

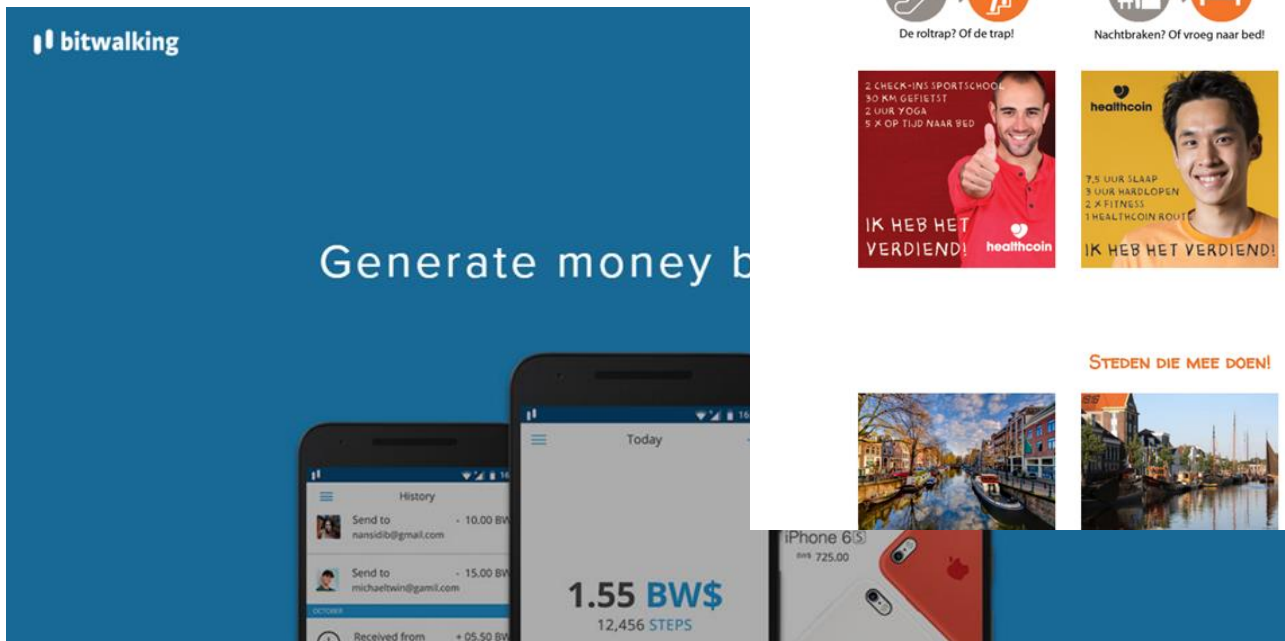


Fitter door apps?

Joan Dallinga MSc., onderzoeker

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

Verdiene met apps?



085-303-1284 info@healthcoin.nl

healthcoin Meedoen als deelnemer Meedoen als Partner Alles over Healthcoin

MAAK GEZONDE KEUZES, VERDIEN HEALTHCOINS EN GEEF DEZE UIT AAN DINGEN DIE GEZOND ZIJN.

GEZOND VERDIEND!

De roltrap? Of de trap!

Nachtbraken? Of vroeg naar bed!

Vet? Of lekker en gezond?

HEALTHCOINS B.V.
info@healthcoin.nl
085-303-1284.

WAT ZOEK JE?
Zoeken

NIUWS!

Healthcoin in Assen

Samenwerken via Part-up!

Lancering Amsterdam

De gezondheidseconomie

De gezonde borrel

De gezonde airmiles

IK HEB HET VERDIEND!

2 CHECK-INS SPORTSCHOOL
30 KM GEFIETST
2 UUR YOGA
5 X OP TIJD NAAR BED

IK HEB HET VERDIEND!

7.5 UUR SLAAP
3 UUR HARDLOPEN
2 X FITNESS
1 HEALTHCOIN ROUTE

IK HEB HET VERDIEND!

10.000 STAPPEN
3 STUKS FRUIT
2 LITER WATER
8 UUR SLAAP

STEDEN DIE MEE DOEN!

#Healthcoin

Bloei
@BloeiDoorbrekt
4 december
'Hoe ver kun je gaan met financiële gezondheidspraktijken?' Deel je mening! #Healthcoin We staan erbij @AiGezondheid!
socialmarktplaats.net/vragen/hoe-ver-

Mike van
3 december

Sport apps

- “Health and Fitness” apps >32.700 (Yuan 2015)
- Apps niet evidence based / veelal niet gebaseerd op gedrag veranderingstechnieken (Knight 2015; Middelweerd 2014)



Vandaag

- Wie gebruiken apps en wearables?
- Resultaten onderzoek apps en bewegen/leefstijl
- Nieuwe projecten
- Ideeën voor de toekomst

Dataverzameling

“Dam tot Damloop”

