

Användning av träningsapplikationer för förbättrad fysisk kondition

Kvalitativ innehållsanalys av träningsapplikationers funktioner

Blanca Köhler

Examensarbete

Fysioterapi

2017

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Fysioterapi
Identifikationsnummer:	6206
Författare:	Blanca Köhler
Arbetets namn:	Användning av träningsapplikationer för förbättrad fysisk kondition – Kvalitativ innehållsanalys av träningsapplikationers funktioner
Handledare (Arcada):	Jonas Tana
Uppdragsgivare:	Arcada
<p>Sammandrag: Dagens samhälle går hela tiden mot ett mera digitaliserat håll och detta syns även inom hälsovården där allt fler produkter och tjänster blir digitaliserade. Samtidigt ökar livsstilsrelaterade sjukdomar och inaktivitet hos befolkningen och det finns stort behov av att jobba emot detta. Forskning visar stor potential för användning av träningsapplikationer för telefonen i hälsofrämjande syfte, dock krävs det vidare forskning. Detta arbete görs som en del av Arcadas eHälsa-projekt. Syftet med mitt arbete är att analysera funktionerna i 16 stycken populära träningsapplikationer som finns tillgängliga gratis. I mitt arbete vill jag få fram hur träningsprogrammen är uppbyggda och ifall applikationerna kan bidra till en förbättrad fysisk kondition hos användaren. Arbetet har gjorts som en kvalitativ innehållsanalys. 8.5.2017 har en sökning gjorts i Google Play store för populäraste applikationer i kategorin ”Hälsa och Träning”. Från denna lista valdes 22 applikationer som uppfyllde inklusionskraven, av dessa analyserades 16. Före analysen hade tre huvudkategorier samt 15 subkategorier bestämts och varje applikation har analyserats i fri text utgående från dessa. I analysen framkom att de flesta program för muskelträning fokuserar mera på muskeluthållighet än styrka och träningen hade ineffektiv progressivitet. Få applikationer hade program för aerobisk träning och många av dessa var för korta för att ge stora hälsoeffekter. De vanligaste funktionerna för motivation var möjlighet att dela på sociala medier, gratis-meddelanden och möjlighet att följa med sin träning. För framtida applikationer borde man satsa på att ha fungerande program både för muskeluthållighet och –styrka, bättre progressivitet, tillräckligt långa aerobiska pass, både muskel- och aerobisk träning samt satsa på motiverande funktioner.</p>	
Nyckelord:	ehälsa, mhälsa, träningsapplikationer, träning
Sidantal:	50
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Physiotherapy
Identification number:	6206
Author:	Blanca Köhler
Title:	The use of trainingapplications for improved physical fitness – A qualitative content analysis of the functions in trainingapplications
Supervisor (Arcada):	Jonas Tana
Commissioned by:	Arcada
<p>Abstract:</p> <p>Today's society is becoming more digitalized all the time and this applies to the health-care section as well, where more and more products and services become digitalized. At the same time, the amount of lifestyle related diseases and inactivity among the population is increasing and it is important to work against it. Studies have shown good potential for trainingapplications to be used in health promotion, but further research is needed. This thesis is done as a part of Arcada's eHealth-project. The aim of the study is to analyze the functions of trainingapplications that are available for free, to see how the programs are structured and if the applications can help to improve the user's physical fitness. The study has been done as a qualitative content analysis. A search has been done 8.5.2017 in Google Play store for the most popular applications in the category "Health and Training". 22 applications that met the inclusion criterias where chosen from this list. Out of the 22, 16 where analyzed. Before the analysis, 3 main categories and 16 sub-categories had been determined. Each application has been analyzed in free text in relation to these. In the analysis it was found that most of the programs for muscletraining focused more on muscle endurance, than on strength and that the progression of the training was not optimal. Few applications hade programs for training aerobic fitness and many of these where too short to give significant health effects. The most common functions for motivation where sharing on social media, reward-messages and being able to follow your training. Future applications should focus on having proper training programs both for muscle endurance and strength, improved way of progression, aerobic training sessions that are long enough, training programs both for aerobic training and muscle training, and good motivating functions.</p>	
Keywords:	ehealth, mhealth, trainingapplications, training
Number of pages:	50
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	8
1.1	Arbetslivsrelevans	9
1.2	Mhälsa på Arcada.....	9
2	Syfte och frågeställningar	10
2.1	Syfte	10
2.2	Frågeställningar	10
3	Litteraturöversikt.....	11
3.1	Finska befolkningens fysiska aktivitet	11
3.2	Hälsapplikationer	11
3.2.1	<i>Strategier för beteendeförändring</i>	<i>12</i>
3.2.2	<i>Fysisk träning och/eller viktninskning.....</i>	<i>13</i>
3.3	Sammanfattning	15
4	Teoretisk referensram	15
4.1	Begreppsdefinition.....	16
4.2	Hälsorekommendationer.....	16
4.3	ACSMs riktlinjer för muskelträning.....	17
4.4	ACSMs riktlinjer för kardiovaskulär träning.....	18
4.5	HIIT träning.....	18
4.6	Self-determination theory.....	19
5	Avgränsningar	20
6	Metodik och arbetsprocess	20
6.1	Metod.....	20
6.2	Insamling av material.....	21
6.3	Bearbetning och analys	21
6.4	Tillförlitlighet och relevans	22
6.5	Pålitlighet och trovärdighet	22
7	Etiska Överväganden.....	23
8	Analys av träningsappar	23
8.1	Analysresultat	23
8.1.1	<i>Samsung Health</i>	<i>23</i>
8.1.2	<i>30 Day Fit Challenge Workout.....</i>	<i>24</i>
8.1.3	<i>Endomondo Löpning Cykling GPS</i>	<i>25</i>

8.1.4	<i>Caynax Aerobic Weider Six – Caynax A6W daily ab workout</i>	26
8.1.5	<i>Freeletics Bodyweight</i>	27
8.1.6	<i>Argus Kaloriräknare och Stegräknare</i>	28
8.1.7	<i>Lose Weight in 30 Days</i>	29
8.1.8	<i>Runkeeper – GPS Följ Spring Gå</i>	30
8.1.9	<i>Daglig Workouts Gratis</i>	30
8.1.10	<i>7 minuten genomköraren</i>	31
8.1.11	<i>8fit – Workout & Meal Planner</i>	33
8.1.12	<i>TNT Trainerit</i>	33
8.1.13	<i>Runtastic Results Workouts</i>	34
8.1.14	<i>PROFeel Treeniapuri</i>	35
8.1.15	<i>30 Day Abs Workout Challenge</i>	36
8.1.16	<i>Gym Workout Tracker & Trainer</i>	37
9	Diskussion	38
9.1	Resultatdiskussion.....	38
9.1.1	<i>“Hurdana program använder apparna för förbättrad muskelkondition?”</i>	38
9.1.2	<i>“Hur tränar apparna aerobisk kondition?”</i>	40
9.1.3	<i>“Hur uppmuntrar appar till ökad fysisk aktivitet på långsikt?”</i>	41
9.1.4	<i>“Kan appar användas för förbättrad fysisk kondition?”</i>	42
9.2	Metoddiskussion.....	43
9.3	Framtiden	44
9.3.1	<i>Användning inom fysioterapi</i>	44
	Källor	45
	Bilaga 1. Lista över appar för analysen	48

1 INLEDNING

Detta arbete är en innehållsanalys av gratis träningsapplikationer för smarttelefoner som finns tillgängliga på marknaden och se ifall användningen av dem kan rekommenderas för hälsofrämjande syften. Jag valde detta tema eftersom hälsa och träning är ämnen som intresserar mig mycket och jag vill i framtiden jobba med människor som vill förbättra sin livsstil. Fetma, övervikt och inaktivitet har blivit allt större hälsoproblem inom dagens samhälle. Många människor har nuförtiden ofta väldigt stillasittande jobb som kan utgöra 8h av dagen. Utöver detta sitter man ofta under sina arbetsresor, middagsstunder och då man vill lugna ner sig på kvällen, till exempel framför teven. En ohälsosam livsstil ger mera kostnader för samhället och man har estimerat att ca 1,4-7% av Finlands hälsorelaterade utgifter är på grund av fetma (THL). Fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil minskar dessutom risken för många livsstilssjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, typ II diabetes och metaboliskt syndrom, osteoporos och depression (CDC).

