The use of virtual incentives to increase daily physical activity.

Haio: MUTEBI Ibrahim , V.U.B.
Promotor: DEVROEY Dirk , V.U.B.
Praktijkopleider: VAN DE SYPE Piet

Context: Het doel van deze studie was om de doelmatigheid van virtuele beloningen in de vorm van een stappenteller en een virtuele huisdier in het toenemen van de dagelijkse fysieke activiteit vast te stellen .We vergeleken ook de resultaten tussen de groepen die een stappenteller gebruikten, een virtuele huisdier en een controle groep, om te zien of er een verschil was in hun dagelijkse fysieke activiteit. De resultaten zouden vervolgens gebruikt worden om een evaluatie te vormen over welke virtuele beloningen voor het verbeteren van dagelijkse fysieke activiteit effectief zijn en ook welke soort het beste effect geeft.

Onderzoeksvraag: Kunnen virtuele beloningen dagelijkse fysieke activiteit verhogen?

Methode: Om deze vragen te beantwoorden voerden we een RCT uit. Wij ontwierpen een Android smartphone app welk de stappen van de gebruiker kon registreren. De app kon in verschillende standen worden gezet via een menu scherm. Een scherm toonde enkel een blanco scherm, een ander het aantal stappen en een derde een virtuele huisdier die gezonder en gelukkiger werd naarmate de gebruiker meer stapte. Deelnemers werden willekeurig in drie groepen verdeeld. De eerste groep was een controle groep. De tweede groep gebruikte de stappenteller en de derde groep gebruikte de virtuele huisdier. Nadat wij de gemiddelde aantal stappen hadden geregistreerd van elke deelnemer gedurende een week, registreerden we hun aantal stappen gedurende 4 weken met de virtuele beloningen. Hierna registreerden we hun stappen gedurende een week zonder virtuele beloningen.

Resultaten: De studie verliep van 05/02/2018 tot en met 18/03/2018. Er waren in totaal 120 deelnemers die de studie hadden vervolledigd. Toen wij de groepen vergeleken had groep 1 het kleinst verhoging in gemiddelde dagelijkse stappen met 7.8% vergeleken met 41% in de tweede groep en 39% in de derde groep, wanneer we hun interventieweken vergeleken met hun pre interventie week. De tweede groep was de enigste dat een verhoging toonde in de post interventie week met een 37% verhoging in vergelijking met de pre interventie week. De eerste groep had een daling van 5% in de post interventie week. De derde groep had een daling van 8% in de post interventie week.

Conclusie: Virtuele beloningen kunnen inderdaad een groter positieve invloed hebben in het toenemen van dagelijkse fysieke activiteit in vergelijking met een verbale suggestie. Een andere interessante bevinding was het feit dat hoewel de virtuele huisdier een hoger stijging had in vergelijking met de traditionele stappenteller gedurende de eerste twee weken van de interventie , had het ook een grotere daling in vergelijking met de traditionele stappenteller. Dit toont aan dat de nieuwigheid factor een grote rol speelde in de betrokkenheid van de deelnemers. De simpele stappenteller toonde een beter acclimatisatie aan de nieuwe dagelijkse fysieke activiteit regime zelfs na de interventie.