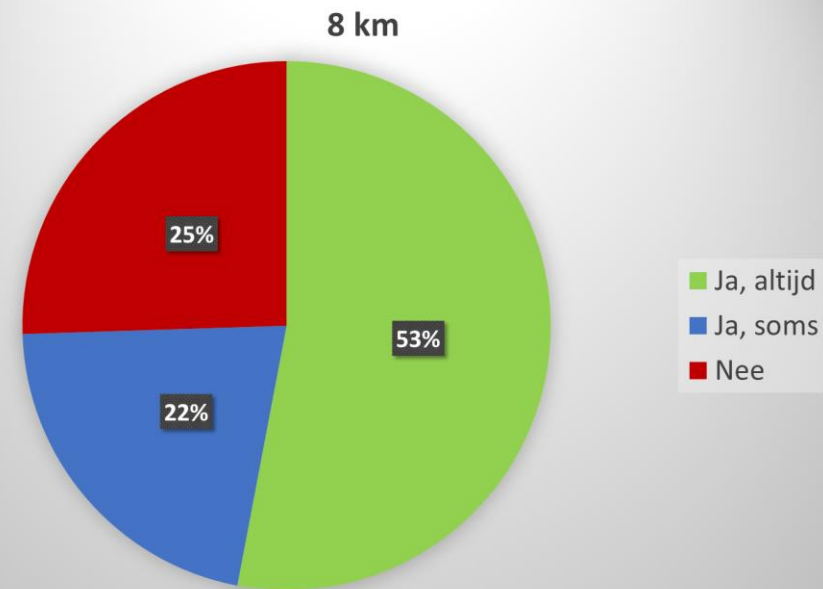
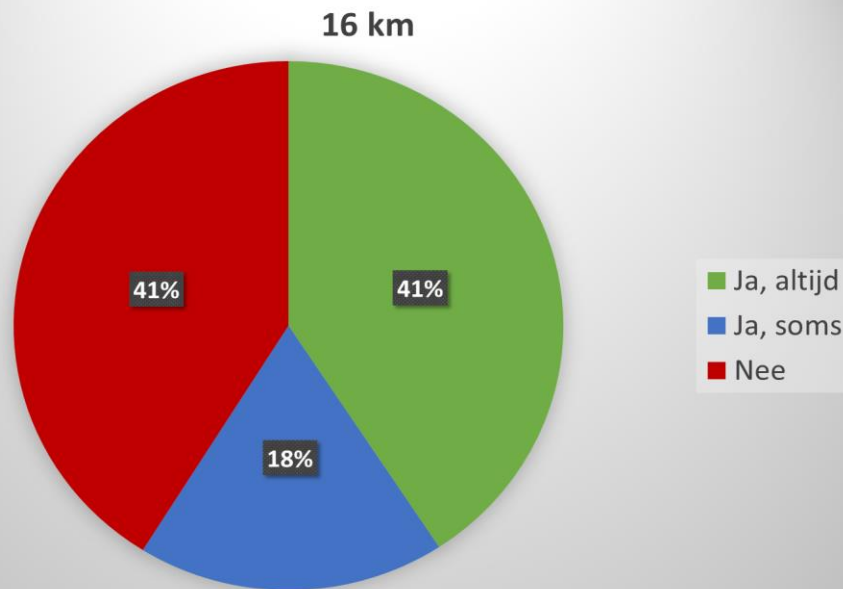
50,000 deelnemers

8 km & 16 km run

Recreatieve lopers



App gebruik DtD loop



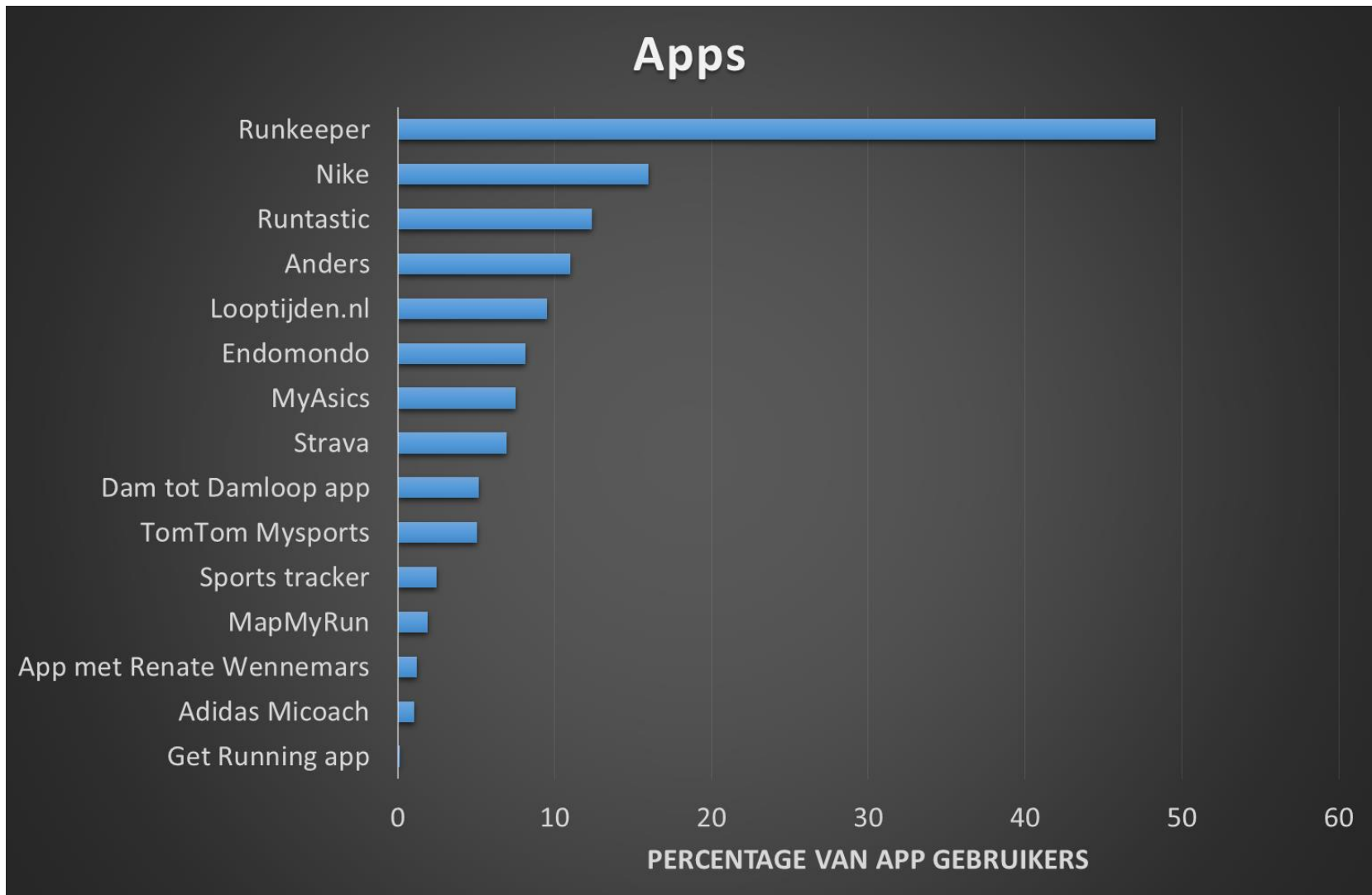
Leeftijd:

