



Vrije Universiteit Amsterdam

Applicatie innovatief bewegen voor jongeren

Bachelor scriptie

Auteur : Said el Hattachi

Begeleider : Professor Anton Eliens

Tweede lezer : Charlotte Gerritsen

Dit onderzoek geeft een mogelijke oplossing voor een maatschappelijk probleem, namelijk een schrikbarende toename van jongeren die aan overgewicht leiden. Door op onderzoek te gaan naar de oorzaken en naar de preventie van overgewicht en op zoek te gaan naar de factoren die er voor kunnen zorgen dat jongeren middels een applicatie gemotiveerd raken, proberen we een bijdrage te leveren aan het reduceren van dit maatschappelijk probleem.

Inhoudsopgave

1. Introductie	2
1.1. Onderzoeksvraag en methode.....	3
2. Achtergrond	4
2.1 Welke factoren beïnvloeden overgewicht onder de jongeren ?	4
2.2 Hoe kan overgewicht onder jongeren voorkomen worden?	5
3. Motiverende aspecten.....	6
3.1 Hoe motiveer je jongeren om meer te bewegen?.....	6
3.2 Hoe motiveer je jongeren om door middel van een applicatie meer te bewegen?.....	7
4. Experimentele applicatie	8
4.1 Domein karakterisering.....	8
4.2 Huidige applicaties	9
4.3 Verbeterde applicaties voor het motiveren tot beweging	11
4.4 Wat zijn gebruiksvriendelijke applicaties?	13
5. Prototype applicatie.....	14
5.1 Ontwerp prototype	14
5.2 Geplande realisatie	15
6. Gebruikersonderzoek.....	17
6.1 Ongestructureerde interviews	17
6.2 Gestructureerde interviews	18
7. Toekomstige ontwikkelingen	19
7.1 Verbeterpunten aan de prototype	19
7.2 Functionele uitbreidingen	19
8. Conclusie	20
Referenties.....	22
Bijlages	23
De semi gestructureerde interviews.....	23
De gestructureerde interviews	25
Protoptype en de technische aspecten	25

1. Introductie

Voor veel jongeren is het lastig om regelmatig bewegen vol te houden. Doordat hun puberbrein nog niet volledig is volgroeid, hebben jongeren meer moeite met vooruit denken. Wijzen op de positieve, lange termijn effecten van sporten, zoals een gezond en langer leven, kan jongeren nauwelijks motiveren.^[1]

In Nederland zijn steeds meer mensen te dik. Overgewicht en obesitas, komen op dit moment in Nederland bij bijna 45 procent van de bevolking voor. Tien jaar geleden had nog 'slechts' 35 procent van de bevolking last van overgewicht. Het percentage mensen met ernstig overgewicht nam toe van zes naar negen procent. Samen met de Verenigde Staten, Engeland en Duitsland staat Nederland in de top vier van landen met een te corpulente bevolking. Prognoses geven aan dat in 2030 zestig procent van de Europeanen overgewicht zal hebben. Dertig procent zou dan zelfs met ernstige zwaarlijvigheid (obesitas) te kampen hebben. ^[2] Volgens het HBSC-onderzoek (Health Behavior in School-aged Children) is bij 12,5 procent van de middelbare scholieren (12 tot en met 16 jaar) sprake van overgewicht. ^[3]

Naast de stijging van het aantal personen met overgewicht zijn de smartphones de afgelopen jaren ook sterk gestegen. Deze stijgingen van het aantal smartphone- en tabletgebruikers worden vooral veroorzaakt door jongeren tussen de 13 en 17 jaar en ouderen. In juni 2012 had 10 procent van de jongeren een tablet, nu ligt dat op 39 procent. ^[4]

De stijging van het aantal smartphone gebruikers onder de jongeren tussen 13 en 17 jaar is gezien het feit dat het juist deze middelbare scholieren vaak aan overgewicht leiden een ideale ontwikkeling. De beste en snelste manier om deze jongeren te bereiken is middels hun smartphone. Door een applicatie te ontwikkelen die deze jongeren motiveert om meer te bewegen en zich meer bewust te maken van de gevolgen van overgewicht zou het aantal jongeren met overgewicht drastisch teruggedrongen kunnen worden.

1.1. Onderzoeksvraag en methode

Het doel is om een succesvolle prototype interface te ontwikkelen voor een applicatie die aanslaat bij jongeren. Om dit te bewerkstelligen is het van essentieel belang om onderzoek te doen naar de volgende onderzoeksvragen :

- Hoe motiveer je jongeren door middel van een applicatie om meer te bewegen?
- Aan wat voor soort applicatie hebben jongeren behoefte ?
- Welke aspecten van gebruiksvriendelijkheid zijn belangrijk bij het ontwikkelen van een applicatie ?

Onderzoeksmethode :

De aanpak van dit onderzoek is te classificeren als designresearch, en richt zich dus voornamelijk op toekomstige gebruikers. Middels designresearch zal duidelijk in kaart gebracht worden waar rekening mee gehouden dient te worden bij het ontwikkelen van een applicatie. Los van het literatuuronderzoek spelen de twee interview rondes een hele belangrijke rol in dit onderzoek. Het eerste interview zal semi gestructureerd zijn en legt voornamelijk de focus op de soort applicatie waar de jongeren behoefte aan hebben. Terwijl het tweede interview gestructureerd gehouden dient te worden om exact te bepalen in welke mate het gelukt is om de behoeftes te implementeren. Een overzicht van de hoofdactiviteiten van dit onderzoek zijn :

1. Literatuurstudie
2. Huidige situatie beschrijven
3. Interviews met jongeren
4. Gewenste applicatie beschrijven
5. Prototype ontwikkelen
6. Interviews met jongeren
7. Prototype evalueren

2. Achtergrond

2.1 Welke factoren beïnvloeden overgewicht onder de jongeren ?

Overgewicht bij jongeren staat al een aantal jaren op de agenda van verschillende stakeholders in de maatschappij. Het is een internationaal probleem en een veelkoppig monster waar beleidsmakers en medische professionals moeilijk grip op krijgen. Dit komt door verschillende factoren die tot overgewicht bij jongeren kunnen leiden.

Jos Meijs van de organisatie ‘Onderwijsmap Landelijk Netwerk Ziek - zijn & onderwijs’ stelt dat deze factoren tweeledig zijn; ofwel **endogeen** (van binnenaf) of **exogeen** (van buitenaf). [5]

Voorbeelden van endogene factoren die een rol kunnen spelen zijn gendefecten, medicijngebruik of ziekte. In de meeste gevallen (> 90%) ligt de oorzaak van overgewicht echter in exogene factoren. Jongeren nemen meer energie in via voedsel, dan dat er wordt gebruikt via groei, spijsvertering, lichaamswarmte en beweging. Hierdoor ontstaat een positieve energiebalans. Van exogene factoren zijn een aanzienlijk aantal voorbeelden te noemen, waaronder: leefstijl, cultuur, opvoeding, niet of slecht ontbijten, geen regelmatig eetpatroon, groot aanbod aan voeding en verwennen door de ouders.

