

Leren gezond te leven door de app Runkeeper

Kritische analyse van de app Runkeeper



Robert Aries – 5527724

Universiteit Utrecht

Bachelor eindwerkstuk

N. Kerssens

Datum: 5 juli 2019

Woorden: 5993

Inhoudsopgave

Abstract	3
Introductie: Gezond worden met behulp van self-tracking	4
Trainen en leren van het lichaam hoe te leven	6
Methode	9
Analyse	
Hoofdstuk 1: Samen sporten	11
Hoofdstuk 2: Sporten met vrienden	13
Hoofdstuk 3: Verzamelen van data	15
Hoofdstuk 4: Gegevens delen met de buitenwereld	17
Conclusie	18
Discussie	19
Bronnenlijst	20

Abstract

Er is een ontwikkeling gaande waarbij men zelf verantwoordelijkheid neemt voor zijn gezondheid. Vroeger ging men naar een medisch expert maar tegenwoordig gebruiken mensen apps om informatie te vergaren over hun gezondheid. De apps zijn ontwikkeld aan de hand van de visie van de ontwikkelaar. De gebruikers worden derhalve op een bepaalde manier gevormd door het gebruik van de app. Runkeeper is een voorbeeld van een self-tracking sportapp voor op de smartphone. In dit literatuuronderzoek wordt ingegaan op de vraag hoe zo'n app de gebruiker vormt en hoe de app door middel van de interface de gebruiker een bepaalde richting in stuurt. Aan de hand van de walkthrough method, laat dit onderzoek zien dat er in de Runkeeper app bepaalde keuzes over de interface zijn gemaakt zodat voor afgestelde normen worden behaald. Deze normen kunnen zorgen voor een verandering van de sportbeleving.

Introductie: Gezond worden met behulp van een self-tracking app

De opkomst van de digitale media speelt een grote rol in de mogelijkheid om informatie over een individu te verzamelen. Digitale technologieën smelten als het ware samen met de mens en het daarbij behorende dagelijks leven (Kristensen & Ruckenstein, 2018). Applicaties op de smartphone spelen daarbij een belangrijke rol. In 2014 bevatte de App Store van Apple 1,2 miljoen applicaties, waarvan meer dan 100.000 worden geschaard onder gezondheid gerelateerde apps (Lupton, 2014). Applicaties op de smartphone ter bevordering van de gezondheid van de mens, geven de gebruikers de mogelijkheid en de vrijheid om veel informatie over hun gezondheid te verzamelen.

De verscheidenheid van de gezondheidsapps is groot. Een deel van de apps biedt de gebruikers bijvoorbeeld een grote hoeveelheid informatie over ziektes en aandoeningen die een persoon op kan lopen (Lupton, 2014). Daarnaast zijn er ook gezondheidsapps die niet louter informatie aandragen, maar ook gebruikt kunnen worden voor fysieke activiteiten en daarbij proberen de gezondheid te bevorderen. Deze zogenaamde sportapps verzamelen informatie door middel van *self-tracking*, het bijhouden van gegevens over jezelf (Lomborg & Frandsen, 2016; Lupton, 2015). Sportapps zoals Runkeeper¹, waarbij een fysieke activiteit zoals hardlopen centraal staat, maken gebruik van digitale technologieën op smartphones zoals versnellingsmeters, GPS, kompassen en camera's. Deze digitale technologieën stellen de gebruikers in staat om de dagelijkse activiteit van het lichaam bij te houden (Lupton, 2015). Deze self-tracking apps worden gebruikt om bijvoorbeeld gewichtsverlies te kunnen bewerkstelligen (Lupton, 2014). De apparaten met bijbehorende applicaties bieden de mogelijkheid om gewoonten, activiteiten en de fysieke gesteldheid van individuen te volgen en te meten ten behoeve van het resultaat van de gebruiker (Lupton, 2015).

Er is derhalve een ontwikkeling gaande waarbij men zelf verantwoordelijkheid neemt voor zijn gezondheid. Doordat men door middel van de applicatie op de telefoon zelf gegevens over zichzelf bij kan houden, is men niet meer afhankelijk van een medisch expert. De applicatie op de telefoon neemt de rol van expert op zich, en geeft de gebruiker adviezen en informatie over hoe men zou moeten leven. Self-tracking is daarmee een middel voor

¹ De Runkeeper-app is gelanceerd door Asics, een schoenenmerk dat vooral gespecialiseerd is in sportschoenen. De fitness-app is voor iedereen te downloaden op de smartphone, mits zij een IOS of Android besturingssysteem gebruiken. De app is meer dan 50 miljoen keer gedownload. Runkeeper geeft de gebruiker de mogelijkheid om gegevens over zichzelf bij te houden gedurende verschillende activiteiten zoals hardlopen of fietsen (Runkeeper, z.d.).

individuen om het heft in eigen hand te nemen en niet meer afhankelijk te zijn van experts omtrent hun gezondheid (Fotopoulou & O’Riordan, 2017). De gebruiker kan namelijk zelf informatie over de gezondheid verzamelen en daardoor samen met de app bepaalde keuzes maken omtrent zijn gezondheid (Lomborg & Frandsen, 2016). De adviezen die de applicatie haar gebruiker biedt zijn vooraf vastgesteld. De app is namelijk met een bepaalde visie ontwikkeld waarbij de ontwikkelaars keuzes hebben gemaakt over het uiteindelijke gewenste gedrag dat de gebruiker moet vertonen.

De visie van de app is bij elke gezondheid- of sportapp verschillend. Elke ontwikkelaar van een app heeft namelijk bepaalde ideeën over het gewenste gedrag van de gebruiker. Deze ideeën over gewenst gedrag worden in de app omgezet in bepaalde normen. Normen in bijvoorbeeld een sportapp zeggen welk gedrag door de gebruiker moet worden vertoond tijdens het sporten. Om haar gebruikers te sturen in het proces, en deze vooraf gestelde normen te behalen, zijn er in apps *micropractices* ingebouwd. Dit zijn processen in de app die ingrijpen om zo het gedrag van mensen positief te beïnvloeden of te veranderen (Fotopoulou & O’Riordan, 2017). De *micropractices* stimuleren en motiveren de gebruiker om dusdanig gedrag te bewerkstelligen waardoor de normen van de sportapplicatie uiteindelijk worden behaald.