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

Geslacht:

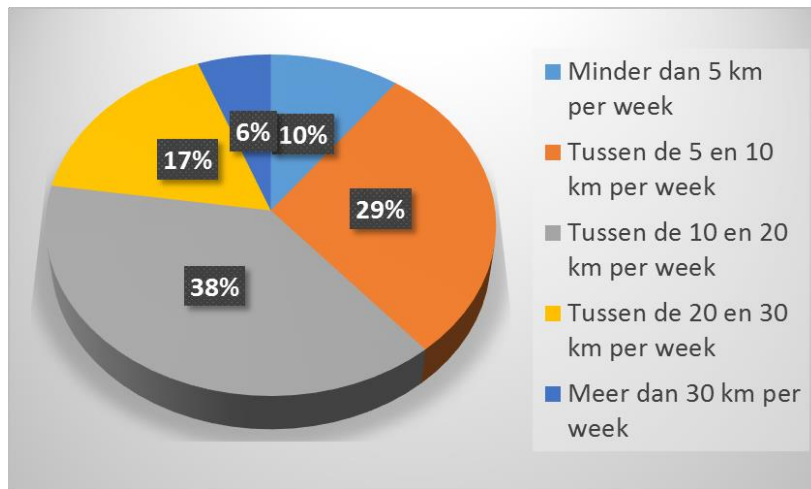
Ja, altijd: 39.2% M
Ja, soms: 42.1% M
Nee: 55.7% M

Welke apps?



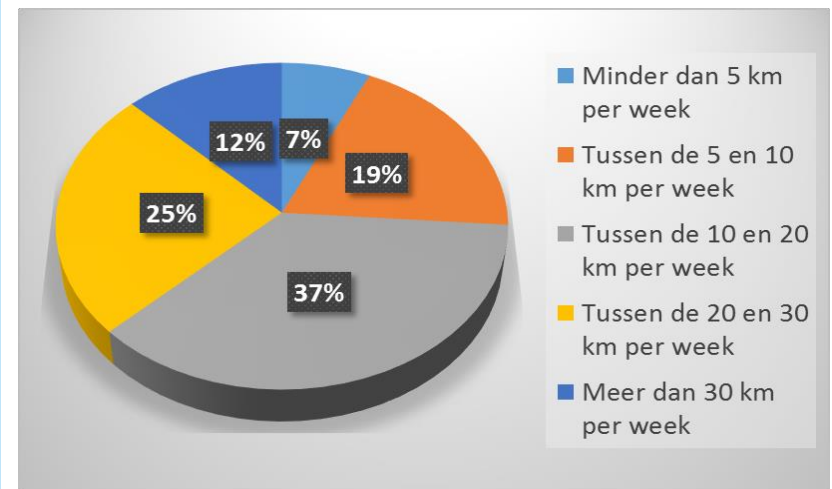
Wie gebruiken een app?

