



Fitter door apps?

Dr. Marije Baart de la Faille-Deutekom, lector Kracht van Sport
Joan Dallinga MSc., onderzoeker



sport app



[Web](#) [Images](#) [Videos](#) [News](#) [Maps](#) [More ▾](#) [Search tools](#)

About 649,000,000 results (0.52 seconds)

Sport-apps op Google Play - google.com

Ad play.google.com/Apps ▾

Games, nieuws, fitness en meer. Vind uw favoriete apps op Play!

Populaire sportapps - Beste sportapps

BBC Sport - Android Apps on Google Play

<https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co...sportdomestic...> ▾

★★★★★ Rating: 4 - 17,545 votes - Free

The official BBC Sport app offers the latest sports news, live action and highlights. The app enables users to watch matches and highlights, to read articles while ...

BBC Sport on the App Store - iTunes - Apple

<https://itunes.apple.com/gb/app/bbc-sport/id377388936?mt=8> ▾

★★★★★ Rating: 3 - 46 reviews - Free - iOS

Aug 3, 2015 - Description. The official BBC Sport app offers the latest sports news, live action and highlights. The app enables users to watch matches and ...

BBC Sport app includes widget and expanded ... - BBC.com

www.bbc.com/sport/0/20928565 ▾

May 18, 2015 - Whether it's the Women's World Cup, the Ashes, the FA Cup final or your football team or cricket county, the BBC Sport app is the one place ...

Download the BT Sport app for your device - BT

sport.bt.com/.../download-the-bt-sport-app-for-your-device-S11363860... ▾

Sep 18, 2015 - Available to BT Sport subscribers with a BT ID, the BT Sport app brings you live streaming and breaking news to your iOS or Android ...

12 Best Sports Apps - Tom's Guide

www.tomsguide.com > [Apps](#) > [Round-Up](#) ▾

Sport apps

- “Health and Fitness” apps >32.700 (Yuan 2015)
- Apps niet evidence based (Knight 2015; Middelweerd 2014)

Vandaag

- Wat weten we over app gebruik?
- Resultaten onderzoek apps
- Nieuwe projecten
- Wat weten we nog niet?

Dataverzameling

“Dam tot Damloop”