Zoals eerder beschreven, worden (self-tracking) apps gebruikt bij het hardlopen, waarbij de sportprestaties worden omgezet in data. De laatste jaren is het gebruik van hardloopapps almaar toegenomen (Spillers & Asimakopoulos, 2014), waardoor er dus steeds meer data verzameld wordt. De reden dat het gebruik is toegenomen, komt voornamelijk doordat de hardloop-apps de gebruiker, door *micropractices*, helpt met sporten. Door de toegenomen interesse zijn er meer en meer hardloopapps ontwikkeld en heeft men tegenwoordig de keuze uit tientallen hardloopapps zoals Nike+, Endomondo en Runkeeper, die allemaal net een andere visie hebben en andere keuzes maken hoe bijvoorbeeld de data wordt neergezet. Ook maakt elke app gebruik van andere *micropractices*. Dit zorgt ervoor dat elke app een net iets andere bijdrage levert aan de benadering van sport. Het is daarom interessant om onderzoek te doen naar de visie en doelen van een sportapp, zoals Runkeeper, en te analyseren op welke manier de app een bepaalde benadering van sport vormgeeft en deze benadering doorvoert in de interface.

Trainen en leren van het lichaam hoe te leven

Self-tracking verwijst, zoals in de inleiding kort is benoemd, naar de mogelijkheid die de technologie de gebruiker geeft om de eigen activiteiten in het dagelijks leven te monitoren om er vervolgens op te reflecteren (Lupton, 2014). Lupton (2014) onderscheidt meerdere soorten self-tracking. In dit onderzoek is de app Runkeeper gebruikt en onderzocht en in de context van dit onderzoek is er slechts gebruik gemaakt van twee soorten self-tracking: persoonlijke en gedeelde self-tracking. Gebruikers van persoonlijke self-tracking gebruiken self-tracking om informatie over zichzelf te genereren om zo een beter beeld van zichzelf te krijgen en hun leven vervolgens te verbeteren. In de meeste gevallen is dit uit eigen initiatief en vrijwillig. Het voornaamste doel van persoonlijke self-tracking is gedragspatronen ontdekken die vervolgens kunnen worden verbeterd, wat kan resulteren in een hoger fysiek en mentaal welzijn van de gebruiker (Lupton, 2014). Gedeelde self-tracking is het verzamelen van gegevens om deze vervolgens te delen met andere gebruikers via onder andere sociale media. Ook kan een gebruiker gegevens van anderen inzien en daarvan leren (Lupton, 2014). Het woordje ‘self’ in self-tracking laat zien dat de focus op het individu ligt. Echter, veel self-trackers zien zichzelf als een deel van een grotere gemeenschap. De enorme dataset waarin alle data van de self-trackers is vertegenwoordigd, wordt gebruikt om te leren en het gedrag op een positieve manier aan te passen (Lupton, 2014). Naast bovenstaand onderzoek naar de verschillende soorten van self-tracking is er ook ander onderzoek gedaan naar self-tracking.

Lomborg (2016) beschrijft drie waarneembare takken met betrekking tot de literatuur over self-tracking. [1] *Health care*, [2] *interaction design and systems development*, [3] *critical-sociological lens in terms of surveillance and loss of privacy*. Wat betreft health care is er al eerder onderzoek gedaan door Swan (2009; 2012) naar het optimaliseren van de gezondheidszorg met behulp van self-tracking apparaten. Uit deze onderzoeken kwam naar voren dat self-tracking zelfverzorging gemakkelijker maakt doordat er op elk moment van de dag feedback gegeven wordt door het self-tracking apparaat. Men kan tegenwoordig zijn lichaam beter controleren. Dit in tegenstelling tot vroeger, waarbij men naar een gezondheidsexpert moest gaan om informatie te verkrijgen over zijn lichaam. Verder is er empirisch onderzoek gedaan door Turner-McGrievy et al. (2013) en Wang et al. (2014) naar hoe self-tracking apparaten worden gebruikt om gebruikers te ‘dwingen’ hun levensstijl aan te passen. De andere twee takken van literatuur over self-tracking zijn niet noodzakelijk om te bespreken. Dit onderzoek wordt namelijk ingebed in de theorie over health care.

Naast de eerder besproken onderzoeken is nog weinig gedetailleerd onderzoek gedaan

naar de functie van een self-tracking app in het proces van het verbeteren van het lichaam (Lupton, 2014). Gebruikers van self-tracking bevinden zich in een proces van leren hoe er geleefd moet worden aan de hand van het lichaam en vervolgens het lichaam te trainen op deze juiste manier. Dit wordt *biopedagogy* genoemd (Fotopoulou & O’Riordan, 2017). Hoe precies gezond geleefd moet worden is vooraf al bepaald. De apps geven de gebruiker namelijk bepaalde normen aan, die beschrijven hoe er op een bepaalde manier geleefd moet worden (Rail & Jette, 2015). Het schrijft als het ware voor wat normaal en aanvaardbaar is. Volgens het concept biopedagogy zijn de apps gemaakt om gebruikers te vormen naar gezonde personen. Om gezond te worden moeten derhalve de voorgeschreven normen behaald worden. Om deze normen te behalen is het noodzakelijk dat gebruikers self-tracking verwerken in het dagelijks leven zodat hun leven productief wordt (Rail & Jette, 2015). Om self-tracking te implementeren in het dagelijks leven is een gedachteverandering noodzakelijk. Vervolgens kan het gedrag worden veranderd. Biopedagogy gaat dus niet alleen om gezond te worden, maar het probeert de gedachten en het gedrag van de gebruiker te beïnvloeden. Men moet, om de normen van de app te behalen, zich in een nieuwe realiteit waar self-tracking alledaags is storten. De app helpt de gebruiker daarmee door middel van haar micropractices.