App gebruikers



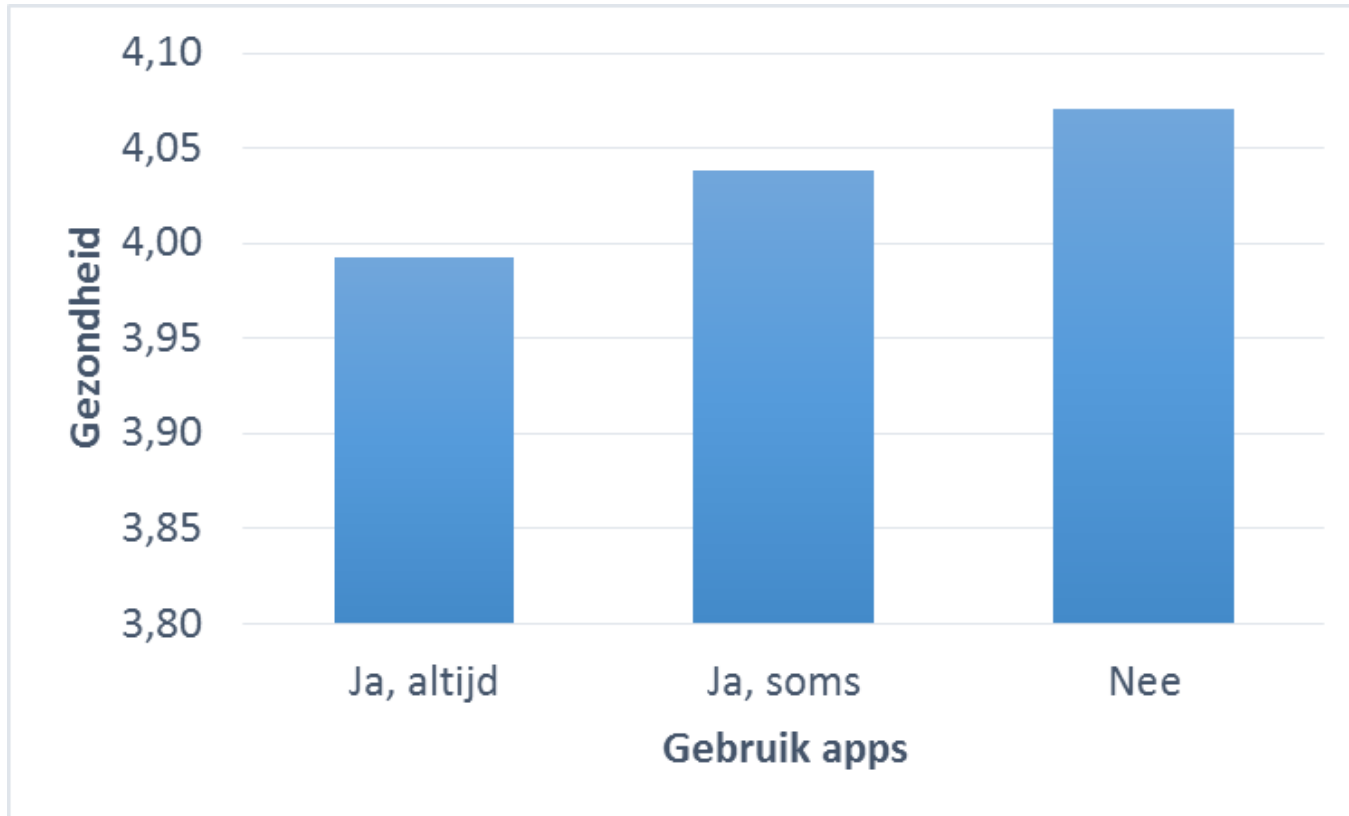
- NNGB: 57% voldoet
- Fitnorm: 70% voldoet

