



Amsterdam University of Applied Sciences

Dam tot Dam Wandeltocht 2017

de Munnik, Kirsten; Vos, Merel; van der Werf, Jet; Dallinga, Joan; Deutekom, Marije

[Link to publication](#)

Creative Commons License (see <https://creativecommons.org/use-remix/cc-licenses>):
CC BY-SA

Citation for published version (APA):
de Munnik, K., Vos, M., van der Werf, J., Dallinga, J., & Deutekom, M. (2018). *Dam tot Dam Wandeltocht 2017: voor iedereen een app*. Hogeschool van Amsterdam, Lectoraat Kracht van Sport.

General rights

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

Disclaimer/Complaints regulations

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library: <http://www.hva.nl/bibliotheek/contact/contactformulier/contact.html>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

April 2018

Dam tot Dam Wandeltocht 2017

Voor iedereen een app



Kirsten de Munnik, Merel Vos Jet van der Werf, Joan Dallinga en Marije Deutekom
Lectoraat Kracht van Sport, Hogeschool van Amsterdam / Inholland

Inhoudsopgave

INLEIDING	1
ONDERZOEKSAANPAK	1
KARAKTERISTIEKEN DEELNEMERS DAM TOT DAM WANDELTOCHT.....	2
DEELNAME DAM TOT DAM WANDELTOCHT	2
VOORBEREIDING DAM TOT DAM WANDELTOCHT	2
TYPE WANDELAAR	3
MOTIVATIE OM TE WANDELEN	3
STELLINGEN OVER LEEFSTIJL	4
EBRUIK SPORT-APPS	5
PROFIELEN APP GEBRUIK	5
SPORT-APPGEBRUIKERS	7
EX-SPORT-APPGEBRUIKERS	9
NIET-SPORT-APPGEBRUIKERS.....	11
REDEN(EN) OM GEEN SPORT-APP (MEER) TE GEBRUIKEN (EX- VS NIET-GEBRUIKERS)	12
IDEALE SPORT-APP	13
BIJLAGE 1: VERSCHILLEN TUSSEN TYPEN WANDELAARS	14
SAMENVATTEND	15
OVER DE AUTEURS.....	17

INLEIDING

Le Champion en het lectoraat Kracht van Sport (Hogeschool van Amsterdam en Hogeschool Inholland) hebben sinds 2014 een samenwerkingsverband op het gebied van onderzoek naar sportevenementen. In het kader van het RAAK-SIA project 'Voor iedereen een app?!' wordt dit jaar bij een aantal hardloop-, wandel- en fietsevenementen onderzoek gedaan onder de deelnemers. Het doel van dit project is een keuzehulp voor sport-apps te ontwikkelen. Als onderdeel hiervan wordt in kaart gebracht hoe de deelnemers tegenover het gebruik van sport-apps staan en wat hun ervaringen zijn. Ook de Dam tot Dam Wandeltocht is een evenement waar onderzoek naar is gedaan.

Dit onderzoek richt zich op de gebruikerservaring van sport-apps bij wandelaars. Door middel van online enquêtes zijn ervaringen van wandelaars met sport-apps in kaart gebracht, waarbij onder andere gevraagd is naar het gebruik van sport-apps, welke sport-app features gebruikt worden, de tevredenheid en de verwachtingen over sport-apps.

ONDERZOEKSAANPAK

De Dam tot Dam Wandeltocht 2017 vond plaats op 17 september 2017. De deelnemers legden afstanden af van 5, 10, 20, 27 of 42 km. Een paar dagen na het evenement is onder de deelnemers aan de Dam tot Dam Wandeltocht een online vragenlijst uitgezet, met als doel inzicht te krijgen hoe wandelaars tegenover sport-apps staan. Er is onder andere gevraagd of ze een sport-app gebruiken, waarom ze die gebruiken of juist niet en welke sport-app ze gebruiken.

Onderwerpen in de vragenlijst:

- Persoonskenmerken
- Voorbereiding op de Dam tot Dam wandeltocht
- Motivatie om te wandelen
- Stellingen over leefstijl
- Gebruik sport-apps (type sport-apps, duur en frequentie, doel, tevredenheid)
- Mening over sport-apps
- Ideale sport-app

In totaal hebben 3435 deelnemers gereageerd, waarvan 2876 deelnemers (84%) de vragenlijst (grotendeels) hebben ingevuld.

In dit evaluatierapport zijn de karakteristieken van de deelnemers bepaald en het gebruik van technologie, zoals sport-apps, maar ook hun mening over sport-apps en hun verwachtingen ten aanzien van sport-apps.

KARAKTERISTIEKEN DEELNEMERS DAM TOT DAM WANDELTOCHT

Hier staat beschreven hoe het profiel van de deelnemers aan de Dam tot Dam Wandeltocht eruit ziet.

Van de 2876 mensen die meededen aan het onderzoek, waren 26% man en 74% vrouw. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 52 jaar (sd 12,1), de leeftijden lagen tussen de 18 en 89 jaar oud.

Het opleidingsniveau van 35% van de deelnemers is MBO en 34% van de deelnemers heeft HBO/universiteit gedaan. 18% heeft lager beroepsonderwijs gedaan. De overige 12% heeft HAVO of VWO (9%) of alleen het basisonderwijs (1%) afgerond of iets anders gedaan (2%).

Van de deelnemers heeft 46% een gezond gewicht (BMI 18.5 - 24.9), 40% overgewicht (BMI 25 - 29.9), 13% obesitas (BMI >30) en 1% heeft ondergewicht (BMI <18,5).

DEELNAME DAM TOT DAM WANDELTOCHT

Bij de Dam tot Dam wandeltocht is 97% van de respondenten van start gegaan, 3% is niet van start gegaan (waarvan 72% nog wel (gedeeltelijk) getraind heeft). De populairste afstand was de 20 km (61%), gevolgd door de 27 km (23%). De overige 15% nam deel aan de 10 km (9%), 42 km (6%) of 5 km (1%).

VOORBEREIDING DAM TOT DAM WANDELTOCHT

Voor de voorbereiding op de Dam tot Dam Wandeltocht is gevraagd hoeveel kilometer de deelnemers hebben gewandeld in hun voorbereiding en hoe lang de trainingsperiode was.

De helft van de deelnemers (51%) geeft aan getraind te hebben voor de Dam tot Dam Wandeltocht. Daarvan hebben de meeste deelnemers tussen 10-20 km per week getraind (39%), gevolgd door de 5-10 km per week (38%).

De voorbereiding op de Dam tot Dam wandeltocht wordt veelal niet in een aparte trainingsperiode gedaan, 62% geeft aan gedurende het hele jaar te trainen. Een vijfde van de deelnemers heeft 1-5 weken getraind.

Het merendeel van de deelnemers wandelt 1 tot 3 keer per maand (25%) of 1 keer per week (23%). Daarna wordt het meest 2 keer per week gewandeld (19%).

De meeste deelnemers wandelen gemiddeld 1 - 2 uur per wandeling (49%). Daarna wordt er het vaakst 0,5 - 1 uur gewandeld (16%). Ook wandelt 14% van de deelnemers gemiddeld langer dan 3 uur.

TYPE WANDELAAR

Aan de deelnemers is gevraagd welke beweegreden het meest van toepassing is om te wandelen. Bij Stichting Wandelnet (Wandelnet.nl, 2017) worden verschillende typen wandelaars onderscheiden:

- De **verkennde** looper: De wandelaar wil de stad en omgeving verkennen. Denk hierbij aan het bezoeken van musea, horecagelegenheden en culturele bezienswaardigheden.
- De **mooi weer**loper: De wandelaar gaat vanwege het mooie weer een ommetje maken.
- De **gezins**loper: De wandelaar gaat met het gezin naar bijvoorbeeld een speeltuin, een uitkijktoren of het bos.
- De **rust**loper: De wandelaar zoekt naar rust, vrijheid en ruimte.
- De **natuur**loper: De wandelaar zoekt naar natuurbeleving en ontspanning.
- De **prestatie**loper: De wandelaar stelt prestatiedoelen en/of traint voor evenementen.
- De **gezondheids**loper: De wandelaar wil calorieën verbranden en/of de algemene gezondheid verbeteren.

