



Workshop: sportparticipatie en bewegen

Joan Dallinga MSc., onderzoeker

Dr. Marije Baart de la Faille-Deutekom, lector Kracht van Sport

Wie ben ik?

- Fysiotherapeut
- Bewegingswetenschapper
- Promotie onderzoek blessurepreventie
- Onderzoeker Kracht van Sport

Wat doet het lectoraat?

Sportparticipatie

- Hoe sportparticipatie verhogen?
- Effect van sportparticipatie op het welbevinden
- Effect van deelname aan sportevenementen op het welbevinden

Aangepast sporten

- Belemmeringen en mogelijkheden voor sportparticipatie van mensen met een beperking
- Effect van sportdeelname op het welbevinden van mensen met een beperking

Focus workshop

- Bevorderen van sportparticipatie
- Rol van applicaties en *wearables*

Met aandacht voor:

- Apps voor hardlopers
- Apps voor inactieven
- Apps voor professionals en patiënten
- Ideeën voor de toekomst

Quizvragen deel 1

Hoeveel gezondheid en fitness apps zijn er op dit moment?

Sport apps

- “Health and Fitness” apps >32.700 (Yuan 2015)



Deel 1: apps voor hardlopers

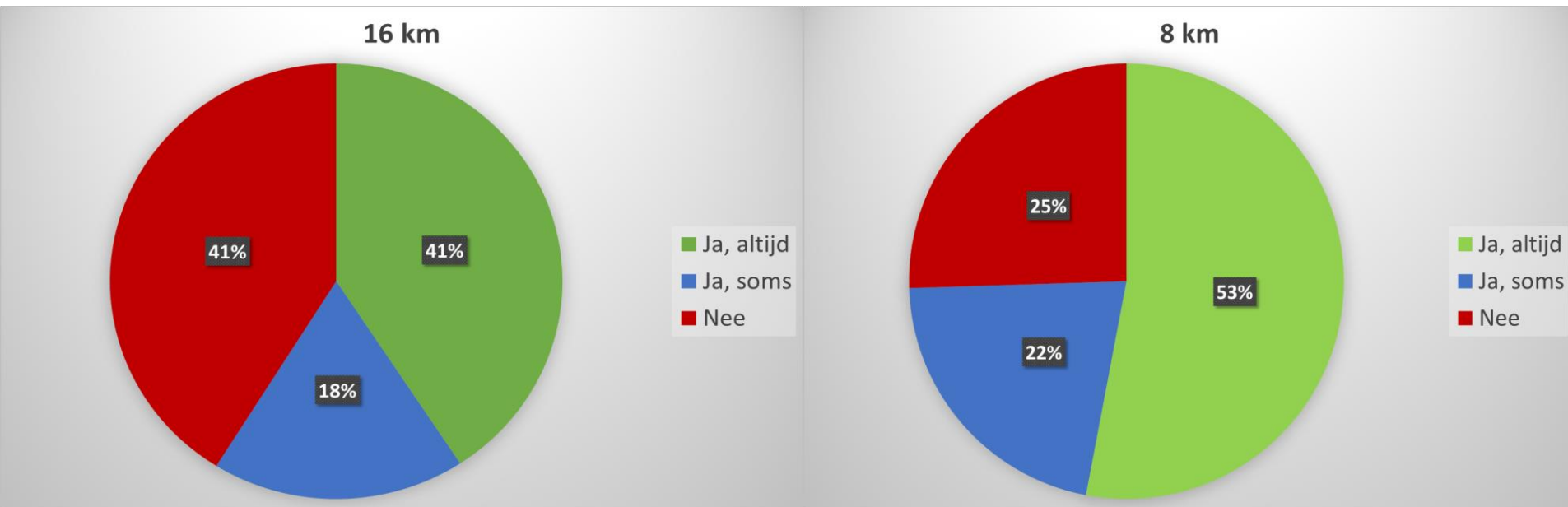
Dam tot Damloop

- Gebruik van apps en *wearables*
- Kenmerken app gebruikers
- Verschillen app gebruikers en niet-app gebruikers
- Relatie met gezond gedrag

Quizvragen deel 2

- Hoeveel procent van hardlopers maakt gebruik van een app?
- Wie gebruiken vaker apps: lange afstandlopers of korte afstandlopers?
- Wie gebruiken vaker apps: mannen of vrouwen?

