

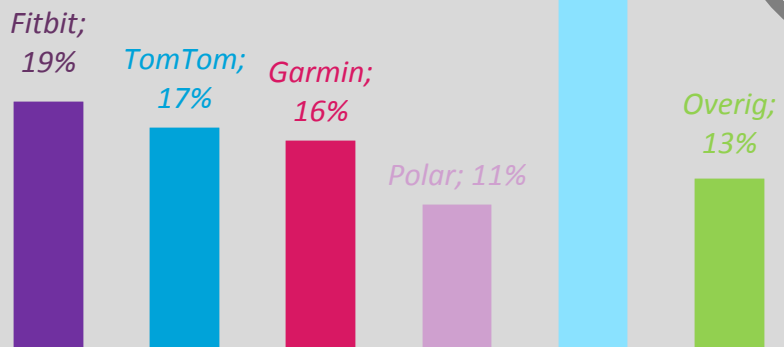
# Welke Activity trackers gebruiken hardlopers en waarom?



## ACTIVITY TRACKER

### Onderzoek

Online enquête onder de deelnemers van de Dam tot Damloop (5 en 10 EM) 2016 (n=1.298).



### Welke Activity trackers?

Meest gebruikte activity trackers zijn Fitbit (19%) en TomTom (17%). Onder anders wordt Apple (iPhone/watch) veel genoemd. Fitbit en TomTom worden meer door 5 EM deelnemers gebruikt, Polar en Garmin relatief meer door 10 EM deelnemers.

### Activity tracker-gebruik

Een klein percentage van de deelnemers heeft in de voorbereiding op de Dam tot Damloop gebruik gemaakt van een activity tracker: 9% altijd en 4% soms.

### Kenmerken Activity tracker-gebruiker

Bij activity tracker-gebruikers zijn geen verschillen in leeftijd, geslacht of gelopen afstand te constateren.

Ook is er geen onderscheid in ervaring en gedrevenheid van de lopers.

### Duur Activity tracker-gebruik

13 maanden (sd 13) is de gemiddeld duur dat een activity tracker is gebruikt

### Ontevredenheid Activity tracker

De ontevredenheid komt doordat ze er niet bewust mee bezig (willen) zijn, niet accuraat en de tracker op de huid irriteert.

“Het is een leuke bijkomstigheid maar geen hoofddoel.”

“Huidirritatie en een wel heel enthousiaste stappenteller.”

### Tevredenheid Activity tracker

70% van de lopers is (zeer) tevreden over de activity tracker, omdat de tracker inzicht geeft in beweeggedrag en stimuleert om meer te gaan bewegen. Verder wordt de activity tracker ervaren als eenvoudig en accuraat in gebruik.

“Je probeert altijd die 10000 minimaal te houden en dat is altijd leuk als dat lukt.”

“Is gewoon leuk, en je krijgt een beloning als je je doel gehaald hebt: heel kinderachtig maar het werkt wel!”

### Belangrijkste doel van Activity tracker

Bijhouden prestaties	35%
Gezonde leefstijl	23%
Stimulans om (meer) te bewegen	21%
Ondersteuning tijdens trainen	10%

Gezonde leefstijl en stimulans om (meer) te bewegen komen relatief vaak naar voren bij een activity tracker (vergeleken met sporthorloges en apps).

Daarnaast worden activity trackers vooral gebruikt voor het bijhouden en feedback krijgen op slaapgedrag, in mindere mate voor gewicht en leefstijl.

SiA

le Champion

inholland hogeschool



Hogeschool van Amsterdam