

Sessie 32

Actief met activity trackers

Slim is het
nieuwe sterk.



22 & 23 maart
Kortrijk Xpo



#ISBcongres



KORTRIJK, ISB CONGRES, MAART 2017

ACTIEF MET ACTIVITY TRACKERS

howest.be

@CVANTUYCKOM

- 33, #dehaan
- Howest – Sport en bewegen (www.sportenbewegen.be)
- Socioloog - Impact van digitalisering op sport en bewegen
- Recreatief lopen en fietsen, tennis



BABY LOWIE



INWONERS MEER LATEN BEWEGEN...



- ...door alles te meten
- ...dankzij sociale media en het verbonden internet
- ...door engagement, plezier en goed design

(naar Koen Kas, 2014)

**INWONERS MEER
LATEN BEWEGEN...**

...DOOR ALLES TE METEN

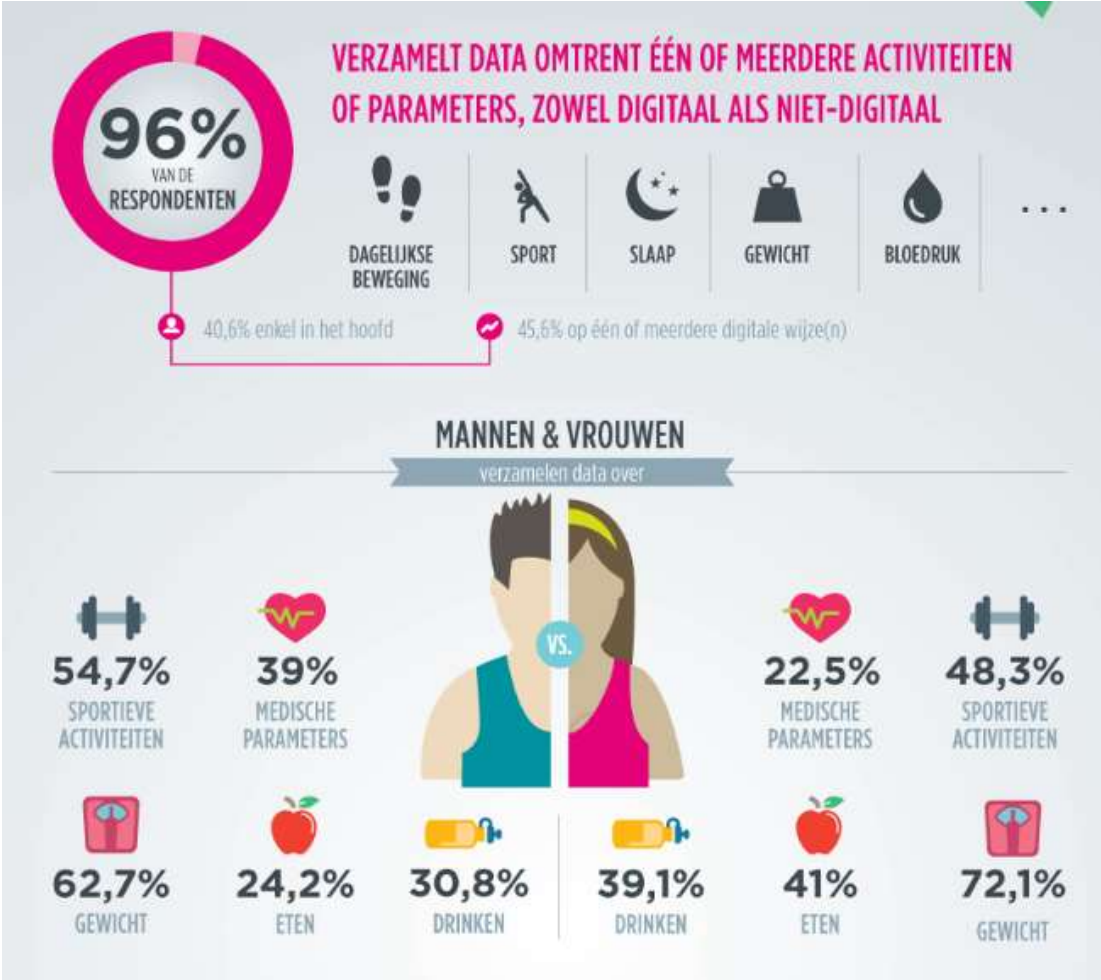
KANARIE IN DE MIJNEN

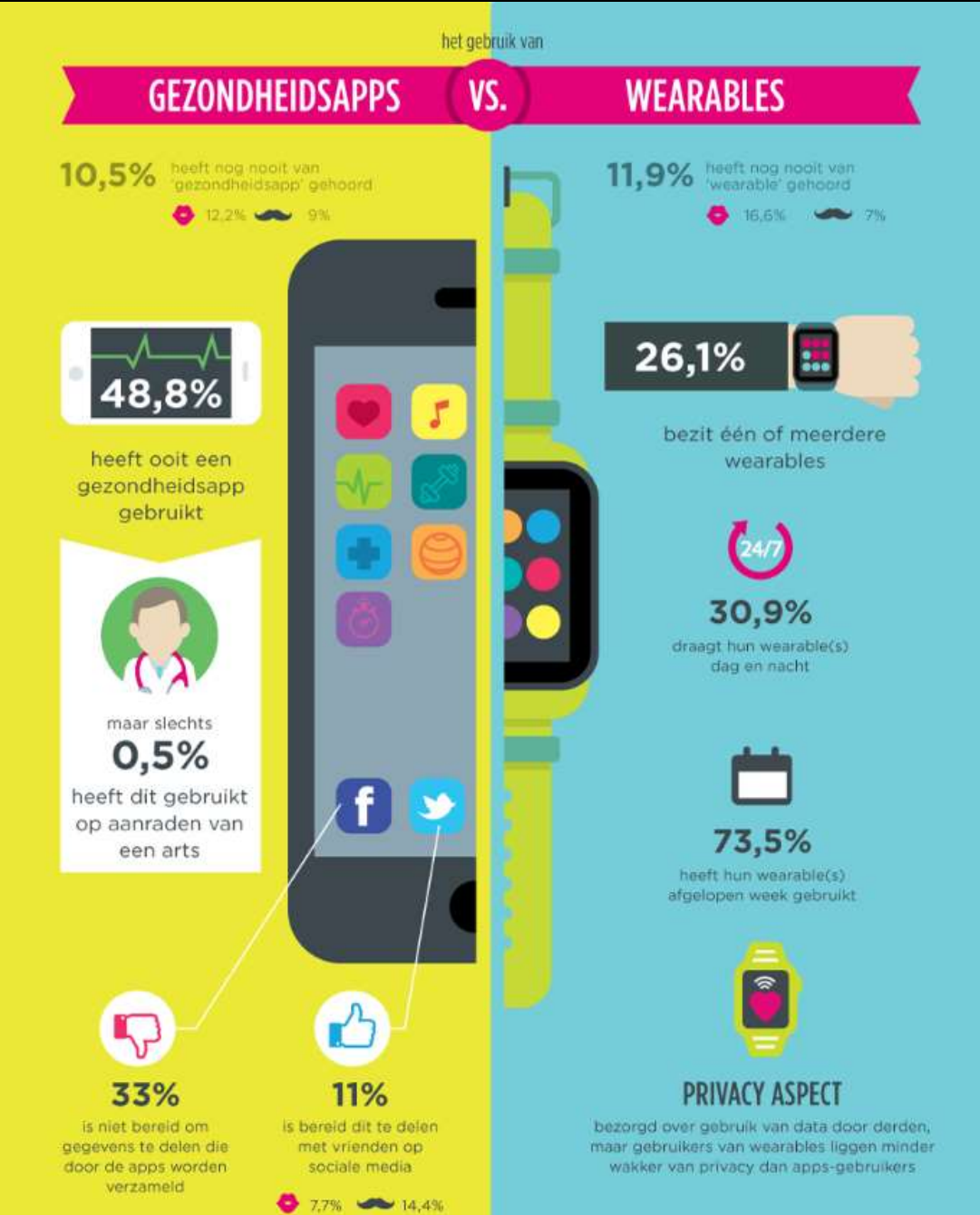


METEN IS WETEN



IMINDS STUDIE 2015





QUANTIFIED SELF / SELF-TRACKERS



SOORTEN WEARABLES



- Van stappentellers naar wearables
- Brillen, horloges, kledij
- Onzichtbare beschermengelen - sensoren

Hip en handig: vervangt tattoo/fitnessstracker binnenkort de smartwatch?

26-11-15, 16.02u - Door: Arno Van Hauwermeiren - Blog: Mainline

LEES LATER ★



©YouTube/Chronic Motion

FITNESS TRENDS 2016





GEZONDHEIDSGADGETS ZIJN NODIG OM
JUISTE METINGEN TE KUNNEN DOEN,
MAAR HET ZIJN DE APPS DIE ZORGEN
VOOR EXTRA LAAG, EXTRA NIVEAU

(KOEN KAS, 2014)

APPS DIE FUNCTIES VERENIGEN





MAAKT AL DAT METEN
ONS NIET GEK?

Een burn-out door je sportapp

Sportpsycholoog waarschuwt amateursporters voor gebruik van smartphoneapplicaties

HASSELT - Opletten met smartphoneapplicaties waarmee je je sportieve prestaties kan meten. Ze jagen competitieve amateurs meer en meer in het rood en kunnen zelfs burn-outs veroorzaken. Dat zegt sportpsycholoog Jef Brouwers. "Ik ontvang maandelijks patiënten die er compleet door zitten. In het ergste geval worden ze opgenomen in het ziekenhuis."