Samtidigt som vardagen blivit allt mer passiv så har intresset för träning och "fitness" vuxit. I samband med digitaliseringen och utvecklingen av smarttelefoner så har det tillkommit många nya möjligheter för folk som vill komma i form och utveckla en hälsosammare livsstil. En av dessa produkter är träningsapplikationer eller "appar" som du enkelt laddar ner på din telefon. För hälsosektorn finns det appar som kan hjälpa med att diagnostisera sjukdomar, övervaka dem och hantera dem (Holappa 2016). För fysioterapeuter specifikt kan appar användas som stöd för fysisk träning genom att ge möjlighet att motivera, följa med och instruera träning (Hakala et al. 2017). Vem som helst kan dock skapa en app och det är inte garanterat att interventionerna stämmer överens med vad forskningen rekommenderar. Enligt en undersökning som gjorts av Europa kommissionen saknar många hälsoappar stöd för deras effektivitet, säkerhet och pålitlighet (Holappa 2016).

Med internetjänster kan man lättare erbjuda flera tjänster, med bättre kvalitet till flera personer och förbättra tillgängligheten till hälsovård för personer som bor mera avskilt (Hakala et al. 2017). MHealth innebär tjänster som utnyttjar bland annat telefoners funktioner för att erbjuda hälsotjänster (Holappa 2016).

1.1 Arbetslivsrelevans

Till fysioterapeutens roll hör hälsofrämjande och förebyggande av sjukdomar genom motion och träning (Europe region, World confederation for physical therapy 2012). Användningen av appar som behandlingsform ger många nya möjligheter men även utmaningar. Träningsappar kan vara ett effektivt och ekonomiskt sätt att motivera människor till ett aktivare och hälsosammare liv. Inom vården börjar patienterna få allt mer eget ansvar för sin vård och appar kan ge bra redskap för detta (Holappa 2016). För att de ska vara fungerande måste de dock ge övningar som är effektiva och som ger den effekt som utlovas, samt kunna motivera användaren att faktiskt följa programmet under en längre tid.

Det finns stort behov av att utveckla mHealth tjänsterna och för detta behövs även sakkunniga inom fysioterapin. För utvecklingen bör man skapa nya handlingsmodeller och få mera information om apparnas funktioner och egenskaper. Finland räknas till toppen av de Europeiska länder som har potential att utveckla mHealth tjänster. (Holappa 2016)

Genom att analysera de populäraste träningsapparna på marknaden bidrar detta arbete med information om träningsprogrammen som används och ifall forskningen stöder upplägget, samt information om vilka metoder som används för att motivera användarna till ett aktivare och hälsosammare liv. Arbetet har två mål. Det första är att få veta ifall de existerande träningsapparna är tillräckligt bra för att räknas som hälsofrämjande. Det andra är att få mera kunskap nuvarande träningsappar funktioner för att kunna se hur de kan förbättras i framtiden.

1.2 Mhälsa på Arcada

Arbetet görs som en del av Arcadas projekt att utveckla mobila hälsotjänster. Det digitala området utvecklas hela tiden och även inom hälsovården går vi mot ett mera digitaliserat håll där klienterna får mera möjligheter att delta i sin vård. Målet med detta

projekt är att utveckla kompetensen på Arcada inom detta område för att kunna följa med den allmänna utvecklingen. Projektets förväntade resultat innehåller kartläggning av användarnas användning av digitala hälsotjänster, möjliggöra för studenter att i verklig miljö utveckla och skapa digitala tjänster, ge studenter kompetens för egen företagsamhet inom området samt utveckla en digital breddstudiehelhet kring digitala tjänster. Detta arbete stöder projektet genom att bidra med information gällande appar för fysisk aktivitet som sedan kan användas som hjälp vid utveckling av nya appar.

2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

2.1 Syfte

Syftet med detta arbete är att analysera hur väl de träningsappar som finns tillgängliga gratis på marknaden kan användas för att främja hälsa. I arbetet undersöks apparnas funktioner och val av träningsmetod och intensitet för förbättrad fysisk kondition och ifall de stöds av forskningen. Dessutom undersöks hur apparnas innehåll stöder användaren att uppnå de nationella motionsrekommendationerna och ifall apparna kan motivera till en långvarig ökad fysisk aktivitet.

2.2 Frågeställningar

- Kan appar användas för förbättrad fysisk kondition?
- Hurdana program använder apparna för förbättrad muskelkondition?
- Hur tränar apparna aerobisk kondition?
- Hur uppmuntrar appar till ökad fysisk aktivitet på långsikt?

3 LITTERATURÖVERSIKT

En litteratursökning utfördes för att se hurdan forskning det utförts tidigare inom samma område och för att ge vidare bakgrundsinformation till detta arbete.

3.1 Finska befolkningens fysiska aktivitet

Genom att söka i Google Scholar med sökorden "liikunta" "Suomi" hittades verket "*Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010*" där man sammanfattat resultaten från aktivitets- och hälsoundersökningar som gjorts på den finländska befolkningen. Undersökningarna har handlat om den finländska befolkningens motionsvanor och vad som påverkar dessa. I boken framkommer det att det finns ett stort behov av att öka finländarnas fysiska aktivitet samt att minska den stillasittande tiden. Mängden vuxna människor som uppfyller rekommendationerna för fysisk aktivitet har minskat även om mängden träning på fritiden ökat. Detta beror bland annat på att folk har väldigt stillasittande jobb, tar sig med bil till jobbet och spenderar mycket tid hemma framför teven eller datorn. Då resten av dagen är fysiskt passiv räcker det inte med 1h träningspass några gånger i veckan för att uppnå goda hälsoeffekter. (Husu et al. 2011)

Boken tar även upp betydelsen för samhället att öka befolkningens aktivitetsmängd. Låg fysisk aktivitet är kopplad till många sjukdomar och fysiska problem som innebär kostnader för samhället, t.ex. diabetes och kardiovaskulära sjukdomar. Sjukdomarna medför direkta kostnader i form av vårdkostnader men även indirekta i form av att folk är sjukskrivna och kan inte jobba till fullo. Ett av Finlands hälsopolitiska mål har därför blivit att öka den fysiska aktiviteten i befolkningen. (Husu et al. 2011)

3.2 Hälsoapplikationer

Resten av källorna är relaterade till träningsappar. Sökningen har gjorts i Google Scholar, PubMed och Science Direct med sökord som "fitness apps" "workout apps". Några artiklar har även hittats manuellt. Totalt har 9 stycken vetenskapliga artiklar gått igenom och analyserats. Alla artiklar har varit överens om att det finns stora möjligheter att öka människors fysiska aktivitet och att förbättra deras hälsa med hjälp av appar. Det

finns dock fortfarande dåligt med studier om hur väl de existerande apparna lämpar sig för detta och det verkar finnas behov för mera appar som utvecklats tillsammans med experter inom hälsoområdet.

I den systematiska litteraturstudien av Bernhardt et al. (2015) framkommer det goda resultat för användandet av appar för ökad fysisk aktivitet, 8/10 studier rapporterade öknings. 10 studier undersökte appars påverkan på BMI och viktnedgång och rapporterade viktminskning, dock var resultaten ej signifikanta jämfört med kontrollgruppen. Även Allen & Stephens (2013) har utvärderat appars effektivitet gällande ökad fysisk aktivitet och viktnedgång. I deras litteraturstudie ingick två studier som använde appar som intervention. Den ena studien gav signifikanta positiva resultat, den andra gav inga.

3.2.1 Strategier för beteendeförändring

Bernhardt et al. rapporterar att alla appar baserade sig på någon sorts beteendeförändringsteori, vanligaste var självövervakning, påminnelser till aktivitet och feedback, och socialt stöd. Även Allman-Farinelli et al. (2012) nämner självövervakning och feedback som funktioner för en lyckad hälsoapp. Utöver det så tar de upp användandet av motivationstips och motivationsbilder som strategier för att hjälpa beteendeförändring.

Brown et al. (2012) har undersökt förekomsten av beteendeförändringsteorier i appar för fysisk aktivitet. Deras analysformulär baserades på fyra teorier: hälsouppfattningsmodellen (the health belief model), the theory of reasoned action/planned behavior, den transteoretiska modellen och den sociala kognitiva teorin/sociala inlärningsteorin. Konkreta funktioner som de undersökte förekomsten av var självförmåga, målsättning, stimuluskontroll, socialt stöd, förebyggande av återfall och upplevda hinder. Studien kom fram till att få appars interventioner baserades på någon beteendeförändringsteori.

