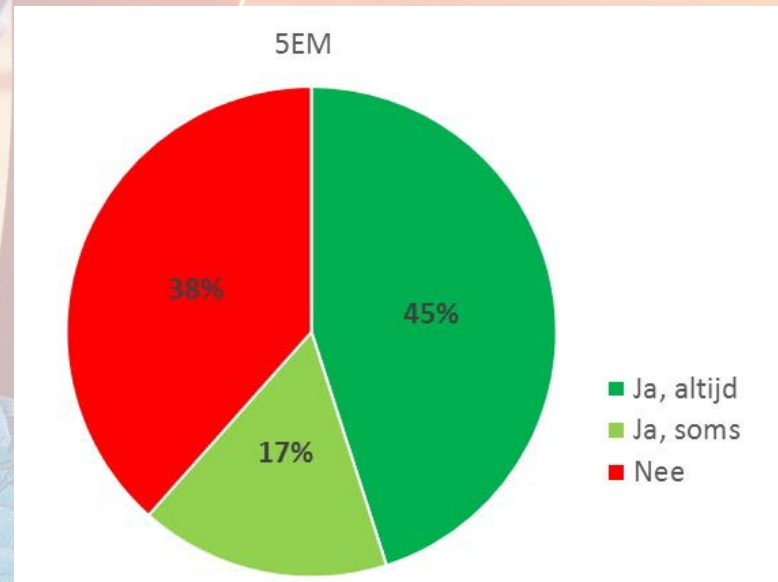
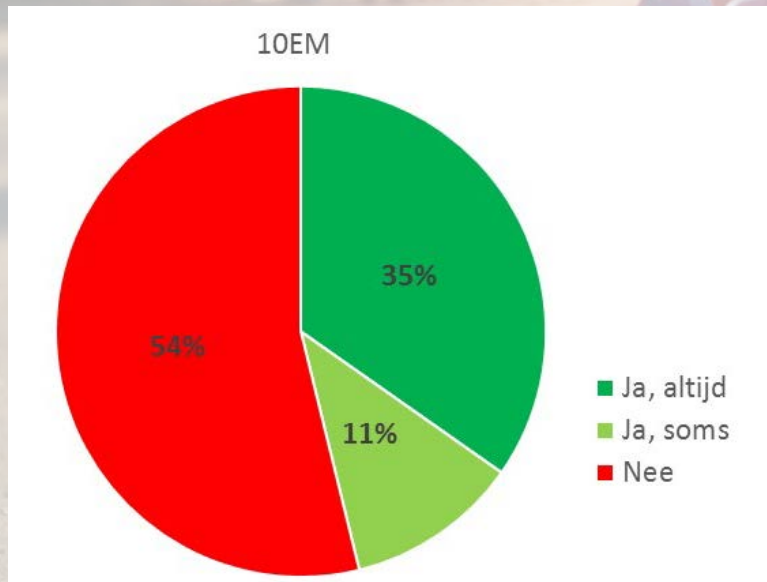
inholland
hogeschool

Ontwikkelingen

- Stijging anders georganiseerde sport
- Stijging deelname aan evenementen
- Stijging individuele sport
- Rol technologie groter



Gebruik App(s)



Leeftijd:

Ja, altijd: 43.5 ± 11.1
Ja, soms: 41.4 ± 11.2
Nee: 42.4 ± 12.5

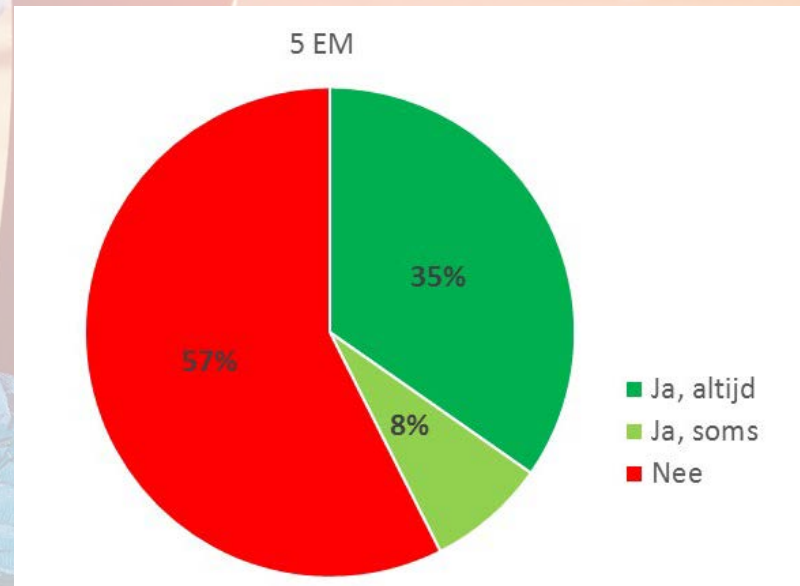
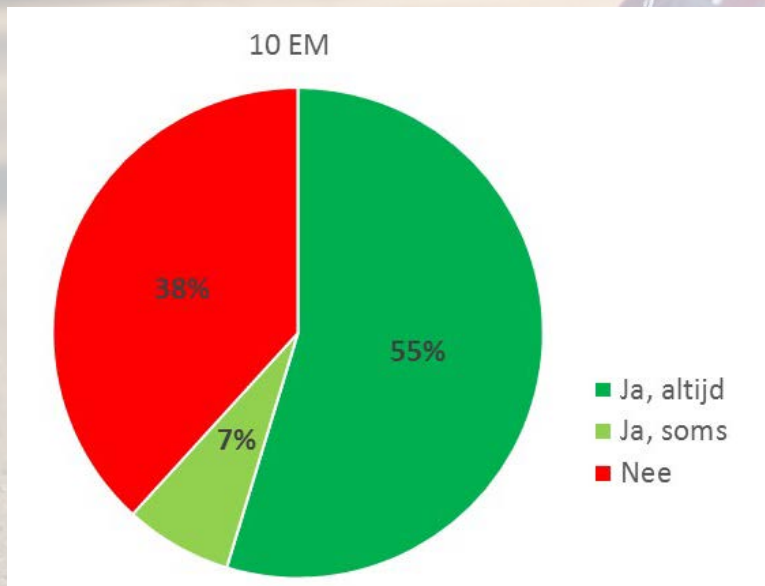
Geslacht:

Ja, altijd: 53% M
Ja, soms: 47% M
Nee: 50% M

Gebruik App(s)

RunKeeper	44%
Nike +	12%
Runtastic	11%
Strava	11%
MY ASICS	9%
Looptijden.nl hardloop app	8%
Dam tot Damloop app	7%

Gebruik Sporthorloge



Leeftijd:

Ja, altijd: 42.8 ± 12.0
Ja, soms: 43.0 ± 11.9
Nee: 43.7 ± 11.6

Geslacht:

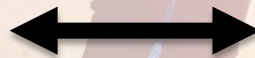
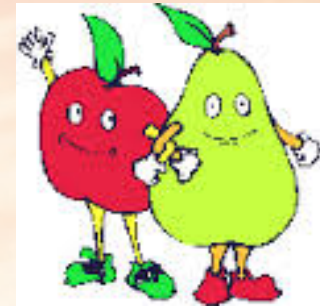
Ja, altijd: 51% M
Ja, soms: 53% M
Nee: 52% M

Gebruik Sporthorloge

- 91% van de sporthorloge gebruikers is aan een online platform gekoppeld.
- Runkeeper wordt vaker door 5 EM lopers gebruikt, Strava en Garmin vaker door 10 EM lopers.
- Sommige deelnemers maken gebruik van meerdere platforms.

Platform	%
TomTom MySports	34%
Garmin	29%
RunKeeper	18%
Strava	15%
Polar	15%

App gebruik en gezondheidsgerelateerd gedrag



Hoe gezond
ben jij?