Van de deelnemers aan de Dam tot Dam Wandeltocht is 40% een gezondheidsloper. 21% is een natuurloper, daarna is 14% van de deelnemers een rustloper en 12% een prestatie-loper. De mooi weerloper (7%), de verkennende loper (5%) en de gezinsloper (2%) komen minder vaak naar voren. [Voor verdere analyse zijn deze laatste 3 typen wandelaars samengevoegd tot 1 categorie]

MOTIVATIE OM TE WANDELEN

Voor hun motivatie om te wandelen geven de deelnemers een gemiddelde score van 7,9 (sd 1,3) bij een score van 0-10.

Op de vraag of de deelnemers vaker en/of meer kilometers willen wandelen, geeft 35% aan dat ze vaker zouden willen wandelen, 22% van de deelnemers zou zowel vaker als meer kilometers willen wandelen en 9% geeft aan meer kilometers te willen wandelen.

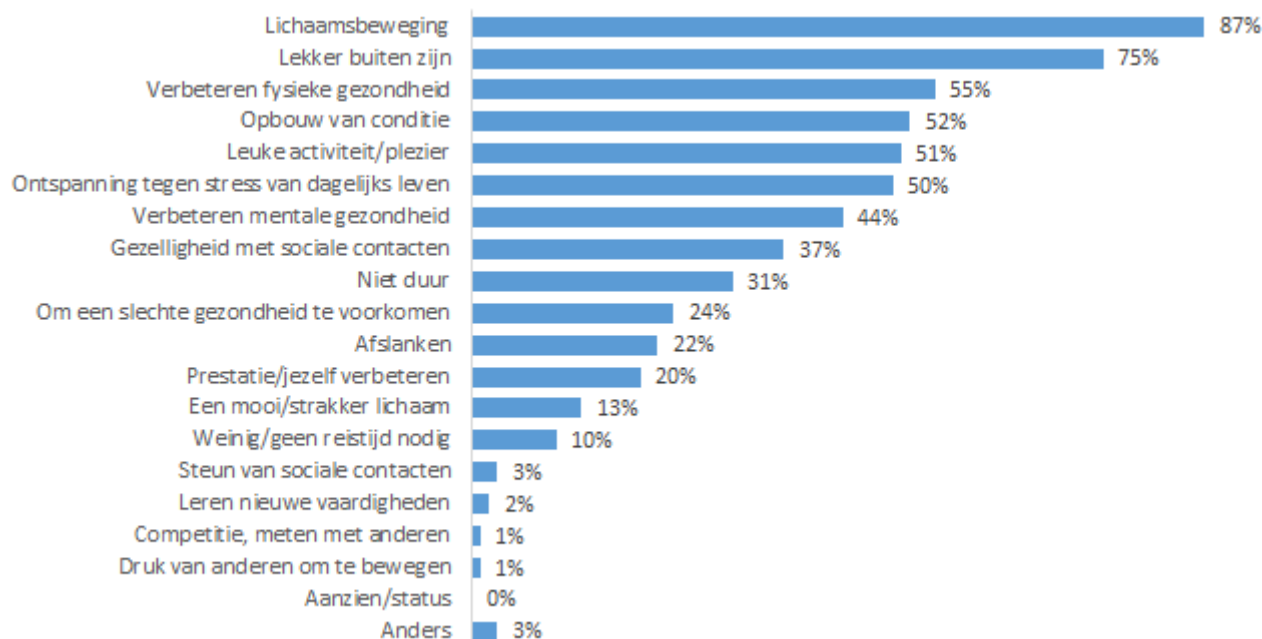
35% geeft aan niet vaker en/of meer kilometers te willen wandelen. De meest genoemde reden dat de deelnemers niet vaker wandelen en/of meer willen wandelen is gebrek aan tijd (76%), gevolgd het lastig vinden om zichzelf te motiveren (15%).

Motieven om te wandelen

In figuur 1 is te zien dat de meest genoemde motieven om te wandelen zijn lichaamsbeweging en lekker buiten zijn, gevolgd door verbeteren van fysieke gezondheid, opbouw van conditie, leuke activiteit/plezier, ontspanning tegen stress van dagelijks leven, verbeteren mentale gezondheid, gezelligheid met sociale contacten, niet duur, om een slechte gezondheid te voorkomen, afslanken, prestatie/jezelf verbeteren, een mooi/strakker lichaam, weinig/geen reistijd nodig, steun van sociale contacten, leren nieuwe vaardigheden, competitie, meten met anderen, druk van anderen om te bewegen, aanzien/status, anders.

Ook het verbeteren van de mentale gezondheid, gezelligheid met sociale contacten en niet duur worden vaak als motief om te wandelen genoemd.

Nauwelijks genoemde motieven zijn aanzien/status, druk van anderen om te bewegen, competitie en het leren van nieuwe vaardigheden.



Figuur 1 Motieven om te wandelen

STELLINGEN OVER LEEFSTIJL

De wandelaars konden aangeven in hoeverre ze het eens waren met de stellingen in verband met wandelen (1=helemaal oneens tot 5=helemaal mee eens). In figuur 2 is te zien wat het gemiddelde is per stelling.

De wandelaars geven vooral aan dat de kans groot is dat ze op lange termijn blijven wandelen.

In enige mate geven de wandelaars aan dat ze een goed gevoel over zichzelf hebben, dat ze gezond eten, dat ze zich energiek voelen en dat ze op hun leefstijl en hun gewicht letten.

Meer neutraal zijn de wandelaars over dat ze zichzelf als sporter zien en dat ze anderen in hun omgeving aanzetten tot sporten.

De deelnemers zijn er het minst mee eens met dat wandelen niets voor hen is.



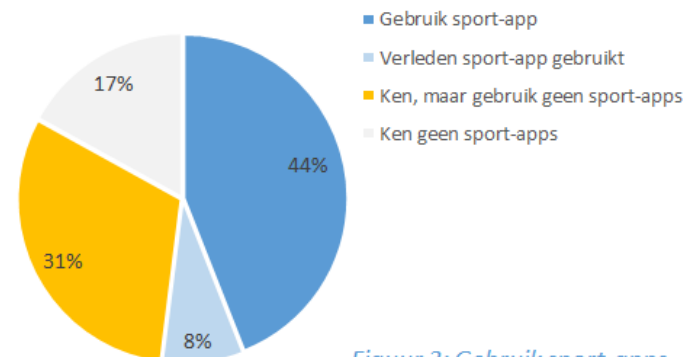
Figuur 2: Stellingen over leefstijl

GEBRUIK SPORT-APPS

Uit figuur 3 blijkt dat iets minder dan de helft, namelijk 44% van de deelnemers, tijdens het wandelen gebruik maakt van een sport-app, al dan niet gekoppeld aan een sporthorloge, een activity tracker of een smart watch.

8% van de deelnemers heeft in het verleden gebruik gemaakt van een sport-app, maar gebruikt er op het moment geen.

Van de deelnemers weet 31% van het bestaan van sport-apps af, maar gebruikt er geen en 17% kent geen sport-apps.



Figuur 3: Gebruik sport-apps

PROFIELEN APP GEBRUIK

Sport-appgebruikers hebben een iets hoger BMI, hebben het vaakst getraind voor de Dam tot Dam wandeltocht, waarbij ze in de voorbereiding 10-20 km getraind hebben. Het zijn vaker prestatie- of gezondheidslopers. Ze willen vaker meer kilometers lopen. Deze groep begrijpt het makkelijkst de werking van een sport-app.

Ex-sport-appgebruikers zijn net als sport-appkenners iets vaker vrouw en relatief wat jonger. Ze hebben een iets hogere BMI en vaker overgewicht. Ze lopen vaker 5-10 km per week, hebben het minst vaak een aparte trainingsperiode. Het zijn vaker rustlopers. Deze groep is het vaakst van mening dat sport-apps helpen bij een actiever leven, en ze konden het vaakst geen sport-app vinden die aan de verwachtingen voldoet.