Een belangrijke bevinding van de World Health Organization is dat overgewicht bij jongeren ‘multifactorieel’ is, d.w.z. dat het actief zijn van verschillende factoren ertoe bij draagt dat er overgewicht ontstaat.

Verder, heeft recent onderzoek uitgewezen dat **psychische** en **sociale** factoren ook van invloed zijn op overgewicht bij jongeren. [6]

Emoties hangen namelijk sterk samen met eetgedrag. Er bestaan verschillende categorieën eters, o.a.: externe eters en emotie-eters. Bij emotie-eters spelen stemmingen een belangrijke rol waarbij meer eten leidt tot een beter of gelukkiger gevoel. Bij externe eters is dit niet het geval. Deze categorie eters wordt aangespoord om te eten wanneer er eten visueel wordt waargenomen. De continue beschikbaarheid van een breed scala aan eten in de huidige samenleving - niet voor niets consumptiemaatschappij genoemd - is voor deze categorie een voortdurende verleiding.

Daarnaast is er ander onderzoek dat aantoont dat de fysieke en sociale omgevingen een effect hebben op de toename in overgewicht onder jongeren. Overgewicht is namelijk toegenomen in een maatschappij die staat voor veel eten en weinig bewegen, ook wel de ‘obesogene samenleving’ genoemd. Naast de fysieke omgeving is de sociale omgeving van belang. Bij jongeren is de mening van vrienden heel belangrijk. Deze is dan ook medebepalend voor hun eetgedrag. Ook de steun van de ouders speelt een belangrijke rol.

Samenvattend: de factoren die overgewicht bij jongeren veroorzaken kunnen intern of extern zijn, ze kunnen tegelijkertijd optreden en kunnen samenhangen met psychische en sociale factoren in het individu en zijn omgeving.

2.2 Hoe kan overgewicht onder jongeren voorkomen worden?

Door de verstrekende maatschappelijke gevolgen die gepaard gaan met overgewicht bij jongeren is het van groot belang om te kijken naar manieren van preventie. Ook al is de oorzaak van overgewicht bij jongeren complex, dit betekent niet dat het probleem niet te voorkomen is.

Onderzoek door Stanford Health Care laat bijvoorbeeld een aantal stappen zien die genomen kunnen worden om overgewicht bij jongeren te voorkomen: [7]

- Verander geleidelijk de eet- en beweeg-gewoonten van het gezin in plaats van te focussen op gewicht. De veranderingen in gewoonten zullen vanzelf tot veranderingen in het gewicht leiden.
- Wees als ouder een voorbeeld. Ouders die gezond eten en genoeg bewegen, vergroten de kans dat hun kinderen hun voorbeeld zullen volgen.
- Moedig beweging aan. Jongeren moeten dagelijks minimaal een uur aan beweging krijgen.
- Verminder de tijd achter de TV en PC tot minder dan twee uur per dag.
- Moedig jongeren aan om alleen te eten wanneer ze honger hebben en om in dat geval langzaam te eten.
- Vermijd het gebruik van eten als beloning of bestraffing.
- Zorg ervoor dat er halfvolle of magere melk beschikbaar is in combinatie met groenten en fruit in plaats van zoete dranken en snacks.
- Serveer veel fruit en groenten op dagelijkse basis.
- Moedig kinderen aan om water te drinken in plaats van gezoete dranken zoals koolzuurhoudende dranken, sportdranken, en vruchtensappen.

Uit bovenstaande stappen blijkt dat bij de preventie van overgewicht bij jongeren, de ondersteuning van de ouders enorm belangrijk is. Ook een ander onderzoek uit 2012 onthult dat opvoedstijlen van ouders overgewicht kunnen voorkomen of juist veroorzaken. [8]

Succesvolle opvoedstijlen zijn degene waarin duidelijke regels worden gesteld wat betreft het aantal tussendoortjes, waarbij er onderhandeld wordt met jongeren om gezond eten een onderdeel te laten zijn van het dieet en ook hier; het geven van het goede voorbeeld.

Deze opvoedstijlen worden **autoratieve stijlen** genoemd. Dit is niet te verwarren met **autoritaire stijlen**. Het verschil zit in de betrokkenheid van de ouders. Bij autoratieve stijlen is er een organisatie en zijn er regels wat betreft eten en bewegen thuis, maar dit gebeurt in combinatie met veel betrokkenheid van de ouders. Bij autoritaire stijlen zijn de regels er ook, maar is er weinig betrokkenheid.

3. Motiverende aspecten

3.1 Hoe motiveer je jongeren om meer te bewegen?

Motivatatieproblemen bij jongeren zijn van alle tijden. Mede hierdoor is er door de jaren heen zeer veel wetenschappelijk onderzoek verricht naar de factoren die een grote rol spelen bij het motiveren van jongeren. Onderzoekers stonden stil bij de vragen hoe het komt dat sommige jongeren makkelijk te motiveren zijn en andere juist heel moeilijk. En hoe het komt dat sommige jongeren niet gemotiveerd hoeven te worden om bepaalde fysieke activiteiten te verrichten terwijl andere niet te motiveren zijn. Kortom complexe vraagstukken waar men middels empirisch onderzoek getracht heeft duidelijkheid in te verschaffen.

Uit verschillende empirische onderzoeken is aangetoond dat mentale verbeelding de motivatie en de cognities ten aanzien van fysieke activiteiten gunstig kan beïnvloeden. Bij onderzoek naar mentale verbeelding wordt er een onderscheid gemaakt tussen **uitkomstverbeelding** en **procesverbeelding**. Bij **uitkomstverbeelding** ziet men bijvoorbeeld in gedachten dat men er fitter en gezonder uitziet. Bij **procesverbeelding** verbeeldt men concreet de stappen die men moet uitvoeren om tot de gewenste uitkomst te komen. [9] Anders gezegd door de gedachten met betrekking tot het sporten en de stappen die genomen dienen te worden tot het bereiken van een fysieke activiteit te activeren is het mogelijk om de stemming te beïnvloeden en hierdoor is het mogelijk om het gedrag om te gaan sporten te beïnvloeden.

En dit is exact waar Neuro-Linguïstisch programmeren voor staan. Bij NLP staan het verbeelden van positieve uitkomsten als het verbeelden van de weg ernaar toe centraal. De innerlijke representaties en fysiologie vormen gezamenlijk de stemming en hier vloeit het gedrag uit voort. Wat en hoe men bepaalde dingen worden verbeeldt of voorstelt, en wat en hoe men dingen over een situatie tegen zichzelf zegt, creëert een stemming en zodoende het gedrag. [10]

Motivatie speelt tevens via sociale media zoals Facebook een hele belangrijke rol bij het motiveren van jongeren om te gaan bewegen. Uit het onderzoek wat verricht is door *Het Mulier Instituut* is gebleken dat de meest genoemde sport specifieke functie van sociale media het afspreken om te gaan sporten is. [11] Behalve afspreken om te gaan sporten gebruiken jongeren facebook opvallend vaak om hun resultaten te delen met andere vrienden.