App gebruik DtD loop



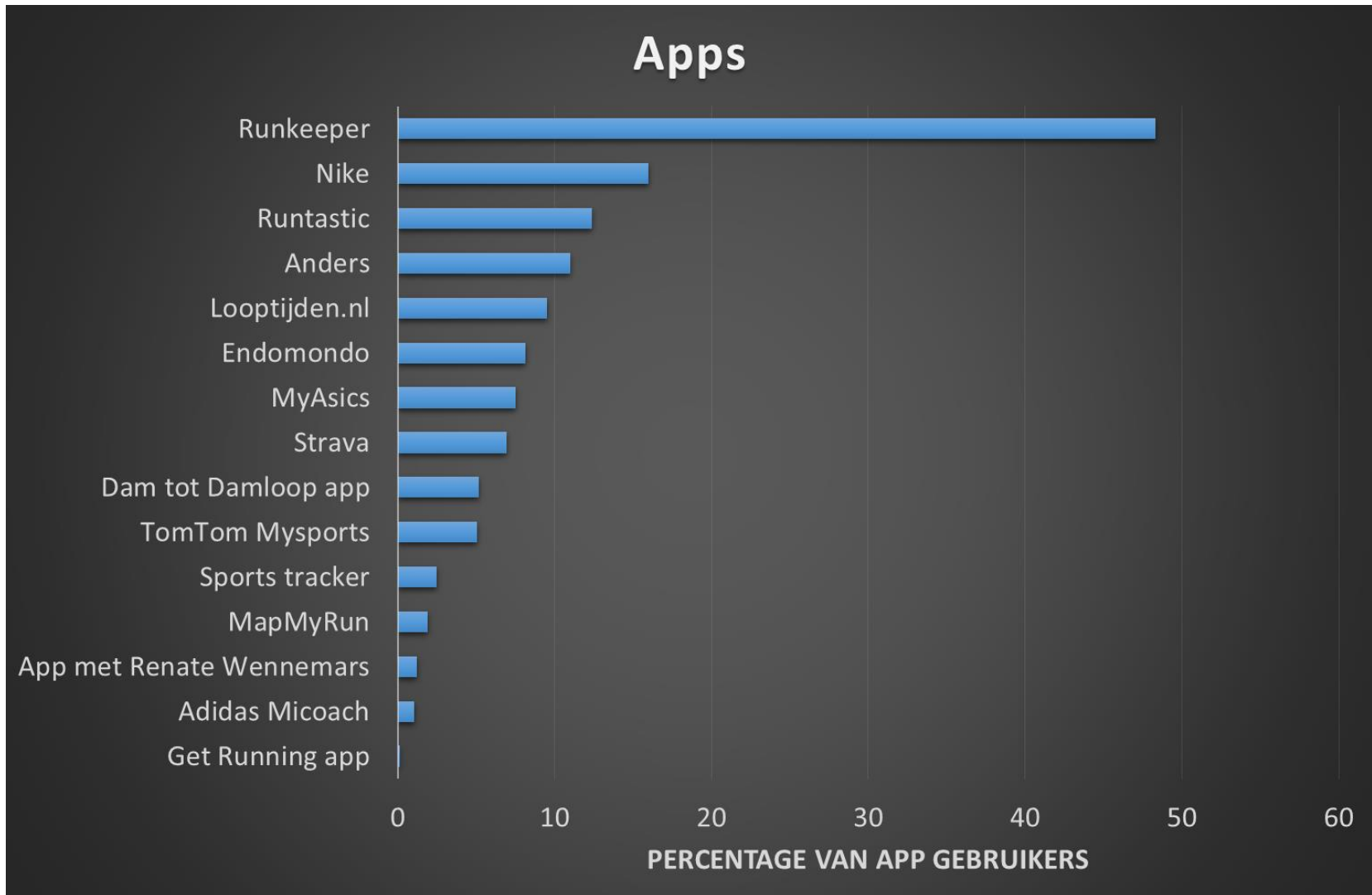
Leeftijd:

Ja, altijd: 38.5 ± 10.2
Ja, soms: 41.4 ± 11.1
Nee: 45.9 ± 11.4

Geslacht:

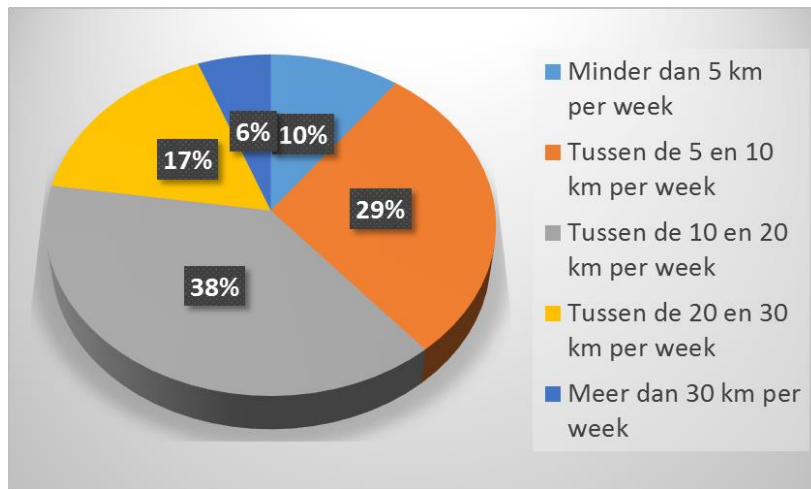
Ja, altijd: 39.2% M
Ja, soms: 42.1% M
Nee: 55.7% M

Welke apps?



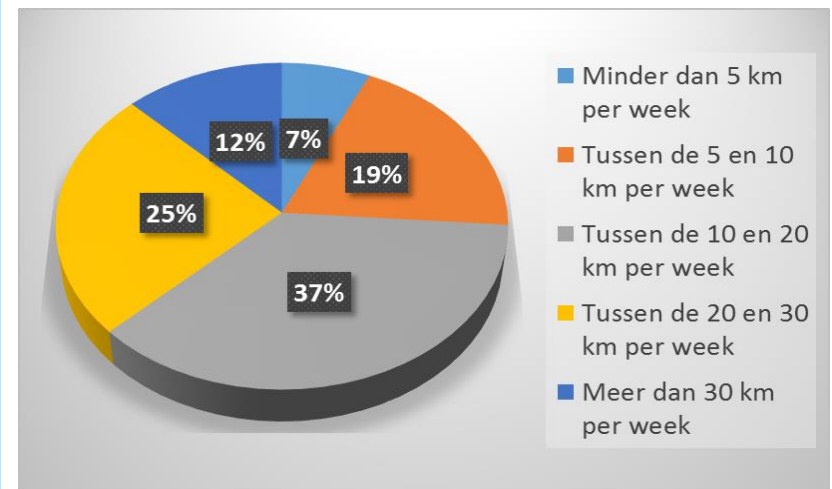
Wie gebruiken een app?