Sport-appkenners maar geen gebruikers zijn vaker vrouw, hebben relatief een lagere BMI en hebben het minst getraind voor de Dam tot Dam Wandeltocht. Ze lopen vaker tot 10 km per week. Deze groep heeft vaker een aparte trainingsperiode. Ze zijn vaker een verken-, mooi weer- en gezinsloper, rustloper en natuurloper.

Tabel 1: Gebruik sport-apps

	Gebruik sport-app [n= 947]	Verleden sport-app gebruikt [n=132]	Ken, maar geen sport-apps [n=700]	Ken geen sport-apps [n= 363]	
Geslacht	27% (man)	24% (man)	24% (man)	30% (man)	p=0,238
Leeftijd	50,0 (sd 11,3)	48,5 (sd 11,7)	53,0 (sd 12,1)	57,2 (sd 12,4)	p<0,001
BMI	26,1	26,6	25,4	25,4	p<0,000
Overgewicht (BMI > 25)	56%	62%	50%	47%	p=0,001
Training voor Dam tot Dam wandeltocht					
Getraind voor de Dam tot Dam Wandeltocht	59%	47%	45%	46%	p<0,001
< 5 km training	4%	8%	9%	7%	p=0,108
5-10 km training	36%	41%	41%	37%	
10 - 20 km training	42%	36%	35%	37%	
20 - 30 km training	12%	11%	11%	12%	
> 30 km training	6%	4%	4%	6%	p=0,159
Geen aparte trainingsperiode	60%	56%	67%	67%	
Wandeltypes					
Verken-, mooiweer- en gezinsloper	9%	14%	17%	17%	p<0,001
Rustloper	13%	15%	15%	14%	
Natuurloper	18%	23%	24%	23%	
Prestatielooper	14%	10%	10%	11%	
Gezondheidsloper	46%	38%	34%	36%	
Motivatie om te wandelen					
Vaker willen wandelen	33%	43%	35%	33%	p<0,001
Meer kilometers willen wandelen	10%	10%	8%	7%	p=0,017
Zowel vaker als meer kilometers willen wandelen	26%	21%	21%	14%	
Niet vaker en/of meer kilometers willen wandelen	31%	27%	36%	45%	
Motivatie om te wandelen	8,0	7,8	8,0	7,8	
Stellingen over sport-apps					
Makkelijk begrijpen werking sport-apps	4,0	3,5	2,7	1,4	p<0,001
Sport-apps helpen niet actiever leven	2,9	3,0	2,8	2,0	p<0,001
Geen-sport-apps die aan verwachtingen voldoen	1,9	2,2	1,5	1,0	p<0,001

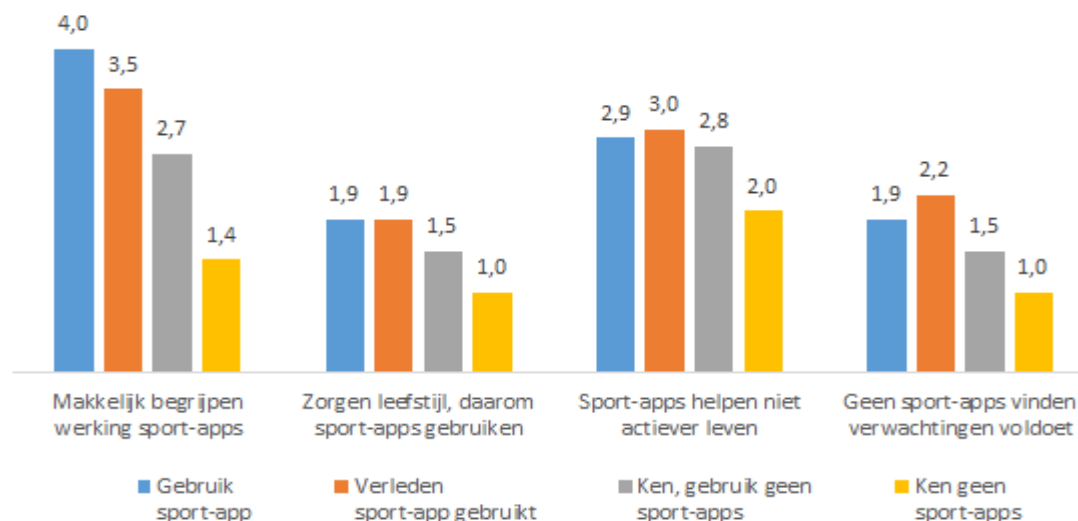
Geen-appkenners zijn vaker man, ouder, hebben relatief een lagere BMI en minder vaak overgewicht. Deze groep heeft het vaakst een aparte trainingsperiode. Ze zijn vaker mooi weer lopers en willen niet vaker en/of meer kilometers wandelen. Gemiddeld gezien begrijpen ze het minst de werking van een sport-app, hebben geen sport-app die aan hun verwachtingen voldoet en ze zijn gemiddeld het vaakst van mening dat een sport-app niet kan helpen bij een actiever leven.

Houding ten aanzien van sport-apps

De diverse groepen sport-appgebruikers hebben een andere houding ten aanzien van sport-apps zoals te zien is in figuur 4.

De wandelaars werden de volgende 4 stellingen over houding ten aanzien van sport-apps voorgelegd:

1. Het is makkelijk voor mij om te begrijpen hoe sport-apps op een mobiele telefoon werken.
2. Ik maak mij zorgen om mijn leefstijl, daarom wil ik sport-apps gebruiken.
3. Ik denk dat sport-apps mij niet helpen om actiever te leven.
4. Ik kan geen sport-app vinden die aan mijn verwachtingen voldoet.



Figuur 4. Houding ten aanzien van sport-apps

Sport-appgebruikers en **ex-sport-appgebruikers** scoren gemiddeld hoger op alle 4 de stellingen, waarbij sport-appgebruikers hoger scoren dan ex-sport-appgebruikers.

Sport-appkenners zijn het minder eens dat het makkelijk is om de werking van sport-apps te begrijpen, dat ze zich zorgen maken om leefstijl en daarom sport-apps willen gebruiken. Maar ze zijn het vaker eens dat sport-apps hen niet helpt om actiever te leven en kunnen sport-app vinden die aan hun verwachtingen voldoet.

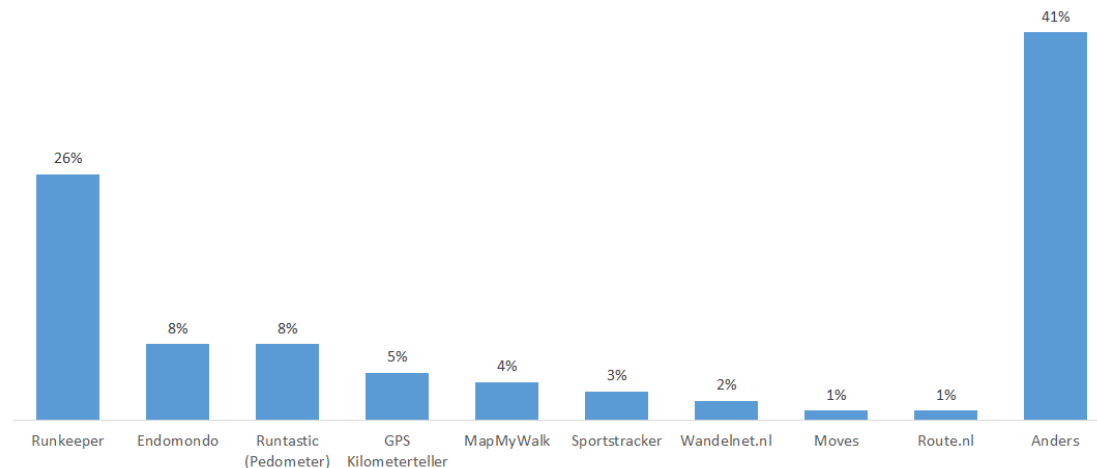
Geen sport-app kenners scoren gemiddeld het laagst op alle 4 de stellingen en zijn het minder vaak eens met dat het makkelijk is om de werking van sport-apps te begrijpen, dat ze zich zorgen maken om leefstijl en daarom sport-apps willen gebruiken, dat sport-apps hen niet helpt om actiever te leven en dat ze geen sport-app kunnen vinden die aan hun verwachtingen voldoet.

