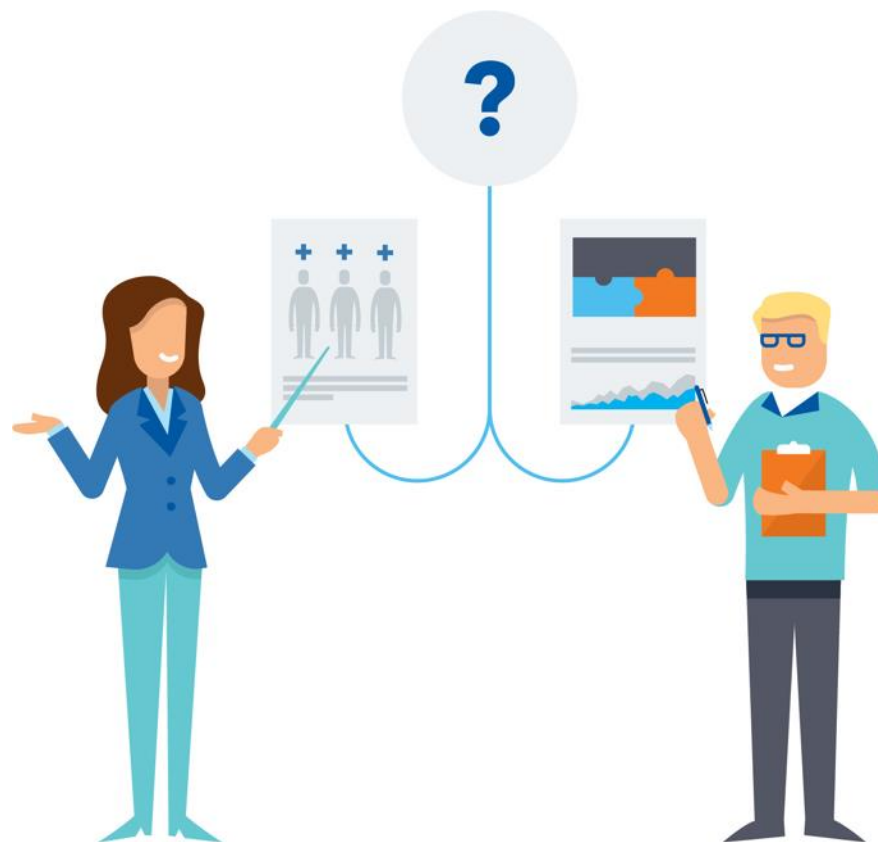


Kan een app bijdragen aan een betere leefstijl en hoger welbevinden op het werk?

## a.s.r. Vitality: een smartphone applicatie met activity tracker

Tinka van Vuuren en Jan Fekke Ybema



Inkomen & Zekerheid

**Loyalis**  
een merk van a.s.r.

# Helpt het inzetten van apps om gedrag te veranderen?

Smartphone-applicaties ('apps') lijken een goed middel te zijn om gedrag van werknemers te veranderen. Want:

- Ze zijn bijna altijd bij het individu, waardoor het mogelijk is gebruikers direct te benaderen. Hierdoor zijn ze beschikbaar waar en wanneer gebruikers ze nodig hebben, en kunnen ze dan direct informatie, herinneringen, aanmoediging en ondersteuning bieden.
- Gebruikers zelf bepalen of en hoe zij willen dat de app voor hen werkt, bijvoorbeeld door zelf doelen te stellen of door wel of niet ondersteuning te geven (Michie, 2015).

Apps kunnen daardoor goed op de persoon en de situatie toegesneden mogelijkheden bieden om het gedrag van mensen te veranderen.

# Wat is a.s.r. Vitality?

- Vitality is een smartphone applicatie programma dat deelnemers beloont zodra ze meer en vaker gaan bewegen.
- De app heeft 10 miljoen actieve gebruikers wereldwijd
- Binnen 1 jaar is 23% structureel in beweging
- 72% geeft aan dat de app hun leven verbetert
- 90% geeft aan meer en vaker gaan bewegen.
- Deelnemen aan a.s.r. Vitality kan individueel of via de werkgever, in combinatie met een aanvullende zorgverzekering of arbeidsongeschiktheidsverzekering (AOV) bij a.s.r..

## a.s.r. Vitality beloont beweging

- In de a.s.r. Vitality app kunnen deelnemers punten verdienen door stappen te zetten, hun hartslag te verhogen, fietsritten te maken of sportlessen te volgen die zij bijhouden met een activity tracker.
- Een activity tracker is bijvoorbeeld een Apple Watch of Fitbit. Met een activity tracker kunnen deelnemers hun hartslag meten. Zo registreren zij automatisch elke soort beweging.
- Ook verdienen zij Vitality punten door het invullen van vragen over hun gezondheid en leefstijl of deelnemen aan een Health Check.