3.2 Hoe motiveer je jongeren om door middel van een applicatie meer te bewegen?

Door de toename van het aantal smartphone gebruikers onder de jongeren is het een makkelijke en een snelle manier om de jongeren via een applicatie te bereiken. MTV US deed onderzoek onder de jongeren naar het gebruik van applicaties. Maar liefst 83 procent van de jongeren gaf aan verslaafd te zijn aan de applicaties die zij gedownload hebben. [12]

Een applicatie ontwikkelen die verslavend is en die ervoor zorgt dat jongeren gemotiveerd raken is mogelijk mits het voldoet aan bepaalde eisen. Maar hoe kan een applicatie ervoor zorgen dat de jongeren meer gaan bewegen? En hoe zorgen we ervoor dat de applicatie zich onder de jongeren razendsnel verspreidt? En hoe zorgen we ervoor dat de jongeren onderling gaan concurreren om sportprestaties?

Uit onderzoek is gebleken dat drie keer per dag de gewenste uitkomsten van sport verbeelden en ook verbeelden dat je jezelf stappen ziet nemen om te gaan sporten, laat het daadwerkelijk uitvoeren van fysieke activiteiten toenemen. [13]

1. Om te beginnen dient de applicatie dus drie keer per dag bij de gebruikers de gedachte en de verbeelding op te wekken van positieve uitkomsten van sporten.
2. De applicatie dient de gedachte en de verbeelding te activeren van de stappen die genomen dienen te worden om te gaan sporten.
3. De applicatie dient de mogelijkheid te bieden om foto's of video's van de gebruikers toe te voegen. Het dienen wel foto's of video's te zijn die gemaakt zijn onderweg naar het sporten. En daarnaast kunnen foto's of video's toegevoegd worden om de gedachte van positieve uitkomsten van sporten op te wekken.
4. De applicatie dient tevens de mogelijkheid te bieden om foto's of video's te zien te krijgen van vrienden die onderweg zijn om te gaan sporten of aan het sporten zijn.
5. De applicaties dient ook de mogelijkheid te bieden om random foto's en video's van de gebruikers of van vrienden te laten zien.
6. De applicatie dient over een optie te beschikken om de applicatie te promoten via sociale media,
7. De applicatie dient over een optie te beschikken waarmee de gebruiker de behaalde sportprestaties met vrienden te delen.

4. Experimentele applicatie

4.1 Domein karakterisering

Veel kinderen bewegen te weinig en zitten onnodig veel. Vele uren worden doorgebracht achter een smartphone of een beeldscherm. De moderne technologieën zoals een smartphone en spelcomputers worden vaak gezien als oorzaak van een inactieve leeftijd van kinderen. Omdat jongeren vaak achter hun mobieltjes zitten is een applicatie een goede manier om invloed uit te oefenen op de leefstijl. [14]

De keuze is gevallen op een domein waarbij we een smartphone gaan gebruiken om de jeugd te activeren en te motiveren om meer lichamelijke activiteiten te verrichten. De smartphone gebruiken als middel om de jeugd te bereiken is gezien de explosieve groei van smartphones en de sterke mate van afhankelijkheid van een smartphone de ideale manier om de jeugd te bereiken. Elke keer dat er een nieuwe applicatie of smartphone op de markt uitkomt, is het opvallend om te zien hoe geavanceerder deze worden qua functionaliteit. Een ontwikkeling die er alleen maar voor zorgt dat de mogelijkheden op een smartphone en op een applicatie alleen maar toeneemt.

Zo kan men tegenwoordig door middel van een smartphone een tv bedienen, en bestaat er middels een applicatie een mogelijkheid om laptop of computer te besturen via je smartphone. Dit zijn een paar simpele grepen van de vele mogelijkheden die de nieuwe technologie ons brengen. Zoals gezegd ligt de focus bij het motiveren van de jeugd om meer te bewegen. Het is schrikbarend om te zien dat maar liefst dertig procent van de jeugd last heeft van ernstige zwaarlijvigheid.

Vanuit de maatschappij is er gezien de ernst van dit fenomeen sterk de behoefte om overgewicht onder de jeugd in grote mate te reduceren.

4.2 Huidige applicaties

Dit jaar zijn er naar verwachting 1,82 miljard smartphones actief. Daarop installeert de gebruiker gemiddeld 41 applicaties. Dat zijn meer dan 74 miljard actieve applicaties. En dat is nog maar het begin van de stormachtige groei van mobiele applicaties. [16] Dit met als resultaat dat het aantal sport applicaties ook enorm is gegroeid. Om een goed beeld te geven en het overzichtelijk te houden is ervoor gekozen om een selectie te maken van de huidige applicatie die relevant zouden kunnen zijn voor jongeren.

De mate van relevantie is getoetst aan de hand van de volgende criteria:

- De jongeren als doelgroep
- Sportmotiverend
- Sociale aspect
- Concurrerende aspect
- Bij voorkeur te beschikken over een ranglijst met scores
- Het beschikken over een beloningssysteem
- Positieve recensies van gebruikers
- Registeren door middel van een facebook account
- Zowel beschikbaar voor Android als voor iOS
- innovatief
- Gratis

Onderstaande vijf applicaties worden aan de hand van de criteria in kwestie het meest relevant geacht.

Endomondo Pro

Endomondo Pro is een allround monitoring- en motivatie-app, die de gebruikers de mogelijkheid geeft via gps de prestaties te tracken op te slaan en te delen. Met als doel de lat steeds hoger te leggen en om bepaal realistische doelen te bereiken. Verder is het mogelijk om een eigen trainingsprogramma te maken of een keuze te maken uit de 50 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's en sporten. Motivatiefactor ligt in de mogelijkheid om de prestaties met anderen te vergelijken. [13]

Nexercise

Met Nexercise kunnen gebruikers die minimaal 15 minuten per dag bewegen punten verdienen. De beste sporters van verschillende activiteiten kunnen bovendien extra beloond worden met medailles en kortingen op fitnessproducten. Deze applicatie heeft een sociaal aspect, namelijk het opnemen tegen de vrienden van de gebruiker, en daarnaast is het mogelijk om extra punten te verdienen indien de gebruiker samen met een vriend(in) bij een sportschool incheckt. [15]

Gympact

Gympact is een applicatie die de geplande sportactiviteiten bijhoudt. Middels de app Runkeeper (die de sportactiviteit bijhoudt) wordt er uitgerekend hoeveel geld er te verdienen valt. Wanneer de gebruiker zich niet aan de planning houdt, zal het geld wat elke gebruiker heeft ingelegd verdeeld worden over de mensen die zich wel aan de sportafspraken hebben gehouden.[17]

Diet2go

Diet2go helpt bij het verlies van overgewicht. Op basis van je fysieke kenmerken en activiteiten wordt een schatting van het gewichtsverlies gemaakt. Vervolgens kiest de gebruiker een dieet uit. De keuze is groot en divers voortdurend groeiende voor elke lifestyle, smaak en voorkeur. Elk dieet voorziet elke dag in maaltijden met daarbij volledige boodschappenlijstjes [18]

You're on!