SPORT-APPGEBRUIKERS

De meeste sport-appgebruikers maken gebruik van een losstaande sport-app (57%). Een relatief kleine groep maakt gebruik van een activity tracker (19%), sporthorloge (18%) en/of een smart watch (15%).

In figuur 5 zijn de apps te zien die door de deelnemers gebruikt worden.

De meest gebruikte sport-app tijdens het wandelen is Runkeeper (26%), gevolgd door Endomondo (8%) en Runtastic (Pedometer) (8%). 41% geeft aan een andere sport-app te gebruiken, waarbij Strava, Fitbit en Samsung Health het vaakst genoemd zijn.



Figuur 5. Verschillende sport-apps

De belangrijkste reden dat de deelnemers een app zijn gaan gebruiken is omdat de app gratis is (43%), gevolgd doordat familieleden/vrienden al gebruik maakten van die app (34%) en/of omdat de app populair/bekend is (18%). 19% geeft een andere reden aan, waarbij “de app stond al standaard op de telefoon” en “gekoppeld aan horloge” vaak genoemd werden.

Op de vraag hoelang ze de sport-app al gebruiken, blijkt dat bijna de helft van de wandelaars (46%) de sport-app 1 tot 3 jaar gebruikt: 25% gebruikt de app 1 tot 2 jaar en 22% gebruikt de app 2 tot 3 jaar. Een derde gebruikt de app korter dan 1 jaar en 21% langer dan 3 jaar.

58% van de wandelaars gebruikt de app bij alle wandelingen, gevolgd door 27% die de sport-app bij het merendeel van de wandelingen gebruikt. 10% gebruikt de sport-app bij enkele wandelingen en 5% bij de helft van de wandelingen.

Meest genoemde reden om een sport-app te gebruiken is het bijhouden en inzicht in prestaties (85%). Daarnaast gebruiken ze een sport-app omdat het sporten en bewegen leuker maakt (27%), het motiveert om (meer/vaker) te bewegen (20%) en/of ondersteuning tijdens de training (19%).

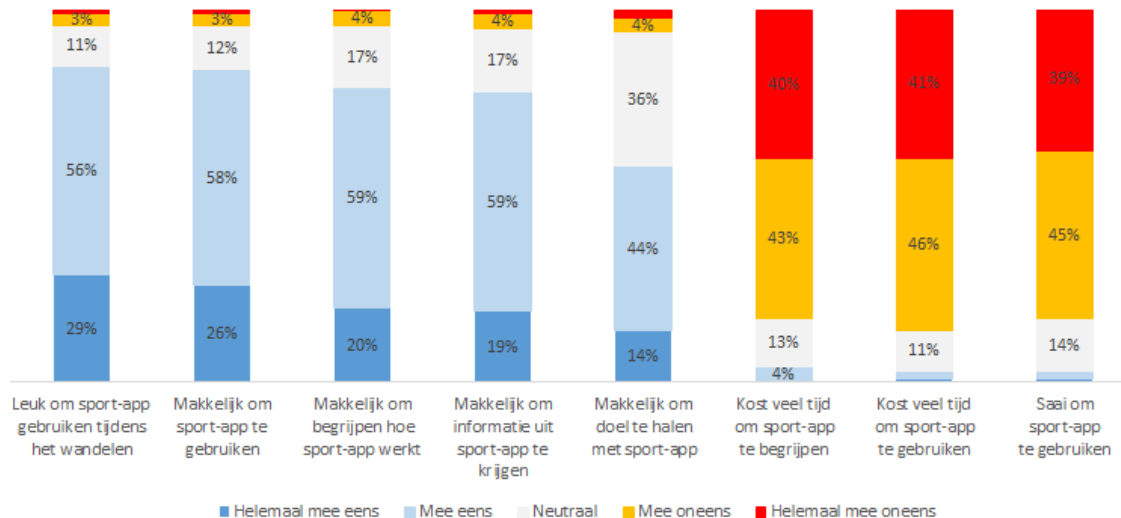
De tevredenheid is bij de wandelaar hoog, 81% is (zeer) tevreden waarvan 22% zeer tevreden is. Slechts 2% is (zeer) ontevreden. Redenen voor hun tevredenheid zijn dat de app voldoet aan de wensen/verwachtingen, makkelijk en overzichtelijk is, maar ook omdat de app al standaard op de telefoon staat en verbonden is met een sporthorloge/ activity tracker.

Houding ten aanzien van sport-apps

Figuur 6 laat zien dat sport-appgebruikers het over het algemeen leuk en makkelijk vinden om een sport-app te gebruiken. Ook vinden ze het makkelijk om te begrijpen hoe een sport-app werkt en om informatie uit een sport-app te krijgen.

Iets minder makkelijk vinden sport-appgebruikers het om hun doel te halen met een sport-app.

Verder kost het de sport-appgebruikers niet veel tijd om een sport-app te gebruiken of te begrijpen, en wordt het gebruik van een sport-app niet saai gevonden.

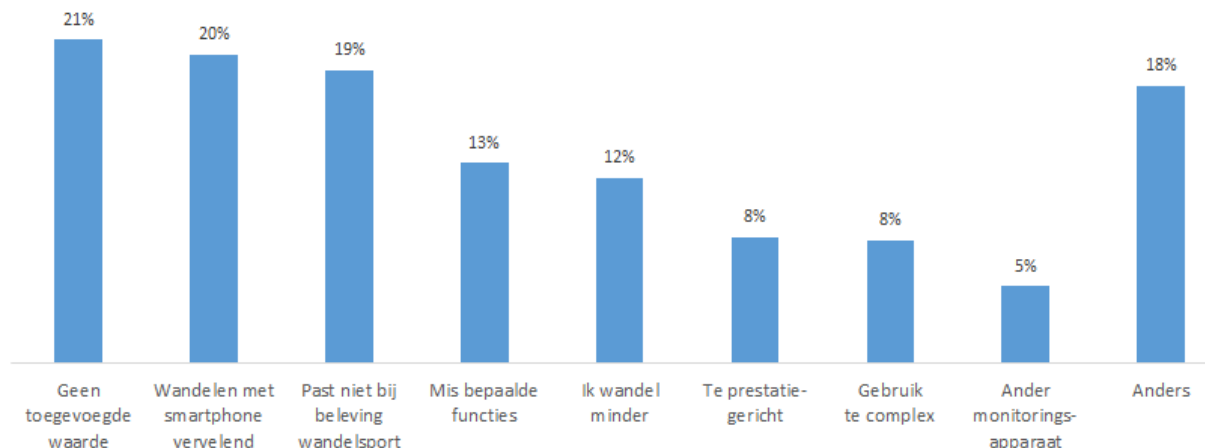


Figuur 6. Houding ten aanzien van sport-apps

EX-SPORT-APPGEBRUIKERS

Reden(en) om geen sport-app meer te gebruiken

In figuur 7 is te zien dat de meest genoemde reden om geen sport-app meer te gebruiken, dat het geen toegevoegde waarde voor hen heeft (21%), gevolgd door dat wandelen met een smartphone als vervelend wordt ervaren (20%) en dat het niet past bij de beleving van de wandelsport (19%). Een reden die minder genoemd is dat de apps bepaalde functies missen (13%). De functies die de wandelaars missen zijn: de app werkt niet goed (uitvallen, stappen en afstand klopte niet of het niet volledige wandeling bijhouden van wandeling), te veel reclame en dat de app niet automatisch een wandeling bijhoudt. Een andere reden die minder genoemd is, is dat 12% minder is gaan wandelen.



Figuur 7. Reden(en) om geen sport-app meer te gebruiken

15% benoemde een andere reden, de redenen varieerde van accu te snel leeg, te weinig opslagruimte, slecht werkende of geen duidelijk app, tot de app vergeten aan te zetten.

De meest gebruikte sport-apps waren Runkeeper (34%), gevolgd door Endomondo (8%) en Runtastic (pedometer) (7%). Bij sport-appgebruikers waren dit ook de vaakst gebruikte sport-apps.