Christine DE HERDT

Wie een paar rondjes loopt in het park gewoon omdat het fijn is, moet zich dezer dagen een watje voelen. Meer en meer lopers, wandelaars en fietsers laten zich begeleiden door apps en horloges, die routes, hartslag en calorieën minutieus bijhouden. Om een idee te geven: in de App Store van Apple worden er momenteel 30.000 (!) verschillende applicaties aangeboden in de categorie 'fitness' en 'gezondheid'. Maar zo onschuldig zijn ze niet, waarschuwt sportpsycholoog Jef Brouwers. "In mijn privépraktijk ontvang ik maandelijks wel

een loop- of fietsamateur die er compleet door zit met een burn-out of depressie. Omdat hij of zij zich heeft laten leiden door zo'n app. In het ergste geval moeten ze zelfs opgenomen worden in het ziekenhuis." Allemaal zijn ze het slachtoffer van hun nieuwe levensmotto: sneller, langer en verder. "Vooral de virtuele concurrentie jaagt zowel mannen als vrouwen in het rood. Opgehitst door de aan de apps gekoppelde sociale media en de onstuitbare drang om zich met elkaar te meten." En dat kan schadelijk zijn voor de gezondheid. "Sportapps geven de foute indruk je wetenschappelijk te begeleiden, terwijl dat hoegenaamd niet het geval is."

Geen raad op maat

Hoewel de apps zeer goed gemaakt zijn, en geen enkel probleem vormen voor diegenen die zich willen amuseren, zegt Brouwers dat het vooral de competitiebeesten zelf zijn die in de fout gaan. "Voor diegenen die mikken op bijna professionele tijden volstaat zo'n sportapp niet meer. Want nooit

zal zo'n applicatie aangeven: nu ga je echt te ver. Zij moeten zich laten begeleiden door bewegings- of sportfysiologen. Anders loopt het fout."

Elke technologie, hoe ingenieus ook, heeft haar limieten, zegt Brouwers nog. "Apps zijn gemaakt voor de grote massa. Ze krijgen gegevens van het lichaam, verwerken die en sturen ze terug. Maar aparte raad op maat zit er nooit bij."

Gezond en verantwoord

Net die 'eenheidsworst' vormt een groot probleem, beaamt ook professor Steven Vos van de sporthogeschool Fontys in Eindhoven. "Hoewel er heel veel kritiek is van experts, kan je die apps niet meer tegenhouden. En daar kan je maar beter slim op inspelen. Momenteel ontwikkelen we met ons team een nieuwe app Inspirun." Die komt in het najaar, wellicht gratis, op de markt. "Bedoeling is aan de hand van een aantal profielen, die hardlopers ingeven, trainingsschema's op maat te sturen. Zo leren we hen gezond en verantwoord te sporten."

Brouwers raadt zijn patiënten aan vooral realistische doelen te stellen. "Willen ze toch die supertijden halen, raad ik hen aan hun job op te geven. Blijven ze alles combineren, en willen ze een burn-out voorkomen, moet de lat minder hoog."

In mijn privépraktijk ontvang ik maandelijks wel een loop- of fietsamateur die er compleet door zit, nadat hij of zij zich liet leiden door zo'n app

SPORTPSYCHOLOOG
JEF BROUWERS



FOTO SPANVIERA

**INWONERS MEER
LATEN BEWEGEN...**

**...DOOR ENGAGEMENT,
PLEZIER EN GOED DESIGN**

BELANG VAN DESIGN



SPORTSPACE.EU

SPORT SPACE



bench

★★★★★



voetbaldak

★★★★★



performance factory

★★★★★



sportdak
El Bosque de la Esperanza

★★★★★



escenarios deportivos
Sportcomplex te Medellín

★★★★★



Marc Lammers plaza

★★★★★



sport en water management

★★★★★



gestapelde gym

★★★★★



binnenstedelijke golfbaan
Royal Bangkok Sports Club

★★★★★



pool with a view
lido Locarno

★★★★★



tennis park

★★★★★



sportas

★★★★★



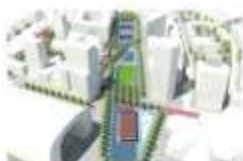
sportstrand

★★★★★



sportbuurt park

★★★★★



sportplein

★★★★★



buurtsport park

★★★★★



skate off the art

★★★★★



Nike laserfield

★★★★★



club met uitzicht
Zwaluwen

★★★★★



voetbal plaza

★★★★★



cyclocross parcours

★★★★★



SERIOUS GAMES



Fitter Critters

Fitter Critters' is a game designed to change players' attitudes toward healthy nutrition and physical activity by empowering them with the... Read more

S Healthy Lifestyle



RightWay Café

RightWay Café is a game to promote a healthy diet for young adults. It uses game mechanics such as interactive tailoring, role playing and a... Read more

S Healthy Lifestyle



Tipping the Balance

The goal of this study was to examine how advergames affect consumption of healthier and less healthy snacks by low-income African American children... Read more

S Healthy Lifestyle



Coach4Life

Patients diagnosed with kidney disease know they have to change several aspects in their food, medication and physical activity levels in order to... Read more

B Kidney Disease



Squire's quest I & II

The game 'Squire's Quest' and 'Squire's Quest II' are psychoeducational, multimedia games for over 5... Read more

S Healthy Lifestyle



Hungry Red Planet

The serious game 'Hungry Red Planet' intended to educate children in making healthy food choices. In the futuristic game scenario, the people on... Read more