You're on! richt zich met name op de jongere doelgroep. Het idee is om gezonde uitdagingen te verzinnen voor vrienden, waarbij het sociale aspect motivatie bevorderend werkt. Wanneer er een uitdaging is voltooid ontvang de gebruiker virtuele punten, waardoor de gebruiker op de ranglijst kan stijgen. [19]

De functionaliteiten van deze applicaties worden per applicatie in grote lijnen in de volgende tabel weergegeven:

Endomondo Pro	Nexercise	Gympact	Diet2go	You're on!
Behaalde scores delen	Behaalde scores delen	Behaalde scores delen	Ideale gewichtsverlies berekenen	Behaalde scores delen
Scores vergelijken met andere vrienden	Beloningssysteem	Beloningssysteem	Dieet kiezen	Beloningssysteem
Prestaties tracken	Inchecken bij sportschool	Sportactiviteiten toevoegen	Boodschappenlijst Genereren	Uitdagingen instellen
Trainginsprogramma samenstellen				Vrienden uitdagen

4.3 Verbeterde applicaties voor het motiveren tot beweging

De huidige sport applicaties slaan of niet aan bij de jongeren of ze zijn te duur of niet innovatief genoeg. Gekozen is er daarom om van deze huidige applicaties een selectie te maken die door middel van een verbetering, ervoor te zorgen dat de applicaties wel aan zullen slaan bij de jongeren. Zowel de Gympact als You're On applicatie heeft een sterke mate van binding met de jongeren. En om deze reden is er voor gekozen deze twee bestaande applicatie daar waar nodig te verbeteren. In de verbeterde applicatie versies heeft de Gympact een andere benaming gekregen, namelijk Gympact Pro. En de You're on is omgedoopt tot de Smart Sport App.

Gympact Pro

Gympact Pro is een verbeterde versie van de huidige Gympact app die geplande sportactiviteiten bijhoudt. Wat deze applicatie anders maakt dan zijn voorganger is dat er een optie is ingebouwd waarmee ouders een beloning in kunnen stellen. Beloning kan variëren uit extra zakgeld tot nieuwe gympen of nieuwe sportkleding. Verder is het mogelijk om in overeenstemming met je vrienden een gezamenlijke doel in te stellen en de resultaten op facebook te delen.

Smart Sport app

Het idee achter Smart sport app is van oorsprong het idee achter You're on namelijk om gezonde uitdagingen te verzinnen voor vrienden, waarbij het sociale aspect motivatie bevorderend werkt. Wanneer er een uitdaging is voltooid ontvang de gebruiker virtuele punten, waardoor de gebruiker op de ranglijst kan stijgen. [21] Wat Smart sport app anders maakt dan You're on is dat het mogelijk is om foto's of video's toe te voegen terwijl de gebruiker aan het sporten is of wanneer de gebruiker onderweg is om te gaan sporten of aan het sporten is. En daarnaast is het voor vrienden mogelijk om onderling dergelijke foto's en videos met elkaar te delen.

Super sport app

Een app die gegevens opneemt zoals: Wat is je doel? Wanneer wil je je doel bereiken? Wat doe je nu aan sporten? Hoeveel weeg je? Hoeveel wil je wegen? Als het doel niet haalbaar is geeft de applicatie een suggestie over een lange termijn of minder verschil qua gewicht. Op basis van die gegevens genereert de applicatie een periodieke rapportage. De app geeft dan push berichten iedere week over wat de gebruiker moet doen en wat er nog te doen staat. Om de paar dagen dient de gebruiker tussentijds vooruitgang in te voeren zodat de applicaties daarop kan inspelen qua periodieke rapportage en statistieken etc.

Ren-je-gek

Ren je gek is een digitaal tikkertje gebruikmakend van GPS. Iedereen start de app op. Zodra de app begint te piepen dient iedereen te vluchten om niet geraakt te worden. Een willekeurige speler wordt random gekozen en zodra zijn telefoon piept zien de speler een teller die aftelt. De speler weet hoeveel seconden/minuten hij uit handen moet blijven van zijn tegenstanders. Direct nadat de tijd verloopt zal de piep naar een andere speler overgaan. Diegene die het de minste keren aangetikt is heeft gewonnen. Uitdagender kan het gemaakt worden door de vluchttijd steeds langer te laten oplopen, zo moet iedereen steeds langer uit handen blijven van de rest.

De functionaliteiten die toegevoegd zijn ten opzichte van de huidige de Gympact en de You're On applicaties :

Gympact Pro	Smart Sport app
Ouders kunnen beloning instellen	Foto sen video's toevoegen
Met vrienden doelen instellen	Foto's en videos delen
Resulaten op facebook delen	Resulaten op facebook delen
	Push berichten ontvangen

De functionaliteiten van de zelf ontworpen applicaties

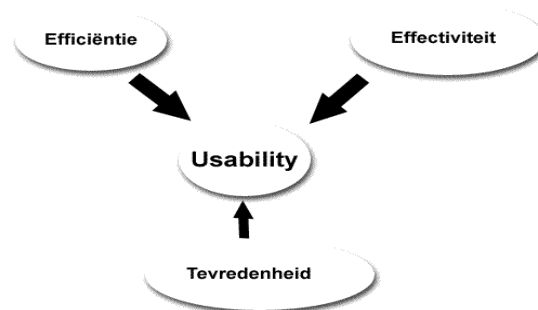
Super Sport app	Ren-je-gek
Doelen instellen	Locatie delen met vrienden
Periodieke rapportage	Wedstrijd starten
Tips in de vorm van Push berichten	Push berichten ontvangen
Resulaat met vrienden delen	Resulaat met vrienden delen

4.4 Wat zijn gebruiksvriendelijke applicaties?

Wanneer we naar de Guidance on usability gaan kijken dan wordt gebruiksvriendelijkheid als volgt gedefinieerd : ‘ Gebruiksvriendelijkheid is de mate waarin een product, door bepaalde gebruikers, in een bepaalde gebruikersomgeving, kan worden toegepast om bepaalde doelen effectief, efficiënt en naar tevredenheid te bereiken. [20]

Maar wat maakt de ene applicatie net wat gebruiksvriendelijker dan de ander? In grote mate zijn hier dus drie kernbegrippen die hier een grote rol bij spelen en dat zijn :