De meest genoemde redenen dat deze groep een app gebruikte was dat vrienden/familieleden deze app al gebruikten (41%), omdat de app gratis is (34%) en/of omdat de app populair/bekend is (15%).

De meeste ex-sport-appgebruikers (40%) hebben de app relatief kort gebruikt, minder dan 6 maanden. Toch heeft ook 29% de sport-app 1-3 jaar gebruikt.

De meeste deelnemers (43%) gebruikten de app bij enkele wandelingen. Toch gebruikte ook 28% de sport-app bij elke wandeling of bij het merendeel van de wandelingen (20%). Ex-sport-appgebruikers gebruikten de app minder dan de app-gebruikers.

Net als bij de sport-appgebruikers is bij de ex-sport-appgebruikers de meest genoemde reden om een sport-app te gebruiken is het bijhouden en inzicht in prestaties (73%), gevolgd door dat een sport-app het sporten/bewegen leuk maakt (15%) en/of een ondersteuning bij het trainen (15%). 17% gaf een ander antwoord, waarbij vooral afstanden en routes terugzien genoemd zijn.

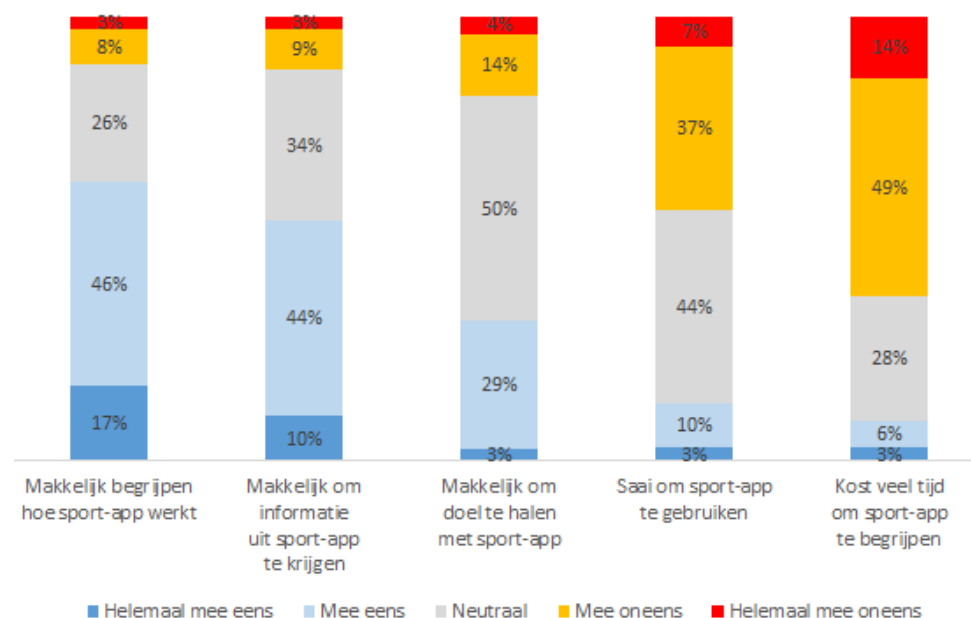
Iets meer dan de helft (54%) van de ex-sport-appgebruikers geeft aan (zeer) tevreden te zijn geweest over de sport-app, hiervan was slechts 4% "zeer tevreden". 37% antwoordt neutraal en slecht 9% was (zeer)ontevreden. Redenen voor hun tevredenheid zijn omdat de app de afstanden en resultaten bijhoud. Enkele redenen voor ontevredenheid zijn dat de GPS het niet goed doet en dat het batterijgebruik te snel gaat.

Houding ten aanzien van sport-apps

In figuur 8 is te zien wat de houding van ex-sport-appgebruikers is ten aanzien van sport-apps

Over het algemeen vinden ex-sport-appgebruikers het makkelijk om te begrijpen hoe een sport-app werkt en informatie uit een sport-app te krijgen. Ook zijn de meesten van mening dat het niet veel tijd kost om een sport-app te begrijpen. Ook is bijna de helft (44%) van mening dat het niet saai is om een sport-app te gebruiken.

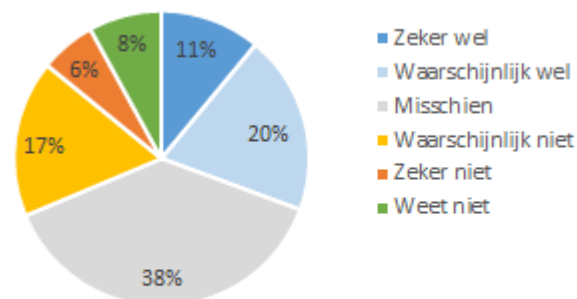
Of het makkelijk is een doel te halen met een sport-app zijn de meningen wat meer verdeeld: 32% is het er (helemaal) mee eens, terwijl 50% neutraal is en 18% is het er (helemaal) mee oneens is.



Figuur 8. Houding ten aanzien van sport-apps

Overwegen om weer sport-app te gaan gebruiken

Van de ex-sport-appgebruikers overweegt 31% om weer een sport-app te gaan gebruiken, waarvan 11% “zeker”. 38% overweegt het misschien, en 23% overweegt dit waarschijnlijk/niet.



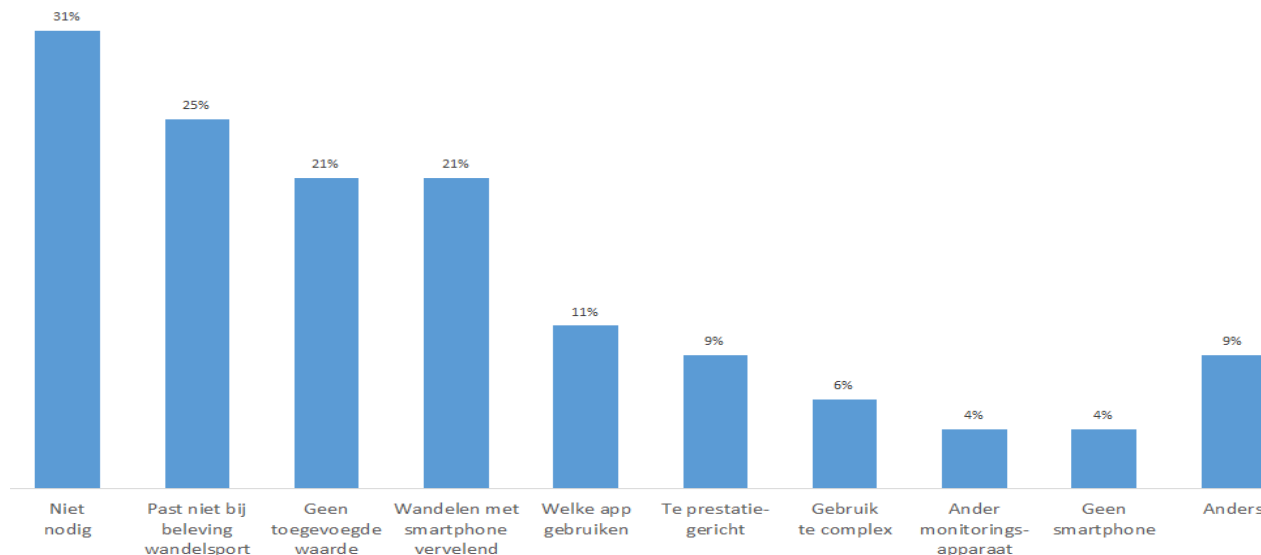
Figuur 9. Overwegen om weer sport-app te gaan gebruiken

NIET-SPORT-APPGEBRUIKERS

Reden(en) om geen sport-app te gebruiken

Figuur 10 geeft redenen weer om geen sport-app te gebruiken. De meest genoemde redenen om geen sport-app te gebruiken, is dat de wandelaars het niet nodig vinden (31%), gevolgd door het idee dat het niet bij de beleving van wandelsport past (25%). Ook vindt 21% dat een sport-app geen toegevoegde waarde heeft en/of dat het als vervelend ervaren wordt om met een smartphone te wandelen.

