

InteliRun: Ontwikkeling van een evidence-based en gepersonaliseerde hardloop-app

Dallinga JM¹, van der Bie JHF², Kröse BJA³,
Baart de la Faille – Deutekom M⁴

1 Hogeschool Inholland en Hogeschool van Amsterdam, Lectoraat Kracht van sport, 2 Hogeschool van Amsterdam, Lectoraat Digital Life, 3 Hogeschool van Amsterdam, Lectoraat Digital Life en Universiteit van Amsterdam, 4 Hogeschool Inholland en Hogeschool van Amsterdam, Lectoraat Kracht van sport

Er zijn meer dan 30.000 sport applicaties (apps) beschikbaar in de App Stores, maar de meeste van deze apps zijn niet evidence-based en geven geen persoonlijke feedback (Knight, Stuckey, Prapavessis, & Petrella, 2015). Daarom is een nieuwe app ontwikkeld, InteliRun, met als doel hardlopers te begeleiden bij hun trainingen en bewegen te stimuleren. Hierin zijn nieuwe functies opgenomen zoals stapfrequentie meting, stemanalyse om vermoeidheidsniveau te bepalen en een module voor persoonlijke motivatieberichten. Het doel van deze studie is ervaringen met de InteliRun-app te evalueren en het beweeggedrag via de app en gebruik van functies in kaart te brengen.

Methode: In april 2016 hebben studenten (n=7) een eerste versie van deze app getest gedurende drie weken. Naast een smartphone met de app ontvingen ze een MIO Link hartslagmeter. Gebruiksvriendelijkheid (System Usability Scale (SUS), 0-100) (Bangor, Kortum, & Miller, 2008) en ervaringen met de app werden middels vragenlijsten geëvalueerd. Op basis van deze eerste ervaringen is een golden demo van de app ontwikkeld. Deze versie wordt gedurende juli tot september 2016 getest door 26 recreatieve hardlopers. Gebruiksvriendelijkheid en ervaringen met de app worden wederom bepaald. Daarnaast wordt via de app het beweeggedrag en het gebruik van functies gemeten.

Resultaten: De gemiddelde SUS-score voor de eerste pilot was 64,3. Aandachtspunten waren de lay-out, de koppeling met de Mio Link en een beperkt aantal functies. Verbeterpunten waren een coachstem toevoegen en meer statistieken tonen. Deze feedback werd zoveel mogelijk verwerkt in de nieuwe versie. In september zijn de resultaten van de golden demo test onder hardlopers bekend.

Discussie en conclusie: De resultaten van de testfase worden gepresenteerd. Met de feedback van de gebruikers zal de app verder geoptimaliseerd worden. Om hardlopers te stimuleren te (blijven) sporten is het personaliseren van de app en het betrekken van de doelgroep cruciaal (Foster, Richards, Thorogood, & Hillsdon, 2013).

Referenties

Bangor, A., Kortum, P. T., & Miller, J. T. (2008). An empirical evaluation of the system usability scale. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 24(6), 574-594.