I Barnes et al. (2012) studie har man gjort en kvalitativ analys av hälso- och fitnessappar på basen av deras innehållsförteckningar. I analysen har man undersökt hur väl apparna stämmer överens med precede-proceed modellen som används för att analysera situationer och effektivt designa hälsoprogram. Apparna placerades i olika kategorier beroende på ifall de var predisponerande (göra personen mera mottaglig för förändring, t.ex. vara informativa), möjliggörande (t.ex. ge instruktioner för stretchning) eller förstärkande (t.ex. ge socialt stöd i form av att vara kopplade till ett socialt nätverk). Bland appar för fysisk aktivitet var de flesta antingen för att göra användaren mera mottaglig för förändring eller möjliggörande. De vanligaste funktionerna var träningsprogram eller program för att följa med sin träning. Få appar var förstärkande och få gav socialt stöd, vilket har visat sig vara en viktig del för beteendeförändring. I resultaten framkom även att de dyrare apparna var mer troliga att basera sig på teori och vara pålitliga.

3.2.2 Fysisk träning och/eller viktminskning

Abroms et al. (2011) utvärderade hur viktminskningsappars interventioner för viktminskning är evidensbaserade. Apparna utvärderades genom att se hur många av 13 stycken evidensbaserade viktminskningsstrategier de innehöll. Funktionerna kunde vara: appen rekommenderade en viss mängd fysisk aktivitet per dag, möjlighet att räkna BMI och möjlighet att föra dagbok över sin fysiska aktivitet. 6% av apparna innehöll inga av strategierna, 0,5% innehöll 12/13. Majoriteten av apparna (30%) innehöll 2/13. Vanligaste funktionerna var matdagbok, BMI räknare samt ett verktyg för att följa med sin vikt.

Både Allman-Farinelli et al. och Brian et al. (2005) tar upp träningsappars koppling till de officiella rekommendationerna för fysisk aktivitet och träning. Allman-Farinelli et al. nämner att målet i appen för fysisk aktivitet är att uppmuntra användaren till 30min medelbelastande fysisk aktivitet per dag. Brian et al. har utvärderat hur väl hälsoappars interventioner stämmer överens med de officiella rekommendationerna. I denna studie har man använt sig av ACSMs riktlinjer för träningsprogram. Enligt dessa riktlinjer ska ett motionsprogram bestå av tre delar: aerobisk träning, styrketräning och

rörlighetsträning. Studien kom fram till att få appar var evidensbaserade. Endast 3/30 appar fick en totalpoäng >50% på aerobiska delen, för styrketräning var mängden 4/30. Ingen av apparna fick över >50% och endast 1 av apparna fick en totalpoäng som var >50%. De två apparna med högst poäng innehöll komponenter av träningsprogram, instruktioner för övningarna och variationer inom varje träningsprogram.

Allen & Stephans (2013) har gått igenom studier som undersökt hur mobiltelefonsinterventioner kan användas för ökad fysisk aktivitet och minskad vikt. Två av studierna som inkluderats undersökte appars interventioner. Apparnas funktioner var att kunna dokumentera det dagliga kalori-intaget och konsumtionen, dokumentera dagliga fysiska aktiviteten och att kunna lägga upp och följa med mål.

“Low Quality of Free Coaching Apps With Respect to the American College of Sports Medicine Guidelines: A Review of Current Mobile Apps” (Bian et al. 2015) är en amerikansk studie gjord 2015 där de utvärderar de 30 populäraste träningsapparna. De utvärderade dem på basis av American College of Sports Medicines riktlinjer och principer för fitness. De utvärderade effekten av aerobisk träning, motståndsträning och rörlighet. I studien kom de fram till att det fanns dålig evidens för att apparna skulle fungera.

Agudo-Conde et al. (2016) gjorde en RCT studie på hur tillägget av en app påverkade den fysiska aktiviteten och hur väl samplet följde en given diet. Appen var tillverkad specifikt för studien och funktionerna var att användaren kunde föra mat- och aktivitetsdagbok på basen av vilka appen sedan gav rekommendationer för kommande dagar hur användaren kunde förbättra sina vanor. Testgruppens fysiska aktivitet ökade lite mer än kontrollgruppens, dock var skillnaden inte signifikant. I studien framkom även att endast 56,8% av testgruppen använde sig av appen i över 60 dagar.

Renko (2014) har sökt svaret på frågan ifall mobila hälsotjänster kan användas i förebyggande hälsovård. För att få svar på sin fråga gjorde Renko en litteraturanalys samt en tematisk intervju. Intervjun fokuserade på användarnas upplevelser och åsikter gällande användandet av mobila tjänster i hälsosyfte. Undersökningens deltagare fick under två veckors tid använda sig av två program som ska främja hälsa hos användaren.

Efter detta intervjuades deltagarna om deras upplevelser. Renkos arbete kom fram till att forskning visar bra potential för att använda mobila tjänster inom hälsovården. Detta stöds även av den empiriska delen av arbetet där användarna kommenterade att de gärna skulle använda mobila tjänster i hälsosyfte. Utöver detta framkom även att de egenskaper användarna uppskattar i programmen är att de är lätta och behagliga att använda, adaptiva, förmånliga, omfattande och pålitliga.

3.3 Sammanfattning

Det har gjorts många studier gällande apparns effektivitet och funktioner. Dock har många studier varit små och det finns ännu stort behov för vidare forskning inom området. Alla artiklar var överens om att apparnas innehåll borde vara evidensbaserade och ha stöd från forskning för att ha möjligast stor effekt. Det skulle vara bra för framtiden ifall utvecklare av appar skulle samarbeta med forskare inom hälso- och beteendevetenskapsområdet.

Det finns ett stort behov av att aktivera folk mera och det finns stor potential i att utnyttja appar för detta. För att en app ska ge ökad fysisk aktivitet borde den innehålla funktioner som är baserade på beteendeförändringsteorier. Dessa funktioner kan vara möjlighet till socialt stöd, möjlighet att lägga upp mål och följa med sin progression samt motivationsbilder och tips. För att uppfylla rekommendationerna för fysisk aktivitet borde de bidra till längre stunder av aktivitet, uthållighetsträning och styrketräning. Detta kan vara genom att ge direkta träningsprogram att följa eller att ha funktioner som uppmuntrar till aktivitet, till exempel träningsdagbok eller tillförsel av spelelement i träningen.

4 TEORETISK REFERENSRAM

Här presenteras teorier och kunskap som ligger som grund för arbetet.

4.1 Begreppsdefinition

Ehälsa: Hälsotjänster och hälsoinformation som är tillgängliga via internet eller annan teknologi. (Eysenbach 2001)

Mhälsa: Hälsotjänster och hälsoinformation som är tillgängliga via mobila enheter. (HIMSS)

Fysisk kondition: *“Tillstånd med känsla av god fysisk form och med optimal prestationsförmåga, som ett resultat av fysisk träning eller fysisk terapi.”* (Karolinska Institutet)

Mobilapplikation/app: Ett tilläggsprogram för mobila enheter. (Technopedia)

Smarttelefon: En mobiltelefon med liknande funktioner som en dator. (Oxford Dictionaries)

4.2 Hälsorekommendationer

För de nationella hälsorekommendationerna för fysisk aktivitet har två källor använts, Käypä hoito (Käypä hoito 2016) och UKK institutet (UKK instituutti). På Käypä hoitos sidor rekommenderas den här mängden fysisk aktivitet för vuxna:

-Medelbelastande uthållighetsmotion, t.ex. rask gång, minst 150 minuter per vecka eller tung motion, som t.ex. löpning, 75 minuter.

Samt

- Muskelstyrka och -uthållighetsupprätthållande motion minst två dagar i veckan. Och även motion som upprätthåller ledrörlighet och balans (Käypä hoito 2016).

På UKK institutets hemsida hittar man dessa rekommendationer för vuxna:

- För förbättrad uthållighet ska man röra sig flera gånger i veckan totalt minst 2h 30min raskt eller 1h 15min belastande

- Man bör träna muskelkondition och träna rörelsekontroll minst 2 gånger i veckan (UKK instituutti)

För detta arbete betyder det att apparna som analyseras bör antingen bidra till förbättrad uthållighetskondition hos användaren eller förbättrad muskelstyrka och muskeluthållighet.