Redenen die minder genoemd zijn: niet weten welke app te gebruiken (11%), te prestatiegericht (9%) en dat het gebruik te complex is (6%).



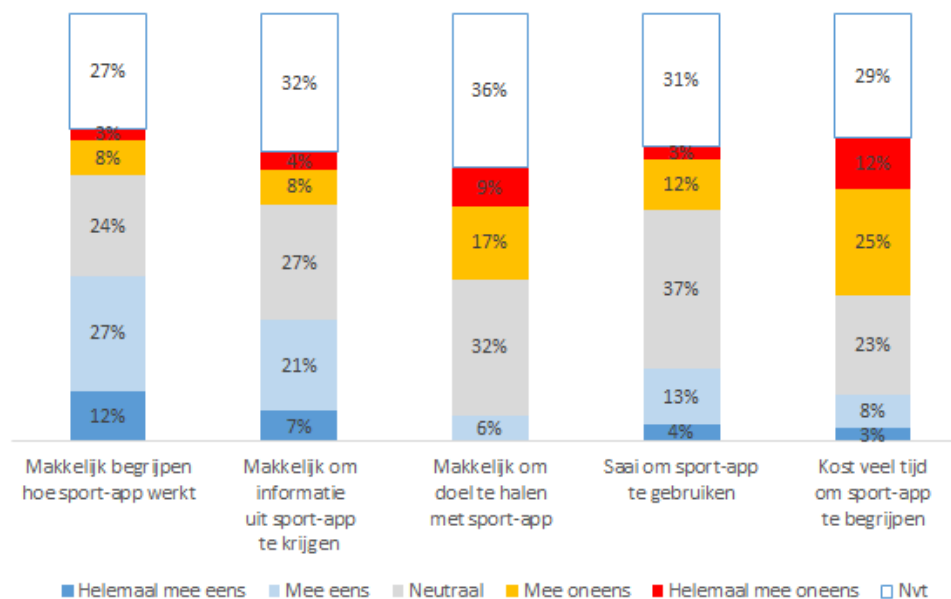
Figuur 10. Reden om geen sport-app te gebruiken

Houding ten aanzien van sport-apps

Zoals te zien in figuur 11 heeft een groot deel van de niet-sport-appgebruikers geen mening over sport-apps.

Van de niet-sport-appgebruikers die wel een mening hebben over sport-apps, vinden ze het relatief makkelijk tot neutraal om te begrijpen hoe een sport-app werkt en om informatie uit een sport-app te krijgen. Ook vinden ze het over het algemeen dat het niet te veel tijd kost om een sport-app te begrijpen.

Wel vinden niet-sport-appgebruikers het minder makkelijk om hun doel te halen met een sport-app. Of het saai om een sport-app te gebruiken zijn de niet-sport-appgebruikers vooral neutraal.

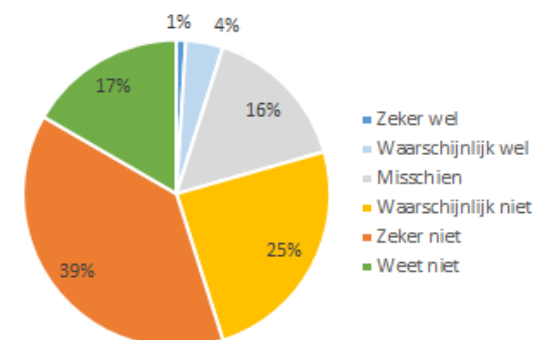


Figuur 11. Houding ten aanzien van sport-apps

Overwegen om sport-app te gaan gebruiken

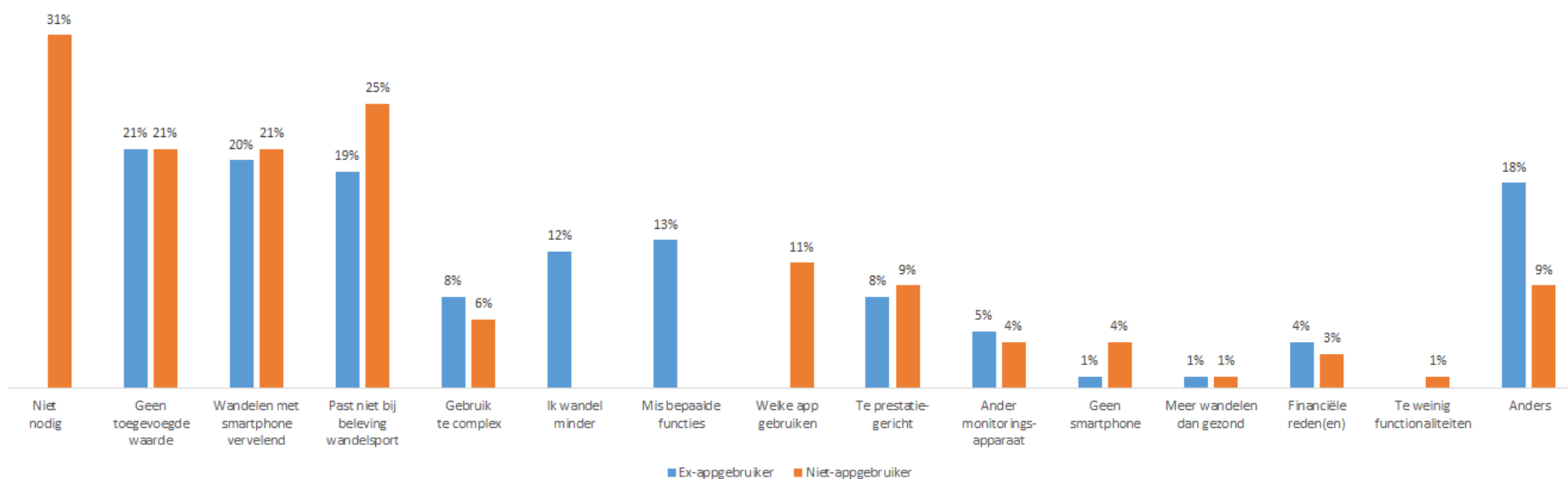
Het merendeel van de niet-sport-appgebruikers (64%) overweegt waarschijnlijk/zeker niet een sport-app te gaan gebruiken (zie figuur 12); 16% overweegt het misschien en slechts 5% geeft aan zeker/waarschijnlijk te overwegen om een sport-app te gaan gebruiken.

Niet-appgebruikers overwegen veel minder vaak dan ex-appgebruikers om een sport-app te gaan gebruiken.



REDEN(EN) OM GEEN SPORT-APP (MEER) TE GEBRUIKEN (EX- VS. NIET-GEBRUIKERS)

Figuur 12. Overwegen om weer sport-app te gaan gebruiken



Figuur 13. Reden(en) om geen sport-app (meer) te gebruiken (Ex- vs Niet-gebruikers)

Ten aanzien van hun reden(en) om geen sport-app (meer) te gebruiken, zijn maar weinig verschillen tussen ex- vs. niet sport-appgebruikers. **Niet-appgebruikers** vinden vaker dan **ex-sport-appgebruikers** dat een sport-app niet past bij de beleving van de wandelsport.

IDEALE SPORT-APP

Aan alle wandelaar is de vraag gesteld welke (mogelijke) functionaliteiten van belang zijn bij een sport-app. Hieruit volgt de volgende top 5:

1. Bijhouden van snelheid, tijd, afstand, energieverbruik, hartslag en hoogtemeters (75%)
2. Eigen progressie bijhouden (bijv. in grafieken en tabellen) (74%)
3. Feedback op prestaties (74%)
4. Route tips (72%)
5. Terugkijken van route (72%)

Bij de functies van het individualiseren wordt vooral profiel aanmaken/app personaliseren gekozen voor een ideale sport-app.

Bij training wordt vooral het bijhouden van snelheid, tijd, afstand, energieverbruik, hartslag en hoogtemeters gekozen.

Bij prestatie (verbetering) kiezen wandelaars vooral dat een app hun eigen progressie bijhoudt.