# Hoe punten te verdienen?

- Wanneer deelnemers starten met a.s.r. Vitality krijgen zij iedere week een nieuw weekdoel. Dit weekdoel begint met 200 punten en klimt op naar maximaal 800 punten.
- De gemiddelde weekdoelstelling is 650 punten. Voor 10.000 stappen per dag krijgen deelnemers 100 punten. Voor een verhoogde hartslag gedurende anderhalf uur krijgen deelnemers 250 punten.

## Hoe punten in te wisselen?

- De verdiende punten kunnen deelnemers vervolgens inwisselen voor wekelijkse, maandelijkse en jaarlijkse beloningen.
- Wekelijks kunnen deelnemers als zij hun weekdoelstelling behalen, een spaartegoed van € 3,50 verdienen voor cadeaubonnen van Bol.com, Intersport of Zalando of doneren aan een goed doel.
- Maandelijks kunnen deelnemers het aankoopbedrag terugverdienen van een Apple Watch of Fitbit die via de a.s.r. Vitality app is gekocht.
- Jaarlijks kunnen deelnemers cashback krijgen op hun aanvullende zorgverzekering of arbeidsongeschiktheidsverzekering (AOV) bij a.s.r..

# Deelname aan onderzoek

- 0-meting: 896 personen uitgenodigd, 450 ingevuld (50%)
  - ✓ 121 x geen toestemming voor opnemen in groepsrapportage
  - ✓ 347 x wel toestemming voor opnemen in groepsrapportage
- 1-meting: 902 personen uitgenodigd, 233 ingevuld (26%)
  - ✓ 7 x geen toestemming
  - ✓ 226 wel toestemming
- Alleen aan de eerste meting in 2020 deelgenomen: 221
- Alleen aan de tweede meting in 2021 deelgenomen: 100
- Beide metingen deelgenomen: 126

# Overzicht achtergrondkenmerken

- De 126 deelnemers die aan beide metingen hebben meegedaan, betroffen 15 mannen en 111 vrouwen van 31 verschillende scholen.
- Hun leeftijd was gemeten in 5-jaarsklassen en varieerde van 20-25 jaar (n = 2) tot 60-65 jaar (n = 17).
- Het overgrote deel van de werknemers (n = 101) is hoogopgeleid (HBO, WO).
- Zij hadden de volgende functie: leerkracht (n = 67), (adjunct-)directeur (n = 16), intern begeleider (n = 11), onderwijsassistent (n = 10) en overige functies, waaronder gymleerkracht, administratief medewerker, conciërge, etc. (n = 22).



# Validiteit van het gerapporteerde app-gebruik

- Van de 226 deelnemers aan de tweede meting hebben er 86 gebruik gemaakt van de Vitality-app. Hiervan hebben er 48 toestemming gegeven om hun app-data te gebruiken voor het onderzoek, waarvan er 46 een bruikbaar identificatienummer voor de koppeling hebben gegeven.
- Van deze 46 deelnemers geven er 39 aan dat zij wekelijks gebruik hebben gemaakt van de Vitality-app, 2 dat zij dit maandelijks hebben gedaan en 5 dat zij dit wel eens hebben gedaan.
- 43 deelnemers maken nog steeds gebruik van de app en 3 deelnemers zijn langer dan 3 maanden geleden gestopt. **De overgrote meerderheid doet dit wekelijks en is hiermee tot aan de tweede meting doorgegaan.**

# Behaalde weekdoelstellingen zoals gerapporteerd door 46 deelnemers met beschikbare app-data

Weekdoelstellingen behaald	aantal	%
1 nooit	2	4
2 soms	5	11
3 regelmatig	7	15
4 vaak	14	30
5 bijna altijd	9	20
6 altijd	9	20
<b>Totaal</b>	<b>46</b>	<b>100</b>

# Gerapporteerd gebruik hangt samen met daadwerkelijk app gebruik (n= 46)

Samenhang tussen: r	Frequentie gebruik	Behaalde weekdoelen
Aantal behaalde weekdoelen	.36*	.71***
Proportie behaalde weekdoelen	.39**	.82***
Combinatie stappen en hartslag	.48***	.64***
Totale puntenwaarde	.39***	.70***
p < .05, ** p < .01, *** p < .001		