VERSCHILLEN TUSSEN APP GEBRUIKERS EN NIET-APP GEBRUIKERS

IN LICHAMELIJKE ACTIVITEIT, ERVAREN GEZONDHEID, LEEFSTIJL EN ZELFBEELD



16KM
HARDLOOP
EVENEMENT



TOENAME HARDLOOP ACTIVITEIT

57,8%



42,2%



GEZONDER VOELEN

57,2%



42,8%

Resultaten

App use



TOENAME HARDLOOP ACTIVITEIT



GEZONDER VOELEN



GEZONDER ETEN



AFNAME VAN GEWICHT



**ANDEREN MOTIVEREN OM
TE SPORTEN**



**GROTE KANS BEHOUDEN
SPORTGEDRAG**

Meer lezen?

Log on  Journal

Search for

[Home](#) [Articles](#) [Authors](#) [Reviewers](#) [About this journal](#) [My BMC Public Health](#)

[Top](#)
[Abstract](#)
[Background](#)
[Methods](#)
[Results](#)
[Discussion](#)
[Conclusion](#)
[Competing interests](#)
[Authors' contributions](#)
[Additional fi...](#)

Research article [Open Access](#)

App use, physical activity and healthy lifestyle: a cross sectional study

Joan Martine Dallinga^{1,2*}, Matthijs Mennes¹, Laurence Alpay^{2†}, Harmen Bijwaard^{2†} and Marije Baart de la Faille-Deutekom^{1,2}

* Corresponding author: Joan M Dallinga j.m.dallinga@hva.nl [✉ Author Affiliations](#)

† Equal contributors

¹ School of Sports and Nutrition, Amsterdam University of Applied Sciences, Dr. Meurerlaan 8, Amsterdam, 1067 SM, The Netherlands

² Faculty of Health, Sports and Social Work, Inholland University of Applied Sciences, Blijdorpplaan 15, Haarlem, 2015 CE, The Netherlands

For all author emails, please [log on](#).



Maar

- Bestaande apps meestal niet evidence based (Direito 2014; West 2012; Cowan 2014)
- Hoe kunnen we positieve effect op beweeggedrag vergroten?

- 
- A background image of a person running on a path, overlaid with a semi-transparent red rectangle. The person is wearing blue sneakers and black leggings. The background is a bright, sunny outdoor setting with trees and a path. The text is overlaid on the red rectangle.
- Zicht op meest belangrijke functies
 - Kwantitatief
 - Kwalitatief
 - Uit daadwerkelijk gebruik
 - Koppelen aan theorieën over gedragsverandering

Personificatie

Focus groepen



- Nominal group technique
- 11 gedrag, sport en ICT wetenschappers (3 groepen)

Doel: welke factoren zijn belangrijk voor de effectiviteit van sport/beweegapps?

Resultaten



Factor	Gemiddelde score	Frequentie
Instructionele feedback	95,0	2
Motiverend / uitdagend	95,0	1
Monitoren / statistieken bijhouden	92,5	5
Peer rating en gebruik	92,0	1
Toepasselijke Feedback & Forward (motiverend en kwalitatief coachen)	91,3	4
Motiverende feedback	91,3	4
Stabiliteit van app	90,0	1
Engagement	87,5	2
Technisch goed werkend (geen bugs)	87,5	4
Tailoring instapniveau	85,0	4

Resultaten



Factor	Gemiddelde score	Frequentie
Fun	83,3	9
Gebruiksvriendelijkheid	77,5	8
Anticiperend (zelflerende app) / context awareness	51,9	7
Monitor / statistiek	92,5	5
Sociaal	75,0	5
Flexibiliteit / instelbaar / adaptief	50,6	5
Toepasselijke Feedback & Forward (motiverend en kwalitatief coachen)	91,3	4
Motiverende feedback	91,3	4
Technisch goed werkend (geen bugs)	87,5	4
Tailoring instapniveau	85,0	4

Uitdagingen

- Welke app voor wie?
- Tailored app
- Apps voor mensen met beperkingen
- Meer zicht op niet-gebruikers?
- Apps voor leefstijl in brede zin
- Effecten apps op empowerment



Meer informatie:

@marijebaart

@krachtvansport

m.baart.de.la.faille@hva.nl



Hogeschool van Amsterdam



inholland
hogeschool