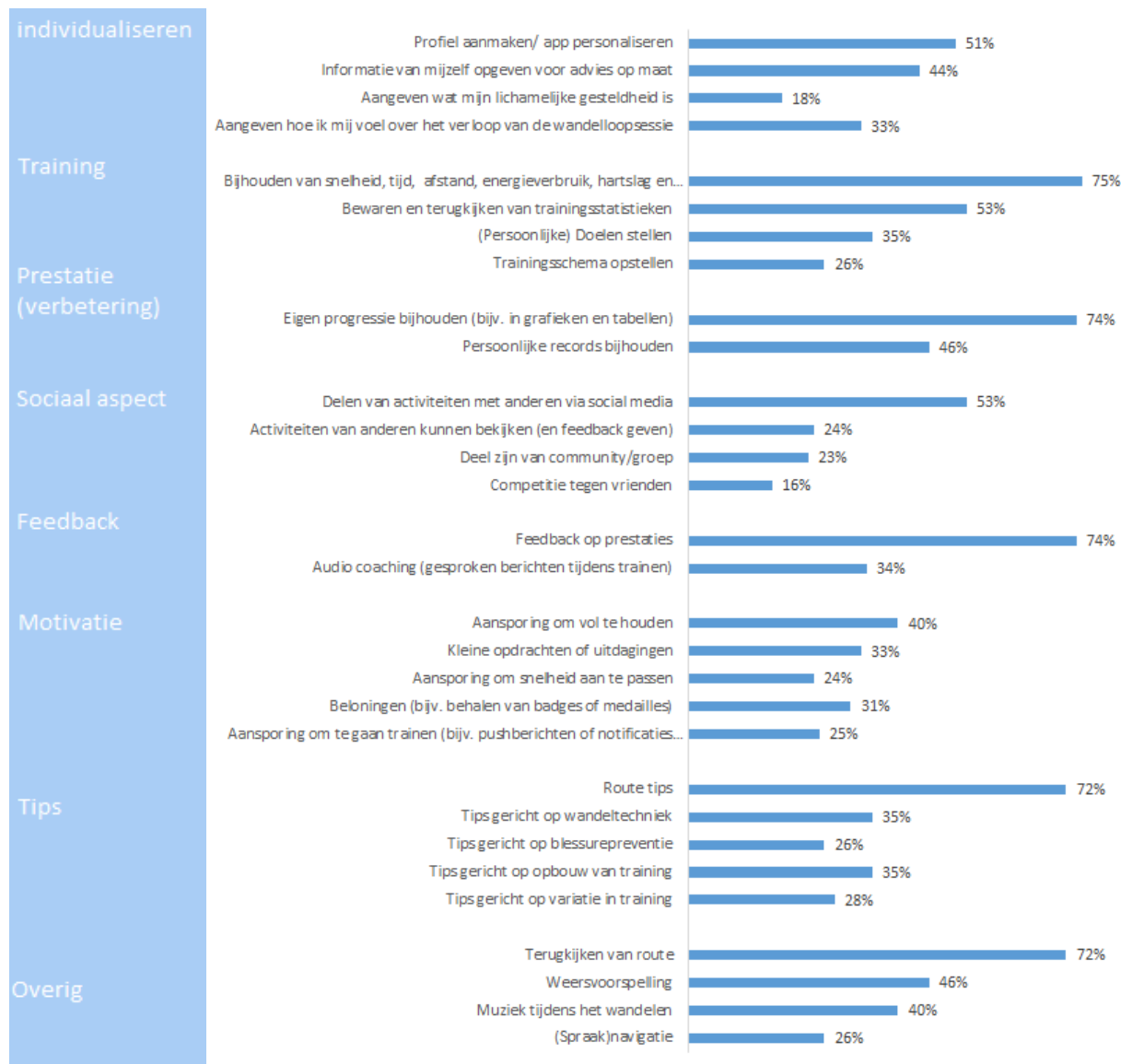
Bij sociaal aspect wordt vooral delen van activiteiten met anderen via sociale media gekozen.

Bij feedback geven de wandelaars aan dat ze vooral feedback op prestaties willen.

Onder het kopje motivatie zijn maar weinig functies gekozen. Wel wordt aansporing om vol te houden het meest gekozen.

Bij tips wordt vooral routetips als gekozen.

Ten slotte is bij overig het vaakst het terugkijken van route gekozen.



Figuur 14. Functies van een ideale sport-app

BIJLAGE 1: VERSCHILLEN TUSSEN TYPEN

WANDELAARS

Verken-, mooi weer- en gezinsloper zijn gemiddeld het jongst, hebben vaker aan de 5 en 10 km deelgenomen. Tijdens de voorbereidingen liepen ze ook vaker 5 en 10 km. Ze wandelen gemiddeld het minst vaak en het minst lang.

De rustloper zijn vaker vrouw en lopen vaker gemiddeld 2-2,5 uur per keer.

De natuurloper heeft het laagste BMI, loopt vaker gemiddeld 1 keer per week en ook vaker meer dan 5 keer per week.

De prestatie-loper is vaker man, ouder, hebben vaker aan de 27 km en 42 km deelgenomen. In hun voorbereiding trinden ze vaker gemiddeld 10 tot meer dan 30 km per week, relatief vaker 1-4 keer per maand, en duren hun wandelingen vaker 2 tot langer dan 3 uur.

Gezondheidslopers hebben gemiddeld het hoogste BMI, en het vaakst overgewicht. Ze deden het vaker mee aan de 20 km, trinden vaker 10-30 km, vaker 1-5 keer per week en hun wandelingen waren vaker 1-2 uur.

	Verken-, mooiweer- en gezinslopers [n=279]	Rustloper [n=298]	Natuurloper [n=445]	Prestatie loper [n=268]	Gezondheidsloper [n=850]	
Geslacht	23% (man)	22% (man)	31% (man)	39% (man)	22% (man)	p=0,000
Leeftijd	44 (sd 11,0)	50 (sd 11,5)	54 (sd 11,0)	55 (sd 13,2)	52 (sd 11,4)	p=0,000
BMI	25,8	24,9	24,7	25,6	26,7	p=0,000
Overgewicht (BMI>25)	57%	42%	41%	54%	73%	p=0,000
Deelname Dam tot Dam Wandeltocht						
5 km	4%	0,3%	0,5%	0%	0,8%	p=0,000
10 km	13%	9%	7%	3%	11%	
20 km	64%	58%	61%	49%	65%	
27 km	16%	25%	25%	37%	20%	
42 km	4%	8%	7%	11%	3%	
Aantal kilometers voorbereiding						
< 5 km per week	20%	7%	5%	8%	5%	p=0,000
5-10 km per week	49%	38%	35%	25%	41%	
10-20 km per week	28%	38%	40%	41%	41%	
20-30 km per week	4%	11%	15%	18%	18%	
> 30 km per week	2%	6%	6%	9%	4%	
Hoe vaak gemiddeld wandelen						
Minder dan 1 keer per maand	27%	8%	8%	10%	6%	p=0,000
1 tot 3 keer per maand	31%	28%	29%	31%	19%	
1 keer per week	15%	22%	25%	25%	25%	
2 keer per week	9%	21%	17%	19%	23%	
3 keer per week	4%	8%	9%	10%	15%	
4 of 5 keer per week	7%	6%	4%	2%	8%	
meer dan 5 keer per week	7%	7%	8%	3%	5%	
Hoe lang gemiddeld wandelen per keer						
0 uur - 0,5 uur	16%	3%	2%	2%	2%	p=0,000
0,5 uur - 1 uur	28%	18%	12%	5%	16%	
1 uur -1,5 uur	32%	19%	25%	17%	36%	
1,5 uur - 2 uur	12%	19%	24%	17%	22%	
2 uur - 2,5 uur	6%	12%	11%	12%	10%	
2,5 uur - 3 uur	4%	9%	8%	13%	7%	
langer dan 3 uur	7%	12%	18%	36%	8%	

Tabel 2: wandeltypes

SAMENVATTEND

KARAKTERISTIEKEN DEELNEMERS DAM TOT DAM WANDELTOCHT

- Van de 2876 deelnemers, die de vragenlijst (grotendeels) hebben ingevuld, is 26% man en 74% vrouw, met een gemiddelde leeftijd van 52 (sd 12,1).