App gebruikers



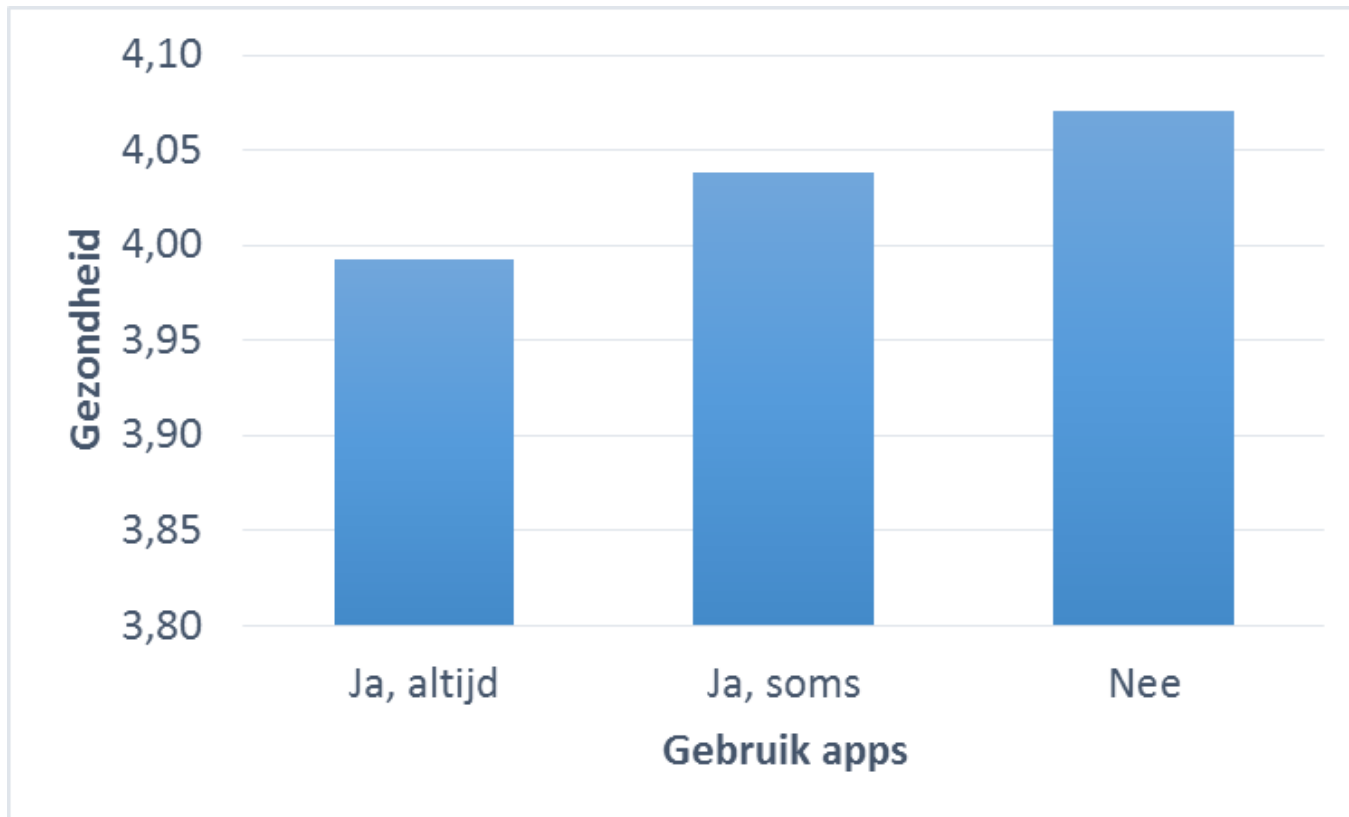
- NNGB: 57% voldoet
- Fitnorm: 70% voldoet