4.3 ACSMs riktlinjer för muskelträning

Inom muskelträning finns det fyra olika egenskaper som du kan träna. Dessa är styrka, explosivitet, hypertrofi och muskeluthållighet. Upplägget för träningen beror på vilken egenskap du vill träna. För bästa effekt är det viktigt att träningen är progressiv, det vill säga att träningen försvåras hela tiden. Det finns fyra olika faktorer du kan påverka i träningsupplägget. Dessa är:

- Intensitet. Den vikt du tränar med i en serie. Beräknas som en procent av den maximala vikt du kan förflytta en gång (1RM).
- Volym. Antalet övningar, repetitioner och serier du utfört under en träningssession. Genom att öka antalet serier för en övning kan du öka på träningsvolymen.
- Vila. Tiden för återhämtning mellan varje serie och övning.
- Frekvens. Antalet träningssessioner under en vecka.

(ACSM 2013)

För en nybörjare rekommenderas det en frekvens på 2-3 träningssessioner per vecka. För personer med längre träningserfarenhet kan antalet träningsdagar per vecka gå upp till 6 stycken. Vid träning av muskelstyrka för noviser bör intensiteten vara 60-70% av 1RM, volymen 1-3 serier med 8-12 repetitioner och vilan mellan serierna 1-3 minuter. Ifall man har tränat längre bör intensiteten vara högre och repetitionsantalet lägre. Muskelexplosivitet innebär att snabbt kunna röra en viss vikt. För ökad explosivitet bör intensiteten vara 0-60% av 1RM, volymen 1-3 serier med 3-6 repetitioner och vila 1-3 minuter. Hypertrofi innebär muskeltillväxt. Ett optimalt träningsupplägg för det innebär en intensitet på 70-85% av 1RM, 1-3 serier med 8-12 repetitioner och vila 1-3 minuter. För ökad muskeluthållighet bör man träna med en intensitet som ligger under 70% av 1RM. Antalet serier är 2-5 och varje serie utförs med 10-25 repetitioner. Vilan mellan serierna är 30 sekunder – 1 minut. (ACSM 2013)

För bästa resultat bör träningsprogrammet innehålla både excentriska och koncentrisk övningar. Bland övningarna bör det finnas rörelser som sträcker sig över bara en led och rörelser som involverar flera leder. Rörelser som involverar flera stora muskelgrupper och som sträcker sig över flera leder är mest effektiva. (Adams et al. 2002)

I detta arbete kommer analysen fokusera på ifall appen tränar muskeluthållighet eller styrka.

4.4 ACSMs riktlinjer för kardiovaskulär träning

ACSMs riktlinjer för aerobisk träning består av tre faktorer. Den första är intensitet och den mäts som % av max puls. För ökad aerobisk kapacitet rekommenderas det att träningen sker med en intensitet på 60-90% av max pulsen (30-60% för personer med väldigt låg fysisk kondition). Nästa faktor är längden på träningen och för detta rekommenderas 20-60 minuter av kontinuerlig träning. Tredje faktorn är träningsfrekvens. Ifall utgångskonditionen är låg rekommenderas det att man utför kortare träningsstunder dagligen. Ifall personen är i bättre fysisk form räcker 3-5 gånger i veckan. För att uppnå en förbättrad aerobisk kapacitet bör träningen vara progressiv. Detta kan uppnås genom att öka träningens intensitet, öka längden på träningen eller öka antalet tränings-sessioner i veckan. (David Geffen School of Medicine 2003)

4.5 HIIT träning

HIIT träning är ett alternativ till traditionell aerobisk träning där man håller samma intensitet under hela träningspasset. HIIT står för High Intensity Interval Training, så alltså hög intensitets intervall träning. I HIIT träning alternerar man mellan att träna med hög intensitet och låg/medel intensitet. Förhållandet mellan dessa två perioder varierar men vanligt är med ett 1:2 förhållande. Längden på intervallena är ofta 3-5 minuter men detta kan varieras. Högintensitetsintervallerna borde utföras med en puls

på 85-95% av max pulsen. Återhämningsintervallerna utförs med en puls på 60-70% av max pulsen. (Aamot et al. 2017)

Ett HIIT träningspass bör bestå av uppvärmning (5-10min), intervallträningen (till exempel 4x4 minuters intervaller) samt en nedvarvningsperiod (ca 5min). (Aamot et al. 2017)

4.6 Self-determination theory

Self-determination theory, SDT är en motivationspsykologisk teori som utgår ifrån att människans motivation att göra något kommer från behovet att tillfredsställa tre olika psykologiska behov. Dessa behov är känsla av kompetens, social meningsfullhet och självbestämmande. Utöver detta delar teorin in motiv för motivationen i två kategorier, intern motivation och extern motivation. Den interna motivationen kommer från personen själv och är ett naturligt behov att utmana sig själv och hitta nya möjligheter. Själva aktiviteten i sig motiverar. Extern motivation kommer utifrån och kan vara att utföra en handling för att få en belöning eller för att någon annan uppmanat en att göra det. Externa motiv kan dock internaliseras och gå över till att bli interna motiv. För att detta ska ske bör personen känna sig kompetent, självständig och uppleva en känsla av samhörighet, samt förstå kopplingen till sina egna mål. (Deci 2000)

Kompetens definieras som förmågan att kunna kontrollera slutresultatet och behärska en färdighet eller förmåga. Genom att ge positiv feedback till en person kan man öka deras interna motivation. Självbestämmande är känslan av att ha kontroll över sitt liv. För ökad intern motivation bör personen ges flera olika alternativ att välja från. Sista behovet är känsla av samhörighet och den är definierad som ett universalt behov att interagera och kunna relatera till och bry sig om andra människor. Personens interna motivation förstärks då man har en känsla av säkerhet och samhörighet. (Deci 2000)

5 AVGRÄNSNINGAR

Detta arbete avgränsas genom att fokusera på appar som kan bidra till ökad fysisk aktivitet genom att ge konkreta träningsprogram och övningar att utföra. Endast 16 appar kommer analyseras och dessa ska vara gratis för att minimera kostnaderna för arbetet. Sökningen av appar kommer att ske i Google Play butik, vilken är den app-butik som författarens telefon använder. Apparna ska vara de 16 bäst rankade som uppfyller kraven för inklusion. Apparnas språk bör vara svenska, finska eller engelska.

Funktioner som är till för hälsa men inte fysisk aktivitet, t.ex. diet och övningar för mentala hälsan, kommer inte analyseras. Appar som bara ger redskap för att kunna dokumentera och följa med sin träning kommer inte heller inkluderas.

6 METODIK OCH ARBETSPROCESS

I detta kapitel presenteras metodvalet och arbetsprocessen för arbetets empiriska del.

6.1 Metod

Analysen av appar kommer att ske som en kvalitativ innehållsanalys. Denna metod blev vald för att arbetets mål är att få djupare kunskap gällande apparnas funktioner och innehåll. En kvalitativ ansats lämpar sig då den datan man vill ha ut är mera informativ och då man vill förstå ett fenomen (Elo & Kyngäs 2007). Syftet med arbetet är att bidra med information som kan hjälpa i utvecklingen av nya appar och då passar sig en mera beskrivande ansats.

Genom att välja ett mindre antal appar kan de analyseras djupare. Ifall en mera kvantitativ ansats skulle väljas så skulle tiden inte räcka till för att gå igenom varje app lika noggrant och analysen skulle inte vara lika informativ.

6.2 Insamling av material

Valet av appar som ska analyseras sker på basen av de kriterier som tagits upp i avsnittet "Avgränsningar". Sökningen för appar har utförts i Google Play 8.5.2017. Apparna har valts ut från listan över de populäraste apparna i kategorin "Hälsa och Fitness". Apparna har tagits med i den ordningen som de funnits i listan, först är den app som placerats högst upp. Flera appar än 16 valdes ut ifall det i analyskedet visar sig att en app inte lämpat sig för analysen. Lista över utvalda appar finns bifogat som bilaga.