- Efficiëntie
- Effectiviteit
- Tevredenheid



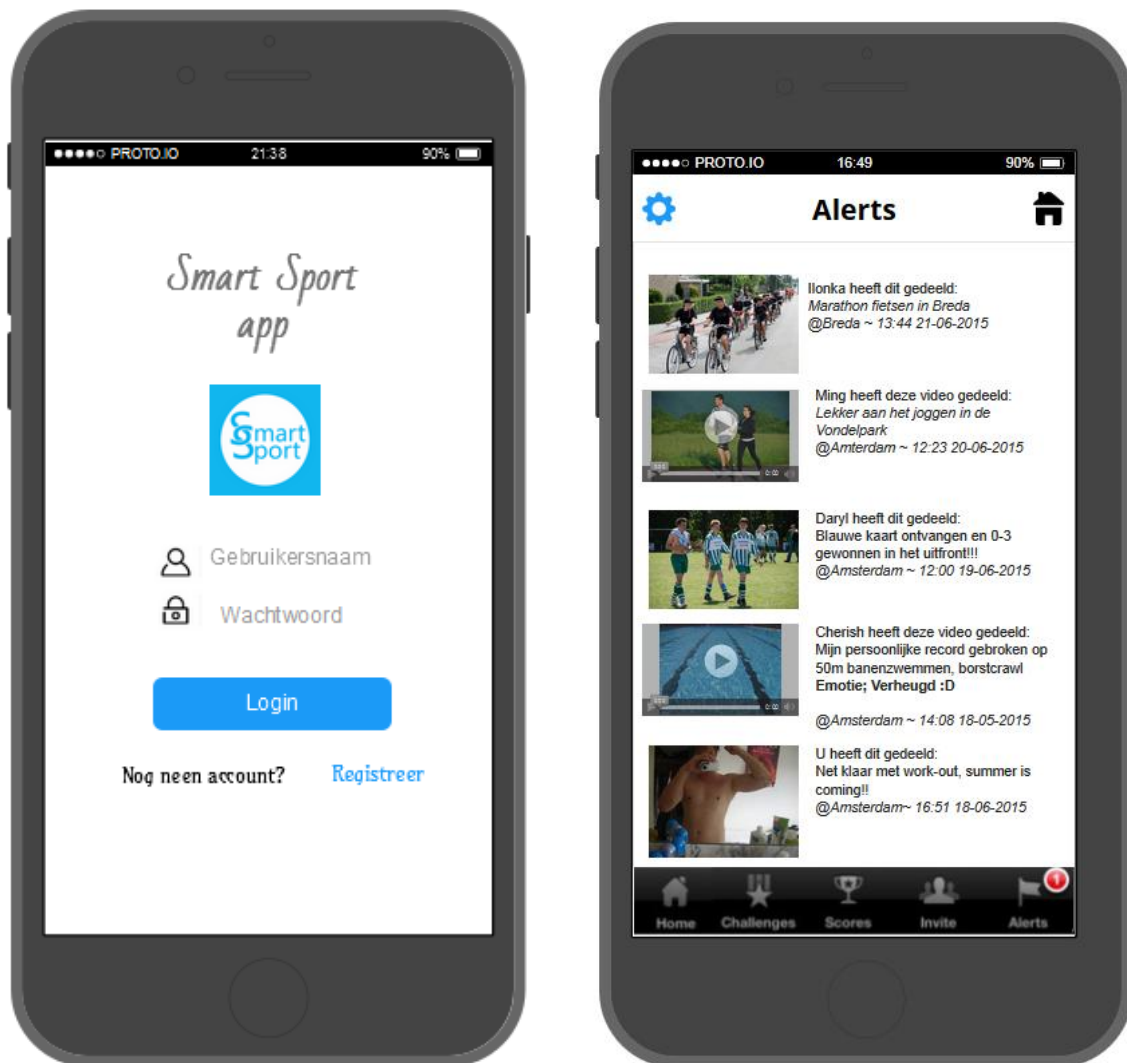
Bij het ontwerpen van een applicatie is het noodzakelijk om rekening te houden met de efficiëntie en dus rekening te houden met de hoeveelheid moeite die een gebruiker moet doen om de noodzakelijke handelingen op een applicatie uit te voeren. Een voorbeeld van een inefficiënte applicatie is dat je onnodig veel handelingen moet verrichten alvorens men het doel bereikt. Verder dient de bediening logisch te zijn. De functie die de gebruiker van iets verwacht dient ook de functie te zijn. Tevens dienen de pictogrammen of een menu voor de gebruiksvriendelijkheid overal dezelfde betekenis hebben.

Waar ook rekening mee gehouden dient te worden is dat een gebruiker en met name een beginnende gebruiker in staat is fouten te maken, en dat daar waar nodig feedback aan de gebruiker te geven. Daarnaast is het belangrijk dat de applicatie makkelijk aan te leren is. Gebruikers zijn snel geneigd over te stappen naar een andere applicatie wanneer de applicatie te complex of te langzaam is. [21]

5. Prototype applicatie

5.1 Ontwerp prototype

Om te beginnen is er een schets gemaakt op papier alvorens een prototype te maken. Bij het maken van een prototype is zoveel mogelijk rekening gehouden met de voorkeuren van de geïnterviewde jongeren. En daarnaast zijn de motiverende aspecten in de prototype geïmplementeerd. Belangrijkste scherm van het prototype is het Alert scherm waarin de motiverende foto's en video's staan. [bijlage]



5.2 Geplande realisatie

Om het overzichtelijk te maken zijn de motivatiefactoren van de desbetreffende functie in kaart gebracht. De motivatiefactoren zijn procesverbeelding en uitkomstverbeelding. Bij uitkomstverbeelding ziet men bijvoorbeeld in gedachten dat men er fitter en gezonder uitziet. Bij procesverbeelding verbeeldt men concreet de stappen die men moet uitvoeren om tot de gewenste uitkomst te komen. [9]

En daarnaast zijn vanuit het oogpunt van de jongeren de relevantie van de functies gekwalificeerd. Het feit dat zelf gemaakte foto's en video's gedeeld kunnen worden in de Smart Sport app vinden de meeste jongeren "tof" en "gaaf" en achten ze dus bijzonder relevant. De meeste jongeren beschikken in de meeste gevallen al over Instagram of SnapDash waarmee de jongeren foto's en video's met elkaar kunnen delen, maar ze hadden geen applicatie die specifiek bedoeld is voor het maken van foto's en video's die sport gerelateerd zijn. Tevens vinden de jongeren het leuk om behaalde resultaten te delen met andere jongeren en elkaar constant uit te dagen. Met name het uitdagen om te gaan voetballen of om te gaan joggen scoort hoog onder de jongeren.

Onderstaande functies zijn deels gerealiseerd en de overige zullen in de toekomst gerealiseerd worden.

Functies	Motivatiefactor	Relevantie
Ranglijst met scores	Procesverbeelding	8
Uitdagingen toevoegen	Procesverbeelding	8
Foto's en video's delen	Procesverbeelding Resultaatverbeelding	9
Behaalde scores delen	Procesverbeelding	8
Vrienden lokaliseren	Procesverbeelding	7
Gemaakte foto's en video's delen op Instagram	Procesverbeelding Resultaatverbeelding	8
Uitdagingen controleren	Procesverbeelding	5

De functies zijn als volgt geïmplementeerd:

- Direct na het inloggen verschijnt er gelijk op het beginscherm een ranglijst met alle behaalde resultaten. Door op een duim te drukken zullen de behaalde resultaten op Facebook gedeeld worden met andere vrienden. Wanneer de gebruiker naar het scherm gaat waar de uitdagingen gesorteerd staan op datum dan is er een functie rechtsboven waarmee de gebruiker een uitdaging kan toevoegen. Bij het maken van een video of foto krijgt de gebruiker de keuze of de foto's of video's.

Een kanttekening bij de motivatiefactor van video's en foto's is dat deze afhankelijk van wat de content is van de foto's en video's voor zowel procesverbeelding als voor resultaatverbeelding kunnen dienen.