Niet app gebruikers



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

Ervaren gezondheid



Schaal

1 = heel slecht

2 = slecht

3 = redelijk

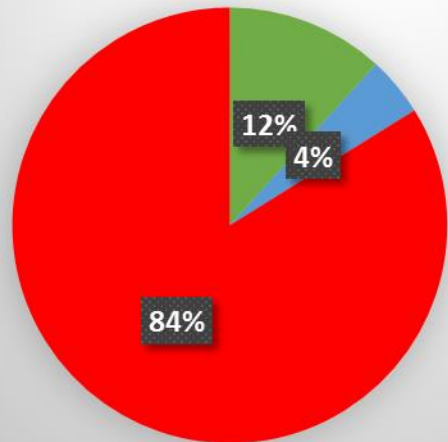
4 = goed

5 = heel goed

Activity trackers

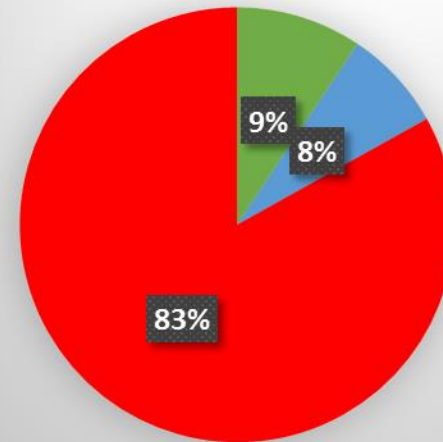


16 km



■ Ja, altijd
■ Ja, soms
■ Nee

8 km



■ Ja, altijd
■ Ja, soms
■ Nee

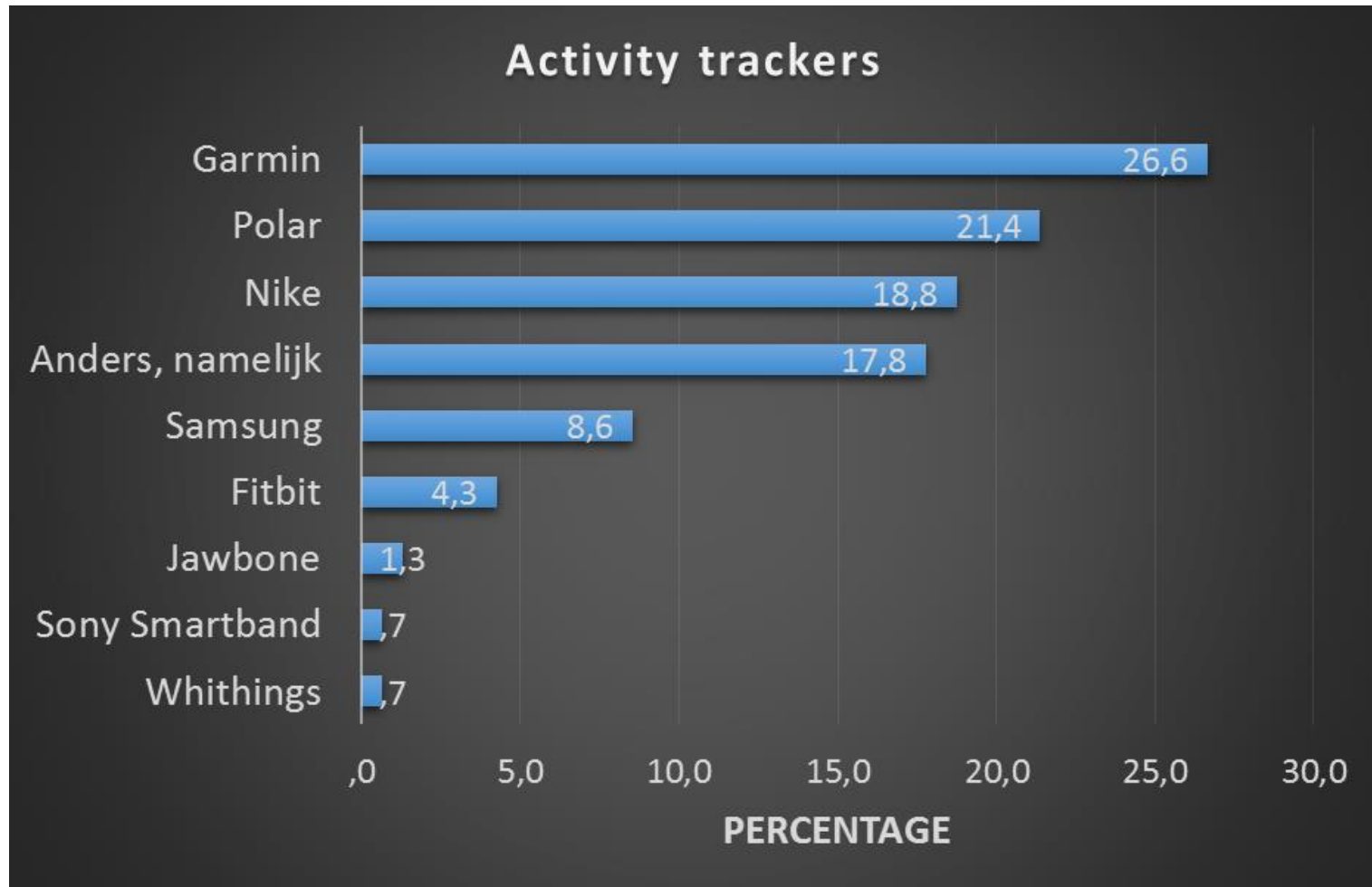
Leeftijd:

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

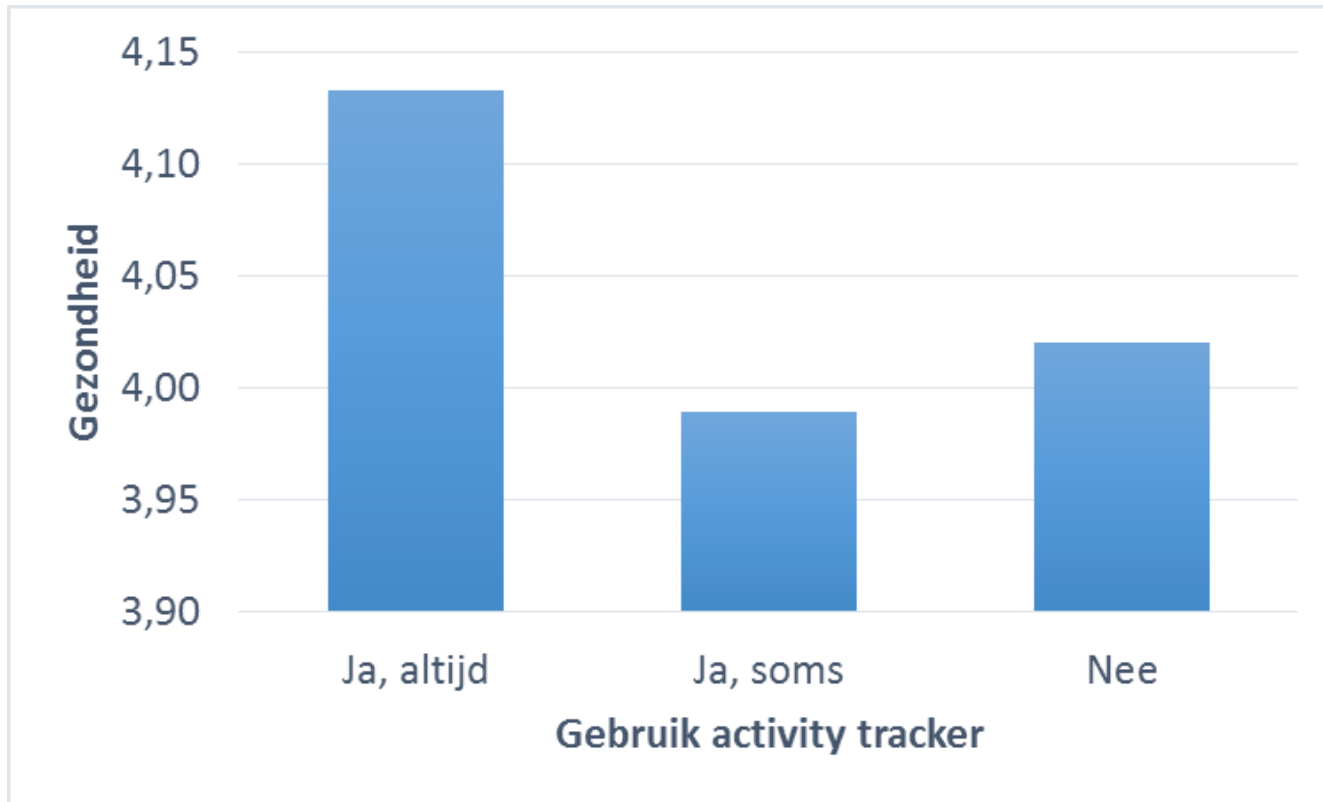
Geslacht:

