Pitch zitgedrag-app

'Zit & Fit' door Zoë Sluysmans

Doel: bestrijden van zitgedrag

- Nederlanders van 4 jaar en ouder brengen gemiddeld 9 uur per dag zittend door.

- Lang zitten heeft geen gevolgen voor je gezondheid. Langdurig zitgedrag moet dus voorkomen worden.

Opdracht: Een mobiele applicatie ontwikkelen die ervoor zorgt dat de gebruiker minder en minder lang achter elkaar zit.

Onderzoek

- Doelgroep: Thuiswerkers die thuis achter de computer werken.

- Ik hoorde van veel mensen dat ze meer zitten en minder bewegen nu dat ze thuis werken. Uit mijn onderzoek blijkt dat dit klopt. Omdat zij pas sinds relatief kort thuis werken, is er nog geen oplossing ontwikkeld voor hun vermeerderde zitgedrag en verminderde bewegen. Ik herkende een 'ommel meed'.

- Uit mijn onderzoek bleek dat thuiswerkers vaak compleetweg vergeten om te bewegen als ze aan het werk zijn, omdat ze thuis snel de neiging hebben om nog 'even snel hun werk af te maken' en dus langer achter de computer te blijven zitten.

- Het bleek ook dat deze doelgroep meer gemotiveerd is om te bewegen als de dat samen met iemand anders doen. Samen pauze hebben met hun collega's is voor hen ook een waardevolle reminder om weg te gaan bij hun computer (en dus op te staan).

Conclusie: Thuiswerkers hebben reminders nodig om te bewegen en moeten de mogelijkheid hebben om contact te hebben met anderen.

Op basis van die resultaten en de eisen van de opdracht heb ik de volgende criteriumpunten opgesteld, die zich voornamelijk focussen op de ontwikkeling van een praktisch systeem voor reminders en een aspect van de app waarmee contact met anderen mogelijk is.

Algemene criteriumpunten
- De app heeft als doel om de gebruiker minder en minder lang achter elkaar te laten zitten.

Functioneel
- De app moet de gebruiker stimuleren om tijdens een werkdag meerdere keren op te staan.
- De gebruiker geeft zelf aan hoeveel tijd hij/zij per dag aan bewegen wil besteden, het absolute minimum of maximum.
- De app geeft reminders dat de gebruiker moet bewegen in de vorm van notificaties.
- De app geeft samen met de agenda-app op de telefoon een overzicht van hoeveel tijd de app de gebruiker niet doet zit. Hij/zij moet in de gelegenheid is om te bewegen.

Inhoud
- De app mist bewegingsvoorgaanties voor die ook uitnoeibaar zijn voor gebruikers die thuis achter de computer zitten.
- De bewegingsvoorgaanties zijn hoet maar effectief mogelijk om te doen zijn op een werkdag.
- De app mist de gebruiker in staat om samen met anderen te bewegen.
- De app geeft een mogelijkheid om het sociale aspect uit te schakelen en alleen solo-bewegen te doen.
- De app mist de gebruiker entertainen tijdens het bewegen.

Vormgeving
- De app maakt gebruik van datavisualisatie om de gebruiker te informeren over zijn/zhaar zitgedrag en beweeg.
- De datavisualisatie maakt aan de gebruiker duidelijk hoeveel hij/zij nog moet bewegen om zijn/haar doel te behalen.

Werking app - wireframe

Nadat je voor het eerst ingelogd hebt, opent de app altijd dit scherm als eerste. Hier kan de gebruiker zijn zitgedrag monitoren.

De app bestaat uit twee belangrijkste features: een solo-deel, dat de gebruiker kan gebruiken zonder in contact te komen met anderen, en een sociaal deel, dat de gebruiker in staat stelt om contact te hebben met anderen.

Solo-deel

Zelf doelen stellen

Hi Jouwe!
Vul hier je doelen in, en ik herinner ook nog
Ik ook dan nog wat meer bewegen
Ik ook dan nog wat meer zitten
Ik ook dan nog wat meer
Ik ook dan nog wat meer
Ik ook dan nog wat meer