

Hoe vergroten we de motivatie van fitnessers voor duurzame betrokkenheid in fitness?



Probleem



Onderzoeksdoel

In welke mate zijn de verschillende aspecten* van gamificatie m.b.t. technologieën in fitnesscentra gerelateerd aan de motivatie van gebruikers om te blijven fitnessen?

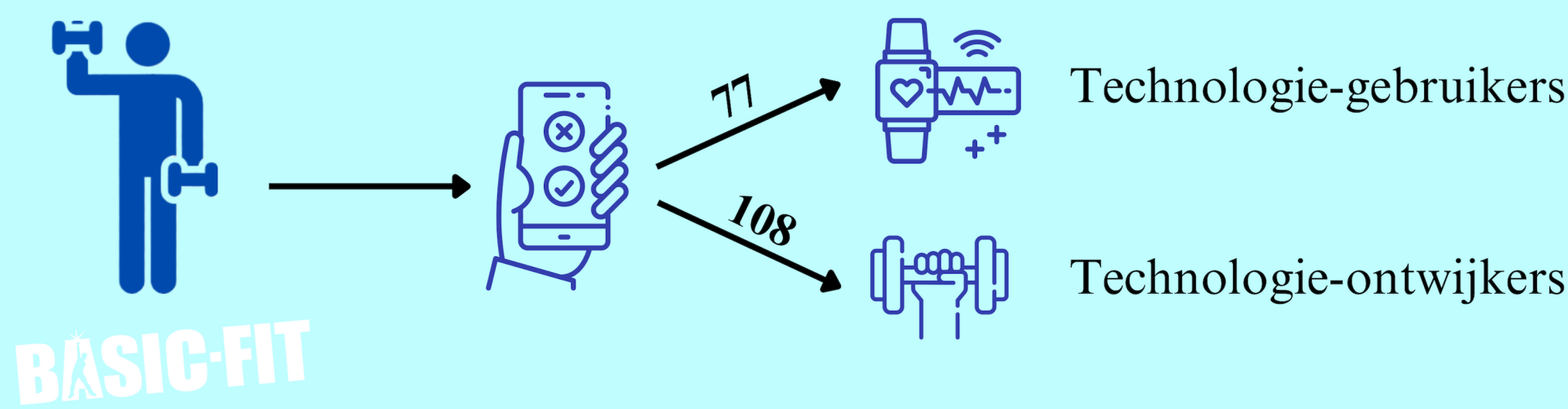
- Mechanische aspecten : Feedback - Beloning - Uitdaging
- Sociale aspecten : Plezier - Interactie - Connectiviteit
- Kwaliteit technologie : Juistheid data - Ondersteuning - Functionaliteit

Doelgroep?

- Geslacht
- Leeftijd
- Fitnessdoel
- # Jaren ervaring
- Trainingsfrequentie

Meer aanvankelijk voor gamificatietechnologieën als middel om motivatie te verhogen.

Methode



- 185 Fitnessers in Basic-Fits, Limburg.
- De vragenflow wordt beïnvloed door het type groep.
- Meting van correlaties tussen gamificatieaspecten en motivatie op 5 punt Likert-schaal.
- Onderzoek naar de geschikte doelgroep door middel van een onafhankelijke steekproef T-test.
- Een tweede gegevensverzamelingsessie uitgevoerd ter vergelijking.

Conclusie

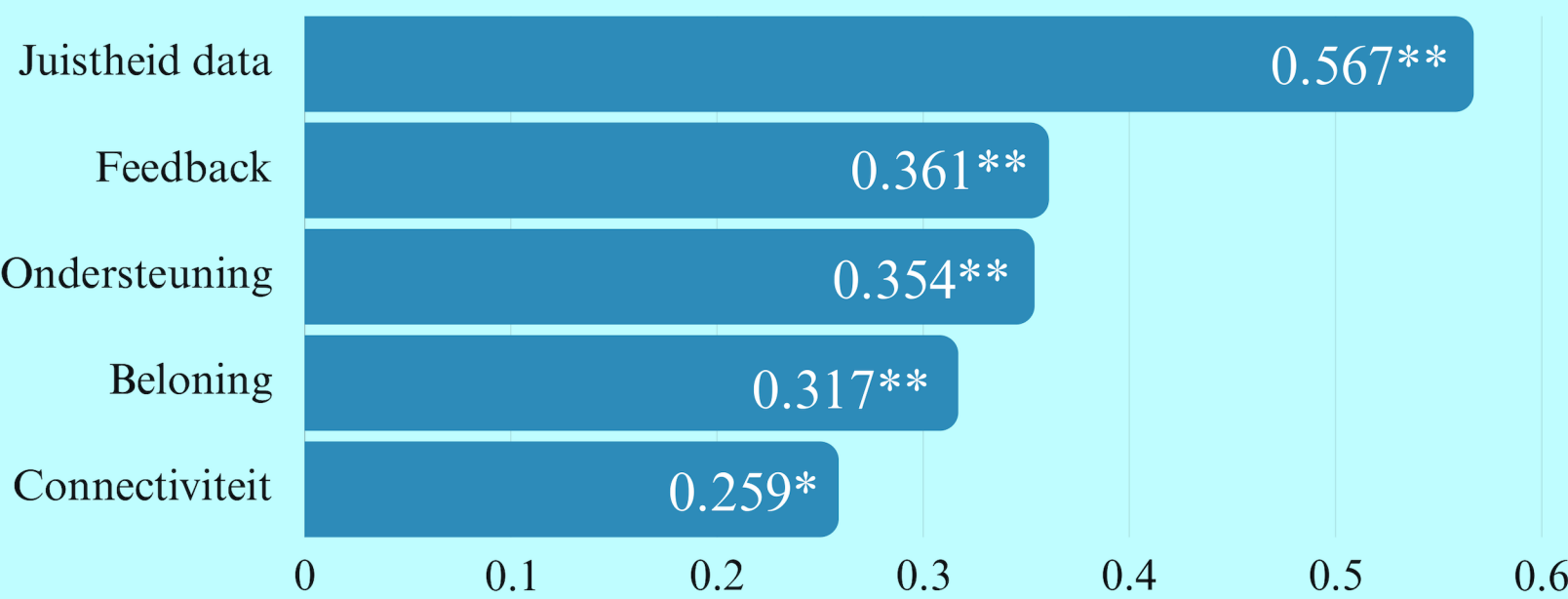
De belangrijkste aspecten om de motivatie van de fitnessers te verhogen:

