

关于运动状况与健康管理问题的手机APP解决方案

介绍：该项目的目标是针对运动健康方面分析管理等需求的问题，给出手机APP形式的解决方案。

队伍-阿拜多斯对策委员会
队员：张亦宁-202000130097、许鑫-202000130058、李云飞-202000130083

□

调查部分

- 引入 -

您好，非常感谢您能够拨冗参与采访。我们正在为一项运动健康类的手机APP研究项目收集信息，请问您是否同意我们将您的回答用于项目的研讨与开发？接下来的某些问题可能涉及您的私人偏好，如果您对这些问题有任何意见，请告知，我们会跳过它们。请问在开始前还有任何其他想要了解的问题吗？

- 预备 -

您最近或曾经有哪些爱好的运动？您（最近或曾经）进行这些运动的频率分别大概有多高？如果没有，请填无；如果有，请填写至多3项运动；

您最近的身体状况适合进行怎样强度的运动？按照强度从高到低“无氧”、“有氧”、“休息”的顺序，请选择一项。此外，请问您是否拥有智能手表、智能手环等可记录健康数据的智能穿戴设备？如果有，请问您使用它们的频率有多高？

- 正文 -

主题1：运动状况

Q1. 您最近参与过哪些运动项目？您最喜欢的是哪个？如果没有参与运动项目，请问困扰您不参与运动项目的主要原因是什么？

Q2. 您是否记录或分析过自身的运动强度？如果有，您平时运动的强度大多为怎样的（轻度、中度、高度运动等）？

Q3. 您是否有自己的运动计划或目标？如果有，可以简单分享一下吗？如果没有，您会希望获得一份定制的适合自身的运动计划或目标吗？

Q4. 您是否关注过自身的运动数据（如步数、卡路里消耗、心率等）？如果有，请问您是通过何种途径获得的？

Q5. 您是否有将运动数据分享他人或长久保存的习惯？如果有，您希望您的运动数据以何种形式进行展示与保存？

主题2：健康管理

Q1. 您了解过健康管理吗？您进行过健康管理吗？如果没有进行过健康管理，请问困扰您不进行健康管理的主要原因是什么？

Q2. 您是否经常进行健康管理？您认为健康管理的重要性是什么？

Q3. 您怎样进行健康管理？可以简单分享一下您的方法吗？

Q4. 您觉得在您分享的几条方法之外，还有哪些方面需要更多的健康管理？

Q5. 您是否经常和朋友们一起进行健康管理？

主题3：智能手机的使用

Q1. 您在运动时是否使用过智能手机进行辅助？您平时是否使用智能手机进行健康管理？

Q2. 除去智能手机，您是否有在使用其他的智能穿戴设备（如智能手环、智能手表等）？如果有，这些设备能够提供哪些功能和记录那些数据？

Q3. 您对于智能手机在运动和健康管理方面的作用有哪些看法？

Q4. 您认为一款运动健康类型的智能手机APP在运动和健康管理之外，还有必要实现哪些功能？（如社交等）

Q5. 您身边的朋友对于智能手机在运动健康方面的应用状况是怎样的？

- 结束 -

请问您如何评价一款能够实时记录运动和健康数据的智能手机APP？

进一步地：您个人是否会长期使用这款APP？请问理由是？

非常感谢您的回答!

问卷部分

设一共 15 人

Q1. 您喜欢哪些类型的运动? (可多选)

- A. 篮球 4
- B. 足球 1
- C. 羽毛球 5
- D. 乒乓球 6
- E. 游泳 1
- F. 健身 3
- G. 跑步 8
- H. 瑜伽 1
- I. 其他 (请注明: 电竞, 围棋)
- J. 不喜欢任何类型运动 3

"跑步最多"

↓

容易记录

Q2. 您每次运动的时长大约为多少?

- A. 15分钟以下 3
- B. 15-30分钟 1
- C. 30-60分钟 1
- D. 1-2小时 1
- E. 超过2小时 2
- F. 从不参与运动 3
- G. 没有留意过 4

较少, 没留意

↓

手机可以自动记录的话
会很方便

Q3. 您的运动计划与目标是什么? (可多选)

- A. 减肥 8
- B. 增肌 5
- C. 塑身 7
- D. 提高体能 5
- E. 改善心血管抵抗 1
- F. 放松身心 2
- G. 竞技 1
- H. 其他 (请注明:)
- I. 没有设定过目标 3

"减肥, 塑身最多"

↓

对优秀教程有需求

Q4. 您使用什么设备记录自己的运动数据? (可多选)

- A. 计步器/活动追踪器 3
- B. 心率监测设备 2
- C. 运动跟踪APP (如Keep, Zepp life等) 10
- D. 健身房配套设备 1
- E. 教练指定计划 1
- F. 其他 (请注明:)
- G. 没有使用过 3

"用手机的比较多"

Q5. 您在运动过程中最关注的指标是什么?