50,000 deelnemers

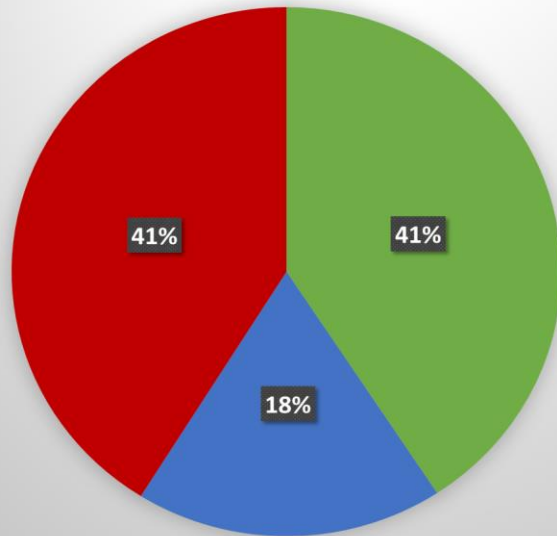
8 km & 16 km run

Recreationele lopers



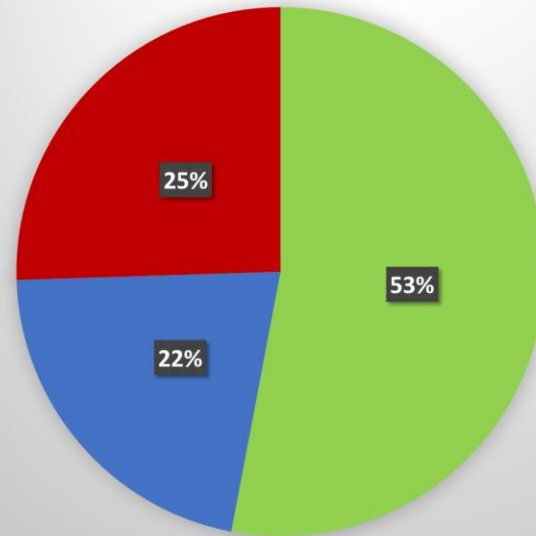
App gebruik DtD loop

16 km



■ Ja, altijd
■ Ja, soms
■ Nee

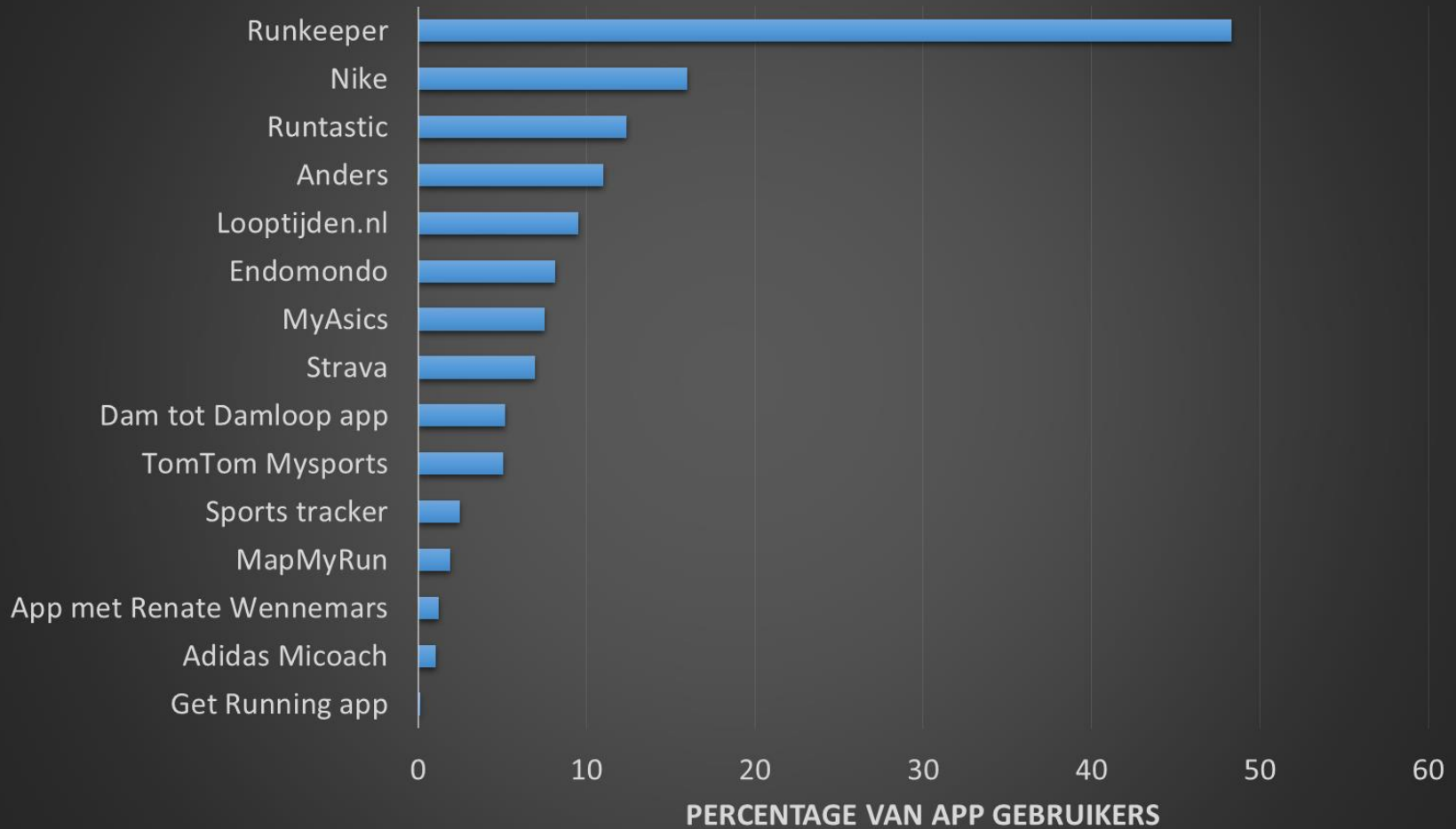
8 km



■ Ja, altijd
■ Ja, soms
■ Nee

Type apps