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

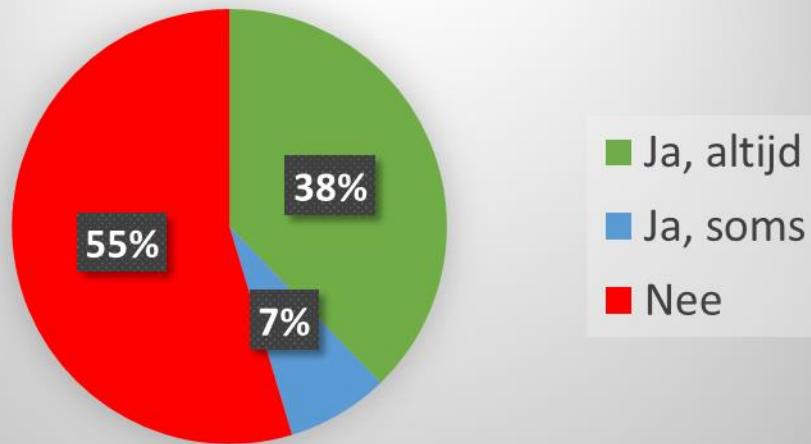
4 = goed

5 = heel goed

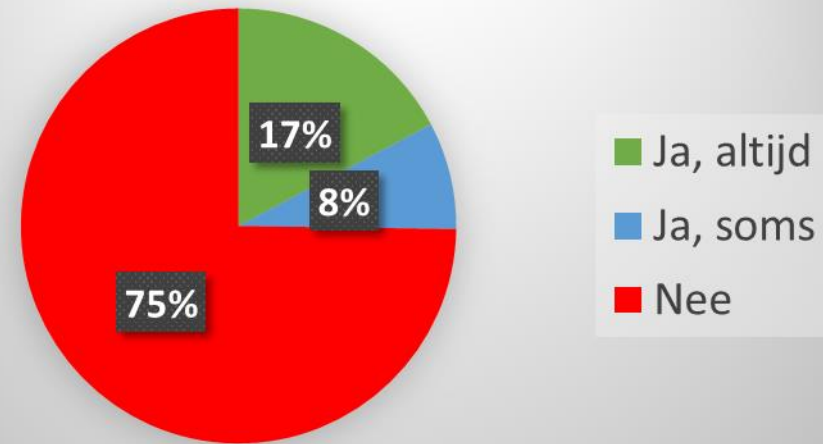
Sporthorloge met GPS



16 km



8 km



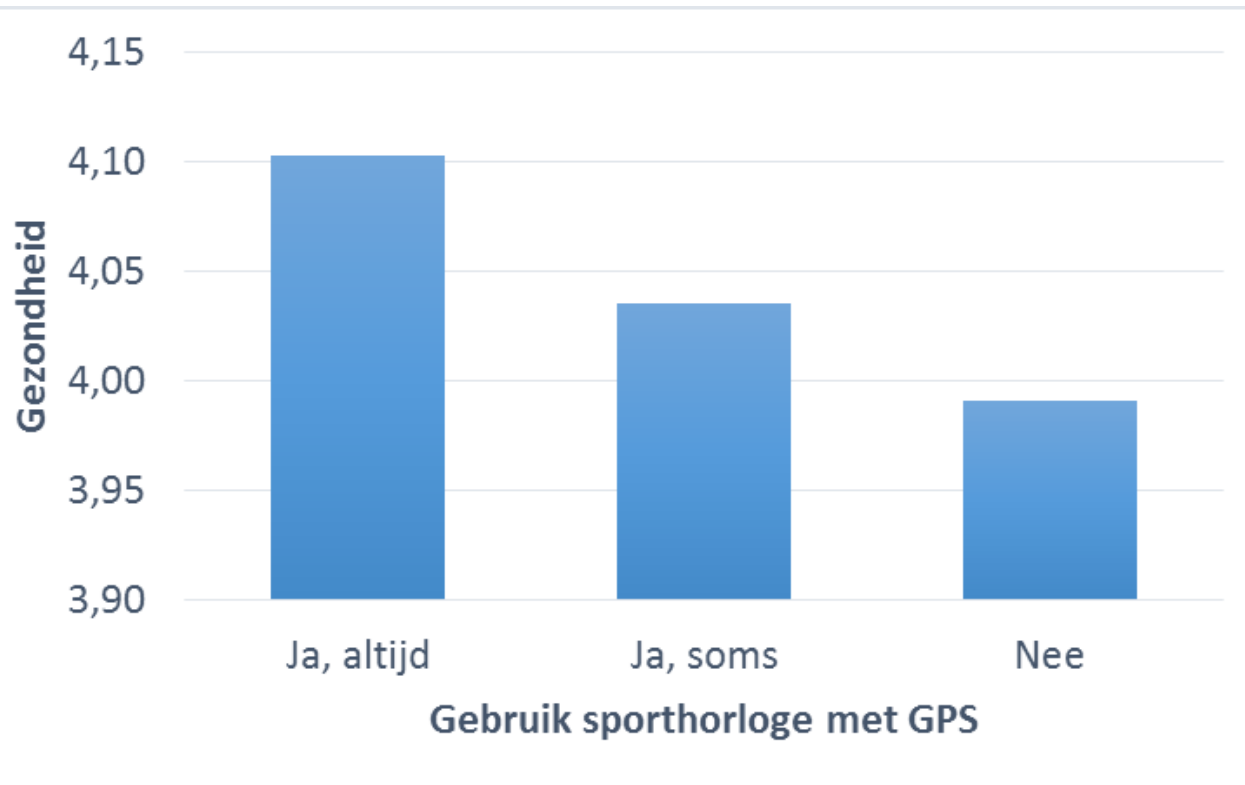
Leeftijd:

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