DEELNAME DAM TOT DAM WANDELTOCHT

- 97% van de respondenten is van start gegaan bij de Dam tot Dam wandeltocht. De populairste afstand was de 20 km (61%), gevolgd door de 27 km (23%).

VOORBEREIDING DAM TOT DAM WANDELTOCHT

- De voorbereiding op de Dam tot Dam wandeltocht wordt veelal niet in een aparte trainingsperiode gedaan, 62% geeft aan gedurende het hele jaar te trainen. Hiervan heeft 90% tussen de 10-20 km per week gewandeld en heeft 38% tussen de 5-10 km per week gewandeld.
- Het merendeel van de deelnemers wandelt 1 tot 3 keer per maand (25%) of 1 keer per week (23%). De meeste mensen wandelen gemiddeld 1-2 uur per wandeling (49%).

TYPE WANDELAAR

- 40% van de deelnemers kan getypeerd worden als een gezondheidsloper, 21% is een natuurloper, 14% is een rustloper en 12% is een prestatieloper.

MOTIVATIE OM TE WANDELEN

- Voor hun motivatie om te wandelen geven de deelnemers een gemiddelde score van 7,9 (sd 1,3) bij een score van 0 - 10. De meest genoemde motieven om te wandelen zijn lichaamsbeweging en lekker buiten zijn, gevolgd door verbeteren fysieke gezondheid, opbouw van conditie, leuke activiteit en ontspanning tegen stress van het dagelijks leven.
- 66% van de deelnemers geven aan dat ze vaker en/of meer kilometers willen wandelen. De meest genoemde reden dat de deelnemers niet vaker wandelen en/of meer willen wandelen is te weinig/geen tijd (65%), gevolgd het lastig vinden om zichzelf te motiveren (12%).

GEBRUIK SPORT-APPS

- Iets minder dan de helft van de deelnemers (44%) maakt tijdens wandelen gebruik van een sport-app, al dan niet gekoppeld aan een sporthorloge, activity tracker en/of smart watch. 8% heeft in het verleden een sport-app gebruikt, 31% weet van het bestaan van sport-apps, maar gebruikt er geen en 17% kent geen sport-apps.
- Tussen deze groepen zijn duidelijke verschillen te zien: zo hebben **sport-appgebruikers** het vaakst getraind voor de Dam tot Dam wandeltocht, lopen vooral 10-20 km per week, zijn vaker prestatie- of gezondheidslopers, willen meer kilometers lopen en vinden het makkelijk om de werking van sport-apps te begrijpen. **Ex-sport-appgebruikers** hebben vaker overgewicht, trainen vooral 5-10 km, hebben vaker een aparte trainingsperiode, zijn vooral rustlopers, willen vaker en meer kilometers wandelen dan ze nu doen, zijn gemiddeld het vaakst van mening dat sport-apps helpen bij een actiever leven en konden het minst een sport-app vinden die aan hun verwachtingen voldeed. **Sport-appkenners maar geen gebruikers** hebben het minst getraind, lopen vaker de <5km, 5-10 km per week, zijn vaker een mooi weer loper, rustloper en natuurloper. **Geen-appkenners** zijn het vaakst mannen, doorgaans ouder, minst overgewicht, zijn vaker een mooi weer loper, willen het minst vaker en/of meer kilometers lopen, ze begrijpen het minst de werking van een sport-app en ze zijn gemiddeld het vaakst van mening dat een sport-app niet kan helpen bij een actiever leven.

Sport-appgebruikers

- De meeste sport-appgebruikers maken gebruik van een losstaande sport-app. Runkeeper is de meest gebruikte sport-app tijdens het wandelen, gevolgd door Endomondo en Runtastic(Pedometer).
- Sport-apps zijn vooral gekozen omdat ze gratis zijn, daarna omdat familieleden/vrienden al gebruik maakte van de app en omdat hij populair/bekend is. Ook de koppeling met sporthorloge en dat de app al standaard op de telefoon stond wordt vaak genoemd.
- Sport-apps worden tussen de 1 en 2 jaar gebruikt en het merendeel gebruikt de sport-app tijdens alle wandelingen, waarbij het belangrijkste doel het bijhouden en inzicht in prestaties is. De tevredenheid over sport-apps is hoog.
- Houding ten aanzien van sport-apps: sport-appgebruikers vinden het leuk en makkelijk om een sport-app te gebruiken. Ze vinden de werking makkelijk te begrijpen en ook hoe je er informatie uit haalt. Ook vinden ze het niet veel tijd kosten om het te begrijpen/gebruiken en vinden ze het gebruik van sport-apps niet saai.

Ex-sport-appgebruikers

- De meest genoemde redenen om geen sport-app meer te gebruiken zijn dat het geen toegevoegde waarde voor hen heeft, wandelen met een smartphone wordt als vervelend ervaren en past niet bij de beleving van de wandelsport.
- Ook bij deze groep is Runkeeper de meest gebruikte sport-app, gevolgd door Endomondo en Runtastic(Pedometer).
- De meest genoemde reden dat deze groep een app gebruikte was dat vrienden/familieleden deze app al gebruikten, omdat hij gratis was en omdat hij populair/bekend is.
- De grootste groep heeft de app maar kort gebruikt, en gebruikten de sport-app minder frequent tijdens de wandelingen dan de huidige gebruikers.
- Het bijhouden en inzicht in prestaties was ook voor deze groep het belangrijkste doel om een sport-app te gebruiken.
- Iets meer dan de helft van de ex-sport-appgebruikers geeft aan tevreden te zijn geweest over de sport-app. Een derde overweegt om weer een sport-app te gaan gebruiken.

Niet-sport-appgebruikers

- De meest genoemde reden om sport-app te gebruiken is omdat ze het niet nodig vinden. Ook vinden ze het niet passen bij de beleving van wandelsport, heeft het geen toegevoegde waarde en is wandelen met een smartphone vervelend.
- Niet-appgebruikers vinden vaker dan ex-sport-appgebruikers dat een sport-app niet past bij de beleving van de wandelsport.
- Er zijn maar weinig niet-appgebruikers die overwegen een sport-app te gaan gebruiken, veel minder dan bij de ex-sport-appgebruikers.

IDEALE SPORT-APP

- De belangrijkste functies van een ideale sport-app zijn: bijhouden van snelheid, tijd, afstand, energieverbruik, hartslag en hoogtemeters, terugkijken van route, eigen progressie bijhouden, route tips en het bewaren en terugkijken van trainingsstatistieken.

OVER DE AUTEURS

De auteurs zijn werkzaam binnen het Lectoraat Kracht van Sport. Het lectoraat Kracht van Sport is een samenwerking tussen de Hogeschool van Amsterdam en Hogeschool Inholland. Onderzoek binnen het lectoraat richt zich op sportparticipatie en de waarde van sport(eventementen).

Kirsten de Munnik (1999) en Merel Vos (1998) lopen stage bij het Lectoraat Kracht van Sport. Ze doen de opleiding HBO Sportkunde aan Hogeschool Inholland.

Jet van der Werf (1967) is marktonderzoeker. Zij werkt nu als onderzoeker voor het lectoraat Kracht van Sport. Daarnaast heeft zij een functie als docent bij de opleiding Sport Management en Ondernemen van de Hogeschool van Amsterdam.

Joan Dallinga (1985) is fysiotherapeut en bewegingswetenschapper. Zij werkt nu als onderzoeker voor het lectoraat Kracht van Sport en is in 2017 gepromoveerd in de bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit van Groningen.

Marije Deutekom (1977) is lector Kracht van Sport. Na haar studie Bewegingswetenschappen (2001) aan de Vrije Universiteit is zij gepromoveerd in de geneeskunde bij UvA/AMC (2005).

Hogeschool Inholland
Domein Gezondheid Sport en Welzijn

Bijdorplan 15
2015 CE Haarlem
www.inholland.nl/lectoraatkrachtvansport

Hogeschool van Amsterdam
Faculteit Bewegen, Sport en Voeding

Dr. Meurerlaan 8
1067 SM Amsterdam
www.hva.nl/lectoraatkrachtvansport



@krachtvansport
m.deutekom@hva.nl