S Healthy lifestyle



Balance Battle

The online game 'Balance Battle' was developed by the Dutch Federation for Diabetes. The main goal of the game is to teach adolescents, diagnosed... Read more

B Diabetes



Exergames for Obese Children

In this roundtable discussion six experts tell about their experiences with exergames for children with obesity. This is a very complex matter and... Read more

E Healthy Lifestyle



Wii fit aerobic & balance

Since the release of the Wii Fit many researchers studied the effect of active video games on the levels of physical activity in players. Some active... Read more

S Healthy Lifestyle



Wii Sports

The World Health Organization recommends that children and adolescents take at least moderate to vigorous physical exercise for at least 60 minutes per day. However... Read more

S Healthy Lifestyle



CyBuddy Exercise

The effectiveness of playing exergames on the level of physical activity is already shown in different studies. Several studies also showed that few... Read more

S Healthy Lifestyle



Escape from DIAB

The main goal of the game 'Escape from Diab' is to entertain players while attempting to modify some aspects of their health behavior to prevent... Read more

S Healthy Lifestyle



Gamification for Healthcare

In his experience as a product designer, Cobie Everdell explored gamification in many domains, but mainly in the healthcare domain. In this column he... Read more

E Healthy Lifestyle



Zamzee

Zamzee is a game developed to help and stimulate children to increase their daily physical activity levels. The game uses accelerometer technology... Read more

B Healthy Lifestyle



Educational Exergames

Designing educational exergames is a complex task. In this framework, Kristian Killi and Anja Killi help people in the design and evaluation of exergames... Read more

T Healthy Lifestyle

GAMIFICATION



GAMIFICATION



WEARABLES EN CHALLENGES



‘FINANCIËLE’ PRIKKELS



Fitbits required for all freshmen at Oklahoma university

BY NICOLE LYN PESCE [Follow](#) / NEW YORK DAILY NEWS / Wednesday, February 3, 2016, 11:30 AM

A A A

[f Share](#) 21 [Twitter](#) [Email](#)

SHARE THIS URL

nydn.us/1nNcknG

[COPY](#)



Jeugdzorg stelt te dikke kinderen onder toezicht



Bureau Jeugdzorg heeft begin dit jaar drie kinderen onder toezicht gesteld, omdat ze veel te dik zijn. Het gaat om een jongetje van 13 jaar oud dat 51 kilo te zwaar is en een meisje van 6 met meer dan 17 kilo overgewicht.

Baas mag werknemer met slimme armband niet volgen

8 januari 2015 om 10:08 door Nieuws Radar



KUNNEN WE NOG ZELF BEPALEN HOE WE LEVEN?



Werkgever stuurt werknemer aan via wearable

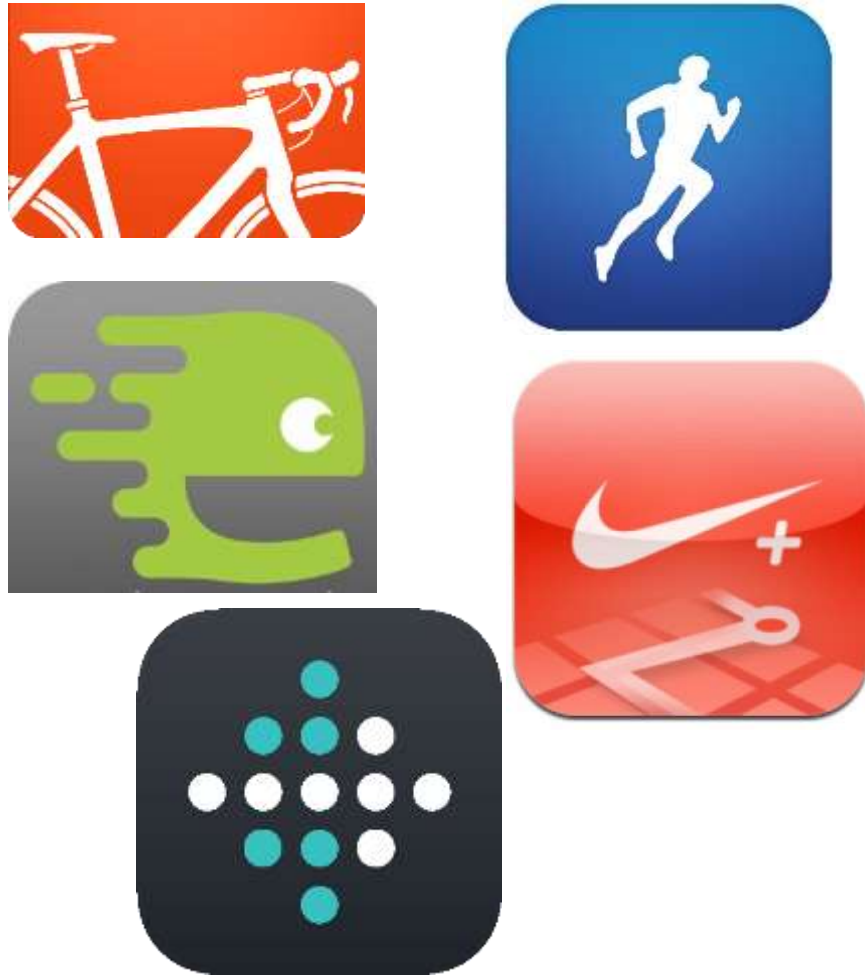
Mag de smartwatch worden ingezet voor controleren van personeel?