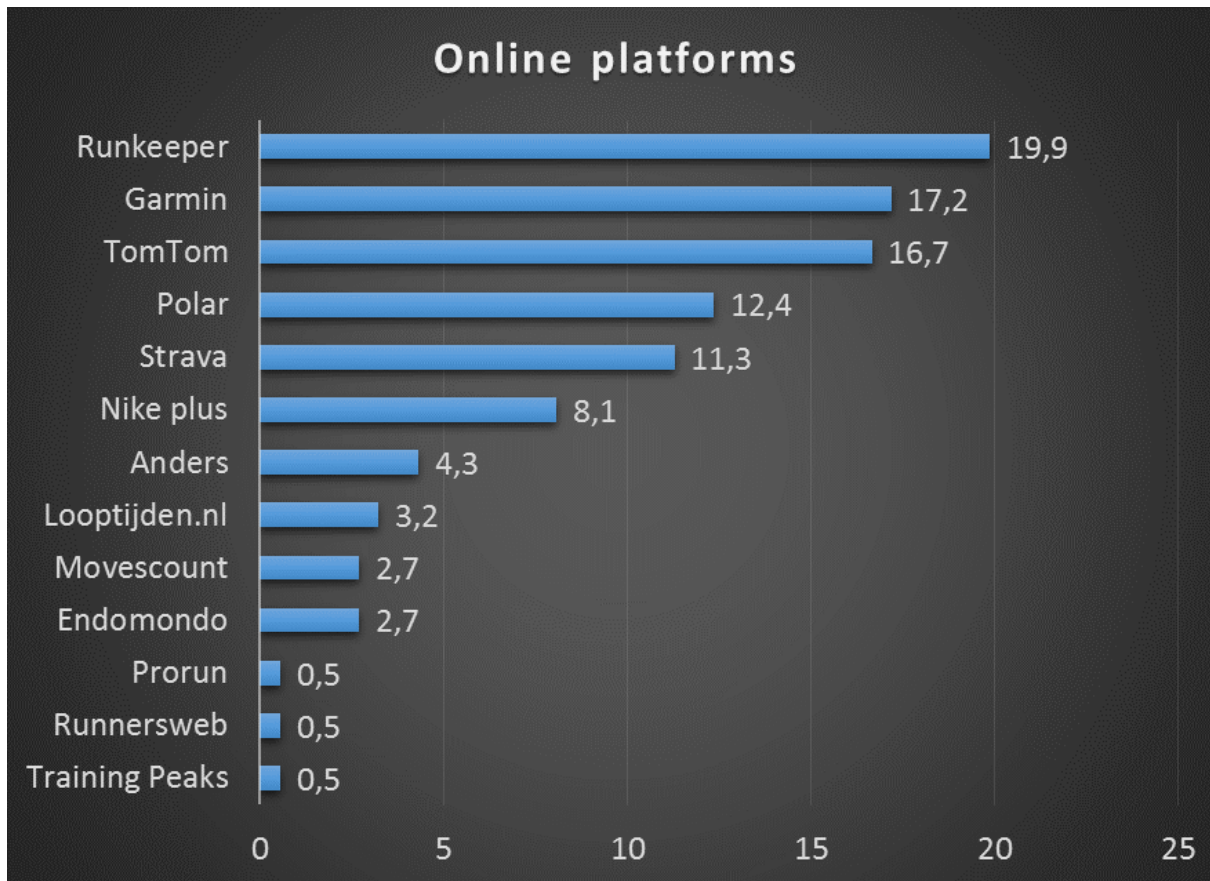
3 = redelijk

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
RPA 16 km	1.43 (1.16 – 1.75)	0.001	0.41
RPA 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:

- 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?