Micropractices zijn, zoals kort in de inleiding is benoemd, processen in de app die ingrijpen om zo het gedrag van mensen positief te beïnvloeden of te veranderen (Fotopoulou & O’Riordan, 2017). Micropractices spelen derhalve een grote rol in het proces van het behalen van de normen van de app. Micropractices helpen daarom bij het veranderen van het gedrag en de gedachtenverandering van de gebruiker. Een voorbeeld hiervan is de mogelijkheid om in contact te kunnen komen met andere gebruikers. Hierdoor ziet de gebruiker dat er veel meer mensen zijn die aan self-tracking doen. De gebruiker realiseert dat self-tracking ‘normaal’ is. Daarnaast zijn er ook micropractices die ervoor zorgen dat het gedrag van de gebruiker verandert. Hierbij kan gedacht worden aan bepaalde beloningen die de gebruiker ontvangt na een goede prestatie in de app. Daarnaast helpen de micropractices de gebruiker zijn lichaam beter te leren kennen door de verzamelde data en de data op een correcte manier te interpreteren. Verder geven de micropractices de gebruiker de mogelijkheid om de data te delen via sociale netwerken (Fotopoulou & O’Riordan, 2017). Hieruit blijkt dat self-tracking apps, zoals Runkeeper, de gebruikers waar nodig helpen zodat de vooraf gestelde normen van de app kunnen worden behaald. De apps promoten hiermee individuele verantwoordelijkheid en een gezonde levensstijl (Fotopoulou & O’Riordan, 2017). Het volgen van de micropractices in de app en het behalen van de normen leidt

uiteindelijk naar een zelf-optimaliserend individu die vrijwillig data verzamelt over zijn eigen gezondheid en welzijn, controle neemt over en reguleren van zijn eigen fysiek en alledaags gedrag (Depper & Howe, 2017).

Self-tracking, en dus vrijwillig data verzamelen door middel van mobiele technologie, is een vorm van zelfobservatie. Zelfobservatie refereert naar het in de gaten houden van jezelf (Ruckenstein, 2014). Een gezond mens wordt men volgens de normen van de app, door een expert te worden op het gebied van self-tracking en zelfobservatie. Een expert refereert naar: een expert worden in het gebruik van self-tracking apparaten en de capaciteit hebben om voor de eigen gezondheid te zorgen. Naast een expert worden in self-tracking, helpen self-tracking apps de gebruiker ook met verschillende micropractices, namelijk de mogelijkheid om de gegevens van anderen te kunnen bekijken en te delen. Hierdoor kunnen gebruikers van deze self-tracking technologie elkaar constant bekijken en beoordelen. De gebruiker komt daardoor onder de aandacht van anderen te staan. Dit wordt sociaal toezicht genoemd (Marwick, 2012). Gebruikers delen de gegevens en vormen daardoor een soort community. Zoals ook blijkt uit het concept gedeelde self-tracking, willen mensen zich graag verbonden voelen met mensen die dezelfde interesses hebben. Apps spelen daarop in en promoten het delen van gegevens of het meedoen in een dergelijke community. Het heeft daarom een prominente plek in de app.

Lupton (2014) en Fotopoulou & O’Riordan (2017) beschrijven in hun werk hoe apps haar gebruiker een bepaalde richting in sturen. De apps hebben bepaalde doelstellingen en een bepaalde visie die zij belangrijk achten. Vanuit deze visie en doelstelling worden normen gesteld in de app. De apps zijn derhalve op een bepaalde manier vormgegeven om het handelen van de gebruiker te beïnvloeden. Lupton (2014) analyseert in haar onderzoek verschillende gezondheidsapps. In dit onderzoek wil ik voortbouwen op het onderzoek van Lupton (2014). Het verschil is echter dat in dit onderzoek geen gezondheidsapp wordt onderzocht, maar de sportapp Runkeeper. Ik maak daarvoor vooral gebruik van de theorie over biopedagogy en micropractices van Fotopoulou & O’Riordan (2017). Ik onderzoek welke doelen de ontwikkelaars zichzelf stellen met de app, hoe deze doelen zich vormen tot bepaalde normen over de sportbeleving van de gebruiker. Vervolgens onderzoek ik hoe deze sportbeleving bij haar gebruiker wordt gevormd en hoe het handelen wordt vormgegeven door de micropractices in de interface te analyseren. Mijn onderzoeksvraag luidt dan ook: Hoe leert de app Runkeeper de gebruiker om op een gezonde manier te leven?

Methodie

De methode die is gebruikt om de onderzoeksvraag ‘Hoe leert de app Runkeeper de gebruiker om op een gezonde manier te leven’ te beantwoorden, is de *walkthrough method* (Light, Burgess & Duguay, 2018). Deze methode is voor dit onderzoek passend omdat stap voor stap de interface van de app wordt ontleed. Hierdoor worden de micropractices in de app blootgelegd. Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden is het noodzakelijk om de micropractices in kaart te brengen. De walkthrough method bestaat uit twee gedeeltes: *The environment of expected use* en *the technical walkthrough*. Allereerst zal een korte uitleg volgen over wat deze concepten inhouden en waar middels deze methode expliciet nadruk op wordt gelegd. Vervolgens geef ik een beschrijving hoe ik het onderzoek daadwerkelijk heb uitgevoerd en welke keuzes ik heb gemaakt omtrent dataverzameling.

The environment of expected use bestaat uit het blootleggen van de ideeën en de visie van de ontwikkelaar en de achterliggende doelen van de app. Dit is gedaan aan de hand van drie stappen: Het onderzoeken van de visie, het operationele model en de besturing van de app. De ideeën en de visie van de ontwikkelaar blootleggen is noodzakelijk zodat vanuit hieruit bepaald kan worden welke normen zich in de app bevinden. De visie van een app omvat het doel, de beoogde doelgroep en de beoogde manier hoe de app te gebruiken vanuit het oogpunt van de ontwikkelaar (Light, Burgess & Duguay, 2018). Het operationele model bevat de bedrijfsstrategie en de inkomstenbronnen van de app. Er is hierbij onderzocht hoe en op welke manier de app inkomsten genereert. De besturing van de app heeft betrekking op de sturing van de gebruikers door de ontwikkelaars. Dit houdt in dat de ontwikkelaar de gebruiker op een bepaalde manier door de app heen wil leiden waardoor de visie en het operationele model optimaal werken.