6.3 Bearbetning och analys

I en kvalitativ innehållsanalys bestämmer man olika kategorier och subkategorier med hjälp av vilka man analyserar och strukturerar materialet. Då man bestämmer kategorierna kan man ha antingen en induktiv eller en deduktiv ansats. En deduktiv ansats lämpar sig då man har tidigare kunskap om området och därför lämpar sig denna för detta arbete (Elo & Kyngäs 2008)

En kvalitativ innehållsanalys kan delas in i tre faser, den förberedande, den organiserande och den rapporterade. Under den förberedande fasen väljer man ut datan som ska behandlas, under den organiserande fasen strukturerar man innehållet från datan i och i den sista, rapporterade fasen presenterar man resultaten. (Elo & Kyngäs 2008)

Under den förberedande fasen har de appar som ska analyseras valts ut. Under den organiserande fasen går apparna igenom en åt gången och deras funktioner beskrivs utgående från de förbestämda kategorierna. Kategorierna har valts utgående från den teoretiska referensram som beskrivits tidigare i arbetet. De tre huvudkategorier är "muskelträning", "aerobisk träning" och "motivation". Subkategorierna för muskelträning är "muskler som tränas", "träningsråd", "intensitet", "mängd", "progressivitet". Subkategorierna för aerobisk träning är "progressivitet", "mängd", "träningsråd", "intensitet". Subkategorierna för motivation är "målsättning", "dagbok

över fysisk aktivitet”, “social gemenskap”, “belöningar”, “användarvänlighet”, “valmöjligheter”. Slutligen kommer apparnas egenskaper och funktioner sammanfattas i löpande text för att kunna besvara på forskningsfrågorna.

6.4 Tillförlitlighet och relevans

Första steget då man avgör validiteten i en studie är att analysera forskningsfrågan och ifall den stämmer överens med vad som utförs i studien. Validitet kan delas upp i två kategorier, intern och extern validitet. Intern validitet handlar om ifall man mäter det man är ute efter att mäta och extern validitet handlar om ifall resultaten är generaliserbara. (Jacobsen 2012 s.21-22)

Syftet med arbete är att undersöka ifall träningsappar kan användas för att öka personers fysiska aktivitet. Apparna kommer endast analyseras i teorin och inte i praktiken vilket betyder att faktorer som påverkar antingen positivt eller negativt kan utebli. För ett mera trovärdigt resultat borde en studie utföras där man mäter i praktiken apparnas effekt på fysisk aktivitet. Så den interna validiteten är inte fullständig. Det finns många olika tillverkare av appar och alla appar kan se olika ut. Därför kan man inte generalisera resultaten till att gälla för alla träningsappar.

6.5 Pålitlighet och trovärdighet

För att en studie ska vara pålitlig och trovärdig bör arbetsprocessen vara synlig och möjlig att upprepa med ungefär samma resultat (Jacobsen 2012 s.21-22). Då analysen utförs ska information ges om hur apparna valts ut och vilka apparna är. Hela analysprocessen kommer beskrivas noggrant. Författaren kommer att sträva efter objektivitet men det kan finnas analyspunkter som innebär en mera subjektiv åsikt, som till exempel användarvänlighet.

7 ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Arbetet ska följa Arcadas riktlinjer för god vetenskaplig praxis. Då analysen av applikationer utförs ska författaren noggrant beskriva hur arbetsprocessen gått till, vara noggrann med dokumentering och presentation av resultaten och ta hänsyn till tidigare forskning. Fusk och fabricering av resultat får ej förekomma. Arbetet kommer inte involvera utomstående personer så riktlinjerna för bland annat informerat samtycke är inte aktuella. (Arcada)

Vid användandet av appar dyker frågan om användarsäkerhet upp. Vid installationen av en app brukar det ingå att godkänna användarvillkoren för appen och att ge appen tillgång till personlig information. I Renkos arbete (2014) framkom det att användarna är oroliga över hur deras personliga data används och hur de kan lita på att ingen obehörig får tillgång till denna information.

8 ANALYS AV TRÄNINGSSAPPAR

Först laddades ner på telefonen en app åt gången i den ordningen som de fanns på listan, så alltså från populäraste till minst populära. Därefter gick appens funktioner och träningsprogram igenom. Till sist har funktionerna objektivt beskrivits enligt analyskategorierna. Efter att analysen av en app utförts har denna app avinstallerats och nästa app har laddats ner. 4 appar uteslöts eftersom de ej gav träningsprogram och det varit oklart i appens beskrivning ifall de gör de. 2 appar uteslöts eftersom de krävde en speciell ID för att kunna användas.

8.1 Analysresultat

8.1.1 Samsung Health

Producent: Samsung Electronics Co.

Antal nedladdningar: 100 miljoner

Betyg (antal utvärderare): 4,2 (287 574st)

Appens korta beskrivning: "Lifestyle följeslagare för att spåra din kondition, vikt, kost, mat & sömn"

Muskelkondition: (*muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet*)

Innehåller ingen muskelträning.

Aerobisk kondition: (*progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet*)

Ger olika löpprogram att välja på beroende på användarens utgångsläge och mål. Därefter får man ett träningsprogram vecka för vecka där intensiteten hela tiden ökar. För varje dag anges antalet kilometer man ska springa. Appen ger tydliga instruktioner för hur träningen ska utföras. Antalet träningsessioner är tre per vecka och utöver löpningen uppmuntrar appen till promenader. Appen uppmuntrar till hälsorekommendationernas aktivitetsnivå.

Motivation för användning: (*målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter*)

Man kan genast i början ställa in olika hälsomål som till exempel att vara mera aktiv. Appen registrerar din fysiska aktivitet men du kan inte själv lägga in egen data. Du får belöningar då du har uppnått olika mål och du kan dela med dig av dina resultat på sociala medier. Du kan även göra utmaningar mot andra användare. Under dagens lopp ger appen olika påminnelser eller uppdateringar kring din aktivitet. Appen har många olika valmöjligheter vilket är bra men detta gör den också mera svåränvänd då det är svårt att hitta alla funktioner.

8.1.2 30 Day Fit Challenge Workout

Producent: Leap Fitness Group

Antal nedladdningar: 10 miljoner

Betyg (antal utvärderare): 4,8 (272 480)

Appens korta beskrivning: "Ta 30 dagars utmaning hemma för att förbättra hälsan med vetenskapliga träning"

Muskelkondition: *(muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet)*

Du kan välja själv vilken muskelgrupp du vill träna eller om du vill träna hela kroppen. Efter att du valt program så väljer du svårighetsgrad. Det finns tydliga instruktioner för utförandet av varje övning. Övningarna görs med kroppsvikt så ifall du inte är helt nybörjare så kan det vara för lätt intensitet för ökad muskelstyrka. Övningarna utförs endast en gång och de flesta med en repetitionsmängd som främst tränar muskeluthållighet. Övningarna ska utföras varje dag och varje dag är träningen lite svårare, så träningen är progressiv.

Aerobisk kondition: *(progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet)*

Ger ingen aerobisk träning

Motivation för användning: *(målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter)*

Du kan inte lägga upp egna mål men appen sätter som mål för dig att utföra träning varje dag och du får ett grattis-meddelande efter varje utförd träningssession. Du kan dela med dig av dina resultat på sociala medier. Du kan inte föra dagbok över övrig fysisk aktivitet men du kan föra dagbok över din vikt. Appen är lätt och tydlig att använda och ger ändå flera valmöjligheter. Ett träningsprogram görs för 30 dagar och efteråt kan du gå till en högre nivå. Detta uppmuntrar till daglig aktivitet i minst 30 dagar.

8.1.3 Endomondo Löpning Cykling GPS

Producent: Endomondo.com

Antal nedladdningar: 10 miljoner

Betyg (antal utvärderare): 4,5 (436 646)

Appens korta beskrivning: "Löpning, cykling, promenering, fitness, motionsspårare & personlig coach med GPS"

Muskelkondition: *(muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet)*

Innehåller ingen muskelträning

Aerobisk kondition: *(progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet)*

För att få träningsprogram måste du köpa Premium-versionen. Detta framkom ej i appbeskrivningen. Enligt beskrivningen kan du i Premium-versionen lägga upp dina egna mål och baserat på det ger appen ett program att följa. Programmet uppdateras enligt dina resultat och omformas så att det ska passa din konditionsnivå. Under träningen får du tips från en röstcoach. Med gratisversionen kan du endast föra dagbok över din aktivitet.

Motivation för användning: *(målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter)*

Du kan ställa mål (mängd löpning per vecka) och föra dagbok över din aktivitet. Du kan tävla mot vänner och du kan dela med dig av dina resultat på sociala medier. I gratis versionen verkar appen inte ge några belöningar. Appen är relativt lättanvänd dock så ger gratisversionen inte många funktioner. Gratisversionen ger inte mycket mer än andra appar som ger aktivitetsdagbok.

