

Na het pensioen blijven bewegen

...en hoe Aktiv u hierbij helpt

Bij het ouder worden komt naast pensioen (leuk!) ook sarcopenie kijken (stom.). Dit is wanneer je spiermassa afneemt en je vetmassa toeneemt, iets dat je niet voorkomen, maar gelukkig wel kunt verlichten. Stop je na je pensioen met regelmatig bewegen? Dan zul je een kleinere kans hebben om op een vitale manier te genieten van je oude dagen.

Wanneer men met pensioen gaat, heeft men in één keer een overvloed aan vrije tijd. Dit kan een valkuil zijn voor mensen die regelmaat in hun leven willen, maar tegelijkertijd is het ook de sleutel naar de oplossing; men heeft immers meer tijd om dagelijks lichaamsbeweging te realiseren.

Wat is Aktiv?

Het belangrijkste onderdeel van Aktiv is het aanbod van activiteiten. Dit is een zeer uiteenlopend aanbod, zo bevat het recreatievere activiteiten als tuinieren maar ook sportievere activiteiten als hardlopen. De gebruiker kan hier een activiteit uit kiezen en vervolgens uitvoeren.

De volgende drie onderdelen zorgen ervoor dat Aktiv het meeste uit de motivatie van de gebruikers haalt:

- 1) **Filterfunctie**
- 2) **Progressbar**
- 3) **Teams**

Aanbod aan activiteiten

Het belangrijkste deel van Aktiv is het brede aanbod aan activiteiten. De gebruiker kan een activiteit kiezen en deze vervolgens uitvoeren.

Aktiv wil graag dat de gebruikers dagelijks een activiteit uitvoeren. Dat is best veel gevraagd, iedereen heeft immers wel eens een slechte dag waar motivatie ver te zoeken is. Bij een lage motivatie kun je er, als ontwerper, nog steeds voor zorgen dat de gebruiker een activiteit uitvoert door de *ability* hoog te houden¹. Wanneer je een lange werkdag hebt gehad, ga je misschien niet zo snel daarna nog een uur hardlopen maar wel je huiskamer stofzuigen.

Bovendien onthult het brede aanbod ook activiteiten waar de gebruiker zelf nooit aan had gedacht. Het biedt in zekere zin dus ook als inspiratiebron. Door nieuwe activiteiten uit te proberen, wordt de actieve levensstijl een stuk minder saai.

Progressbar

Het doel dat Aktiv voor haar gebruikers stelt is om dagelijks een activiteit uit te voeren. Op deze manier vormen de gebruikers een routine waar dagelijkse lichaamsbeweging standaard is. De progressbar brengt dit doel naar voren.

De maand januari heeft 31 dagen, de progressbar van januari bestaat uit 31 'stukjes'. Als de gebruiker elke dag een activiteit heeft uitgevoerd, zijn alle 'stukjes' gevuld en is het doel bereikt.

Wanneer de gebruiker het doel bereikt, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Omdat Aktiv ervan uit gaat dat de gebruiker de activiteiten uitvoert omdat ze zelf gezond willen blijven, is een goede gezondheid op lange termijn natuurlijk de ultieme beloning. Echter, om de gebruiker ook bij tussentijdse stappen een goed gevoel te geven, zullen ze na het behalen van de maandelijkse doelstelling belonen met een virtuele medaille.

Aktiv loont drie soorten medailles uit;

- *Goud; bij >20 activiteiten in een maand*
- *Zilver; bij 10-20 activiteiten in een maand*
- *Brons; bij <10 activiteiten in een maand*

De gebruiker krijgt nog steeds een reward als hij/zij het einddoel [dat Aktiv stelt aan haar gebruikers] niet bereikt. Op deze manier raakt de gebruiker niet gefrustreerd als het niet is gelukt om elke dag te sporten maar is het wel duidelijk dat er nog ruimte is voor verbetering. De 'fouten' worden als het ware 'vergeven'.

Een andere toevoeging aan dit aspect van Aktiv zijn de *unexpected rewards*³. De gebruiker krijgt bijvoorbeeld een beloning wanneer hij/zij 10 uur heeft gesport maar weet dit van tevoren niet. *Unexpected rewards* werken omdat de gebruiker zo weet dat er op ieder moment nog een reward zou kunnen komen, mensen zullen meer aandacht besteden aan wat er gebeurt na het uitvoeren van een activiteit en werkt zo, als een drive-veer om de activiteiten uit te voeren.

