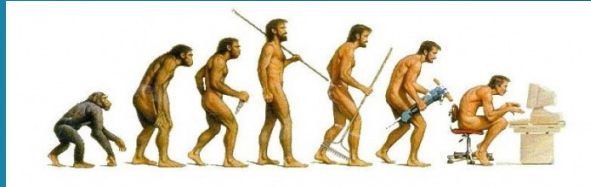


KU LEUVEN



Doorbreek de zitmarathon

An Bogaerts

Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen
PortaAL, Expertisecentrum voor Gezond Bewegen
KU Leuven



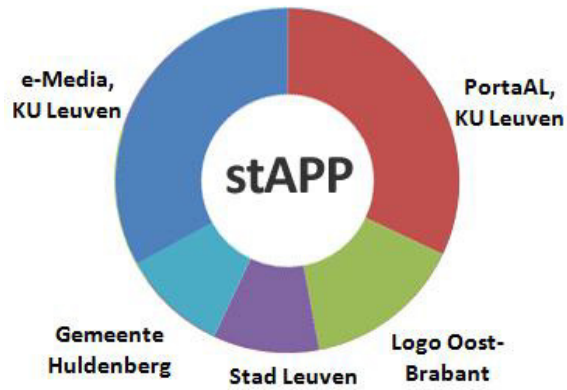
Een stAPP naar een betere gezondheid

Onderzoeksproject met steun van de Vlaamse Overheid



KU LEUVEN

Samenwerkingsproject



KU LEUVEN

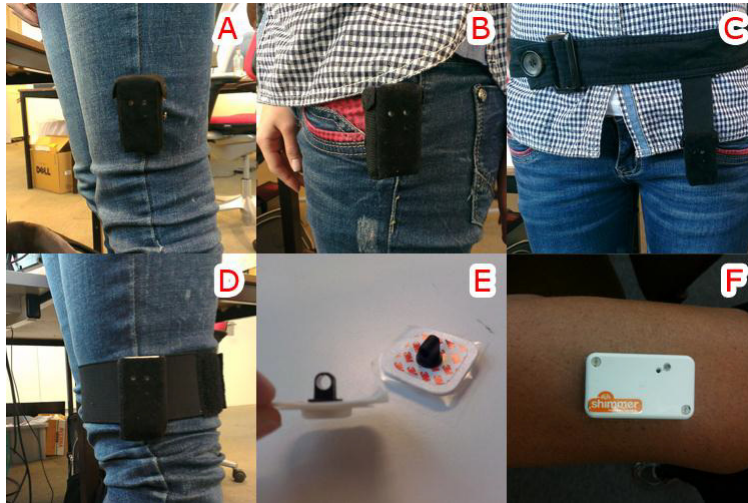
stAPP systeem

- Sensor
 - App op smartphone
- ↓
- Motivatie van de gebruiker
 - Zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan)
 - Gamification
 - Behavioral model (Fogg)



KU LEUVEN

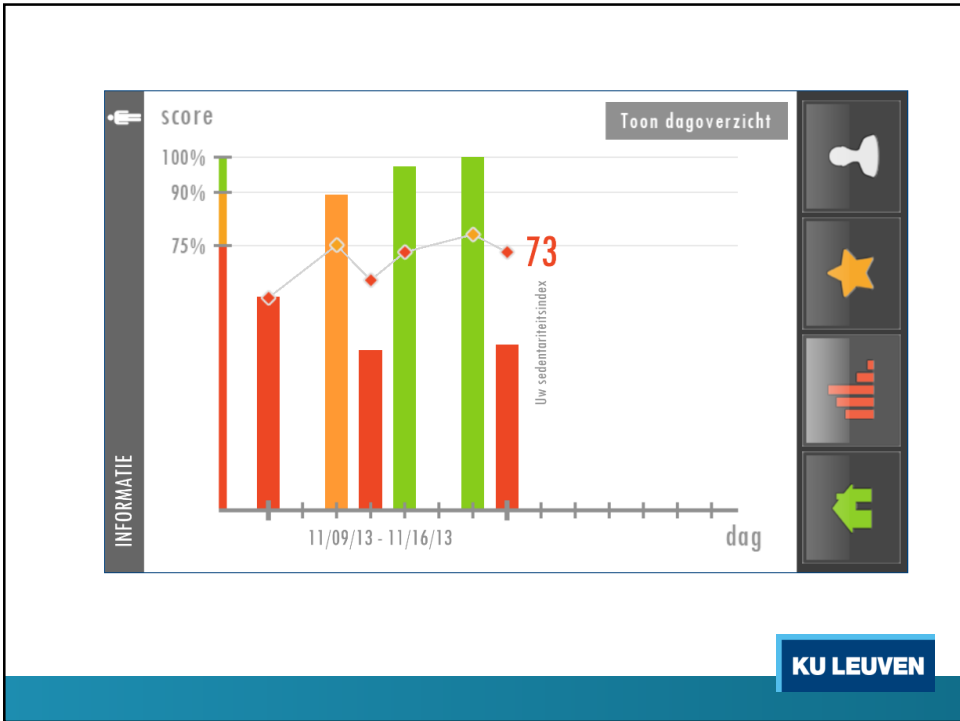
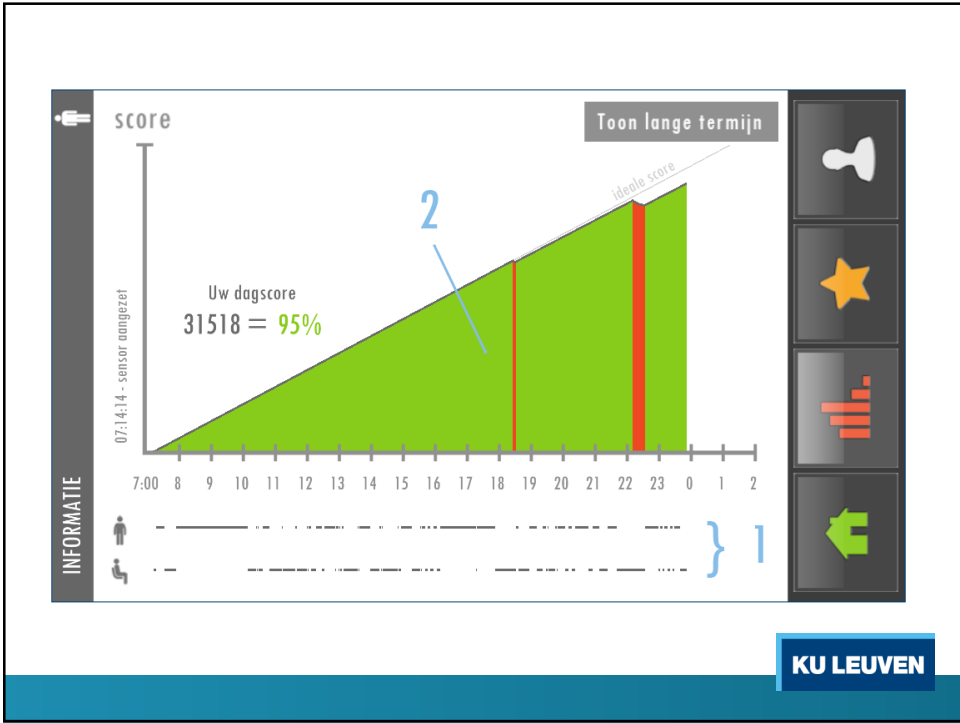
Positionering sensor