8.1.4 Caynax Aerobic Weider Six – Caynax A6W daily ab workout

Producent: Caynax

Antal nedladdningar: 10 miljoner

Betyg (antal utvärderare): 4,2 (333 026)

Appens korta beskrivning: “Caynax Aerobic Weider Six – Caynax A6W daily ab workout for perfect 6pack)

Muskelkondition: *(muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet)*

Ger endast övningar för magmuskler och det finns endast 6 olika övningar. Under träningssessionen visas en video på hur övningen ska utföras och på ett skilt ställe går det att hitta skriftliga instruktioner. Man kan välja svårighetsnivå men övningarna ändras inte, endast mängden vilostunder och tiden som övningarna görs. Intensiteten

ökar inte, utan träningen görs endast svårare genom att öka längden på träningen. Detta ger förbättrad uthållighet i musklerna men inte mera styrka.

Aerobisk kondition: *(progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet)*

Ger ingen aerobisk träning.

Motivation för användning: *(målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter)*

Man kan inte lägga in mål eller föra dagbok över övrig fysisk aktivitet men nog över ens vikt. Appen för dagbok över utförda träningspass. Man får inga belöningar. Appen innehåller inga funktioner för social gemenskap. För träningen är appen lättanvänd men instruktionerna på svenska är svårtydda och det finns många språkfel. Appen ger möjlighet att välja svårighetsgrad på träningen.

8.1.5 Freeletics Bodyweight

Producent: Freeletics

Antal nedladdningar: 5 miljoner

Betyg (antal utvärderare): 4,5 (99 219)

Appens korta beskrivning: "5-30 minuter träning. Kroppsvikt enbart. Träna helst, när som helst."

Muskelkondition: *(muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet)*

Finns olika träningsprogram att välja mellan med många olika övningar. Du kan välja mellan att göra enskilda övningar eller att göra hela program. För varje program står det hur svårt det är och hur lång tid det tar. För varje övning finns det tydliga instruktioner. Mängden serier och repetitioner varierar beroende på program. I vissa program är mängden mera på muskeluthållighetssidan och i vissa program mera för styrka.

Aerobisk kondition: *(progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet)*

I gratisversionen går det inte att få ett träningsprogram för löpträning. Du kan dock följa med din löpning på kartan och appen kan meddela när du sprungit 200m eller 5km.

Motivation för användning: *(målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter)*

Genast i början av användningen blir du tillfrågad om din fysiska konditionsnivå och vad du har för träningsmål. Övriga mål kan du inte lägga upp. Du kan inte föra dagbok över övrig fysisk aktivitet. För varje utförd träning får du ett visst antal poäng. Dessa registreras och du kan tävla mot vänner eller andra användare. Du kan även dela din träning på sociala medier. Appen kändes väldigt lätt och klar att använda trots att det finns många olika valmöjligheter och funktioner.

8.1.6 Argus Kaloriräknare och Stegräknare

Producent: Azumio Inc.

Antal nedladdningar: 100 000

Betyg (antal utvärderare): 4,3 (2940)

Appens korta beskrivning: “Räkna kalorier, steg, viktninskning, hjärtfrekvens, aktivitet, träning, kost, gå”

Muskelkondition: *(muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet)*

Ger inte gratis ett träningsprogram. Utlovar ett personligt program med instruktioner och tips ifall du betalar för Premium-versionen.

Aerobisk kondition: *(progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet)*

Ger inget aerobiskt träningsprogram. Stöder grundkonditionen genom att ha stegräknare och uppmuntrar till en högre stegmängd.

Motivation för användning: *(målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter)*

Man kan lägga in sina viktnedskningsmål och även andra hälsorelaterade mål. Man kan inte föra dagbok över sin fysiska aktivitet. Man kan få socialt stöd från andra användare och vänner. Appen innehåller också olika hälsoartiklar som man kan läsa för att få extra

motivation för att förbättra hälsan. Jag upplever appen som lite svårnavigerad och tycker att det är svårt att hitta alla funktioner.

Det är svårt att säga hur appen fungerar för att förbättra den fysiska konditionen då gratisversionen inte innehöll så många funktioner.

8.1.7 Lose Weight in 30 Days

Producent: Veev Apps

Antal nedladdningar: 100 000

Betyg (antal utvärderare): 4,7 (2157)

Appens korta beskrivning: "Utbildningen (övningar) och diet för att gå ner i vikt i 30 dagar"

Muskelkondition: (*muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet*)

Ger ett program där man var fjärde dag har vilodag. Programmen är helkroppsprogram. Som instruktioner för övningarna finns det endast videor. Appen tar inte i beaktande ditt utgångsläge så övningarna kan vara för krävande eller för lätta för dig. Enligt appens beskrivning blir träningsprogrammet tyngre ju längre man kommer. Första dagens träning är endast 10 minuter och innehåller övningar som inte ger så mycket motstånd. Detta betyder att om användarens utgångsläge är över nybörjarnivå så ger inte programmet tillräckligt för att ge bättre muskelstyrka. Sista dagens träningsprogram är 20 minuter långt men programmet verkar endast ha gjorts tyngre genom att öka antalet repetitioner vilket förbättrar främst muskeluthålligheten.

Aerobisk kondition: (*progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet*)

Appen ger inga program för aerobisk träning.

Motivation för användning: (*målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter*)

Man kan ställa in viktminskningsmål och man kan följa med sin vikt och kaloriförbrukning. Man kan inte föra dagbok över övrig fysisk aktivitet. Man har inte

möjlighet att dela på sociala medier och man får ingen belöning efter utförd aktivitet. Appen är lätt och klar att använda men ger inte så många valmöjligheter.

8.1.8 Runkeeper – GPS Följ Spring Gå

Producent: FitnessKeeper Inc.

Antal nedladdningar: 10 miljoner

Betyg (antal utvärderare): 4,5 (459 512)

Appens korta beskrivning: “Följ, mät och förbättra din träning”

Muskelkondition: *(muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet)*

Ger inget muskelträningsprogram

Aerobisk kondition: *(progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet)*

Finns flera olika program att välja på utgående från ditt mål. Löpsträckorna ökar hela tiden och intensiteten under olika löppass varierar. Träningen sker flera gånger i veckan. I Premium-versionen kan du även få ett helt personligt träningsprogram. Appen innehåller alla element för aerobisk träning.

Motivation för användning: *(målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter)*

Man kan lägga in egna mål och man kan föra dagbok över fysisk aktivitet. Man kan dela på sociala medier och man kan också tävla mot andra användare. Efter varje löpning kommer ett grattis-meddelande upp som belöning. Jag upplever appen som lättanvänd och den har många olika funktioner och valmöjligheter.

8.1.9 Daglig Workouts Gratis

Producent: Daily Workout Apps, LLC

Antal nedladdningar: 10 miljoner

Betyg (antal utvärderare): 4,4 (125 465)

Appens korta beskrivning: "Din egen personliga tränare, var du än är!"

Muskelkondition: (*muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet*)

Man kan välja enskilda muskelgrupper eller ett helkroppsprogram. Man kan även välja längd och svårighetsgrad men alla svårighetsgrader är inte tillgängliga gratis. Det finns videor som visar hur övningen utförs. Varje övning utförs under en viss tid, appen ger inte ett specifikt antal repetitioner. Detta betyder att användarens utgångsläge bestämmer om man tränar mera styrka eller uthållighet. Om användaren är i sämre kondition orkar denne göra endast ett fåtal repetitioner och då tränas styrkan. Om användaren är i bättre kondition hinner denne göra flera repetitioner och då tränas muskeluthålligheten. Övningarna är endast med kroppsvikt och det finns ingen progressivitet.

Aerobisk kondition: (*progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet*)

Appen har ett aerobiskt program som innehåller olika övningar som man kan lätt utföra hemma. Övningarna är till exempel olika hopp och att springa på stället. Man kan välja längd på programmet (5, 8 eller 10 minuter) och även svårighetsgrad. Dock är inte alla svårighetsgrader tillgängliga gratis. Appen ger inga träningsråd. Intensiteten kan vara tillräcklig för att ge hälsoeffekter men mängden är liten i relation till rekommenderade mängden aerobisk träning.

Motivation för användning: (*målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter*)

Man kan inte ställa in mål eller föra dagbok över fysisk aktivitet. Man får ingen social gemenskap eller belöningar. Appen är lättanvänd. Första sidan har sex rutor varifrån man kan välja vad man vill träna. Sedan går man vidare och väljer mängd och svårighetsgrad. Efter det får man träningsprogrammet. Appen innehåller få motiverande element.

8.1.10 7 minuten genomköraren

Producent: Simple Design Ltd.