Personalized feedback

- Ieder individu is anders
- Dus ook apps hierop inrichten



Nieuwe projecten

Urban Vitality

Commit: SENSEI

Living lab - Oosterpark

Running app



BAMBEA (Bewegen in Amsterdam met BEAcons)

- Combinatie met running app
- Beweeggedrag beïnvloeden
- Mogelijkheden voor:
 - Feedback opties
 - Nauwkeurig meten



BAMBEA: stappen te ondernemen

- Kwalitatief onderzoek
- App ontwikkeling
- Motivatie berichten
- Pilot in voorjaar



BAMBEA

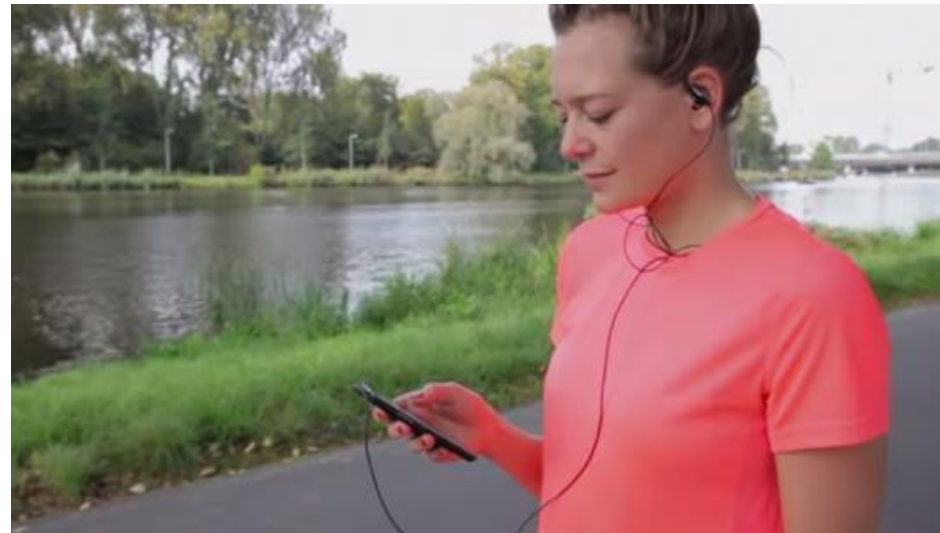


Effectstudie in praktijk

- Groep met app + beacons
- Groep met basic app
- Controle groep

Sensei running app

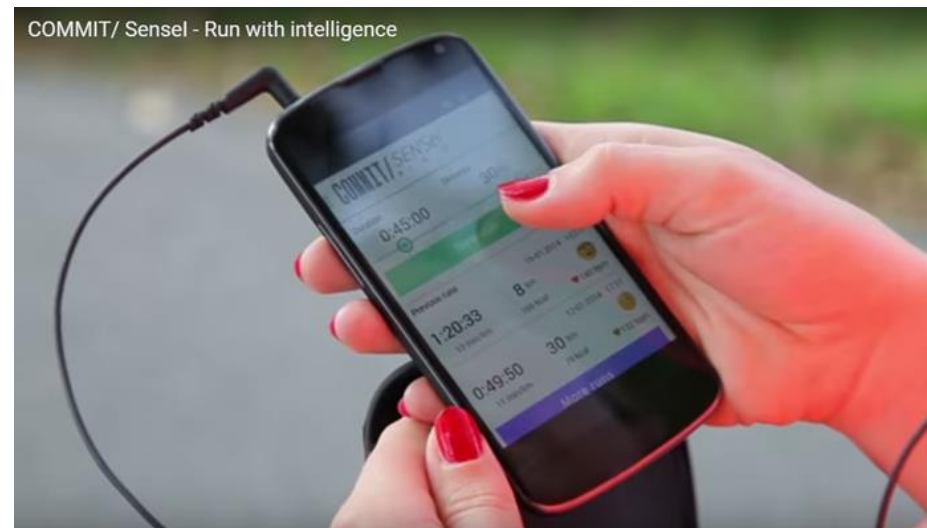
- Stap frequentie, hartslag, stemanalyse en gezondheid
- Persoonlijke feedback
- Motivatie berichten



Pilot Sensei running app

Ervaringen met app:

- Enquête
- Focus groep
- 35 studenten



Voor de toekomst

- Welke functionaliteiten werken en welke niet?
- Hoe bereik je inactieve mensen?
- Profileren app gebruikers
- Evidence based app ontwikkelen

Take home message

Apps afstemmen op individu

→ Geen one size fits all app

@DallingaJoan

@krachtvansport

j.m.dallinga@hva.nl

m.baartdelafaille@hva.nl



COMMIT/

inholland
hogeschool

 Hogeschool van Amsterdam