Dit deel van de applicatie speelt in op de *satisfaction* van de gebruiker. Mensen vinden het fijn wanneer iets hun is gelukt en neigen vervolgens opnieuw naar dat gevoel van

voldoening. Bovendien zorgt *satisfied feeling* tot het dopamine, het gelukshormoon dat een verslavende werking heeft.

Daarnaast is de progressbar een vorm van *gamification*. *Gamification* is de term voor het toevoegen van elementen uit games aan je concept⁴. Dit zijn vaak speelse elementen die het concept leuker maken in omgang en in het geval van Aktiv zelfs beter!

Nu zou je kunnen zeggen dat bijna-gepensioneerden niet gamen en niet zo'n fan zullen zijn van de gamification. Echter is het tegenovergestelde waar; bijna een kwart van alle Candy Crush gebruikers zijn 55 jaar of ouder⁵. Bovendien blijven de effecten van de rewards hetzelfde voor mensen op leeftijd.

Teamverband

Gebruikers van Aktiv kunnen teams vormen en samen activiteiten uitvoeren. De teamleden spreken via de chat af wanneer ze welke activiteit uitvoeren. Wanneer het moment suprême is aangebroken, melden de teamleden zich aan en start de activiteit op alle smartphones tegelijkertijd.

Zo kunnen gebruikers een wandelclubje vormen op Aktiv. Als ze hebben afgesproken om op dinsdag om 15:00 te gaan wandelen, dan zullen ze zich allemaal voor 15:00 moeten melden via Aktiv. De activiteit start tegelijkertijd op de smartphones van alle wandelaars. Deze wandelaars hoeven niet per se bij elkaar te zijn als ze de activiteit uitvoeren, wat natuurlijk goed uitkomt in het corona-tijdperk, zeker als je bedenkt dat (een deel van) de doelgroep van Aktiv een risicogroep is voor het Coronavirus⁶.

Handelen in teamverband werkt bijna altijd wel motiverend. Mensen zijn sociale wezens en halen nou eenmaal veel put en kracht uit sociaal contact⁷. Bovendien kopiëren mensen elkaars gedrag (*social proof*); als de gebruiker weet dat haar wandelclubje dinsdag om 15:00 gaat wandelen, zal ze niet graag afbellen. Als ze had besloten had om dinsdagmiddag zelf een wandeling te maken, was de kans groter geweest dat ze wel was afgehaakt.

Conclusie

Aktiv is een hulpmiddel bij het vormen/behouden van een actieve levensstijl dat afhankelijk is van een gebruiker met vrije tijd en motivatie om te stoppen in dagelijkse lichaamsbeweging.

Het brede aanbod biedt keuzevrijheid en inspiratie aan de gebruiker. De progressbar daagt de gebruiker uit dagelijks te bewegen. Sporten in teamverband kan de

benodigde extra motivatie bieden. De filterfunctie helpt de gebruiker bij het vinden van activiteiten die passen bij de wensen van de gebruiker.

Het is belangrijk om gebruikers veel vrijheid te geven. Deze doelgroep heeft hun hele leven gewerkt om eindelijk te mogen genieten van hun pensioen. Ondanks hun wil naar een vitale ouderdom, laten ze zich niet graag vertellen wat ze moeten doen. Bovendien was van alle geïnterviewden⁸ vrijwel iedereen het erover eens dat het pensioen vooral is om gewoon te genieten.

Bronnenlijst:

1. <https://www.bjffogg.com>
2. <https://www.pewresearch.org/internet/2017/05/17/technology-use-among-seniors/>
3. <https://www.incentivesolutions.com/surprising-psychology-sales-rewards/>
4. <https://yukaichou.com/gamification-examples/octalysis-complete-gamification-framework/>
5. <https://vertoanalytics.com/chart-week-mobile-gamer-demographics/>
6. <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/risicogroepen>
7. <https://dlo.mijnhva.nl/d2l/le/content/192591/viewContent/465679/View page 43>