Antal nedladdningar: 10 miljoner

Betyg (antal utvärderare): 4,5 (369 051)

Appens korta beskrivning: “Vetenskapligt bevisat att gå ner i vikt och förbättra kardiovaskulär funktion”

Muskelkondition: *(muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet)*

Går att få program för hela kroppen eller enskilda muskelgrupper. En video visar hur övningen utförs men det går även att hitta skriftliga instruktioner över hur övningarna ska utföras. Varje övning görs i 30 sekunder, endast med kroppsvikt. Enligt programmet innebär detta 12-15 repetitioner. Det finns inte alternativ för hur man kan göra det svårare eller lättare. Programmet är inte progressivt, det hålls det samma. Appen rekommenderar att programmet utförs 2-3 gånger vilket innebär 2-3 serier med 12-15 repetitioner. Denna mängd ligger på gränsen mellan styrketräning och uthållighetsträning. Eftersom motståndet inte ökar så förbättras inte muskelstyrkan. Muskeluthålligheten förbättras upp till en viss nivå.

Aerobisk kondition: *(progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet)*

Appen ger inget direkt aerobiskt program. Muskelträningssprogrammen är dock uppbyggda så att aerobiska konditionen också tränas där. Varje övning utförs i 30 sekunder och det är endast 10 sekunders vila mellan övningarna. Detta går enligt HIIT-träningssprincipen. Mängden ändras dock inte, så efter att en viss aerobisk konditionsnivå uppnåtts så sker inga nämnvärda förbättringar. Träningen är endast 7 minuter lång.

Motivation för användning: *(målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter)*

Du kan inte lägga upp personliga mål eller föra dagbok över övriga fysiska aktiviteter. Appen registrerar dock i en kalender dina utförda träningar med appen och du kan även föra dagbok över din vikt. Du kan dela med dig av resultat på sociala medier. Efter varje utförd träning får du ett grattis meddelande men inga andra belöningar. Jag upplever appen som lättanvänd. Den ger bra valmöjligheter gällande vad du vill träna men det är inte möjligt att välja svårighetsnivå på träningen.

8.1.11 8fit – Workout & Meal Planner

Producent: 8fit

Antal nedladdningar: 1 miljon

Betyg (antal utvärderare): 4,6 (42 726)

Appens korta beskrivning: “Din personliga färdplan för ett friskare, smalare, montör du”

Muskelkondition: (*muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet*)

Hela kroppen tränas och det finns tydliga instruktioner för övningarnas utförande både i text och video. Antalet repetitioner och serier varierar beroende på träningsdag. Vissa träningsessioner är mera på uthållighetssidan och vissa är mera inom ramen för styrketräning. Det finns tre olika svårighetsnivåer att välja på som är gratis, så det finns en viss progressivitet i träningen. Efter det svåraste programmet rekommenderas det att man köper betalversionen av appen.

Aerobisk kondition: (*progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet*)

Appen innehåller inget direkt aerobiskt program men vissa av träningsessionerna är mera aerobiskt inriktade.

Motivation för användning: (*målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter*)

Man kan lägga in egen målsättning med träningen och man kan föra dagbok över sin fysiska aktivitet. Man kan även dela med sig av sin träning på sociala medier. Efter en utförd träningsession kommer ett grattis-meddelande och appen meddelar hur många kalorier man förbrukat. Jag upplever appen som ganska lättanvänd trots att den har många funktioner. Det finns många olika valmöjligheter så att man kan få ut det man vill ur appen.

8.1.12 TNT Trainerit

Producent: TNT Trainerit / Healthfactory

Antal nedladdningar: 1000

Betyg (antal utvärderare): 4,5 (12)

Appens korta beskrivning: "TNT tränare – vara-dig 100% motivation"

Muskelkondition: (*muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet*)

Finns många olika träningsprogram men alla kostar.

Aerobisk kondition: (*progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet*)

Finns ett aerobiskt träningsprogram men det är inte tillgängligt gratis.

Motivation för användning: (*målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter*)

Man kan lägga in sina egna mål och föra dagbok över sin fysiska aktivitet. Jag hittar inte att man kan dela på sociala medier men det kan hända att man kan om man köper ett program. Ifall man har en personlig tränare och denne använder appen så kan hen lägga in program i appen. Användaren kan på så sätt få socialt stöd från sin tränare. Vet inte om det finns belöningar. Appen verkar vara lättanvänd och bra för de som vill träna systematiskt eller som har en personlig tränare. Det finns många olika program som man kan välja på, dock så finns det inga gratis program.

8.1.13 Runtastic Results Workouts

Producent: Runtastic

Antal nedladdningar: 1 miljon

Betyg (antal utvärderare): 4,1 (21 231)

Appens korta beskrivning: "Bli starkare 2017 med resultat – din personliga tränare app för män och kvinnor"

Muskelkondition: (*muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet*)

Ger olika program att välja mellan och alla är för hela kroppen. Endast tre stycken är gratis. Det finns också ett bibliotek med enskilda övningar, alla är inte gratis. Finns videoinstruktioner för varje övning. Intensiteten varierar, de flesta övningar görs med repetitioner som är för muskeluthållighet (20-30 st). Det finns dock några som görs med

10 repetitioner, vilket betyder träning för ökad styrka. Serieantal är 2-3 st beroende på program. Det finns ingen progressivitet i gratisprogrammen. Om man betalar så kan man få ett 12 veckors träningsprogram.

Aerobisk kondition: *(progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet)*

Finns inget gratisprogram för aerobisk träning.

Motivation för användning: *(målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter)*

Går inte att sätta ett personligt mål. Appen uppmuntrar en till att utföra träningsprogrammet snabbare varje gång och på så sätt tävla mot sig själv. Man kan inte föra dagbok över övrig fysisk aktivitet men de tränings-sessioner man utfört med appen registreras. Det finns många olika valmöjligheter när det gäller träningen. Man kan dela sina resultat på sociala medier och man kan även bjuda in vänner så att man kan se dem på sin "news feed". Man får inga belöningar. Jag upplevde appen som svårnavigerad.

8.1.14 PROFeel Treeniapuri

Producent: Valio Reseptit

Antal nedladdningar: 10 000

Betyg (antal utvärderare): 3,6 (60)

Appens korta beskrivning: "PROFeel Treeniapurin avulla treenaaminen sujuu helposti koska vain"

Muskelkondition: *(muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet)*

Finns många olika program och programmen innehåller övningar för hela kroppen. Finns instruktioner för övningarnas utförande både på video och i text. Det nämns inga repetitionsantal, varje övning görs en viss tid (oftast 30 sekunder). Det kan finnas flera serier av varje övning. Det finns lättare och svårare program. Övningarna görs endast med kroppsvikt men övningarna försvåras så att det blir tyngre.

Aerobisk kondition: *(progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet)*

Om man går in på “sokkotreenit” så går det att välja aerobiskt program. Kortaste möjliga programmet är 15 minuter långt. Finns inte instruktioner för hur man tränar progressivt men det finns möjlighet att utföra längre program. Övningsinstruktioner fås via video och text. Högre intensitetsövningar varvas med övningar med lägre intensitet, vilket är enligt HIIT träningsprincipen. Appen kan stöda en förbättrad aerobisk kondition.

Motivation för användning: (*målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter*)

Går inte att ställa in något mål. Appen registrerar utförda träningsessioner men man kan inte föra dagbok över övrig fysisk aktivitet. Går inte att dela resultat på sociala medier. Man får inga belöningar. Appen är enkel att använda och ger tydliga valmöjligheter.

8.1.15 30 Day Abs Workout Challenge

Producent: RFitApps

Antal nedladdningar: 1 miljon

Betyg (antal utvärderare): 4,5 (10 567)

Appens korta beskrivning: “Denna app ger anpassade träningsfokus utbildning för sex förpackningar abs i 30 dagar”

Muskelkondition: (*muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet*)

Endast för att träna magmusklerna. Producenten har i samma serie appar för andra kroppsdelar. Instruktioner för övningsutförandet ges genom bild och text. Appen ger antal repetitioner som ska göras, det är bara en serie man gör. Repetitionsantalet faller inom gränserna för muskeluthållighet i de flesta fall (>15st, till och med ända upp till 180st). Det finns fyra olika svårighetsprogram och alla dessa är progressiva, repetitionsmängden ökar för varje dag. Träningen utförs tre dagar åt gången, sedan har man en vilodag. Appen innehåller få element för ökad muskelstyrka.

Aerobisk kondition: (*progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet*)

Inget program för aerobisk kondition.