Naast het onderzoeken van the environment of expected use is de app ook onderzocht door middel van de technical walkthrough. Dit houdt in dat de app gebruikt zal worden, zoals van een gebruiker wordt verwacht, waarbij alle keuzes die de gebruiker zou kunnen nemen, worden vastgelegd (Light, Burgess & Duguay, 2018). De technical walkthrough is uitgevoerd aan de hand van drie stappen: het eerste gebruik, het dagelijks gebruik en het afsluiten van de applicatie. Bij het eerste gebruik is gedocumenteerd hoe de gebruiker zich moet registreren, de standaardinstellingen van de app en de toegang die Runkeeper van de gebruiker verlangt. Het dagelijks gebruik refereert naar de activiteiten die regelmatig plaatsvinden bij het gebruik van de app. Tenslotte wordt het afsluiten van de applicatie onderzocht, waarbij de gebruiker

de app probeert af te sluiten en het account probeert op te zeggen. Tijdens het uitvoeren van de technical walkthrough zijn de *mediator characteristics* van de app geanalyseerd. Door middel van de mediator characteristics stuurt de ontwikkelaar van de app de gebruiker in een bepaalde richting. De mediator characteristics zijn niet neutraal en hebben invloed op de gebruikerspraktijken en de interactie tussen gebruiker en de app. Tijdens het analyseren van de app middels de technical walkthrough is vooral gelet op vier mediator characteristics: [1] Hoe de interface is vormgegeven en hoe de interface de gebruiker door de app heen stuurt. [2] Welke functies wel en niet zijn ingebouwd in de app. [3] Wat voor soort tekst en woorden zijn gebruikt in de interface. [4] Symbolen die gebruikt zijn en wat voor connotaties die symbolen met zich meebrengen. Door aandacht te besteden aan deze mediator characteristics, wordt duidelijk hoe de app invloed uitoefent op de manier waarop de gebruiker de app gebruikt.

Operationalisatie

De applicatie is in totaal drie weken intensief gebruikt. Dit betekent dat er in drie weken meerdere activiteiten zijn volbracht en de app gebruikt is zoals de meeste gebruikers de app gebruiken. Dit is noodzakelijk voor het onderzoek omdat sommige opties in de app alleen gebruikt kunnen worden wanneer er intensief gebruik wordt gemaakt en er meerdere activiteiten moeten worden volbracht. Het was niet nodig de applicatie meer dan drie weken te gebruiken. De benodigde data waren al gegenereerd en er zou geen noodzakelijke data bijkomen wanneer de app langer zou worden gebruikt.

Allereerst is the environment of expected use onderzocht. Informatie over de visie van de app is terug te vinden op de website van Runkeeper (Runkeeper.com) onder het kopje FAQ en in de beschrijving van de app in de Google Play Store, waar de app te downloaden is. Voor informatie over het operationele model zijn de website en de servicevoorwaarden van Runkeeper geraadpleegd. Daarnaast is de app zelf ook geraadpleegd voor mogelijke inkomstenbronnen. De besturing van de app is terug te vinden in de beschrijving van de app in de Google Play Store, de website van Runkeeper en in de app zelf. Zoals hierboven is benoemd, is de informatie niet louter te vinden in de app zelf maar zijn ook andere informatiebronnen geraadpleegd om een goed beeld te vormen. De verkregen informatie is genoteerd en vervolgens gebruikt in de analyse.

Vervolgens is de technical walkthrough uitgevoerd. De app is gebruikt zoals van een gebruiker verwacht wordt de app te gebruiken. Van elke optie in de app is een

schermafbeelding gemaakt met daarbij een duidelijke beschrijving. Vervolgens heb ik uitgezocht welke schermafbeeldingen en opties waardevol zijn voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag. Zo bevatten sommige opties bepaalde micropractices die iets kunnen zeggen over de normen of de sturing van de app. Deze zijn met bijbehorend screenshot terug te vinden in de analyse. In de analyse is getracht alleen eigen gecreëerde data te gebruiken. Echter, in de analyse zijn ook screenshots terug te vinden van andere gebruikers. De reden hiervoor is dat deze screenshots meer informatie bevatten dan mijn eigen gebruik van de applicatie. Dit zal de helderheid van de analyse ondersteunen.

Analyse

In de analyse zijn de bevindingen van mijn onderzoek gepresenteerd. De bevindingen zijn opgedeeld in vier hoofdstukken. Deze vier hoofdstukken zijn opgebouwd uit de presentatie van de micropractices die zich bevinden in de app. Vervolgens worden de micropractices gekoppeld aan de theorie. In het eerste hoofdstuk laat ik zien wat de doelen van Runkeeper zijn en welke normen voor de gebruiker daaruit voortvloeien. In het tweede hoofdstuk ligt de nadruk op de micropractices omtrent de gebruiker en de vrienden van de gebruiker. In het derde hoofdstuk wordt ingegaan op de daadwerkelijke dataverzameling door de gebruiker met de app. Ten slotte staat het delen van de verzamelde data met andere gebruikers via sociale media in hoofdstuk vier centraal.

Hoofdstuk 1: Samen sporten

De ontwikkelaars van Runkeeper hebben met de app verschillende doelen voor ogen. Het eerste duidelijke doel van Runkeeper is het gezonder maken van een persoon. Dit komt duidelijk naar voren op de website:

‘Our mission is simple: We want to get the whole world running. That doesn’t mean you have to do 26.2 miles, but working on a product that improves people’s lives should excite you. From race training to regular old endorphins, we’re helping the world get healthy the best way we know how: Together.’ (Runkeeper, z.d.)

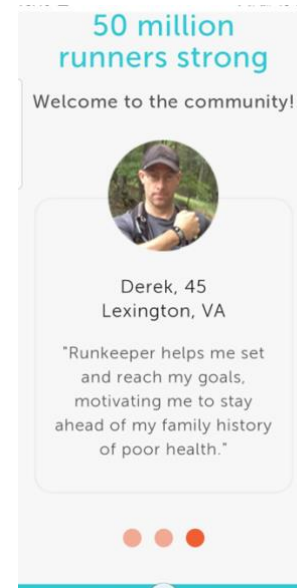
Uit deze tekst blijkt dat de app gebruikers probeert te helpen om gezond te worden door middel van hardlopen. Om dit doel te verwezenlijken wordt door Runkeeper veelal de nadruk

gelegd op ‘het samen doen’. Het samen doen is volgens Runkeeper essentieel om levens te verbeteren. Runkeeper geeft als norm aan dat hardlopen niet een solo-activiteit is, maar een gezamenlijke activiteit. Waar vroeger mensen alleen gingen hardlopen, zorgt de app ervoor dat dit samen gedaan kan worden. Door samen hard te lopen worden, volgens Runkeeper, doelen eenvoudiger behaald. Zo probeert Runkeeper de gedachten van de gebruiker te veranderen en hardlopen als een gemeenschapsactiviteit te zien. Om deze norm te behalen, gebruikt Runkeeper bepaalde micropractices op zowel de website als de app zelf. Runkeeper geeft de gebruiker de mogelijkheid om zich aan te sluiten bij en deel te nemen aan de Runkeeper community. De Runkeeper community is een gemeenschap waarbij gebruikers data met elkaar delen en daarnaast ook kunnen afspreken om samen hard te lopen.