De motivatiefactoren zoals beschreven in sectie 3.2 worden in relatie tot de functionaliteiten in de Smart Sport App als volgt geïmplementeerd:

- Middels push meldingen die minimaal drie keer per dag bij de jongeren binnenkomen en zelf gemaakte foto's en video's worden de gedachtes en verbeeldingen geactiveerd om te gaan sporten. Wanneer de foto's en video's content bevatten met het resultaat van sporten dan worden de gedachtes en verbeeldingen opgewekt van positieve uitkomsten van sporten.
- Wat motiverend is gebleken is het zien van vrienden die aan het sporten of hebben gesport, dit is in de Smart Sport mogelijk. In de Smart Sport App kan de gebruiker ervoor kiezen zelf gemaakte foto's en video's met vrienden te delen.
- De behaalde resultaten met vrienden delen wat tevens zeer motiverend werkt is in de Smart Sport App mogelijk gemaakt met een duim omhoog wat gelinkt is aan Facebook.

Kortom alle punten uit sectie 3.2 met de motiverende factoren zijn in de Smart Sport app gerealiseerd.

Mocht er na onderzoek genoeg animo blijken te zijn onder de jongeren dan kan de app uitgewerkt worden en op de Apple app store aangeboden zodat de jongeren het daar kunnen downloaden. Reclame voor de Smart app kan gemaakt worden door bij scholen flyers uit te delen. En daarnaast kan gekozen worden voor In-app adverteren, waarbij andere (sport) applicaties reclame gaan maken voor de Sport Smart app.

6. Gebruikersonderzoek

6.1 Ongestructureerde interviews

Om een goed en plausibele beeld te krijgen van de doelgroep van 12 tot en met 18 jaar is er om te beginnen ervoor gekozen om zowel jongens als meisjes te interviewen en tevens zijn deze personen op leeftijd categorieën geselecteerd van 12 tot 14 jaar en van 14 tot en met 16 jaar en van 17 tot en met 18 jaar. Deze keuze is gemaakt omdat er een kans bestaat dat wanneer voornamelijk jongeren geïnterviewd zouden worden die net 12 of 13 jaar oud zijn de wensen cq eisen totaal anders zouden kunnen zijn dan die van jongeren van 17 en 18 jarigen. Om onderlinge invloeden van jongeren te minimaliseren is er gekozen om de jongeren individueel te interviewen

Na een korte kennismaking waarbij het doel van het onderzoek duidelijk werd gemaakt werden de interviewvragen in een niet chronologische volgorde gesteld. Kern van het interview waren een aantal persoonlijke gegevens zoals de leeftijd en het gebruik van een smartphone en de behoefte aan een sport motiverende applicatie.

Uit de semi gestructeerde interviews had de meerderheid van de jongeren de voorkeur voor een Smart sport app [bijlage]. De meeste jongeren beschikten al over een aantal applicaties waarmee ze selfies maakte en rondstuurde. Wat nadrukkelijk uit de interviews naar voren kwam waren de eisen waar de applicatie bij voorkeur aan zou moeten voldoen. Namelijk dat de applicatie makkelijk te bedienen is en daarnaast leuk en interactief dient te zijn.

Tevens zijn uit de semi gestructeerde interviews een aantal functionele eisen opgesteld. Als overzicht zijn de globale functionele eisen hieronder uitgelicht en gerangschikt volgens de MoSCoW-methode.[21]

Must have:

- Een ranglijst met gebruikers en behaalde scores
- Behaalde scores delen met vrienden
- Overzicht met uitdagingen
- Uitdagingen toevoegen
- Uitdagingen afwijzen
- Foto's en video's maken
- Foto's en video's delen met vrienden
- Uitnodigingen van Facebook vrienden om de applicatie te gebruiken

Should have:

- Behaalde resultaten automatisch via Facebook delen
- Gemaakte foto's en video's koppelen aan Instagram

Could have:

- Vrienden middels GPS localiseren en uitdagen
- Snelheidsmeter implementeren

Would like:

- Uitdagingen controleerbaar maken

6.2 Gestructureerde interviews

Ter validatie is aan de jongeren gevraagd naar de mening van de ontworpen prototype. De meeste jongeren waren te spreken over de applicatie.

Desalniettemin waren er aantal kritische kanttekeningen en kwamen tijdens de gestructureerde interviews de volgende punten naar voren :

- Bepaalde functies zijn moeilijk te vinden
- Kleurkeuze van de applicatie dient anders te zijn
- Registeren door middel van een Facebook account dient mogelijk te zijn
- Taal dient aanpasbaar te zijn.

7. Toekomstige ontwikkelingen

7.1 Verbeterpunten aan de prototype

Om de applicatie tot een succes te maken dient de gebruikersvriendelijkheid verbeterd te worden. Bepaalde functies zijn moeilijk te vinden en er dienen teveel stappen genomen te worden om de functie te gebruiken. Daarnaast is de kleurkeuze een punt van verbetering.

7.2 Functionele uitbreidingen

De Smart Sport app beschikt over de mogelijkheid om tijdens het versturen van de gemaakte foto's en video de keuze te maken om tevens ook de locatie te delen. Maar het is nog niet mogelijk om middels GPS de dichtbij zijnde vrienden te lokaliseren om die vervolgens een uitdaging te sturen. Dit is motiverend en vergoot namelijk de kans de jongeren een uitdagingen met elkaar aan zullen gaan, een uitdaging zoals een jog wedstrijd.

Een andere uitbreiding voor de Smart Sport app is een web interface te maken voor de app in kwestie. De web interface dient over alle functionaliteiten te beschikken waar de mobiele applicatie over beschikt en tevens dient de site te beschikken over voorgeprogrammeerde uitdagingen.

Uitdagingen die de jongeren met elkaar aangaan zijn in de Smart Sport app niet te controleren. Door het uit te breiden met een functie waarmee de jongeren in staat zijn om te controleren of de uitdaging daadwerkelijk is uitgevoerd is of niet kunnen jongeren die niet waarheidsgetrouw zijn ontmaskert worden. Maar aan de andere kant is het maar de vraag wat de meerwaarde zal zijn van een dergelijke functie. Het is namelijk niet bewezen dat een dergelijke controleerfunctie motiverend werkt noch demotiverend.

8. Conclusie

Uit verschillende empirische onderzoeken is aangetoond dat mentale verbeelding de motivatie en de cognities ten aanzien van fysieke activiteiten gunstig kan beïnvloeden. Anders gezegd door de gedachtes met betrekking tot het sporten en de stappen die genomen dienen te worden tot het bereiken van een fysieke activiteit te activeren is het mogelijk om de stemming te beïnvloeden en hierdoor is het mogelijk om het gedrag om te gaan sporten te beïnvloeden.

Wanneer deze gedachtes in kwestie drie keer per dag geactiveerd worden dan bestaat er een verhoogde kans dat jongeren gemotiveerd raken en daadwerkelijk gaan sporten.

Waar de jongeren totaal geen behoefte aan hebben zijn Workout applicaties die middels een video of afbeelding laten zien hoe de gebruiker bepaalde lichamelijke activiteiten zoals opdrukken of buikspier oefeningen verricht dienen te worden. De applicaties verdienen volgens de jongeren niet de originaliteitsprijs en lijken teveel op elkaar. De jongeren kijken gezien het aanbod en diversiteit van on line Workout video's liever naar Youtube dan dat ze gebruik maken van een Workout applicatie.