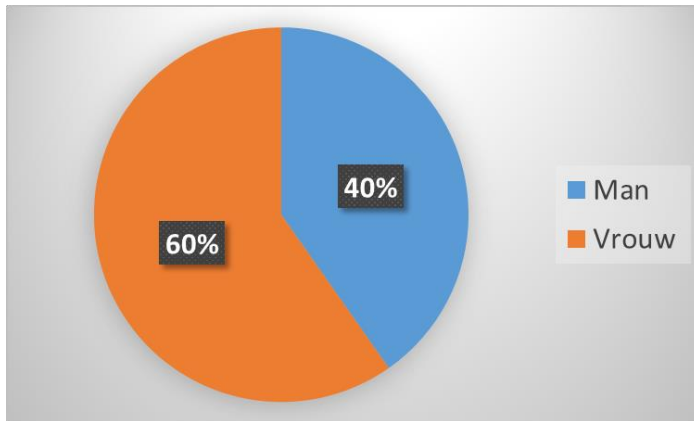
Apps



Wie gebruiken een app?

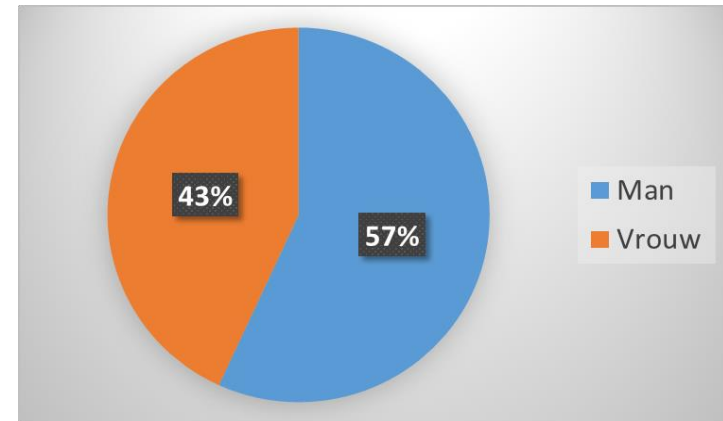
App gebruikers

- Ja altijd: gem 37 jaar
- Soms: gem 40 jaar



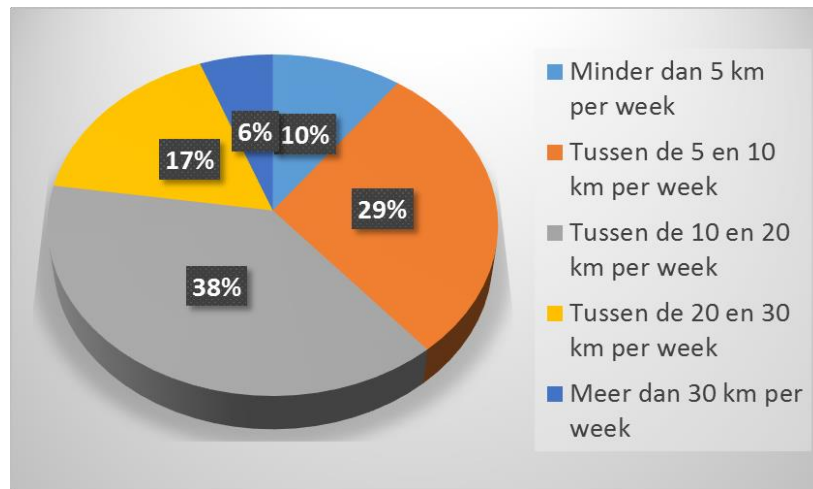
Niet app gebruikers

- Nee: Gem 45 jaar



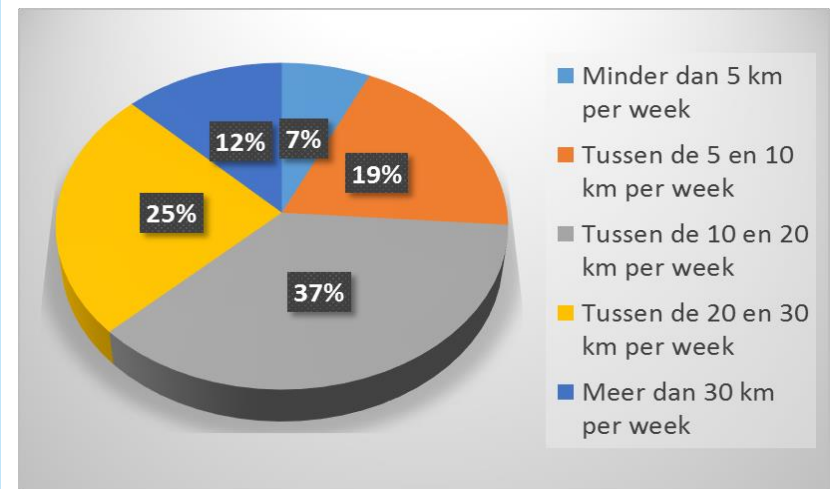
Wie gebruiken een app?