Niet app gebruikers



- NNGB: 64% voldoet
- Fitnorm: 74% voldoet

Ervaren gezondheid



Schaal

1 = heel slecht

2 = slecht

3 = redelijk

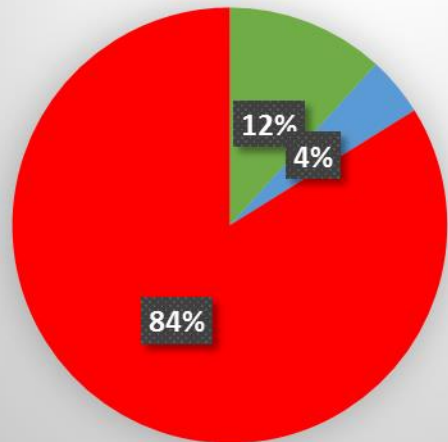
4 = goed

5 = heel goed

Activity trackers

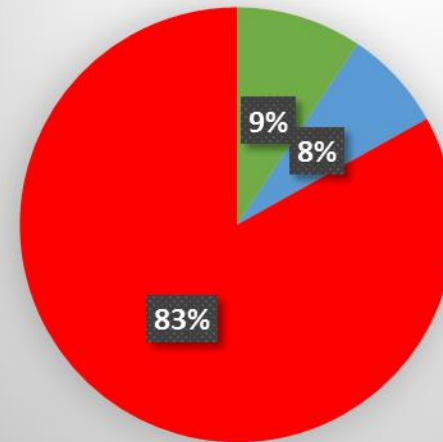


16 km



■ Ja, altijd
■ Ja, soms
■ Nee

8 km



■ Ja, altijd
■ Ja, soms
■ Nee

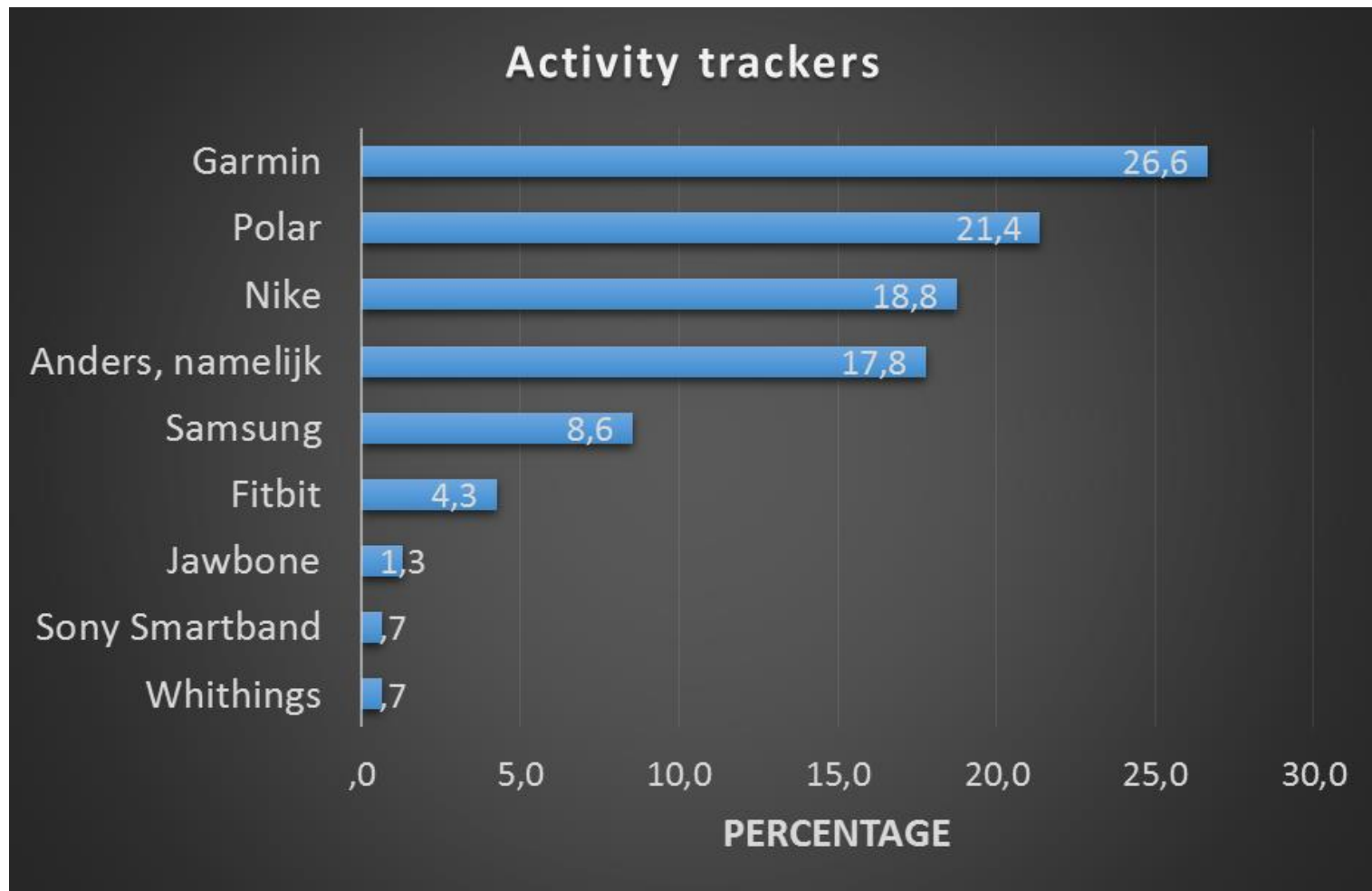
Leeftijd:

Ja, altijd: 39.5 ± 9.2
Ja, soms: 42.0 ± 11.9
Nee: 42.3 ± 11.6

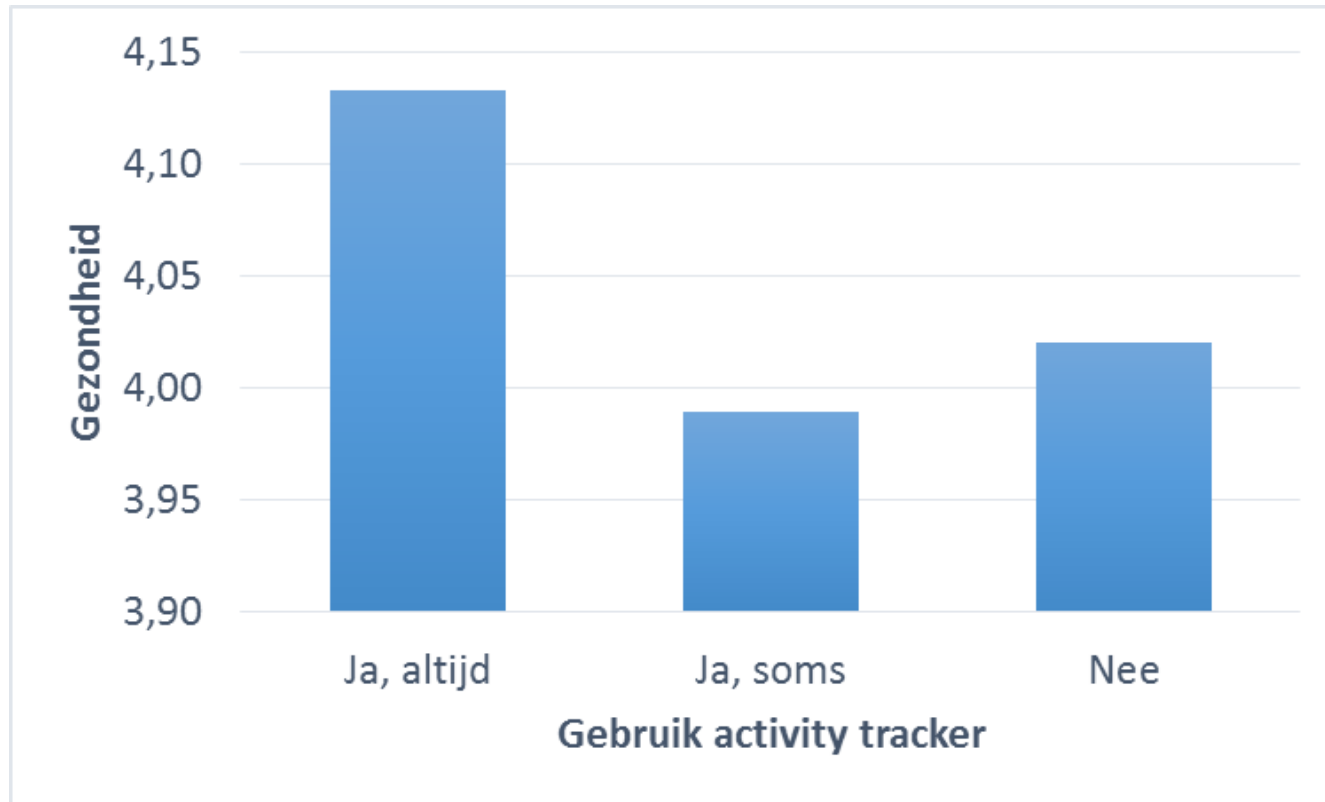
Geslacht:

Ja, altijd: 49.5% M
Ja, soms: 40.9% M
Nee: 46.4% M

Welke activity trackers?



