

Wearablegebruik en gezondheid in Zuidoost-Brabant



Brabant-Zuidoost

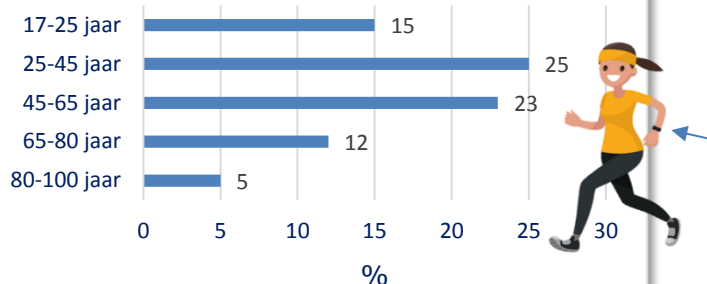
In december 2017 heeft de GGD BZO een panelonderzoek uitgevoerd naar het gebruik van wearables. Aan het onderzoek hebben 5.448 panelleden deelgenomen.

Soort wearable

Een **wearable** is een klein draagbaar apparaatje dat informatie laat zien over bijvoorbeeld hartslag, bloeddruk en hoeveel je beweegt. In dit onderzoek behoort een gezondheidsapp op je smartphone ook tot de categorie wearables.

- 41%** gezondheidsapp op smartphone
- 36%** activity tracker
- 27%** sport- of hardloophorloge

Gebruik wearables naar leeftijd



TOP 3

redenen gebruik wearable

1. Inzicht krijgen in beweggedrag, slaappatroon of eetpatroon
2. Hulpmiddel bij sport of fitness
3. Motivatie om meer te bewegen

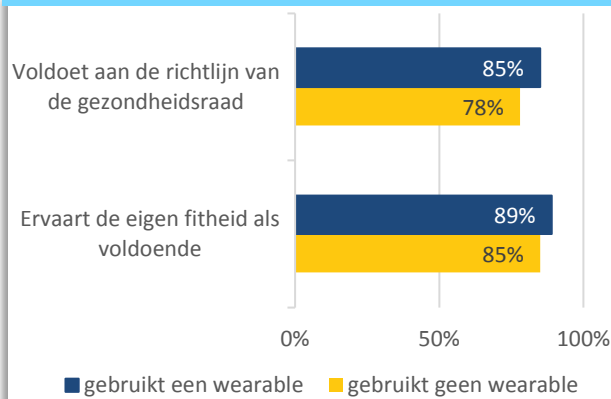


gebruikte functies

1. Stappenteller
2. Afstandmeter
3. Hartslagmeter

Beweging en Fitheid

Personen die een wearable gebruiken voldoen vaker aan de richtlijn van de gezondheidsraad (= minimaal 2,5 uur gemiddeld per week matig intensieve inspanning).



Gebruik wearables naar opleiding

Het gebruik van wearables is gerelateerd aan een hoger opleidingsniveau.



Vragen of meer informatie?

Neem contact op via:

onderzoek@ggdbzo.nl