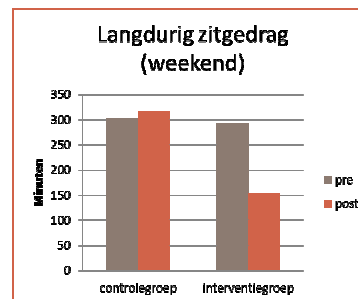
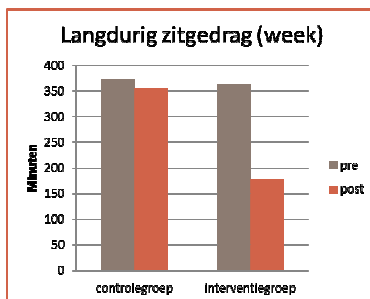
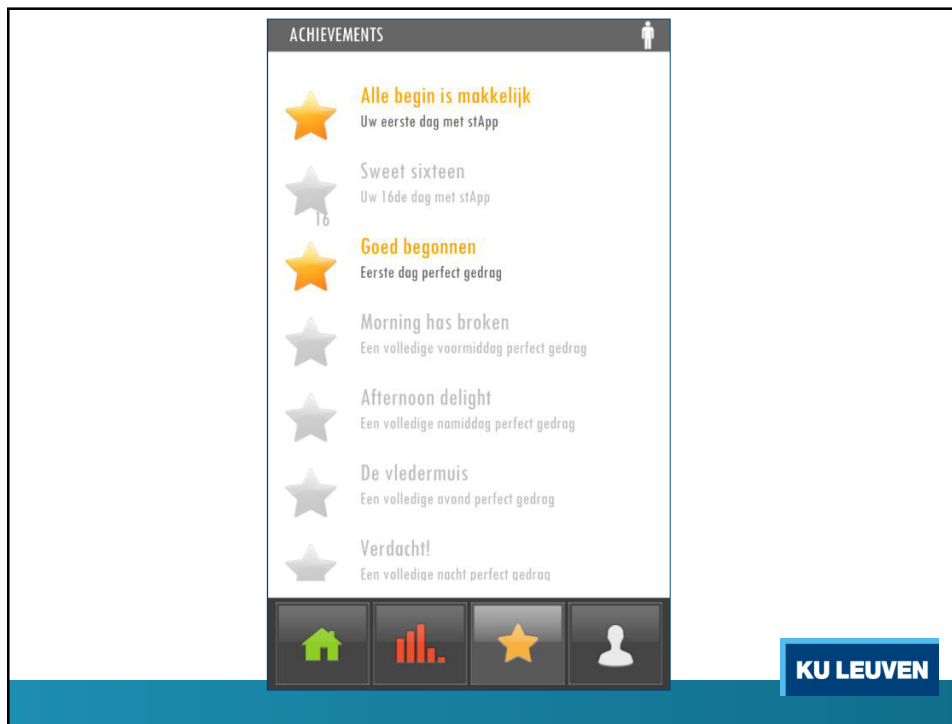


KU LEUVEN



KU LEUVEN





Bijkomend:

- Staangedrag (week) stijgt
- Vermindering in aantal + duur van bouts
- Barrières overwinnen
- Geïntrojecteerde motivatie stijgt
- Follow-up