Mag de baas wearables inzetten om zijn personeel "aan te sturen"? Een Amerikaans bedrijf vindt van wel en heeft onder meer smartwatches met gps in de aanbieding.

**INWONERS MEER
LATEN BEWEGEN...**

**...DANKZIJ SOCIALE MEDIA
EN HET VERBONDEN INTERNET**

ONLINE SPORT COMMUNITIES



Spelen in op psychologische noden, nl. behoefte om:

- Vertrouwensrelatie op te bouwen
- Ergens bij te horen
- Zelfwaarde en zelfvertrouwen op te bouwen
- Beloond te worden voor 'goed' gedrag
- Zich 'empowered' te voelen

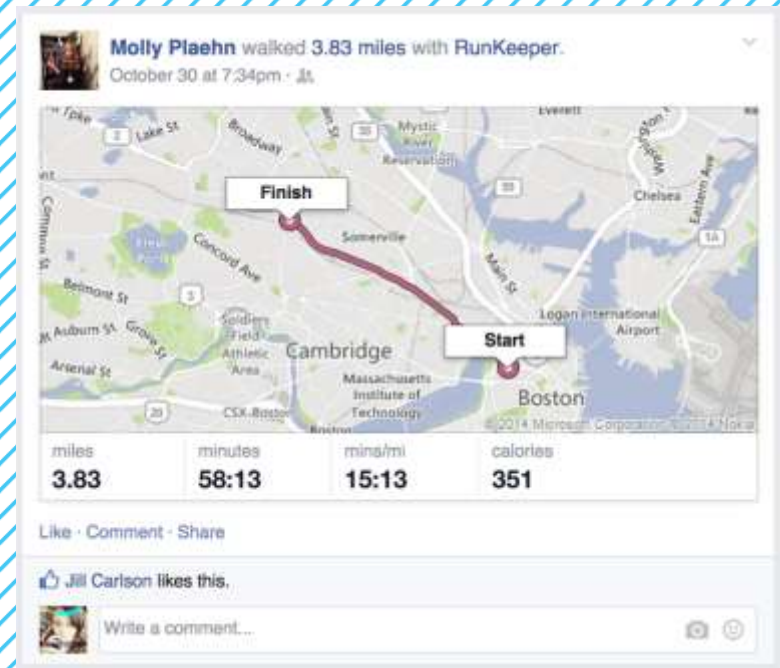
USERS



BADGES/REWARDS

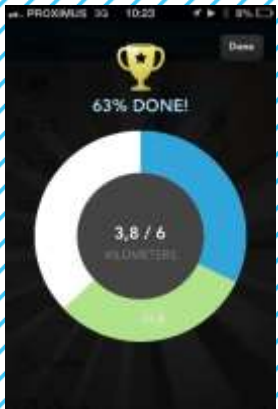
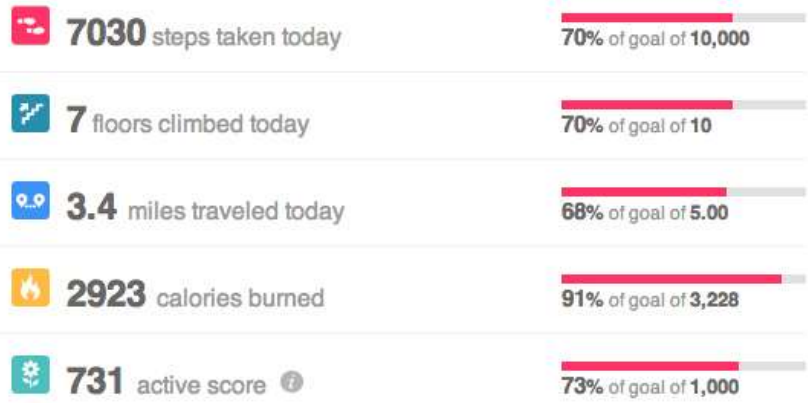


SOCIAL RECOGNITION



PROGRESS

Activity



LEADER BOARDS

Verizon 3G 8:13 PM

Ride Detail Segment Detail

LEADERBOARD WOMEN Filter

141 / 148 CURRENT RANK 5:16 BEST TIME

NAME	SPEED	TIME
QOM H. Bruemmer	27.1 mph	2:48
2 beeffe juice	25.5 mph	2:59
3 Robin Nash	24.4 mph	3:07
4 Cat Neri	24.3 mph	3:08
5 Laura Goldman	23.9 mph	3:11
5 Karen Messer	23.9 mph	3:11
7 Paris Mell	23.8 mph	3:12
7 CLaUDia Ga...	23.8 mph	3:12
9 E. Hutchinson	23.5 mph	3:14
10 S. Richey	23.0 mph	3:18
...		
139 julie dunks	14.8 mph	5:08

VIRTUEEL SPORTEN



SPORTMAATJES



Tinder voor de sport: sportmaatjes zoeken met nieuwe apps



WAT BRENGT DE TOEKOMST?