Het soort applicatie waar de jongeren wel behoefte aan hebben zijn over het algemeen applicaties die makkelijk in gebruik zijn en daarnaast interactief zijn en het liefst gratis zijn. Verder hechten de jongeren er veel waarde aan wanneer een applicatie het mogelijk maakt om foto's en video's te delen met andere vrienden. Hier is onder de jongeren ontzettend veel animo voor.

Bij het ontwerpen van een dergelijke applicatie is het noodzakelijk om rekening te houden met de hoeveelheid moeite die een gebruiker moet doen om de noodzakelijke handelingen op een applicatie uit te voeren. Waar ook rekening mee gehouden dient te worden is dat een gebruiker en met name een beginnende gebruiker in staat is fouten te maken, en dat daar waar nodig feedback aan de gebruiker te geven. Daarnaast is het belangrijk dat de applicatie makkelijk aan te leren is. En uiteraard is de implementatie van de functionaliteiten die ervoor zorgen dat jongeren gemotiveerd raken om meer te bewegen van essentieel belang.

Kort samengevat betreft de ontworpen Smart Sport app de volgende sport motiverende functionaliteiten.

1. Drie keer per dag bij de gebruikers de gedachte en de verbeelding op te wekken van positieve uitkomsten van sporten en de stappen die genomen dienen te worden om te gaan sporten.
2. De applicatie dient de mogelijkheid te bieden om foto's of video's van de gebruikers toe te voegen. Het dienen wel foto's of video's te zijn die gemaakt zijn onderweg naar het sporten. En daarnaast kunnen foto's of video's toegevoegd worden om de gedachte van positieve uitkomsten van sporten op te wekken.

3. De applicatie dient tevens de mogelijkheid te bieden om foto's of video's te zien te krijgen van vrienden die onderweg zijn om te gaan sporten of aan het sporten zijn.
4. De applicatie dient ook de mogelijkheid te bieden om random foto's en video's van de gebruikers of van vrienden te laten zien.
5. De applicatie dient over een optie te beschikken om de applicatie te promoten via sociale media,
6. De applicatie dient over een optie te beschikken waarmee de gebruiker de behaalde sportprestaties met vrienden te delen

De huidige Smart Sport App beschikt over deze functionaliteiten en biedt voldoende basis voor het verder ontwikkelen van de applicatie om het zodoende tot een groot succes te maken. Hierdoor kan een maatschappelijk probleem waar veel jongeren overgewicht hebben gereduceerd worden.

Referenties

- [1] <http://blog.youngworks.nl/signalen/deel-je-beweging>
- [2] http://www.researchgate.net/profile/JR_Cornelisse-Vermaat/publication/40116030_De_prijs_van_overgewicht/links/00b495232fc746e347000000.pdf
- [3] <http://www.nji.nl/Overgewicht-Probleemschets-Cijfers>
- [4] <http://www.customertalk.nl/nieuws/id6614-onderzoek-aantal-jongeren-en-65-plussers-met-tablet-stijgt.html>
- [5] <http://www.ziezon.nl/wp-content/uploads/downloads/2013/02/796-obesitas.pdf>
- [6] <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/persoonsgebonden/overgewicht/wat-zijn-de-mogelijke-oorzaken-van-overgewicht/>
- [7] <https://stanfordhealthcare.org/medical-conditions/healthy-living/obesity/prevention.html>
- [8] <https://www.expo.be/sites/default/files/kennisdocument/20120509113903210.pdf>
- [9] Bron: Chan, C. K., & Cameron, L. D. (2012). Promoting physical activity with goal-oriented mental imagery: a randomized controlled trial. *J Behav Med*, 35(3), 347-363. © www.PsychFysio.nl
- drs. P. van Burken http://www.psychfysio.nl/6_09_1/
- [10] Je onbekende vermogens : Anthony Robbins
- [11] <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=2490&m=1422883160&action=file.download>
- [12] <http://www.frankwatching.com/archive/2011/07/01/jongeren-verslaafd-aan-apps-populariteit-facebook-daalt-door-aanwezigheid-ouders/>
- [13] http://www.psychfysio.nl/6_09_1/
- [14] <https://www.tno.nl/nl/aandachtsgebieden/gezond-leven/prevention-work-health/gezond-en-veilig-opgroeien/innovatief-bewegen-voor-jeugd-gaming-en-technologie/>
- [15] <http://blog.youngworks.nl/signalen/deel-je-beweging>
- [16] <http://www.appmachine.com/nl/blog/stormachtige-groei-mobiele-apps/>
- [17] <http://blog.youngworks.nl/signalen/app-gympact-geldbeloning-als-motivatie-om-te-sporten>
- [18] https://www.leontien.nl/artikel/1169/leontien/eten_en_drinken/afvallen_met_apps.aspx
- [19] http://www.sportnext.nl/berichten/20120831_11_motivatieapps_voor_een_gezonder_leven
- [20] http://www.iso.org/iso/catalogue_detail.htm?csnumber=16883
- [21] <http://www.drempelweg.nl/gebruiksvriendelijke-websites/>
- [22] <https://nl.wikipedia.org/wiki/MoSCoW-methode>
- [23] Je onbekende vermogens : Anthony Robbins
- [24] Succes voor het opramen : Anthony Robbins
- [25] User Interface Design and Evaluation by Debbie Stone, Caroline Jarrett, Mark Woodroffe, and Shailey Minocha,

Bijlages

De deelnemers

<u>Naam</u>	<u>Geslacht</u>	<u>Leeftijd</u>	<u>Voorkeur applicatie</u>
1. Samir	Man	18	<u>Gympact Pro</u>
2. Richard	Man	17	<u>Smart Sport app</u>
3. Ilonka	Vrouw	17	<u>Smart Sport app</u>
4. Louiza	Vrouw	16	<u>Ren-je-gek</u>
5. Yassine	Man	14	<u>Smart Sport app</u>
6. Jamina	Vrouw	12	<u>Smart Sport app</u>

De semi gestructureerde interviews

De tweede bijlage bevat twee van de 6 semi gestructureerde interviews, die afgenomen zijn bij jongeren.

Participant: 1

Naam : Yassine

Locatie: Cruyff Voetbalplein Court

1 Zou je wat kunnen vertellen over jezelf ?

Ik ben Yassine 14 jaar en ik zit in 3 HAVO en woon in Amsterdam. Ik heb 3 zussen en een broer en een broertje.

2. Wat zijn jouw hobby's?

Ik heb 1 grote hobby en dat is voetbal. Voetbal is mijn leven. Het liefst voetbal ik de hele dag door.

3. Hoe vaak sport je per week?

Ik zit op een voetbalclub, ik train bij VVA/Spartaan twee keer per week en op zondag voetbal Ik wil later profvoetballer worden. En soms ga ik met mijn vrienden en vriendinnen zwemmen of joggen.

4. Heb je een smartphone?

Ja ik heb nu deze gare iphone 3. Deze heb ik gekregen van mijn moeder ik had een hele mooie Samsung op mijn verjaardag gekregen maar die is kapot gegaan. Ik heb toen deze tweedehands iphone van mijn moeder gekregen.

5. Heb je veel applicaties op je smartphone?

Hmm ja 40 applicaties ofzo maar ik gebruik meer dan de helft niet.

