**Motivácia k zdravému životnému štýlu gamifikáciou**

Počas práce na mojom projekte by som chcel zamerať moju pozornosť najmä na to, ako dokáže gamifikácia motivovať ľudí k pohybu a zdravému životnému štýlu. Pozornosť by som chcel upriamiť najmä na aplikáciu Zdravie od Apple spojenú s použitím Apple Watch, ale aj na aplikácie ako Strava, Nike Run Club, NTC a MyFitnessPal... Spomenuté aplikácie využívam a všímam si, akým silným motivačným prvkom sú. Chcel by som sa zamerať na to, ako prvky gamifikácie v týchto aplikáciách dokážu zmeniť prístup človeka k fyzickej aktivite, akým spôsobom ho motivujú a či je táto motivácia zdravá. Hlavným zameraním budú teda aplikácie slúžiace na zaznamenávanie fyzickej aktivity, a to či funkcia zaznamenávania, analýzy a porovnávania výkonov dokáže motivovať ľudí. Mám v pláne zahrnúť aj rôzne prieskumy, napríklad taký, ktorý poukazuje na to, ktoré herné prvky najlepšie motivujú ľudí. Taktiež možno využijem aj vlastnú skúsenosť so spomenutými aplikáciami.

Primárny zdroj: <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8639934>