NIEUWE TECHNOLOGIE



BLOGS INNOVATIE

Gaan Amsterdammers meer bewegen door beacons in Oosterpark?

30/04/2016 07:00 MARC GERLINGS 0 REACTIES 531

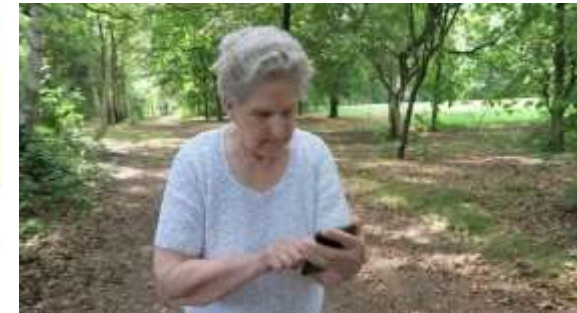
Voor de eerste keer in Nederland worden beacons gebruikt om meer mensen aan de beweegnorm te laten voldoen. In het Amsterdamse Oosterpark zijn deze kleine zendertjes opgehangen in lantaarnpalen om hardlopers via een app feedback te geven op hun loopprestaties. "Het is zo een mooie praktische toepassing. Het leeft, je raakt meteen in gesprek met mensen uit de buurt. Het maatschappelijk belang is heel groot", reageert hoofdonderzoeker en sportpsycholoog Nicky Nibbeling.

VIRTUAL/AUGMENTED REALITY

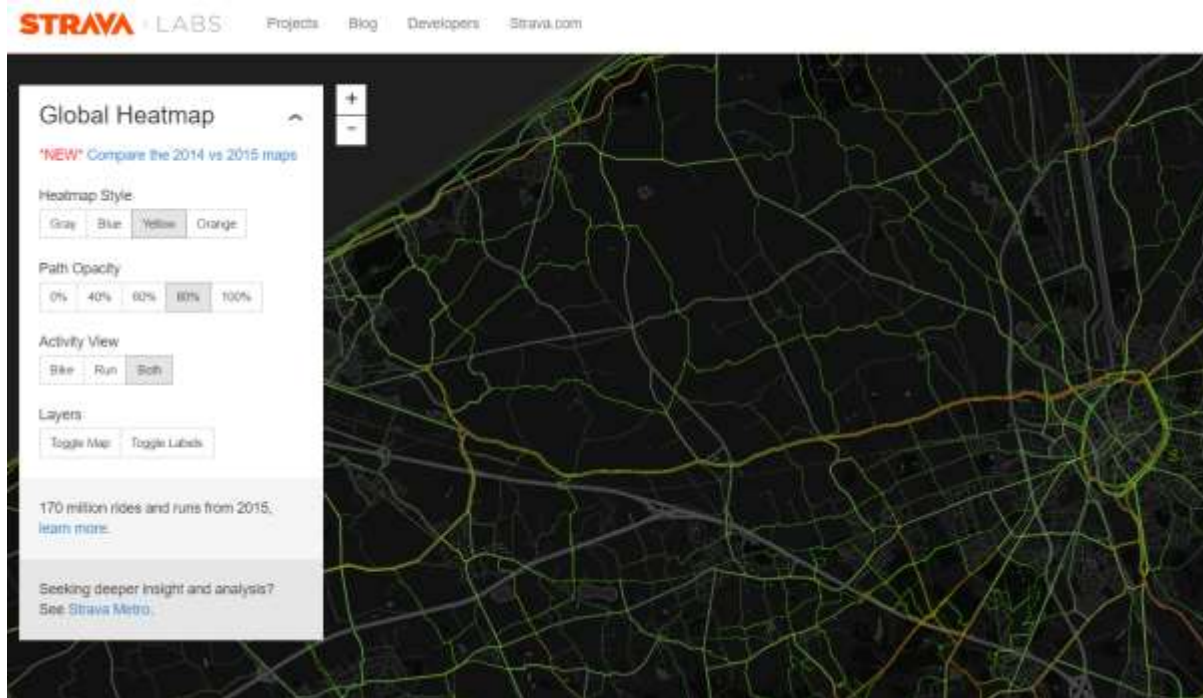


© anp.

VIDEOGAMES Terwijl de gebruikersaantallen van 'Pokémon Go' rustig afkalven duikt er - in weerwil van de verwachtingen - geen enkele opvolger voor de augmented reality-sensatie op. Wat is er dan zo uniek aan deze ogenschijnlijk doodeenvoudige game?