Het aanbieden van de Runkeeper community is een van de micropractices van de app. In de app vindt de gebruiker prominent in beeld dat zij zich moeten aansluiten bij de Runkeeper community. Het spreekt voor zich dat Runkeeper de community aanprijst, gemeenschapsvorming is namelijk een norm van de app. Ook op de website wordt de community door gebruikers aangeprezen. Runkeeper laat op haar website zien dat ook andere gebruikers positief zijn over deze community. Dit blijkt uit meerdere berichten van gebruikers van de app die op de website zijn geplaatst, zoals te zien is in afbeelding één. Door deze berichten te laten zien probeert Runkeeper mensen te overtuigen om Runkeeper te downloaden en deel te nemen aan de self-tracking praktijken. Eerst was hardlopen een solo-activiteit, maar door je aan te sluiten bij de community wordt het een gezamenlijke activiteit. Zo helpen verschillende micropractices in zowel de app als op de website voor het behalen van een norm bij een gebruiker. De persoonlijke self-tracking verandert naar gedeelde self-tracking (Lupton, 2014). Om de community nog groter te laten worden probeert Runkeeper zo veel mogelijk mensen te stimuleren om te gaan hardlopen en hierbij de app te gebruiken. Voor de ontwikkelaars is de leeftijd van de gebruikers niet relevant. De doelgroep komt ook duidelijk naar voren in de slogan op de website van Runkeeper:

Everyone, Every Run (Runkeeper, z.d.)

De app is voor iedereen bedoeld en biedt ondersteuning aan iedereen die zijn sportieve



Afbeelding 1

prestaties wil verbeteren. Uit de Google Play Store blijkt dat de app zichzelf aanprijst als dé app die gebruikt moet worden om de sportieve prestaties te verbeteren. Naast het dominante doel van gebruikers gezonder maken door samen hard te lopen, heeft Runkeeper nog meer doelen. Een belangrijk ander, intern, doel van Runkeeper is dat het bedrijf moet groeien met het aantal gebruikers. Hoe meer gebruikers, des te meer data Runkeeper genereert. Deze data kunnen vervolgens doorverkocht worden, of gebruikt worden door Runkeeper om de app te verbeteren zodat deze nog beter aansluit bij de wensen van de gebruikers. Uit de servicevoorwaarden blijkt dat Runkeeper aangeeft dat data van de gebruiker gedeeld zou kunnen worden met derden. Enerzijds probeert Runkeeper een ‘wij-gevoel’ te stimuleren bij de gebruiker, gebruikers verbonden laten voelen met elkaar en te laten zien dat het gebruik van self-tracking door veel anderen wordt gedaan en derhalve een gemeenschappelijke activiteit is. Anderzijds is dit dus ook uit eigen belang. Zo voelt de gebruiker zich beter door de gemeenschap die er wordt gevormd, maar wordt Runkeeper ook groter en beter door de inkomsten die zij genereren.

Hoofdstuk 2: Sporten met vrienden

Om ervoor te zorgen dat gebruikers hardlopen als een gemeenschapsactiviteit zien, gebruikt Runkeeper ook andere micropractices (Fotopoulou & O’Riordan, 2017). Runkeeper speelt namelijk ook in op de vrienden van de gebruiker. Wanneer de app is gedownload vraagt Runkeeper eerst om een account aan te maken, zoals te zien is in afbeelding twee. De gebruiker heeft hierbij drie keuzes: koppelen met Facebook, met Google Plus of een account maken door middel van een e-mailadres en andere gegevens. Midden en prominent in beeld staat aangegeven dat de app gekoppeld kan worden met Facebook.

Door de Facebook-knop zo prominent in beeld te brengen, zorgt de app ervoor dat de gebruiker eerder op deze knop zal klikken dan zelf een account aan te maken. De ontwikkelaar van de app ziet bij voorkeur dat de gebruiker zich aanmeldt via Facebook. Hierdoor kunnen namelijk andere vrienden, die ook Runkeeper gebruiken, gevonden worden. Is de gebruiker niet bereid of overtuigd om zich aan te sluiten bij de Runkeeper community, kan nog steeds de norm van hardlopen als gemeenschapsactiviteit behaald worden. De stap om met vrienden te gaan hardlopen is vaak een stuk sneller gezet dan met vreemden. Door je



Afbeelding 2

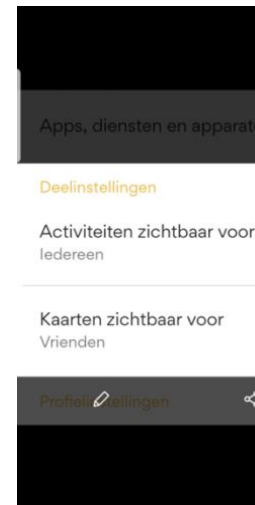
aan te melden via Facebook, heeft Runkeeper alle data over de vrienden van de gebruiker op Facebook. Dit zorgt ervoor dat vrienden gemakkelijker op Facebook uitgenodigd kunnen worden. Naast dat de gebruiker dus vrienden kan uitnodigen die al Runkeeper gebruiken, kan men ook vrienden uitnodigen om Runkeeper voor het eerst te gebruiken, zoals te zien is in afbeelding drie. Deze micropractices laten zien dat Runkeeper de gebruiker meerdere mogelijkheden geeft



Afbeelding 3

om met meerdere mensen te gaan hardlopen. Want zoals Runkeeper in de slogan zegt: door samen hard te lopen worden eerder doelen bereikt. Het idee dat samen meer wordt bewerkstelligd, wordt door de koppeling naar Facebook nog meer versterkt. Ook dit draagt bij aan de gestelde norm door; dat hardlopen een gezamenlijke activiteit is.

