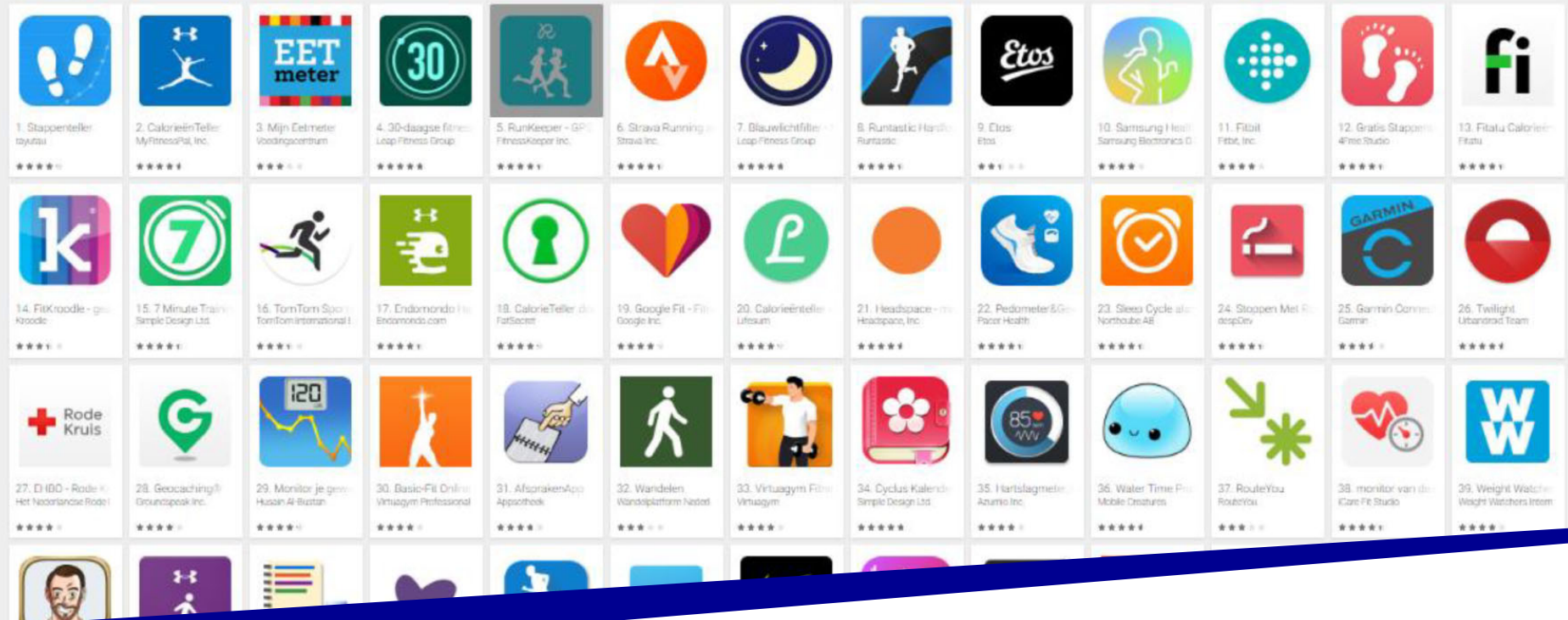


Beste apps voor Gezondheid en fitness



Wat vinden sportprofessionals belangrijke kenmerken van sport-apps? Een Delphi-panel onderzoek onder experts

Joan Dallinga, Mark Janssen, Steven Vos, Marije Deutekom

Introvraag

Adviseert jouw coach / trainer /
fysiotherapeut een sportapp te gebruiken?

Introductie

- Groei populaire sportapps
- Toegevoegde waarde sportapplicaties (apps) in de begeleiding van breedtesporters (Dallinga et al. 2016; Janssen et al. 2017).
- Maar wat vinden sportprofs belangrijk?

Doel

Bepalen wat sportprofessionals de belangrijkste kenmerken vinden van sportapps.

Methode

Delphi-panel

(Linstone & Turoff 1975,
Kieft 2011)

Ronde 1: Vragenlijst (kwantitatief + kwalitatief) Scoor
app kenmerken op een Likert schaal. Maken top 5.