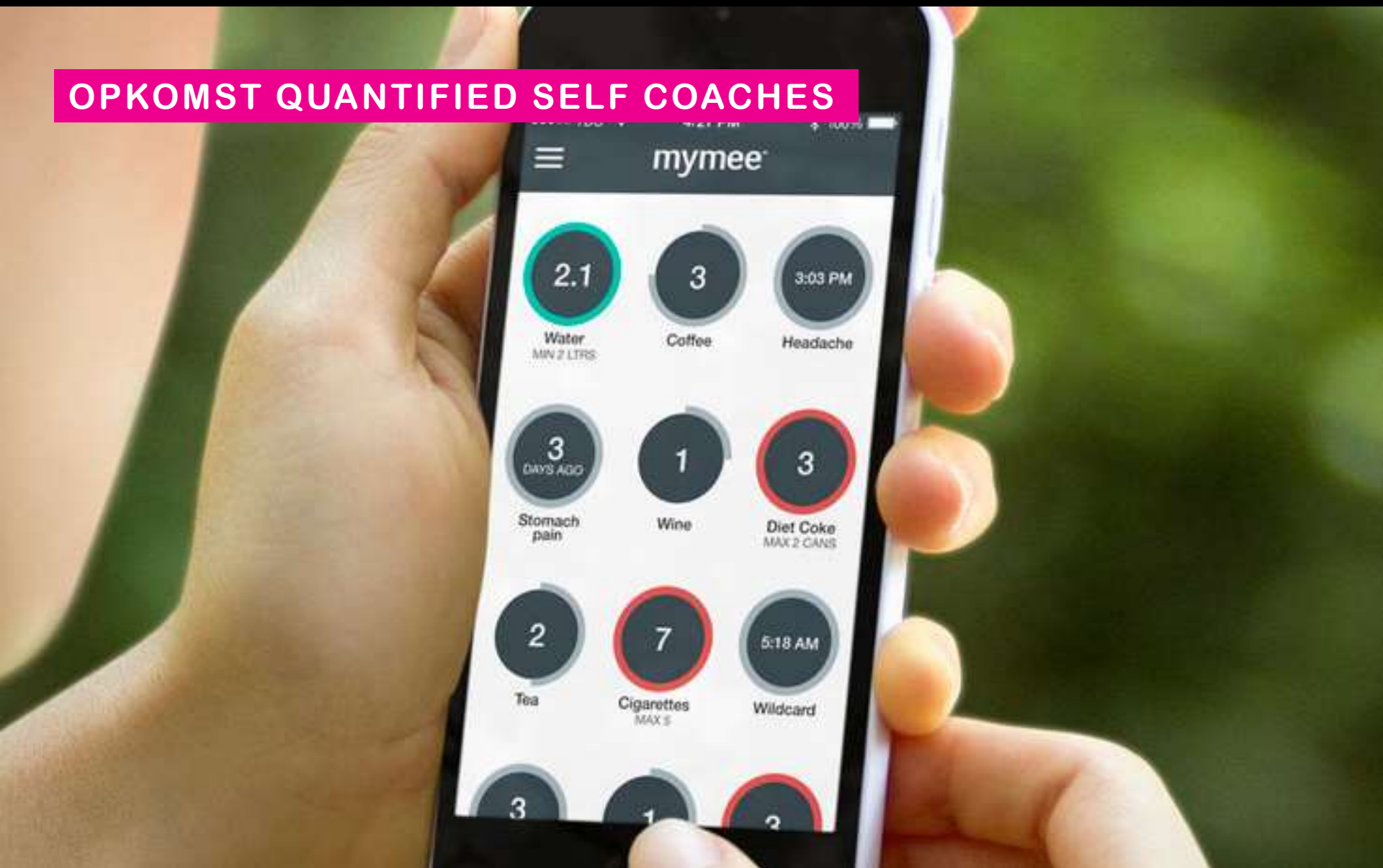
BEWEEGBELEID OP BASIS VAN (BIG) DATA



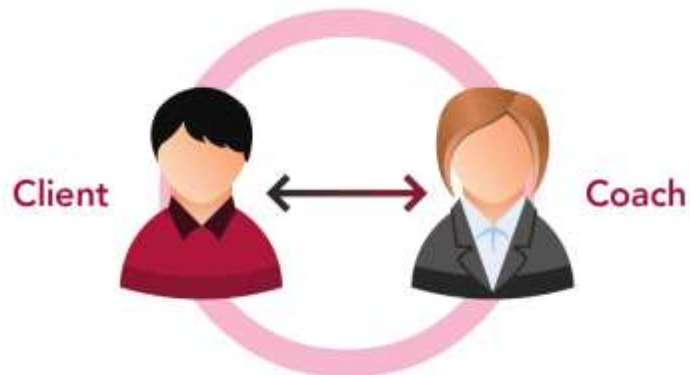
**ZWAKSTE SCHAKEL IS
DE MENS ZELF**



OPKOMST QUANTIFIED SELF COACHES



HUIDIGE MENSELIJKE COACH



Rathenau Instituut

E-COACH ALS ONDERSTEUNING



Rathenau Instituut

SELF-COACHING DR APPARAAT

GEWIJZIGDE COACHINGSRELATIE



Rathenau Instituut