Om de gemeenschap te laten groeien rondom self-tracking en Runkeeper, zijn er in de app ook andere micropractices ingebouwd omtrent het laten zien van de gegevens. De Runkeeper community en andere vrienden moeten natuurlijk wel kunnen zien dat andere gebruikers de app daadwerkelijk gebruiken. Ziet een gebruiker dat andere gebruikers samen hardlopen en de app gebruiken, zal deze gebruiker sneller contact zoeken met anderen om te gaan hardlopen. De standaardinstellingen van Runkeeper zijn zo geprogrammeerd dat data van een activiteit meteen gezien kan worden door andere gebruikers. Onder het kopje ‘deelnstellingen’ bevindt zich de optie ‘activiteiten zichtbaar voor’, zoals te zien is in afbeelding vier. De gebruiker heeft daar de keuze tussen, ‘jijzelf’ ‘alleen jouw vrienden’ en ‘iedereen’. De optie staat zo geprogrammeerd dat de optie standaard op ‘iedereen’ begint. Dit zorgt ervoor dat zonder de standaardinstellingen



Afbeelding 4

te controleren de volbrachte activiteiten meteen bekeken kunnen worden door alle gebruikers van Runkeeper ter wereld. De app ziet graag dat alle data meteen gedeeld wordt met alle andere gebruikers. Dit draagt namelijk bij aan de verandering van de gedachten van nieuwe self-trackers (Fotopoulou & O’Riordan, 2017). De gebruikers worden namelijk nog een keer overtuigd van het feit dat self-tracking veelvuldig gebruikt wordt. Daarnaast dragen de activiteiten bij aan de Runkeeper community. De gegevens worden namelijk naast dat ze op de eigen tijdlijn geplaatst worden, en derhalve gezien kunnen worden door vrienden, ook gezien door de gehele Runkeeper community. Het delen van de gegevens hoort volgens

Facebook bij de norm van de gemeenschapsactiviteit. Men moet aan de buitenwereld laten zien wat zij samen bereikt hebben. De activiteit doet men samen, maar het delen van de gegevens aan anderen is minstens net zo belangrijk.

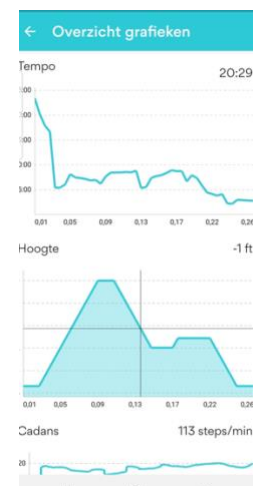
Hoofdstuk 3: Verzamelen van data

Zoals hiervoor is besproken stelt Runkeeper bepaalde normen aan de gedachten van de gebruiker. De gebruiker moet hardlopen niet zien als een solo-activiteit, maar als een gemeenschapsactiviteit waarbij het delen van de gegevens een belangrijk aspect is. In het proces van biopedagogy wordt na de gedachten het gedrag veranderd (Fotopoulou & O’Riordan 2017). Om met anderen bepaalde doelen te stellen en samen te trainen is het noodzakelijk om allereerst gegevens over de gebruiker te verzamelen. De gebruikers in de Runkeeper community zijn van allerlei verschillende niveaus. De gebruiker moet daarom een startpunt hebben om te bepalen wat hij wel en niet aan kan. Daarnaast moeten gegevens verzameld worden om überhaupt gegevens te kunnen delen. Het is daarom noodzakelijk om eerst kennis over het eigen lichaam te vergaren, door middel van het uitvoeren van een activiteit. De gebruiker heeft keuze uit verschillende activiteiten, zoals zwemmen, hardlopen en fietsen. De app houdt verschillende gegevens bij via de GPS zoals de tijd waarin de activiteit volbracht is, de afgelegde afstand en het aantal calorieën dat tijdens de activiteit is verbrand. Dit is te zien in afbeelding vijf. Na de activiteit ziet de gebruiker een samenvatting van de genoemde gegevens. Voor de interpretatie van de gegevens wordt aangeraden om meerdere activiteiten te volbrengen. Pas dan kan er een goede beoordeling volgen.



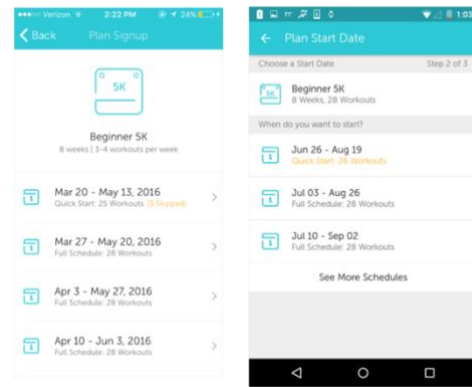
Afbeelding 5

Vervolgens is het noodzakelijk om de gegevens op een correcte manier te interpreteren en te beoordelen (Fotopoulou & O’Riordan, 2017). De gebruiker wil erachter komen wat deze gegevens eigenlijk zeggen over het lichaam. Runkeeper geeft de gebruiker de optie om via een grafiek de volbrachten activiteiten te volgen, zoals te zien is in afbeelding zes. Door op de grafiek te klikken verschijnen er nog meer gegevens. Zo ziet de gebruiker precies op welk stuk hij bijvoorbeeld harder of zachter liep. In de uitleg van de Google Play Store worden aanbevelingen gedaan met betrekking tot de interpretatie van de gegevens. De uitleg schrijft voor om andere diensten, zoals Fitbid,



Afbeelding 6

te gebruiken, om gegevens nog gedetailleerder te kunnen verzamelen. Daarnaast raadt de app aan om Runkeeper te upgraden naar Runkeeper Go. Met behulp van Runkeeper Go vindt men nog meer gedetailleerde info. Deze gedetailleerde data helpt de gebruiker om de data op een correcte manier te interpreteren om vervolgens de juiste keuze te maken in het proces. Vanuit de interpretatie van de gegevens kunnen keuzes gemaakt worden die aansluiten bij de norm van Runkeeper. Het is noodzakelijk om met andere gebruikers van hetzelfde niveau een activiteit te volbrengen. Runkeeper geeft de gebruiker hiervoor de optie ‘doelen’ en ‘trainingen’, zoals te zien is in afbeelding zeven. De gebruiker stelt voor zichzelf een doel. De app helpt je dit doel te bereiken door bepaalde trainingen op te zetten. Als de gebruiker deze trainingen volgt, gaat Runkeeper ervan uit dat hij zijn doel behaald. Deze training kan vervolgens ook