6. Welke applicaties gebruik je vaak en zou je voor geen goud willen missen?

Whatsapp en Facebook en oh ja Snapchat haha ik kan alles missen behalve Whatsapp en Snapchat Ik hou van appen en app de hele dag door. Al mijn vrienden en vriendinnen hebben Whatsapp.

7. Zou je een sportmotiverende applicatie gebruiken?

Ja dat weet ik niet dat hangt er vanaf hoe vet die applicatie is als het een hele leuke applicatie is dan lijkt het me wel leuk. Ik heb op mijn iphone een paar sport applicaties staan die ik soms gebruik om een sixpack te krijgen.

8. Stel je kunt uit de volgende applicaties kiezen **1.** Gympact Pro is een applicatie waarmee je met je vrienden een gezamenlijke doel in kan stellen een beloning in kan stellen. En daarnaast is het voor de ouders ook mogelijk om een beloning in te stellen **2.** Ren-je-gek is een soort van digitale tikkertje waarmee je op je telefoon kan zien waar je tegenstander loopt. **3.** Super sport app een applicatie die berekent of jouw sportdoelen haalbaar zijn en de sportdoelen

bijhoudt rapporteert. 4 Smart sport app is een applicatie waarmee je vrienden kan uitdagen en sport fotos en sportvideos met elkaar kan delen.

Super sport app lijkt me wel een leuke applicatie alleen weet ik zeker dat ik het heel vervelend ga vinden om elke keer in te moeten stellen hoe ver ik ben en welke doelen ik al bereikt heb. Ik twijfel tussen Gympact pro en Smart sport app applicatie ze lijken beetje op mekaar maar ik denk dat ik toch kies voor Smart sport app het lijkt mij wel leuk om fotos en videos te zien van mijn vrienden als ze aan het sporten zijn.

9. Wat vindt je belangrijk aan een applicatie?

Dat het niet kapot moeilijk moet zijn om te begrijpen. Het liefst in het Nederlands want alle applicaties op app store zijn in het Engels. Soms heb ik geen internet en dan werkt een applicatie niet en dat is super vervelend. Een applicatie moet dus werken zonder internet dat vindt ik belangrijk.

10. Zou je betalen voor een sport applicatie?

Nee ik denk het niet ik download altijd gratis applicaties. Behalve als de applicatie echt heel erg vet zou zijn dan zou ik er misschien voor betalen maar dan moet die niet duur zijn dan hoeft het van mij niet.

Participant: 2

Naam : Jamina

Locatie: Cruyff Voetbalplein Court

1 Zou je wat kunnen vertellen over jezelf ?

Ik ben Jamina 13 jaar ik kom uit Osdorp. Ik zit op 2 VWO ik wil later geneeskunde studeren of tandheerkunde ik twijfel nog.

2. Wat zijn jouw hobby's?

Ik heb niet echt hobby s zoals waar ik wel van hou is met vriendinnen afspreken bij mij thuis of naar de film gaan. Dat we 1 of 2 keer per jaar. Ik hou van dansen maar dat is volgens mij niet echt ene sport.

3. Heb je een smartphone?

Ja heb een Samsung.

4. Heb je veel applicaties op je smartphone?

Ik weet niet hoeveel maar ik denk iets van 10 in totaal. Als ik iets download en de applicatie is niet leuk dan verwijder ik het gelijk.

5. Welke applicaties gebruik je vaak en zou je voor geen goud willen missen?

Facebook gebruik ik heel vaak. En vooral Facebook messenger dat is gewoon mijn leven ik zou gewoon niet zonder kunnen. Ik gebruik Whatsapp ook vaak maar neit zo vaak als Facebook.

6. Hoe vaak sport je per week?

Ja op school alleen dat is dus 1 keer per week. Verder doe ik niet echt aan een teamsport. Ik heb niet dik en ik hou eerlijk gezegd ook niet zo van sporten.

7. Zou je een sportmotiverende applicatie gebruiken?

Ik heb al een sport applicatie op me telefoon die gebruik heel weinig. Maar als die applicatie een hele leuke applicatie is waarom niet.

8. Wat vindt je belangrijk aan een applicatie?

Gewoon dat het leuk en grappig is.

9. Stel je kunt uit de volgende applicaties kiezen 1. Gympact Pro is een applicatie waarmee je met je vrienden een gezamenlijke doel in kan stellen een beloning in kan stellen. En daarnaast is het voor de ouders ook mogelijk om een beloning in te stellen 2. Ren-je-gek is een soort van digitale tikkertje waarmee je op je telefoon kan zien waar je

tegenstander loopt. 3. Super sport app een applicatie die berekent of jouw sportdoelen haalbaar zijn en de sportdoelen bijhoudt rapporteert. 4 Smart sport app is een applicatie waarmee je vrienden kan uitdagen en sport fotos en sportvideos met elkaar kan delen.

Ik kies voor Smart sport app eerlijk gezegd alleen omdat het de enige applicatie is waarmee je foto's en video's met vrienden kunt delen. Die andere klinken wel leuk maar niet leuk voor mij

10. Zou je betalen voor een sport applicatie?

Ik heb nu nog 5 euro op mijn app store tegoed ik denk dat ik het wel ga kopen als mijn vriendinnen de applicatie ook hebben.

De gestructureerde interviews

Participant: 1

Naam : Ilonka Locatie: Cruyff Voetbalplein Court

1 Wat is je eerste indruk van de Smart Sport Applicatie?

Eerste indruk is dat de applicatie in het begin als je moet inloggen saai en kleurloos lijkt. Maar de andere schermen zijn dat gelukkig niet.

2. Wat zou je liever anders willen zien?

Om naar instellingen te gaan moet ik eerst naar Alerts gaan en dan pas kom ik in bij instellingen. Dit zou ik veranderen zodat ik het sneller kan vinden.

3. Zou het jou kunnen motiveren om te gaan sporten??

Dat weet ik niet ik moet het denk ik eerst uitproberen. Maar als ik zie dat mijn vrienden aan het sporten zijn en plezier hebben dan krijg ik wel zin.

Participant: 2

Naam : Samir Locatie: Cruyff Voetbalplein Court

1 Wat is je eerste indruk van de Smart Sport Applicatie?

Ja gewoon normaal niet heel veel verschil met andere applicaties die ik al gebruik.

2. Wat zou je liever anders willen zien?

Ik zou liever andere kleuren willen zien en wat ik ook mis is dat ik foto's of videos op kan slaan van vrienden

3. Zou het jou kunnen motiveren om te gaan sporten??

Ik denk dat het soms zal lukken en soms heb ik gewoon geen zin dan gaat het denk ik niet lukken.

De Participanten hebben kregen vervolgens een formulier om de relevantie van de functies te beoordelen.

Protoptype en de technische aspecten

Technische aspecten

De Smart Sport app is door middel van www.proto.io gemaakt .

Alle iPhone gebruikers met een firmware 7.0 tot en firmware 8.3 kunnen gebruiken maken van deze app. In verband met de snelheid en de kwaliteit van de foto's en video's is het raadzaam om minimaal over een iPhone 4s te beschikken. Verder is er gebruik gemaakt van Photoshop cc om sommige afbeeldingen te maken en te wijzigen.

Prototype