# Vitality-app stimuleert om meer te bewegen

Analyses zijn gecorrigeerd voor geslacht en leeftijd	N = 126	N= 126	N= 57
+ p < 0,10 ++ p < 0,05 +++ p < 0.01, +++++ p < 0,001	Gebruik Vitality-app (ja, nee)	Frequentie gebruik app	Weekdoelen behaald app
Algemene gezondheid (1-5)		+	+
BMI (gewicht/lengte <sup>2</sup> )			
Matig intensief bewegen (1-4)	+	+++	++
Intensief bewegen (1-4)	++	+	++
Combinatie bewegen	++	+++	+++
Zitten op het werk (1=veel, 3=weinig)			
Zitten in vrije tijd (1=veel, 3=weinig)	+		
Voldoende rust nemen (1-5)			
Werksatisfactie (1-5)			
Burn-out (0-6)			
Bevlogenheid (1-5)			
Werkvermogen (1-4)			
Werkprestatie (1-5)			
Verzuimduur (0-16) worteltransformatie			
Verzuimfrequentie (1-6)			
Presenteïsme (1-6)			

## Selectieve uitval tussen T1 en T2:

Werknemers met meer burn-outklachten, frequenter verzuim en meer presenteïsme vallen vaker uit

	Uitval (N = 221)		Deelname T2 (N = 126)	
	M	SD	M	SD
* p < 0,05 ** p < 0.01, *** p < 0,001				
T1 burn-out *	1.35	1.16	1.07	0.92
T1 verzuimfrequentie **	2.32	1.32	1.93	0.95
T1 presenteïsme *	2.43	1.36	2.08	1.20

# Selectieve deelname aan de Vitality-app

- Het wel of niet gebruiken van de app hangt niet af van de het opleidingsniveau en de functie.
- En ook niet van de leefstijl-, werkbeleving- of gezondheid.
- Maar wel van geslacht en leeftijd:

Het aandeel mannen dat de app gebruikt (12 van 15) is veel groter dan het aandeel vrouwen dat de app gebruikt (45 van 111).

Verder blijkt dat de oudere werknemers in mindere mate gebruikmaken van de app dan jongere werknemers. In alle leeftijdsgroepen tot 45 jaar maakt minimaal de helft van de deelnemers aan het onderzoek gebruik van de app (57%), in alle leeftijdsgroepen ouder dan 45 jaar geldt dit voor minder dan een derde (30%) van de deelnemers.

# Meer bewegen draagt bij aan betere gezondheid

- Werknemers die op T1 relatief veel bewegen krijgen op T2 een iets betere algemene gezondheid (na correctie voor gezondheid op T1 en voor gebruik van de app).
- Een toename in bewegen tussen beide metingen lijkt samen met een betere algemene gezondheid, met een gezonder gewicht en een hoger werkvermogen, maar ook met een hogere verzuimfrequentie.

# Vitality app draagt indirect bij aan betere gezondheid vooral bij mensen die eerst weinig bewogen

- De Vitality-app draagt bij aan een toename in (matig) intensief bewegen tussen beide metingen, en via die toename in bewegen aan
  - een verbetering van de gezondheid
  - een lagere BMI
  - een hoger werkvermogen
  - Maar ook een hogere verzuimfrequentie
- Met name als personen tussen beide metingen substantieel meer (matig) intensief gaan bewegen.
- De Vitality-app lijkt dus bij te dragen aan een verbetering in de gezondheid en het werkvermogen wanneer deelnemers door de app substantieel meer gaan bewegen.



# Conclusies

- De Vitality-app draagt bij aan een verbetering van de leefstijl
- Dit betreft vooral het intensief en matig intensief bewegen en in mindere mate aan minder zitten in de vrije tijd.
- Gebruik van de app draagt niet rechtstreeks bij aan de gezondheid of de werkbeleving van de deelnemers.
- Maar wel indirect. We zien wel een verbetering van de gezondheid, het gewicht en het werkvermogen van werknemers die in de onderzoeksperiode meer zijn gaan bewegen.
- De Vitality-app lijkt bij te dragen aan een betere gezondheid en werkvermogen van vooral minder actieve personen wanneer zij door de app gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen.

# Vitality app interessant?

- Wat vinden jullie?
- Is de Vitality app interessant om in te zetten?
- Wat zijn volgens jullie voordelen en wat nadelen?
- Kunnen de Vitality app en een 'Beweegambassadeur' op de werkvloer elkaar versterken?
- Hoe wordt  $1 + 1 = 3$ ?

# Hartelijk dank voor jullie aandacht!

## Meer informatie:

Prof. Dr. Tinka van Vuuren  
Senior Consultant

Loyalis Kennis & Consult  
(+31) 06 10 45 29 59  
[Tinka.van.Vuuren@loyalis.nl](mailto:Tinka.van.Vuuren@loyalis.nl)



Inkomen & Zekerheid

**Loyalis**  
een merk van a.s.r.