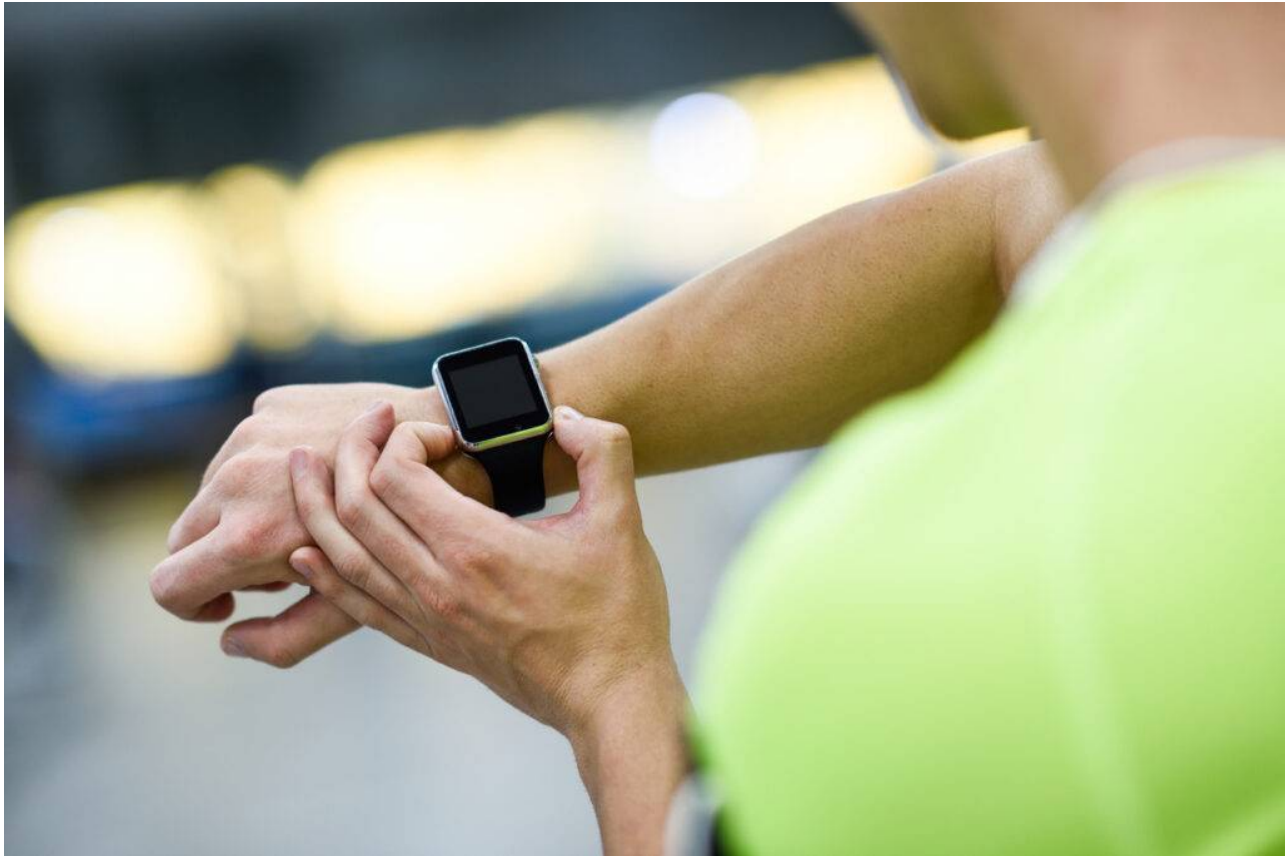


# Gamification helpt bij vasthouden aan gezondere leefstijl

4 maart 2022



Er zijn vele duizenden apps die op uiteenlopende manieren een gezonde leefstijl (moeten) bevorderen. Dat loopt uiteen van meer bewegen (zoals stappentellers) en het monitoren van lichaamsfuncties tot apps die advies geven over een gezonder voedingspatroon. Ook zorgverzekeraars moedigen steeds vaker het gebruik van dergelijke apps aan, met het idee dat een gezondere leefstijl (chronische) ziektes helpt voorkomen of de impact ervan beperkt.