Analyse

Ronde 2: Terugkoppeling + vragenlijst kwalitatief
Heroverwegen top 5 & toelichten

Analyse

Ronde 3: (indien nodig) terugkoppeling +
heroverwegen top 5

Analyse

Rapport consensus

Methode

Algemene info	Mentale training	Terugblik op activiteiten
Belonen/straffen	Monitoring	Transfer
Doelen stellen	Scheduling	Privacy
Gaming	Delen en reageren	Personaliseren
Individueel vergelijken	Sociaal steun	Gebruiksvriendelijk
Instructie	Sociaal vergelijken	Kosten

Doelgroep

- Twee groepen experts:
 - (Personal) Trainers en coaches (n=7)
 - Leefstijlprofessionals en fysiotherapeuten (n=7)

Aanpassing methode

Ronde 1: Vragenlijst (kwantitatief + kwalitatief) Rank app kenmerken op een Likert schaal. Maken top 5

Analyse

Ronde 2: Terugkoppeling + Interview telefonisch: toelichting op ronde 1

- Doelgroep
- Welke kenmerken in het algemeen van belang?
- Waarom kenmerken belangrijk?
- Missen er kenmerken?
- Voorbeeld van een app

Belangrijke kenmerken (1)

- Doelen + monitoren

*“Ik vind met name belangrijk dat het doel wel **gepersonaliseerd** is, dat je kijkt naar het individu dat je kijkt wat is bij deze belangrijk zodat er eventueel ook individuele monitoring gedaan kan worden.”*

*“Dus als je mensen **gemotiveerd** wilt laten sporten dan kan dat niet zonder doelen.”*

*“Gewoon **objectief** om de **belastbaarheid** in te kunnen schatten.”*

*“Ik denk dat dat een stimulans kan zijn omdat bij patiënten ze er niet van bewust zijn dat ze vooruit gaan en met **terugblikken op activiteiten** kun je laten zien dat wel degelijk **voortgang** er is.”*

*“Kijk als jij bijvoorbeeld een week 10km traint en de week erop 20 dan zou zo’n app moeten inspelen van **ho dat is gewoon veel te veel**.” (Link Blessurepreventie, [red])*

Belangrijke kenmerken (2)

- Sociale en mentale support

*“...op het moment dat je een doel stelt om de gezondheid te kunnen bevorderen, omdat gezondheidsbevordering en verandering minimaal 6 maanden duurt plus minus ... dus ik denk **dat daarin mentale steun altijd onderdeel moet zijn**”*

*“Dat je **updates kan geven via mail of notificaties** als je dat soort dingen hebt zou het helemaal fantastisch zijn.” (coach functie voor support [red.]*

*“Misschien ook een optie ... dat diegene **contact kan opnemen** via de app, als je een app hebt met gezondheidsbevordering dat je dan ook een communicatielijn hebt, dat het allemaal in een zit.”*

*“...met die sociale steun kan je bijvoorbeeld ook **groepsopdrachten** geven en een **groep uitdagen**, echt challenges, met elkaar een miljoen stappen nemen.”*

Belangrijke kenmerken (3)

- (Individueel) vergelijken

Terugkeer na hardloopblessure

*“Bij deze groep merk ik dat ze motivatie halen uit het vergelijken van het herstellen met vergelijkbare patiënten... Daar halen ze een bepaalde **competitieve doel uit, competitieve motivatie.**”*

*“En dat ook kunnen teruggeven van kijk wat je nu gedaan hebt, kijk waar we begonnen zijn, daar zit voor mij een belangrijk deel van de **stimulans** in....vooral daar zou een sport app geweldig voor zijn, **niet teveel met anderen vergelijken** omdat je weet wat omdat iemand die ziek is geweest die doet minder dan iemand die top fit is.”*

*“... als je een soort van groep kan maken dat je wat **vergelijkingen kan doen, maar dan wel onder begeleiding**, dus niet open zetten voor alles en iedereen, dat ik een soort groepsbeheerder ben als trainer dat je individueel dingen tegen elkaar af kan zetten.”*

Belangrijke kenmerken (4)

- Kenmerken die missen in lijst
 - Plannen (Runkeeper)
 - Gaming
 - Gedragsveranderingstechnieken
 - Effectieve vergelijkingstechnieken
 - Contact via app

Voorbeelden innovatieve tools

- App voor leefstijl: vb. e-Vita health
- App voor trainingsschema en coaching: Huis Werk Oefening.nl / hardlopen met Evy

“Ja, wat ik adviseer puur aan patiënten is om hardlopen met Evy te gebruiken, omdat ik het heel erg belangrijk vind dat er trainingsschema's in zitten en dat is met hardlopen met Evy natuurlijk wel het geval en in die app wordt ook advies gegeven met betrekking tot training principes en voeding en dat soort dingen, dat is ook dus een app die ik vaak adviseer.”

- App voor monitoren: Endomondo, Strava, Runkeeper, Human

Discussie + conclusie (1)

- 1 app voor specifieke functionaliteit (Janssen et al. 2017)
- Redenen niet app-gebruik:
 - Teveel apps om uit te kiezen
 - Vaardigheden doelgroep (ouderen)
 - Te algemene informatie
 - Angst inzetten apps
 - Aanbod niet compleet

Discussie + conclusie

- Consensus?
- Verwachtingen groot...

...Maar niet ingelost door bestaande apps

→ Zijn huidige populaire apps geschikt voor coaches / fysio's?

Bedankt!



@DallingaJoan

@krachtvansport

Joan.dallinga@inholland.nl