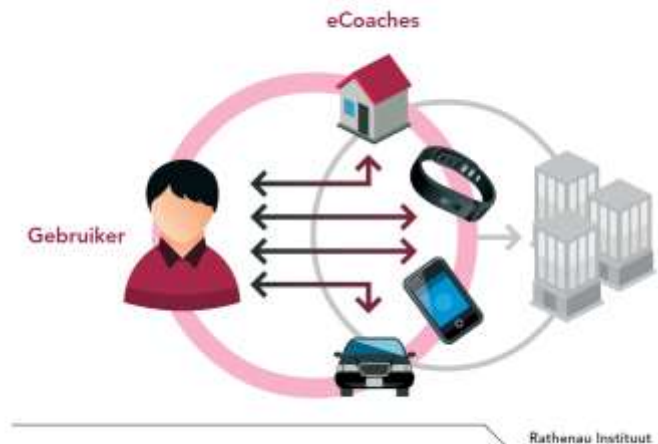


Rathenau Instituut

COACHING OP COLLECTIEF NIVEAU



INTERNET OF THINGS

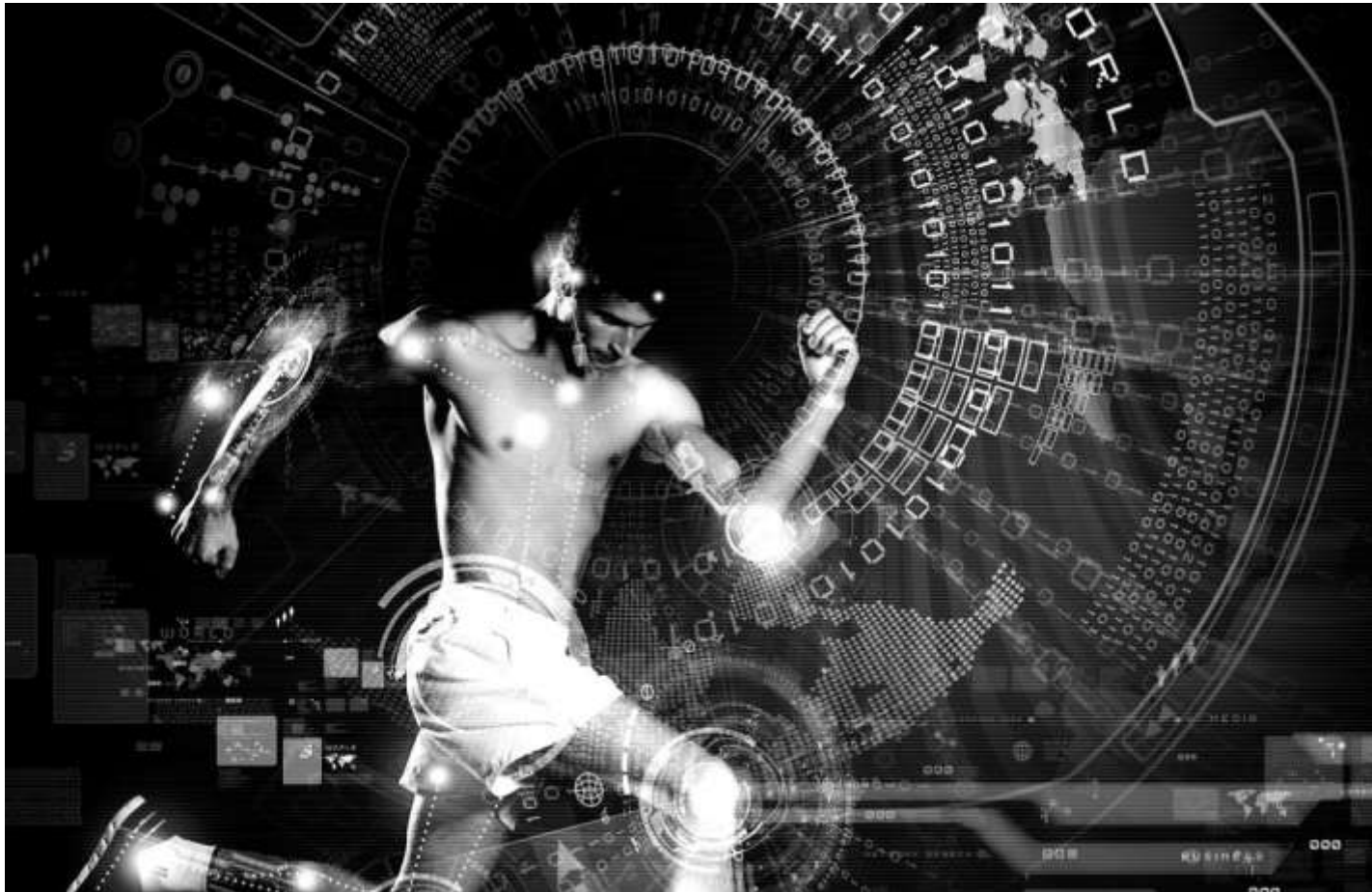


UITDAGINGEN



- Technologisch
- Sociaal
- Wetgevend
- Bedrijfsmatig

HACKATONS / OPEN DATA





KRIJGEN WE DAN GEEN WERELD
MET TWEE SNELHEDEN?



@CVANTUYCKOM

CHARLOTTE.VAN.TUYCKOM@HOWEST.BE

BE.LINKEDIN.COM/IN/CHARLOTTEVANTUYCKOM