Ervaren gezondheid

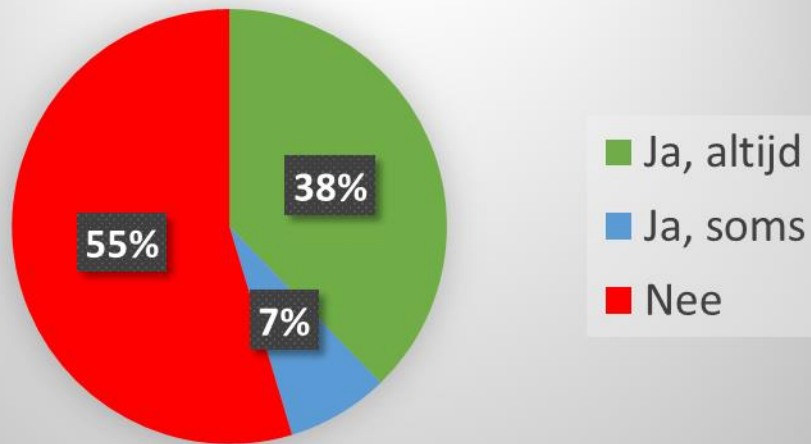


Schaal
1 = heel slecht
2 = slecht
3 = redelijk
4 = goed
5 = heel goed

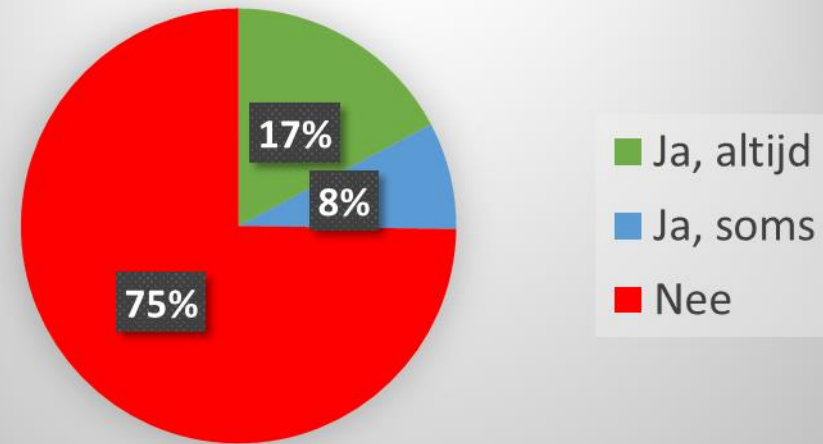
Sporthorloge met GPS



16 km



8 km



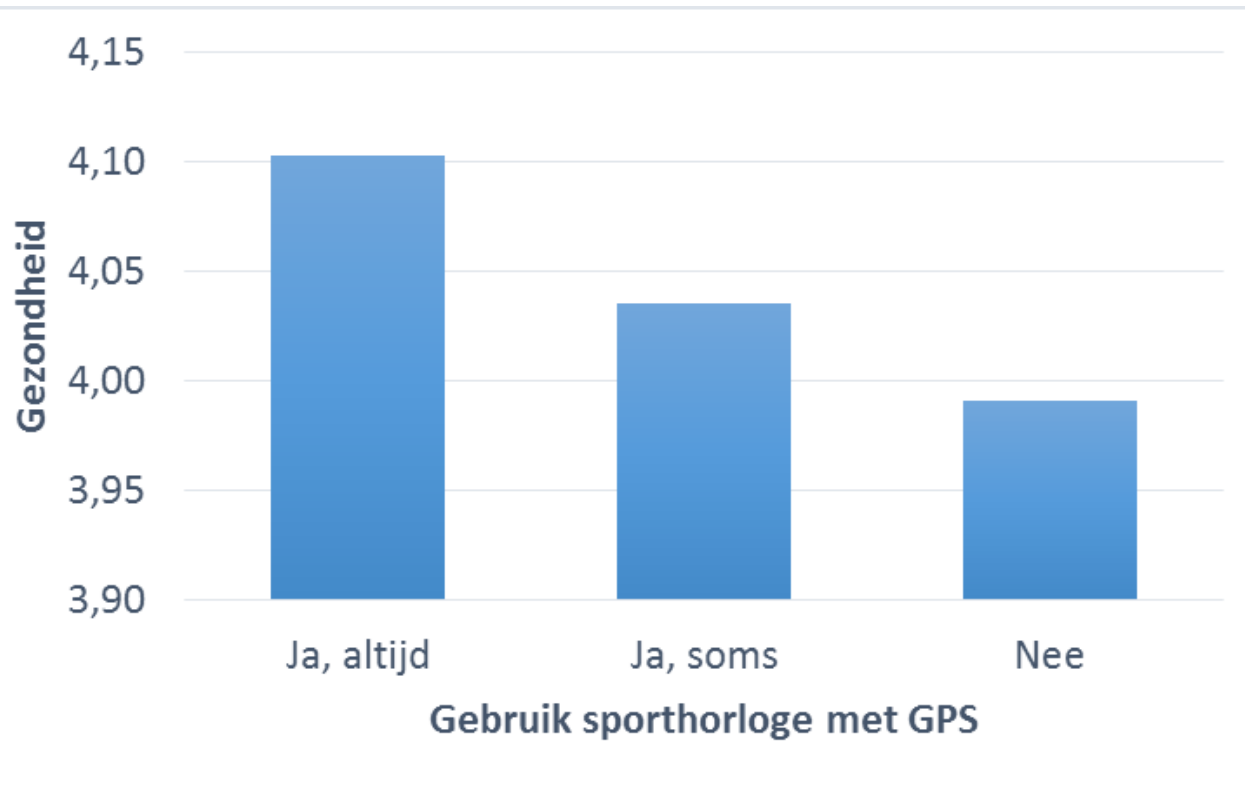
Leeftijd:

Ja, altijd: 43.9 ± 10.1
Ja, soms: 43.4 ± 11.8
Nee: 40.6 ± 11.9

Geslacht:

Ja, altijd: 54.9% M
Ja, soms: 44.4% M
Nee: 41.8% M

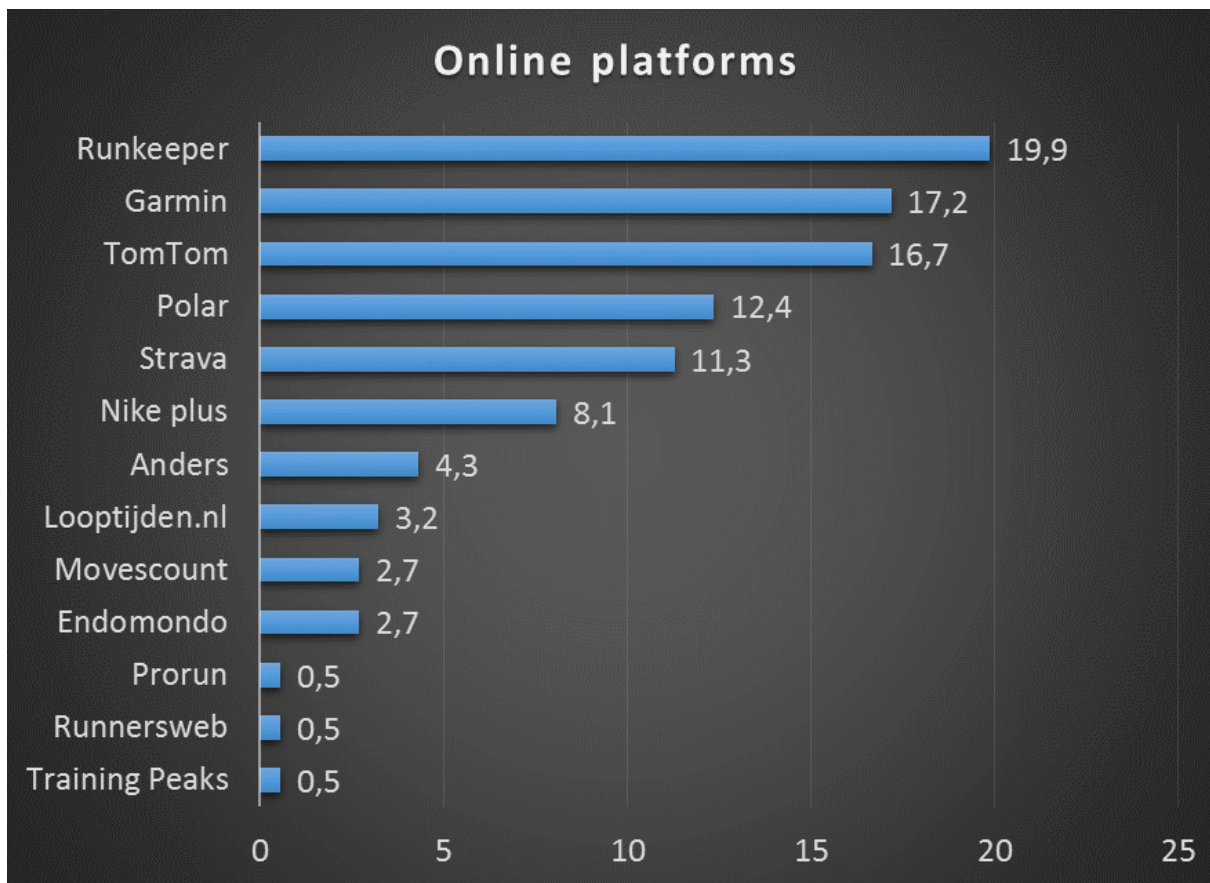
Ervaren gezondheid



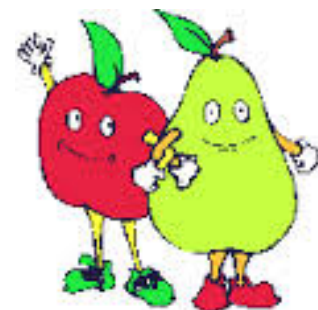
Schaal
1 = heel slecht
2 = slecht
3 = redelijk
4 = goed
5 = heel goed

Koppeling online platform

70% koppelt horloge aan online platform



App gebruik en gezondheidsgerelateerd gedrag



Hoe gezond
ben jij?

Resultaten

App use



TOENAME HARDLOOP ACTIVITEIT



GEZONDER VOELEN



GEZONDER ETEN



AFNAME VAN GEWICHT



**ANDEREN MOTIVEREN OM
TE SPORTEN**



**GROTE KANS BEHOUDEN
SPORTGEDRAG**

Resultaten (2)

	OR	P	R ²
Trainingsvolume 16 km	1.43 (1.16 – 1.75)	0.001	0.41
Trainingsvolume 8 km	1.89 (1.34 – 2.65)	<0.001	0.38

Rest variabelen: verklaarde variantie = 2-10%

Na controleren voor baseline variabelen

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](#).

Samenvattend (1)

- Apps lijken fysieke activiteit en gezondheid te stimuleren
- Geen causaal verband
- Al actieve groep, dus hoe zit het bij andere groepen?
- Effect van losse apps?

Nadelen bestaande apps

- Vaak niet evidence based
- Veelal niet / niet optimaal gebaseerd op gedrag veranderingstechnieken (Knight 2015; Middelweerd 2014)
- Niet toegespitst op het individu
- Feedbackopties missen vaak

Deel 2: apps voor inactieve mensen

- Hoe zetten we apps dan in om sportdeelname / bewegen te vergroten in inactieve mensen?
- Andere functies nodig?
- Hoe motiveren?

BAMBEA (Bewegen in Amsterdam met BEAcons)

- Beacons + app
- Beweeggedrag beïnvloeden
- Mogelijkheden voor:
 - Feedback opties
 - Nauwkeurig meten



BAMBEA: planning

- Kwalitatief onderzoek
- App ontwikkeling
- Motivatie berichten
- Pilot in voorjaar
(kwantitatief)



BAMBEA



Effectstudie in praktijk

- Groep met app + feedback via beacons
- Groep met basic app

Deel 3: Apps voor professional / patiënt

VIEWPOINT

Making Physical Activity Counseling a Priority in Clinical Practice The Time for Action Is Now

**Kathy Berra, MSN,
NP-BC**

Stanford Prevention
Research Center,
Stanford University
School of Medicine,
Stanford, California.

James Rippe, MD

University of Central
Florida, Orlando; and
Rippe Lifestyle
Institute, Shrewsbury,
Massachusetts.

**JoAnn E. Manson, MD,
DrPH**

Division of Preventive
Medicine, Brigham and
Women's Hospital,
Harvard Medical
School, Boston,
Massachusetts.

Overwhelming evidence indicates that regular physical activity is one of the most powerful health-promoting practices that physicians and other health care professionals can recommend for patients.¹ For decades, scientific research has shown that regular physical activity protects against major chronic diseases, including hypertension, type 2 diabetes, obesity, heart disease, stroke, cognitive decline, selected cancers, and even depression.¹⁻³ There is broad consensus within the medical and public health communities that physical activity yields wide-ranging health benefits. Moreover, no other single intervention or treatment is associated with such a diverse array of benefits.

In a recent "call to action" for a National Physical Activity Plan, the American Heart Association highlighted that a lack of physical activity represents a leading cause of death worldwide.¹ Directed at numerous groups, including health care professionals and public health practitioners, the report emphasized

health conditions.⁴ Yet as few as 34% of adults report being counseled about physical activity at their last physician visit. Even among adults with prediabetes and other vascular risk factors, a similarly low proportion (40%) report receiving such counseling.⁵ Some of the reasons that clinicians may fail to offer physical activity counseling include time constraints, lack of tools, and skepticism about whether such counseling actually works.

Does Physical Activity Counseling Work?