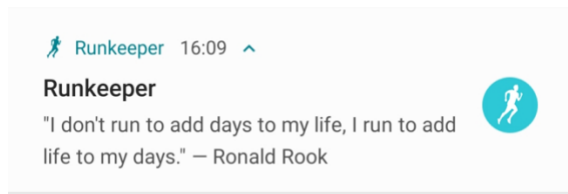


Afbeelding 7

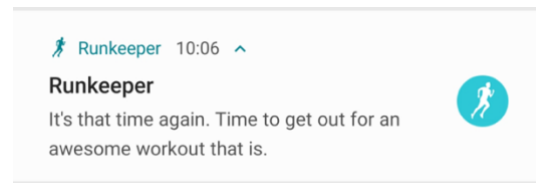
gedeeld worden met andere gebruikers. Zo kan men gemakkelijk zien op welk niveau andere gebruikers zitten en of zij ook voor een bepaald doel trainen. Hierdoor kunnen deze gebruikers samen trainen, trainingen die dus opgezet zijn door Runkeeper, om zo hun doelen te behalen. Hierdoor helpt Runkeeper door de optie trainingen om de norm van samen trainen te behalen.

Het zoeken naar een geschikte trainingspartner is soms lastig. Het is daarom noodzakelijk dat gebruikers blijven hardlopen. Runkeeper heeft bepaalde micropractices in haar app geïmplementeerd wat dit potentiële probleem kan verhelpen. Zo beschikt Runkeeper over de optie ‘feed’ in de applicatie. Hierin staan de data van de gebruiker en de data van andere bevriende gebruikers. Hierdoor kunnen de gebruikers elkaar constant in de gaten houden. Dit stimuleert gebruikers om te blijven hardlopen, omdat zij dus in de gaten worden gehouden door anderen (Marwick, 2012). Daarnaast kunnen zij de verrichtingen volgen van andere gebruikers en kunnen zij bepalen of ze op hetzelfde niveau zitten en derhalve samen kunnen hardlopen. Een andere micropractice om te zorgen dat gebruikers blijven hardlopen is het systeem van beloningen in de app. Wanneer een bepaald doel wordt behaald, of bijvoorbeeld het snelste rondje tot dan toe wordt gelopen, verdient de gebruiker een beloning. Dit stimuleert de gebruiker om alsmear door te gaan en zichzelf elke training te blijven verbeteren. Daarnaast is er in de app een micropractice ingebouwd waardoor de gebruiker op een speelse manier wordt ‘gewaarschuwd’ als voor een langere periode, twee tot drie dagen, de app niet wordt gebruikt. De gebruiker ontvangt dan een pop-up op zijn telefoon. Dit is een

bericht van Runkeeper en bevat een quote of stimulerend bericht, zoals te zien is in afbeeldingen acht en negen. De app stimuleert de gebruiker om door te gaan met hardlopen en zo genoeg hardlopers in de community te behouden. Motivatie is een belangrijk aspect in het proces en Runkeeper speelt hier duidelijk op in.



Afbeelding 8



Afbeelding 9

Hoofdstuk 4: Gegevens delen met de buitenwereld

Volgens Fotopoulou en O’Riordan (2017) is het delen van de gegevens een belangrijke stap in het behalen van de norm volgens Runkeeper. Het delen van de gegevens hoort bij het community-gevoel wat gecreëerd wordt door Runkeeper. Andere sociale mediaplatformen spelen hierbij een belangrijk rol. Zoals al eerder werd benoemd, wordt de gebruiker de vraag gesteld om het account te koppelen aan Facebook. Wanneer het account gekoppeld is, kan de gebruiker na elke activiteit via twee klikken zijn verrichtingen op Facebook zetten. De knop ‘delen’ heeft derhalve een prominente plek bij het overzicht van de gegevens van een activiteit. Runkeeper ‘duwt’ als het ware de gebruiker naar de deelknop. Het delen met anderen zou, volgens de normen, van Runkeeper passen in het plaatje van het groepsgevoel. Naast het delen op Facebook kunnen de verrichtingen ook gedeeld worden via andere kanalen zoals SMS of Whatsapp.

Het delen van de gegevens kan voor zowel de gebruiker als de app een positieve uitkomst hebben. Wanneer de gegevens gedeeld worden op sociale media zien vrienden de prestatie. Doordat vrienden van de gebruiker de post kunnen *liken*, krijgt de gebruiker een positief gevoel. De gebruiker krijgt hierdoor het idee dat hij goed bezig is. Daarnaast gaan wellicht vrienden van de gebruiker de app gebruiken. Hierdoor kunnen zij samen gaan trainen voor een gezonder lichaam. Volgens de slogan van Runkeeper is samen trainen beter dan alleen. De motivatie wordt derhalve door het delen van de resultaten van activiteiten verhoogd. Wanneer de motivatie op het juiste niveau zit, wordt het alleen maar makkelijker om het proces tot een goed einde te brengen. Daarnaast heeft Runkeeper zelf ook voordeel aan het delen van de gegevens. Wanneer meerdere mensen van deze app kennen, en de app gaan gebruiken, worden er meer data gegenereerd. Het verkopen van deze data is, zoals eerder benoemd, een belangrijke inkomstenbron. Daarnaast zal het aantal leden dat deelneemt

aan de Runkeeper community alleen nog maar stijgen. Daarom wordt veel nadruk gelegd op het delen van de gegevens.

Conclusie

Een app is vormgegeven aan de hand van een bepaalde visie en ideeën (Lupton, 2014). In het geval van Runkeeper is de visie dat hardlopen geen solistische, maar een gemeenschappelijke activiteit is. Runkeeper probeert, door de app op een bepaalde manier vorm te geven, het beeld over de sportbeleving bij haar gebruikers te veranderen. In de app zijn derhalve keuzes gemaakt om de gebruiker op de, volgens de ontwikkelaars, correcte manier door de app heen te leiden. Hierdoor komt de gebruiker in een proces waar getracht wordt de sportbeleving te veranderen. De gedachten en het gedrag moeten veranderd worden om dit doel ook daadwerkelijk te bereiken (Fotopoulou & O’Riordan, 2017). Hiervoor stelt Runkeeper een aantal normen op voor haar gebruiker zodat een bepaalde kijk op de sportbeleving bij gebruikers kan worden gerealiseerd. De app helpt deze normen te behalen door het implementeren van bepaalde micropractices. De micropractices hebben een ondersteunde functie en kunnen de gebruiker net het duwtje geven om dichterbij de norm te komen.