## **Lastige keuze**

Juist de grote keuze maakt het echter lastig om die keuze te maken. En in veel gevallen bestaat er het risico dat iemand na een week of drie het initiële enthousiasme verliest en de app steeds minder gebruikt. Promovendus Raoul Nuijten [wilde weten wat bijdraagt](#) aan het succes van mobiele gezondheidsapps en heeft in dit kader de rol van volgens hem belangrijke 'energizers' onderzocht.

"Een wandeling in het bos, een zonnestraal op je gezicht of een interessant gesprek kan je een positief gevoel geven en een brandend vuur van binnen aanwakkeren. We hebben allemaal onze eigen energizers, maar ik ben ervan overtuigd dat een gezonde levensstijl een bron van energie kan zijn voor ons allemaal. Omdat veel mensen moeite hebben om een gezonde levensstijl aan te nemen, heb ik geprobeerd hun gedrag via hun mobiele telefoon te beïnvloeden, zodat ze gezondere keuzes kunnen maken. En om dat te doen, heb ik de effectiviteit van game-elementen in mHealth-apps geanalyseerd."

Nuijten vergelijkt de gedragsbeïnvloeding die hij – met behulp van gamification – wil bewerkstelligen met het maken van muziek. Net als bij het leren bespelen van een instrument kost het tijd om een nieuwe gewoonte aan te leren. Apps kunnen een antwoord bieden op die uitdaging door mensen voor een langere periode aan zich te binden. Veel onderzoekers bekijken de impact van gezondheidsapps, maar nieuw in het onderzoek van Nuijten is volgens hem de specifieke focus op individuele componenten.

## Leren van gamingwereld

De onderzoeker gebruikte een zelf ontworpen app om vier interventiestrategieën uit de gamingwereld afzonderlijk te analyseren. Hoe beïnvloeden beloningen, sociale vergelijking, adaptieve doelen stellen en personalisatie het gedrag van deelnemers in twee verschillende doelgroepen? Zo bleek dat kantoormedewerkers die door langdurige inactiviteit een hoger risico hebben op hart- en vaatziekten en andere gezondheidsproblemen, bijzonder goed reageerden [op financiële beloningen](#).

“We konden voor elke deelnemer bepalen in welke mate ze getriggerd werden door de app. Denk aan inloggen, swipen of gezondheidsactiviteiten vastleggen in de app. Een interventiestrategie laat ook veel ruimte. Beloon je mensen bijvoorbeeld met een badge of bied je ze een digitale of financiële beloning aan? Hoe groot moet de beloning zijn en wat moet je doen om deze te verdienen? Kantoormedewerkers hoefden bijvoorbeeld niet continu financieel te worden beloond: een loterij bleek een vergelijkbare invloed te hebben op actief gedrag. Dat is goed om te weten voor de organisatoren.”

De tweede doelgroep waar Nuijten zich op richtte – scholieren uit een lagere sociaaleconomische klasse met een hoger risico op gezondheidsproblemen zoals obesitas en diabetes – presteerde beter toen de app deelnemers de mogelijkheid bood om zichzelf met elkaar te vergelijken. Een voorbeeld is een ranglijst of berichten over elkaars resultaten, gekoppeld aan een herinnering om actie te ondernemen. Verder blijkt de inzet van een rolmodel zoals een docent of coach, maar ook een influencer meer goede resultaten op te leveren. Deze impact wil Nuijten in zijn nieuwe rol als universitair docent bij de onderzoeksgroep Information Systems IE&IS verder uitdiepen.

## Gamification biedt meer continuïteit

Eén ding is volgens Nuijten zeker: een gamification-strategie kan zorgen voor meer continuïteit, waardoor mensen minder snel voortijdig afhaken. “Het kost tijd om een nieuwe gewoonte aan te leren. Apps kunnen een antwoord bieden op die uitdaging door mensen voor een langere periode aan zich te binden. Niet met een enkele cursus van drie weken, zoals tegenwoordig nog vaak het geval is, maar met kortere programma’s die gedurende een periode van enkele maanden aan mensen worden aangeboden.”

Om te bepalen welke gamification-strategie in een bepaalde situatie het meest effectief is, lanceerde Nuijten de database SciModeler, die zoveel mogelijk studies over interventiestrategieën moet samenbrengen. “Doelgroepen en contexten zijn nooit hetzelfde, je moet altijd experimenteren en finetunen om de juiste manier te vinden om de vlammen te (her)ontsteken.”