Numerous studies have demonstrated that cardiovascular risk factors as well as morbidity and mortality from heart disease and stroke can be reduced by a lifestyle change that includes physical activity, utilizing a number of clinician counseling strategies.^{1,2,6,7} In the Activity and Counseling Trial,⁶ clinicians in primary care were trained to deliver brief (3- to 4-minute) interventions during routine office visits, which were associated with increased levels of physical activity

Apps voor professional / patiënt

Nieuwsberichten

Column XL

5 vragen aan...

De Stelling

Vraag & Antwoord

Open Podium

Foto van de Week

Nieuws Alert

> Bewegen steeds meer onderdeel van eerstelijnszorg: kansen voor sport- en beweegsector | 19 januari 2016

door: Patrick Rijnbeek en Dirk Schaars

'Exercise is medicine'. Voor veel lezers van Sport Knowhow XL zal dit als (bekende) muziek in de oren klinken. Toch is in de zorgsector de preventieve kracht van bewegen nog altijd een ondergeschoven kindje. In de tweede helft van 2015 zijn er echter wat lichtpuntjes te bespeuren.

Op de valreep van het Jaar hebben KNGF (Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie), het NHG (Nederlands Huisartsen Genootschap) en de Patiëntenfederatie NPCF een **Zorgmodule Bewegen**. De Zorgmodule beschrijft waaraan kwalitatief goede beweegzorg voor mensen met een (hoog risico op een) chronische aandoening in het kader van preventie moet voldoen. Wat is de waarde van deze Zorgmodule voor de sport en beweegsector?

Bewegen is een medicijn bij veel chronische aandoeningen. Toch is bewegen voor veel mensen niet vanzelfsprekend. Professionals in de zorg kunnen - medische - belemmeringen om te bewegen bij mensen wegnemen, hen adviseren, coachen en begeleiden naar gezond zelfstandig bewegen. In de zorgmodule Bewegen wordt vanuit het beeld van een patiënt beschreven waaraan kwalitatief goede beweegzorg voor mensen met een (hoog risico op een) chronische aandoening in het kader van preventie moet voldoen. Hiermee wordt beoogd de beweegzorg voor mensen met (een hoog risico op) een chronische aandoening te verbeteren.

"De patiënt is partner in de beweegzorg"

De Zorgmodule Bewegen beschrijft enerzijds de inhoud, organisatie en kwaliteit van de beweegzorg en anderzijds de rol van de patiënt. De inhoud van de Zorgmodule is gebaseerd op richtlijnen, kwaliteitsstandaarden en kwaliteitsnormen, vanuit professioneel- en patiëntperspectief. De patiënt is partner in de beweegzorg. De Zorgmodule moet ervoor zorgen dat het voor patiëntenorganisaties, beroepsorganisaties (etc) duidelijk is waar beweegzorg aan moet voldoen. Hierdoor kunnen betere,

Quizvragen deel 3:

Hoeveel procent van chronisch zieken gebruikt een app om gezondheid te monitoren?

E-health-monitor

Doelstellingen:

- Inzage medische gegevens
- Zelf meting en telemonitoring
- Beeldschermzorg en domotica

Zeer klein deel chronisch zieken meet mbv apps (3%)
5% op een website (bij kwetsbare ouderen ligt dit nog lager)

Apps voor professional / patiënt

[Home](#) > [Ministeries](#) > [Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport](#) > [Nieuws](#)

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

[Overzicht](#) [Inhoud](#) **[Nieuws](#)** [Onderwerpen](#) [Documenten](#)

Nederland organiseert grootste eHealth congres van Europa

Nieuwsbericht | 01-12-2015 | 12:00

Nederland organiseert in juni 2016 het grootste Europese congres op het gebied van eHealth. Minister Edith Schippers en staatssecretaris Martin van Rijn (beiden VWS) willen dat nieuwe innovaties in de zorg breed toepasbaar worden voor de mensen die daar baat bij hebben. Deze wens staat daarmee centraal op het driedaagse congres. Ook is er aandacht voor de veranderingen die dit voor zorgverleners met zich mee brengt. eHealth Week 2016 wordt georganiseerd in het kader van het voorzitterschap van Nederland van de Europese Unie.

Apps voor professional / patiënt

Fitbit blijft aan kop in Nederland (maar wordt nog niet gekocht op doktersadvies)

DOOR ANNA JACOBS IN FITNESS & WELLNESS · TECHNOLOGIE · TRENDING — 14 JAN, 2016

1 Comment



Dik vijfhonderd SmartHealth lezers deden mee aan ons lezerspanel over fitness en gezondheids wearables en fitness apps. Komen de resultaten van Nederlandse bodem een beetje overeen met internationale trends op het gebied van wearables? Hoe is Apple's marktaandeel in Nederland? En zien Nederlands zorgprofessionals toegevoegde waarde in het gebruik van fitness wearables?

SHARE



29



E-health projecten

Drie studenten projecten: kwalitatief onderzoek

Professionals en cliënten / patiënten

Ervaringen met apps of activity trackers

1. Mensen met hartritme stoornissen
2. Mensen met overgewicht/obesitas
3. Mensen met diabetes

Voor de toekomst

- Evidence based hardloopapp
- Welke functionaliteiten werken en welke niet?
- Hoe bereik en motiveer je inactieve mensen?
- Apps kunnen adviseren aan professionals / patiënten
- Apps afstemmen op het individu

Take home message

Bepalen wat werkt voor welke groep

→ Geen one size fits all app

@DallingaJoan

@krachtvansport

j.m.dallinga@hva.nl

m.baartdelafaille@hva.nl



COMMIT/

inholland
hogeschool

 Hogeschool van Amsterdam