Zoals eerder is beschreven vindt Runkeeper sporten een gemeenschapsactiviteit. De gebruiker moet een verandering ondergaan waarbij geen gebruik wordt gemaakt van persoonlijke self-tracking, maar van gedeelde self-tracking (Lupton, 2014). De eerste micropractice om het beeld over sportbeleving te veranderen is de mogelijkheid om toe te treden tot de Runkeeper community. Op zowel de website als in de app heeft de community en het ‘wij-gevoel’ een prominente plek. Door toe te treden in de community, kunnen gebruikers op een eenvoudige wijze met elkaar in contact komen en samen trainen. Runkeeper ziet dan ook graag dat de community alsmaar groeit. Om te zorgen dat de community groeit zet Runkeeper een andere micropractice in, namelijk de mogelijkheid tot het koppelen van Facebook. Hierdoor kan de gebruiker in één oogopslag zien welke vrienden gebruik maken van Runkeeper en kan hij vrienden uitnodigen om Runkeeper te gebruiken en samen te sporten. Een ander belangrijke micropractice van Runkeeper is het opzetten van trainingen door Runkeeper zelf. Hierdoor kan het niveau worden bepaald en kan er heel eenvoudig een trainingspartner worden gevonden. Daarnaast kunnen na het verrichten van de activiteiten de data worden gedeeld. Dit wordt door Runkeeper zelf gedaan, doordat de standaardinstellingen op een dusdanige manier zijn geprogrammeerd dat alles meteen met de Runkeeper community wordt gedeeld. Daarnaast geeft Runkeeper de gebruiker zelf ook de

mogelijkheid om gegevens te delen via andere sociale media.

Zoals eerder is beschreven duwt Runkeeper, met haar micropractices in de interface van de app, de gebruiker naar een andere sportbeleving. De interface van de app kan, zoals in dit onderzoek is aangetoond, de sportbeleving voor gebruikers totaal veranderen. Doordat de interface in de app op een bepaalde manier is vormgegeven met behulp van de micropractices wordt hardlopen niet meer als solistische, maar als gemeenschappelijke activiteit gezien. De keuze van app is daarom zeer belangrijk voor in dit geval de sportbeleving van de gebruiker.

Discussie

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van de walkthrough method (Light, Burgess & Duguay, 2018). Dit houdt in dat de focus volledig op het medium en de interface is gericht. Het medium wordt als het ware stap voor stap ontleed. Uit het huidige onderzoek blijkt hoe het medium gebruikers bepaald gedrag aanleert aan de hand van bepaalde normen. Een belangrijk aspect dat naar voren komt uit de analyse is het feit dat Runkeeper gebruikers aanstuurt om hardlopen te zien als een gemeenschapsactiviteit. De app probeert haar gebruikers samen te laten hardlopen en een community te vormen.

In dit onderzoek is gekozen om de focus te leggen op het medium zelf. Er is daarbij weinig tot geen aandacht besteed aan het gebruik en de gedachtes van de gebruikers. Er ontbreken in de theorie ook onderzoeken naar de gebruikers van Runkeeper omtrent de community vorming en de app. Het is daarom interessant om in de toekomst te onderzoeken of de gebruikers van Runkeeper bijvoorbeeld welwillend zijn om zich aan te sluiten bij zo'n community en of zij hardlopen ook daadwerkelijk als gemeenschapsactiviteit gaan zien. Ik raad daarom een gebruikersonderzoek aan als vervolg op dit onderzoek. Het gebruikersonderzoek kan uitgevoerd worden door middel van interviews of focusgroepen.

Bronnenlijst

- Depper, A., & Howe, P.D. (2017). Are we fit yet? English adolescent girls' experiences of health and fitness apps. *Health sociology review*, 26(1), 98-112.
- Fotopoulou, A., & O'Riordan, K. (2017). Training to self-care: fitness tracking, biopedagogy and the healthy consumer. *Health Sociology Review*, 26(1), 54-58.
- Kristensen, D. B., & Ruckenstein, M. (2018). Co-evolving with self-tracking technologies. *New media & society*, 20(10), 3624-3640.
- Light, B., Burgess, J., & Duguay, S. (2018). The walkthrough method: An approach to the study of apps. *New media & Society*, 20(3), 881-900.
- Lomborg, S., & Frandsen, K. (2016). Self-tracking as communication. *Information, Communication & Society*, 19(7), 1015-1027.
- Lupton, D. (2014). Apps as artefacts: Towards a critical perspective on mobile health and medical apps. *Societies*, 4(4), 606-622.
- Lupton, D. (2015). Quantified sex: a critical analysis of sexual and reproductive self-tracking using apps. *Culture, health & sexuality*, 17(4), 440-453.
- Marwick, A. (2012). The public domain: Surveillance in everyday life. *Surveillance & Society*, 9(4), 378-393.
- Rail, G., & Jette, S. (2015). Reflections on biopedagogies and/of public health: On Bio-Others, Rescue Missions, and Social Justice. *Cultural studies – Critical methodologies*, 15(5), 327-336.
- Ruckenstein, M. (2014). Visualized and interacted life: Personal analytics and engagements with data doubles. *Societies*, 4(1), 68-84.
- Runkeeper (z.d.). Laatst geraadpleegd op 12 juni 2019, van www.runkeeper.com.

- Spillers, F., & Asimakopoulos, S. (2014). Does Social User Experience Improve Motivation for Runners? *In International Conference of Design, User Experience and Usability*, 358-396.
- Swan, M. (2009). Emerging patient-driven health care models: an examination of health social networks, consumer personalized medicine and quantified self-tracking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 6, 492-525.
- Swan, M. (2012). Health 2050: The realization of personalized medicine through crowdsourcing, the quantified self, and the participatory biocitizen. *Journal of Personalized Medicine*, 2(3), 93-118.
- Turner-McGrievy, G. M., Beets, M. W., Moore, J. B., Kaczynski, A. T., Barr-Anderson, D. J., & Tate, D. F. (2013). Comparison of traditional versus mobile app self-monitoring of physical activity and dietary intake among overweight adults participating in an mHealth weight loss program. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 20, 513–518.
- Wang, J., Wang, Y., Wei, C., Yao, N., Yuan, A., Shan, Y., & Yuan, C. (2014). Smartphone interventions for long-term health management of chronic diseases: An integrative review. *Telemedicine Journal and E- Health*, 20(6), 570–583.