App gebruikers



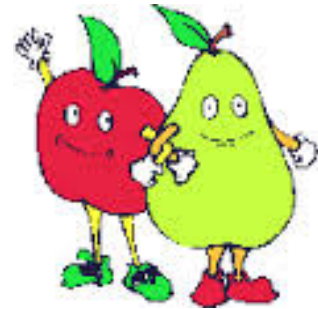
- NNGB: 57% voldoet
- Fitnorm: 70% voldoet

Niet app gebruikers



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

App gebruik en gezondheidsgerelateerd gedrag



Hoe gezond
ben jij?

Resultaten



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, Blijdorplaan 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?

Hoe kunnen we dit verklaren?



?



- Hogere fysieke activiteit
- Gezondere leefstijl
- Hoge intentie om gedrag vol te houden.

Kijken naar functies



Doel

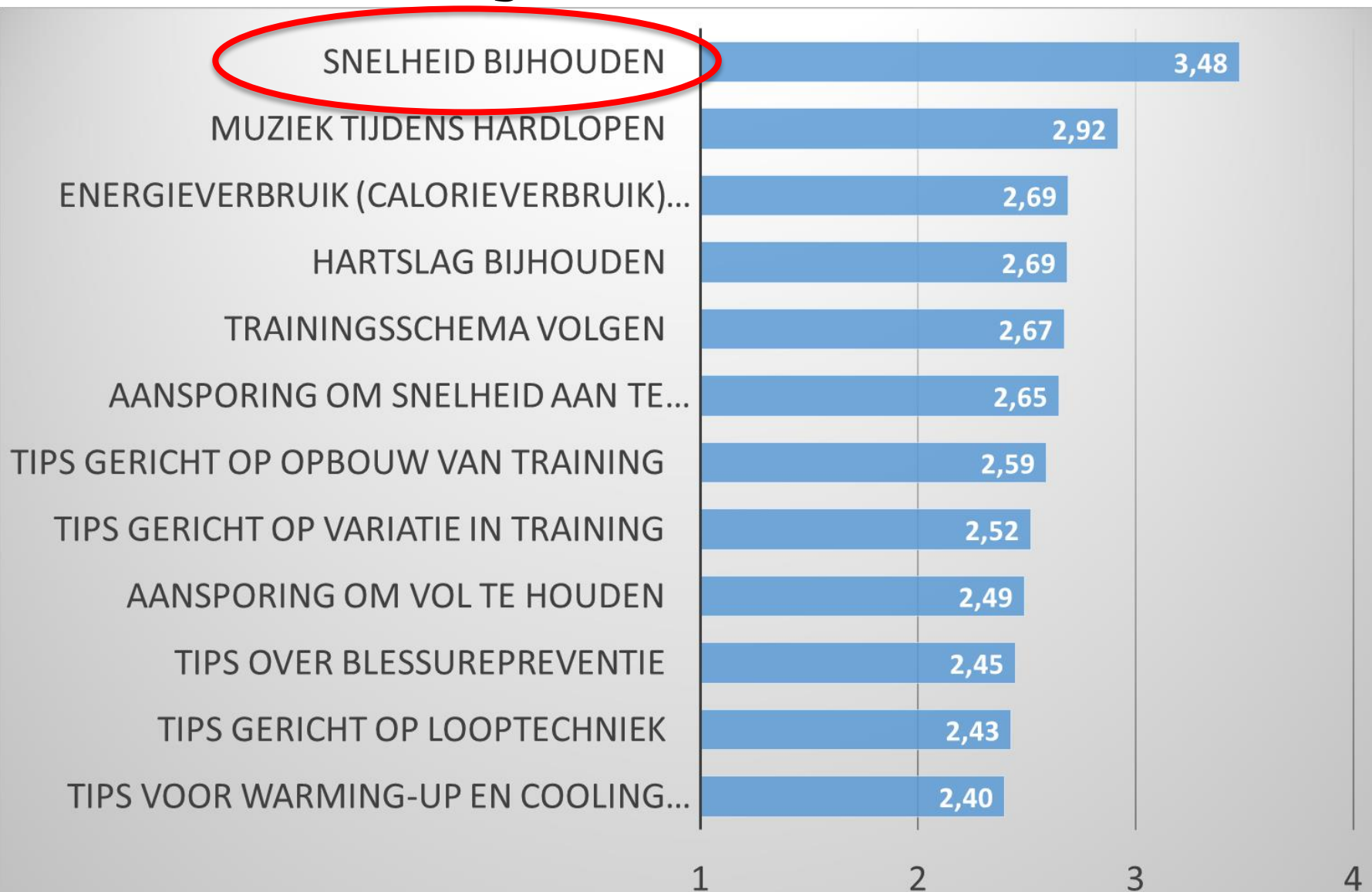
Bepalen van voorkeur voor functies app gebruikers