- Juistheid data ★★★★★
- Beloning ★★★★★
- Feedback ★★★★★
- Connectiviteit ★★★★★
- Ondersteuning ★★★★★



Resultaten

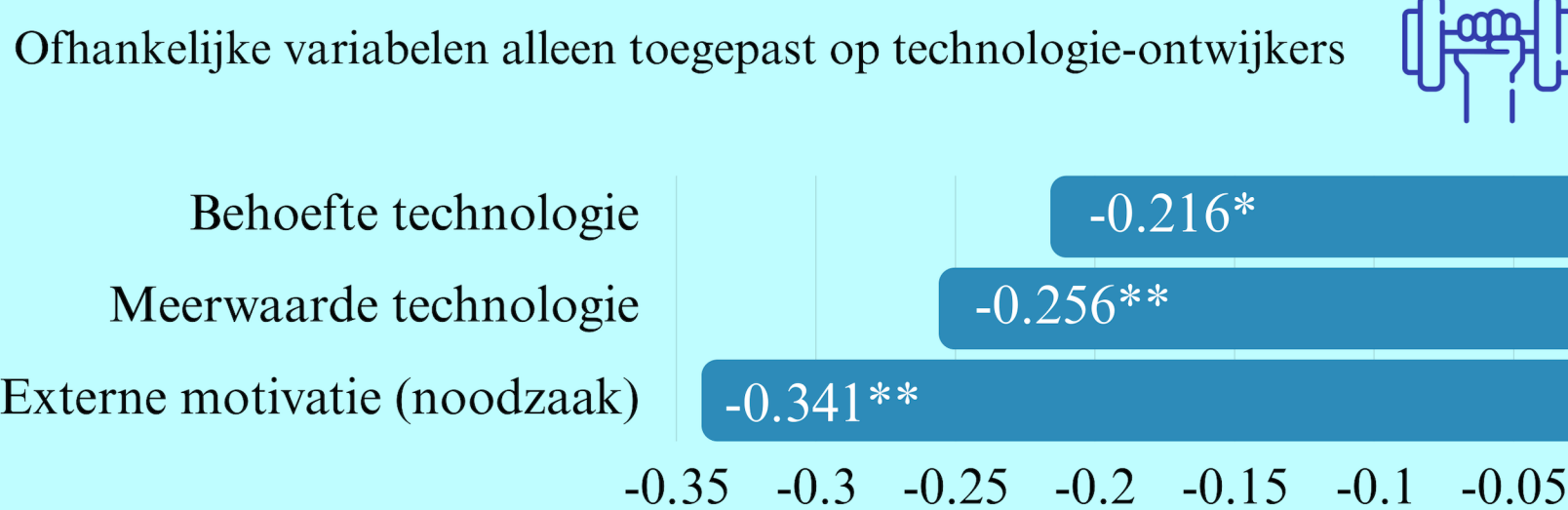
Relatie tussen gamificatieaspecten en motivatie



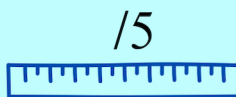
Niet significant:

- Uitdaging (p-waarde = 0.204)
- Interactie (p-waarde = 0.966)
- Plezier (p-waarde = 0.087)
- Functionaliteit (p-waarde = 0.498)

Negatieve relatie tussen noodzaak gamificatie en motivatie



Meest aanvankelijke doelgroep


 algemene motivatie of motivatie bij gebruik technologie
 

Man = 4.33*		Vrouw = 4.00*		Geslacht - Gemiddelde algemene motivatie
1x p/w = 3.52**	2-3x p/w = 4.13**	4-5x p/w = 4.51**	6-7x p/w = 4.11	Frequentie - Gemiddelde algemene motivatie
< 18 jaar = 4.4*	<18-25 jaar = 3.65	26-35 jaar = 3.5	> 35 jaar = 3.4*	Leeftijd - Gemiddelde motivatie 
< 1 jaar = 3.86*	1-3 jaar = 3.65	3-5 jaar = 3.4*	> 5 jaar = 3.4	# jaren ervaring - Gemiddelde motivatie 

Gewichtsverlies = -0.22**	Spieropbouw = 0.283**	Krachtbouw = 0.178*	Conditie = -0.132	Ontspanning = 0.136
---------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------	---------------------

* p-waarde = < 0.05
** p-waarde = < 0.01