- A. 运动时间 5
- B. 卡路里消耗 0
- C. 步数 3
- D. 心率 2
- E. 运动强度 0
- F. 里程/距离 1
- G. 自身舒适度 1
- H. 其他 (请注明: _____)
- I. 从不关心任何指标 3

“大家最关心的还是容易理解、容易计算的指标”

Q6. 请问您的性别和年龄?

a. 性别: 10男 15女

b. 年龄: 21-22-23

集中了

Q7. 您目前是否有进行健康管理, 如定期体检、运动、饮食控制等?

- 4 ☐ 是
- 11 ☐ 否

“较少人自主健康管理”

Q8. 如果您进行健康管理, 请回答以下问题:

a. 您定期进行体检的频率是多少次/年?

- 14 ☐ 少于一次
- 1 ☐ 一到三次
- 0 ☐ 四到六次
- 0 ☐ 多于六次

“绝大部分人没有体检习惯”

有健康隐患

b. 您通常选择哪种类型的体检项目? (可多选)

- 1 ☐ 常规血液检查
- 1 ☐ 身体器官检查 (如心脏、肺部等)
- 1 ☐ 癌症筛查
- 1 ☐ 眼科检查
- 14 ☐ 其他, 请注明: 无

c. 您进行体检的主要原因是什么? (可多选)

- 1 ☐ 预防疾病
- 1 ☐ 发现潜在健康问题
- 1 ☐ 定期监测已知疾病
- 1 ☐ 高风险人群
- 14 ☐ 其他, 请注明: 无

d. 是否在日常生活中定期锻炼?

- 8 ☐ 是
- 7 ☐ 否

不少人会锻炼, 但是没有科学地, 有记录地锻炼、

e. 您通常选择哪种类型的运动方式? (可多选)

- 6 ☐ 跑步/慢跑
- 2 ☐ 散步
- 2 ☐ 游泳
- 1 ☐ 骑自行车
- 1 ☐ 瑜伽/太极拳等体能训练
- 4 ☐ 其他, 请注明: 环类运动等

Q9. 关于饮食控制:

a. 您认为以下哪些因素对保持健康饮食最重要? (可多选)

- 10 ☐ 均衡的营养摄入
- 8 ☐ 控制饮食量

- 7 ☐ 避免高脂肪、高糖与高盐食品
12 ☐ 多食用水果和蔬菜
2 ☐ 其他, 请注明: 按时就餐

b. 您是否尝试过一些特殊饮食方法, 如低碳水化合物、素食主义、间断性禁食等?

- 3 ☐ 是
12 ☐ 否

c. 如果是, 您选择该特殊饮食方法的主要原因是什么? (可多选)

- 3 ☐ 减肥
☐ 提高健康水平
☐ 宗教/文化信仰
12 ☐ 其他, 请注明: 无

低碳水, 减肥

↓
具有盲目性, 需要APP科学引导

Q10. 关于身心健康:

a. 您通常如何应对压力和焦虑?

- 4 ☐ 运动锻炼
2 ☐ 冥想/放松技巧
3 ☐ 寻求社交支持
3 ☐ 专业心理咨询
2 ☐ 其他, 请注明: 睡觉

b. 您每天的睡眠时长是多少小时?

- 7 ☐ 少于6小时
4 ☐ 6-8小时
3 ☐ 8-10小时
1 ☐ 多于10小时

多数人睡眠不足

Q11. 请问您在工作之外使用智能手机的频率有多高?

- 0 A. 仅在必要时使用智能手机
0 B. 会使用智能手机进行一定程度的娱乐
2 C. 较高强度使用智能手机, 几乎每天都要使用
13 D. 非常依赖智能手机, 闲暇时间大部分用于智能手机

重度依赖

Q12. 请问您对于智能手机在运动健康方面前景的乐观程度?

请打分 (1~10分, 1为最不乐观, 10为最乐观): 均分 8.9

比较乐观

Q13. 请问您对于智能手机进行运动健康状态的记录和分析需求有多高?

- 1 A. 没有相关需求
6 B. 不经常使用, 但某些时候有记录需求 (如大学生体测训练等) 不同程度的需求
3 C. 希望平时随时可以使用
5 D. 非常需要, 会进行行业余或专业的运动训练/比赛和健康管理

Q14. 请问您在运动或健康管理过程中对智能穿戴设备的需求?

- 3 A. 不需要额外的智能穿戴, 智能手机本身的能力已经足够
8 B. 需要智能手环系穿戴进行心率、血氧等指标的记录 (需要依赖手机蓝牙连接)
3 C. 需要智能手表系穿戴的独立定位功能 (含手环功能, 且无需依赖手机蓝牙连接)
1 D. 运动环境更加特殊, 需要专项智能穿戴设备 (如泳池环境需要专业运动手表)

Q15. 请问您认为智能手机在运动健康管理记录之外还可以提供哪些功能? (可多选)

- 8 A. 社交需求, 向朋友或同好展示运动成果
14 B. 分析需求, 对于运动和健康数据进行综合分析, 给出运动健康相关建议

- 15 C. 监控需求，家中有老人和小孩，需要利用运动健康APP监控身体状况，以便及时应对
D. 其他，请注明：_____

暂无。