- Wat zijn de belangrijkste functies?
- Wat zijn de minst belangrijke functies

Functies voor rennen



Functionies tijdens rennen



Functies na rennen



Samenvatting

4 meest belangrijke

1. Monitoren snelheid
2. Monitoren progressie
3. Terugkijken route
4. Monitoren persoonlijke records

4 minst belangrijke

1. Trainen in een team
2. Deel uitmaken van hardloop community
3. Aansporing om te gaan rennen
4. Delen activiteiten met anderen

Dus:

- Matchen huidige app functies met wat mensen willen?
- Apps meestal niet evidence based (Direito 2014; West 2012; Cowan 2014)
- Mogelijk geven verschillende groepen voorkeur aan verschillende functies

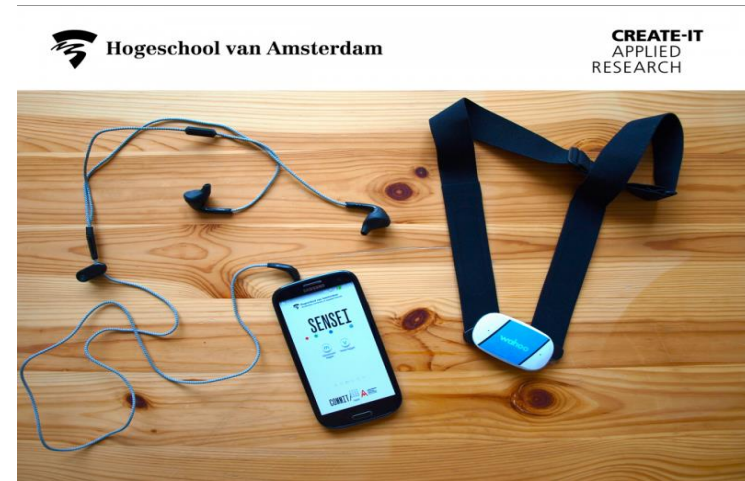
Nieuwe projecten

Urban Vitality

Living lab - Oosterpark

Commit: SENSEI

Running app



BAMBEA (Bewegen in Amsterdam met BEAcons)

- Combinatie met running app
- Beweggedrag beïnvloeden
- Feedback geven



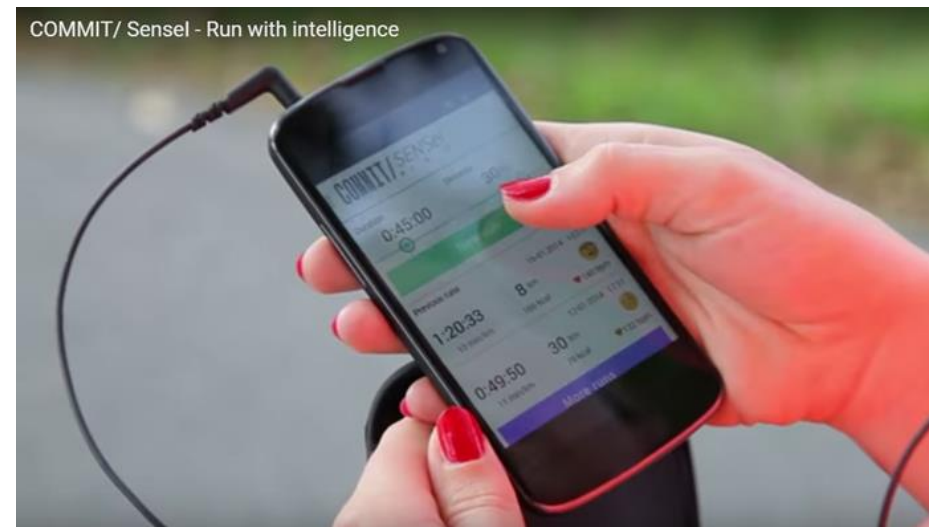
Sensei running app

- Stap frequentie, hartslag en gezondheid
- Personalized feedback



Pilot Sensei running app

- Coördinatie door 2 studenten SM&O
- 36 studenten
- Ervaringen met app evalueren



Wat weten we nog niet?

