

Datagrunnlag

Vi har valgt å lage tre forskjellige personas som representerer forskjellige deler av befolkningen. Her presenterer vi datagrunnlaget, og hvordan vi har tenkt dette representerer en brukergruppe representert ved en fiktiv karakter.

Pål er svært aktiv på trening. Han jobber som personlig trener. Aktivitet og trening er en stor del av hverdagen hans. Som datagrunnlag for Pål har vi sett på følgende publikasjoner:

<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/vi-trener-mer-enn-for>

<http://idrottsforum.org/wp-content/uploads/2015/05/nygardetal150507.pdf>

<https://helsedirektoratet.no/Sider/Fysisk-aktivitet:-omfang.-tilrettelegging-og-sosial-uli-khet.aspx>

Det vi har tatt ut fra disse artiklene er at treningsnivået blant unge i Norge er svært varierende. De aller fleste er treningsaktive, men omfanget har store variasjoner. Hos yrkesprofesjonelle er omfanget større enn ellers. Vi ser at styrketrening er den treningsaktiviteten som øker mest, og blant dem som trener styrke er det høyere treningsfrekvens. Vi har derfor valgt å bruke Pål som en representant for dem som trener mye og ønsker å konkurrere mot andre.

Preben er en person med potensielt lite erfaring med trening, og i lav fysisk aktivitet.

Publikasjonen vi har tatt utgangspunkt i da vi designet denne personaen er følgende artikkel:

<https://forskning.no/hjertet-alkohol-og-narkotika-sykdommer/en-gang-for-alle-er-det-sunt-a-drikke-litt-alkohol/1248644>

<https://forskning.no/2017/02/vil-du-endre-livsstil-sma-skritt-og-enkle-triks-virker>

Fra artikkelen om alkohol har vi sett på hvor skadelig Preben sin livsstil kan være, og konstaterer at det er et behov for å legge om livsstilen. Trening er et steg på veien for mange når det kommer til å endre livsstil, og fra artikkelen av Sjøgren trekkes det frem at Maja Schøler ved Københavns Universitet har kommet frem til at det å gå sammen i mindre grupper ofte kan gi de beste resultatene når det kommer til å legge om livsstilen. Preben er dermed et eksempel på en som kan tjene på appens funksjoner på to ulike måter, det illustrerer både hvordan han kan benytte appen for å legge om livsstilen, men også om hvordan konseptene rundt konkurranse og matching av brukere kan bidra til å motivere han.

Per er en godt voksen som foretrekker mosjon fremfor trening. Datagrunnlaget vi har benyttet er følgende artikler:

<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/atte-av-ti-gar-i-skog-og-fjel>

!

<https://www.dn.no/trening/sliten-etter-jobb-er-ingen-unnskyldning/1-1-1942362>

Per er basert på funnene til ssb om hvilken andel av befolkningen som i høyest grad benytter skog og mark. Per er også en arbeidshest, noe som gjør at det kan være vanskelig å komme seg ut etter endt arbeidsdag. Med inspirasjon fra artikkelen i dn ser vi for oss at Per er en slik person som behøver en motiverende faktor for å organisere fysisk aktivitet. På denne måten kan appen hjelpe han å avtale klare treningsøkter eller turer med andre, og kunne være motiverende i forhold til å måle fysisk aktivitet og fremgang. En resultatdrevet person i arbeidet kan også tenkes å være resultatdrevet i trening dersom de kommer i gang med dette- noe som nettopp er det appen kan bidra med.