

URBAN VITALITY

SPORT EN APPS

DE INVLOED VAN APPS

In de huidige samenleving zijn we steeds minder fysiek actief en dat is een zorgelijke ontwikkeling. Mensen die voldoende bewegen voelen zich beter en zijn relatief minder vaak ziek. Hoe stimuleer je de bevolking om meer te sporten en bewuster te leven? De laatste jaren zijn e-health tools en online-applicaties enorm in opkomst als ondersteuning bij het sporten. Maar helpen apps echt om gezondheid te monitoren en activiteit en vitaliteit te bevorderen?

Met die vraag houden de onderzoekers van het project Sport en Apps zich bezig. Ze bestuderen bijvoorbeeld de invloed van hardloopapplicaties zoals Runkeeper, Runtastic en Strava op het beweeggedrag en de leefstijl van vooral beginnende sporters. Dit doen zij door het analyseren van gegevens van grote groepen hardlopers en door het uitvoeren van experimentele onderzoeken.

ONTSTAAN ONDERZOEKSPROJECT

Marije Baart de la Faille-Deutekom, lector Kracht van Sport aan de Hogeschool van Amsterdam en InHolland

“Sportapps zijn nog niet evidence-based; er is weinig onderzoek gedaan naar de invloed die ze kunnen hebben op beweeggedrag. Het zou heel interessant zijn om meer zicht te krijgen op hoe je sportapplicaties in kunt zetten om inactieve mensen te bereiken en motiveren tot actie. Met het onderzoeksproject Sport en Apps willen we de relatie tussen app-gebruik, veranderingen in fysieke activiteit, gezondheid, levensstijl en zelfbeeld van beginnende hardlopers in kaart brengen.”

PROJECTOPZET

“We zijn in 2014 gestart met het analyseren van de gegevens van de Dam tot Damloop. In hetzelfde jaar deden we een literatuurstudie en begonnen we met het opstellen van een onderzoeksprogramma. Uit deze activiteiten zijn een wetenschappelijk artikel, een sportsymposium en een aantal workshops voortgekomen. Daarnaast hebben we subsidies binnengehaald voor experimentele onderzoeken naar het gebruik van sport en apps, zoals Beacons in het Oosterpark en Sensei. Naast wetenschappelijke publicaties delen we de kennis die we verzamelen ook via lezingen en workshops. Zo hebben we bijvoorbeeld presentaties gehouden op sportcongressen in Dublin en Malmö en op het symposium Sport en Apps van het Amsterdam Institute of Sport Science (AISS).”



URBAN VITALITY SPORT EN APPS

BEACONS IN HET OOSTERPARK

“De gemeente Amsterdam wil van het Oosterpark een omgeving maken die aanzet tot bewegen. Het idee is dat er beacons, een soort digitale zendmasten, worden geplaatst. Die kun je laten communiceren met een app en dat biedt mogelijkheden om mensen op een bepaalde locatie gerichte informatie of feedback te geven. Samen met het HvA-lectorat Digital Life hebben we het project ‘Bewegen in Amsterdam met Beacons’ (BAMBEA) opgezet. We onderzoeken onder andere of apps in combinatie met beacons inactieve Amsterdammers in beweging kunnen krijgen. De vraag die we willen beantwoorden is welk soort feedback hierbij het meest effectief is. Het bedrijf Glimworm ontwikkelt deels de technologie hiervoor en gaat de beacons plaatsen.”

SENSEI

“Samen met de onderzoekers van het lectorat Digital Life bekijken we hoe een beweegapp zou kunnen bijdragen aan leefstijlverbetering. Dit onderzoek heet Sensei (sensor driven coaching for healthy living). Door middel van moderne ICT, in het bijzonder smartphones, onderzoeken we hoe je mensen kunt motiveren om meer en vaker te bewegen en dit ook vol te houden. Het unieke aan het project is dat het zowel op de fysieke, mentale als sociale gezondheid is gericht. En dat de deelnemers persoonlijke feedback krijgen. Er wordt een speciale sensei-app ontwikkeld, die zich qua functionaliteit zal onderscheiden van bestaande beweegapplicaties. Studenten van de HvA werken mee aan de ontwikkeling en het testen hiervan.”

EEN BIJZONDER PLAN OM AMSTERDAMMERS TE STIMULEREN

Lucy Schoen, Adviseur sport & accommodaties bij Gemeente Amsterdam

“De HvA voert in het kader van Sport en Apps relevant onderzoek uit en de ontwikkeling van een app voor het Oosterpark sluit hier mooi bij aan. De beacons die in het park komen zijn als het ware de weg waar de app gebruik van gaat maken. De gemeente faciliteert bij het aanleggen van die infrastructuur, door er financieel aan bij te dragen en ervoor te zorgen dat de beacons er mogen en kunnen hangen.”

Met het realiseren van dit bijzondere plan willen we enerzijds stimuleren dat Amsterdammers meer bewegen, sporten en gezonder gaan leven. Anderzijds geven we met de beacons ook een ander belangrijk signaal af, namelijk dat we als stad graag bijdragen aan de ontwikkeling van nieuwe markten. Daarmee heeft het project ook een economische waarde. Iedereen die een app kan bouwen, kan gebruik maken van de beacons die straks in het park hangen.”

PROJECTINFORMATIE

Het onderzoek wordt uitgevoerd door het HvA-lectorat Kracht van Sport in samenwerking met het HvA-lectorat Digital Life, Gemeente Amsterdam en Glimworm.

Contact

Marije Baart de La Faille-Deutekom, lector Kracht van Sport/
projectleider (m.baart.de.la.faille@hva.nl).

www.hva.nl/urbanvitality

CREATING TOMORROW