- Welke functionaliteiten werken en welke niet?
- Hoe bereik je inactieve mensen / mensen met chronische aandoening?
- Gebruik en effect van smart watches en activity trackers
- Kunnen professionals apps gebruiken bij begeleiden van hun cliënten?

door: Leo Aquina | 1 oktober 2015

"De Hogeschool van Amsterdam (HvA) doet het op zijn Rotterdams, geen woorden maar daden", aldus Eric van der Burg. De Amsterdamse wethouder sport tekende half september een convenant met de HvA. De gemeente wil de gezondheid en de sportparticipatie onder de Amsterdammers vergroten en een actieve levensstijl te bevorderen. Volgens Van der Burg is de hogeschool daarbij een logische partner: "De HvA geeft op vele punten het goede voorbeeld en ze werken heel erg vanuit de praktijk."

In het persbericht zegt Van der Burg: 'Amsterdam moet een bewegende stad worden, een stad waarin een gezonde levensstijl de logische keuze is.' Wat bedoelt hij daar precies mee? "Er wordt door veel Amsterdammers al veel bewogen, maar we moeten de openbare ruimtes veel meer zo inrichten dat de stad ook uitnodigt om te bewegen. Daarnaast zien we dat er ook nog altijd veel Amsterdammers heel weinig bewegen en die willen we wel aan het bewegen krijgen. Dat hoeft niet per se door middel van sport. Ik was vanochtend op werkbezoek bij een school en daar zie je dat sommige kinderen sporten, maar andere kinderen halen hun beweging uit tikkertje of andere spelletjes."



Huib de Jong (rector HvA) en Eric van der Burg (wethouder Amsterdam) ondertekenen het samenwerkingsconvenant

Take home message

Op weg naar verzamelen gegevens om
Amsterdammers structureel in beweging te brengen

→ Geen one size fits all app

@MarijeBaart


@krachtvansport

m.baartdelafaille@hva.nl



COMMIT/

iholland
hogeschool

 Hogeschool van Amsterdam

Doel

Bepalen van de relatie tussen het gebruik van apps en veranderingen in fysieke activiteit, gezondheid, leefstijl en zelfbeeld bij korte en lange afstand lopers

Methode

DtD 2014

Online vragenlijst

- Gerende km per week
- Gezondheid
- Zelfbeeld

→ Analyse: Logistische regressie

Resultaten

	OR	P	R ²
RPA	1.43 (1.16 – 1.75)	0.001	0.41
Gezondheid	1.59 (1.33 – 1.90)	<0.0001	0.10
Alcohol inname	1.06 (0.83 – 1.35)	0.651	0.04
Rookgedrag	1.09 (0.71 – 1.69)	0.691	0.06
Eten	1.24 (1.03 – 1.48)	0.022	0.02
Energieker voelen	1.68 (1.40 – 2.01)	<0.0001	0.08

Resultaten

	OR	P	R ²
I weet dat sporten niet mijn ding is	0.92 (0.44 – 1.75)	0.701	0.02
Kans op volhouden sport gedrag	1.24 (1.03 – 1.50)	0.021	0.02
Beter voelen over mezelf	1.75 (1.47 – 2.09)	<0.0001	0.07
Meer als een atleet voelen	1.69 (1.41 – 2.01)	<0.0001	0.05
Leefstijl niet veranderd	0.70 (0.58 – 0.83)	<0.0001	0.02
Anderen gemotiveerd om te sporten	1.43 (1.20 – 1.69)	<0.0001	0.02
Afvallen	1.57 (1.31 – 1.89)	<0.0001	0.06
Vaker moe voelen	1.03 (0.73 – 1.46)	0.877	0.04

Methode

- Follow-up vragenlijst DtD 2015
- 16 & 6.4 km (n = 1,670, response rate 38.8%)
- Voorkeur van lopers voor functies voor, tijdens en na hardlopen