Motivation för användning: (*målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter*)

Man kan inte lägga in mål och man kan inte föra dagbok över sin fysiska aktivitet. Efter en utförd träningssession får man ett grattis meddelande och man kan dela sin träning på sociala medier. Appen är enligt mig lätt och tydlig att använda. Den ger valmöjligheter över programmets svårighetsgrad men inte över annat.

8.1.16 Gym Workout Tracker & Trainer

Producent: Fitness22

Antal nedladdningar: 1 miljon

Betyg (antal utvärderare): 4,6 (13 328)

Appens korta beskrivning: "Gym träning: din gym tränare och träning tracker. Som en personlig tränare + log"

Muskelkondition: (*muskler som tränas, träningsråd, intensitet, mängd, progressivitet*)

Finns två gratisprogram för hela kroppen och även ett övningsbibliotek. Övningarna ska utföras med maskiner på gym. Instruktioner finns i bild och text. Du gör tre serier av varje rörelse och utgångsrepetitionsantalet är 12, vilket innebär att du tränar styrka. Du kan själv ändra på repetitionsantalet och du skriver själv in vikten du tränar med. Det finns inte instruktioner över hur du ska göra för att göra det svårare. Appen registrerar varje träningssession så att du kan följa med hurdana vikter du tränat med.

Aerobisk kondition: (*progressivitet, mängd, träningsråd, intensitet*)

I träningsprogrammen finns det 10 minuter aerobisk träning med som uppvärmning. I övningsbiblioteket finns det instruktioner för fyra olika maskiner som kan användas för aerobisk träning. Finns inte instruktioner över hur du ska träna för att få bättre kondition.

Motivation för användning: (*målsättning, dagbok över fysisk aktivitet, social gemenskap, belöningar, användarvänlighet, valmöjligheter*)

Du kan inte lägga in mål och du kan inte föra dagbok över övrig fysisk aktivitet. Du kan däremot följa med hur din träning med appen går framåt. Efter utförd träning får du ett grattis-meddelande och en sammanfattning över träningen. Detta kan du dela på sociala medier. Appen är enligt mig lätt att använda. Bland träningsprogrammen finns det inte så många valmöjligheter som är gratis (två program) men du kan också välja självövningar från övningsbiblioteket. Där finns även beskrivet olika variationer av övningarna.

Jag skulle säga att appen är riktad mera till människor som behöver hjälp och struktur med träningen på gymmet.

9 DISKUSSION

I följande kapitel kommer först resultaten från analysen diskuteras. Därefter diskuteras arbetet i sin helhet.

9.1 Resultatdiskussion

9.1.1 “Hurdana program använder apparna för förbättrad muskelkondition?”

Enligt hälsorekommendationerna borde man utföra träning för muskelstyrka och muskeluthållighet minst två gånger i veckan (Käypä hoito 2016; UKK Instituutti). De flesta apparna tränade mer muskeluthållighet än muskelstyrka. För att träna styrka borde man utföra 1-3 serier med 8-12 repetitioner, så att intensiteten är minst 60% av 1RM. För muskeluthållighet borde man göra 2-5 serier med 10-25 repetitioner, med en intensitet som ligger under 70% av 1RM. De flesta av programmen instruerade repetitionsmängder som faller inom ramen för muskeluthållighetsträning. Många av träningsprogrammen instruerade endast en serie per övning, troligen för att hålla träningstiden nere.

Några av apparna instruerade inga repetitionsantal utan gav endast ett tidsintervall under vilken man skulle utföra möjligast många repetitioner. Detta går under HIIT-träningsprincipen där korta intervaller med hög intensitet varvas med intervaller med lägre intensitet. I HIIT-träning är träningssessionerna oftast kortare än vanliga träningssessioner. Problemet här är att muskelegenskapen som man tränar är beroende av i vilken form man är. Om man har en låg styrkenivå så orkar man endast göra några få repetitioner och då tränar man styrka. Då ens muskelstyrka ökar så orkar man göra flera, vilket betyder att träningen blir mera uthållighetsinriktad.

De flesta av apparna hade program som man kan göra hemma. Endast "TNT-Trainerit" och "Gym Workout Tracker & Trainer" gav program som kunde utföras på gym. Detta innebar att rörelserna främst var med kroppsvikt. De flesta av apparna lyckades inte ändra intensiteten eller typen av övningar så att motståndet skulle bli svårare, utan de ökade endast på repetitionsantalet. Detta förbättrar mera uthålligheten än styrkan.

För effektiv träning bör programmet innehålla rörelser som belastar stora muskelgrupper och hela kroppen (Adams et al. 2002). Detta krav uppfyllde apparna bra, nästan alla som gav muskelträningsprogram gav möjlighet till helkroppsprogram. Endast "Caynax Aerobic Weider Six" och "30 Day Abs Workout Challenge" innehöll övningar som bara var för en kroppsdel. Detta framkom dock redan i appbeskrivningen. De appar som endast innehöll ett par program, till exempel "Lose Weight in 30 Days" och "Daglig Workouts Gratis", har valt att ha övningar för hela kroppen.

Apparna innehöll tydliga instruktioner för utförandet av övningarna. Oftast fanns det både video/bild över utförandet och text. Det varierade med instruktioner gällande hur ofta träningen skulle utföras. Vissa appar gav inga råd (till exempel "PROFeel Treeniapuri" och), några uppmuntrade till träning varje dag (till exempel "30 Day Fit Challenge Workout" och "Daily Workouts") och några gav klara instruktioner för hur många dagar i veckan och hurdan träning vilken dag (till exempel "8fit – Workout & Meal Planner" och "Lose Weight in 30 Days").

9.1.2 “Hur tränar apparna aerobisk kondition?”

Enligt hälsorekommendationerna borde man varje vecka utföra minst 150 minuter aerobisk motion med medel intensitet eller 75 minuter med högre intensitet. (Käypä hoito 2016; UKK Instituutti).

Endast ett fåtal av apparna gav program för att förbättra den aerobiska konditionen och de som hade fokuserade oftast endast på löpning. Löpprogrammen som sågs verkade dock bra. Man kunde ställa in utgångsnivå samt mål. Efter detta gav appen ett program som gav distansen som man skulle löpa och med hurdan intensitet. Programmen var progressiva och träningen blev hela tiden svårare. Till exempel “Samsung Health” gav träningsprogram för varje vecka med tre träningsdagar per vecka. För varje dag var det utsatt vilken sträcka man skulle springa för att i slutet av träningsperioden uppnå sitt mål. Även “Runkeeper – GPS Följ Spring Gå” gav tydliga träningar för flera dagar i veckan där distansen och intensiteten varierade mellan träningspassen.

Två av apparna, “Daglig Workouts Gratis” och “PROFeel Treeniapuri”, hade aerobiska träningsprogram som man kunde göra inne i hemmet. Programmen bestod bland annat av olika hopp och springande på plats. Många av muskelträningsprogrammen kan också hjälpa till med bättre aerobisk kondition eftersom repetitionsantalen var höga och pauserna korta. Till exempel i “7 minuten genomköraren” utför man en övning konstant i 30 sekunder och sedan har man en 10 sekunders vila innan nästa övning. Detta är enligt HIIT-träningsprincipen.

En vanlig funktion bland apparna var stegräknare. Detta är en simpel funktion som jag tror att ändå kan vara användbar för att uppmuntra till mindre stillasittande i vardagen. Både “Samsung Health” och “Endomondo Löpning Cykling GPS” gav möjlighet att ställa in mål för mängden fysisk aktivitet (antal steg, längd på löpsträcka).

Längden på träningspassen varierade mycket. Det fanns program som endast var några minuter långa och det fanns program som instruerade flera kilometers löpsträckor. För att uppnå hälsorekommendationerna borde appen uppmuntra till längre pass av aerobisk träning.

9.1.3 “Hur uppmuntrar appar till ökad fysisk aktivitet på långsikt?”

Enligt SDT finns det tre grundbehov som människan strävar efter att tillfredsställa och dessa är känsla av kompetens, självbestämmande och social meningsfullhet. Behovet att tillfredsställa dessa är vad som motiverar till ett beteende. (Wikipedia 2016)

I detta fall innebär det att kompetensen som appen ger åt användaren är förbättrad fysisk kondition. Självbestämmande innebär att användaren ska ha valmöjligheter och social meningsfullhet att användaren kan känna social gemenskap.

De vanligaste egenskaper för att motivera var möjlighet att dela på sociala medier, grattis-meddelande efter utförd träning och möjlighet att följa med träningen. “Freeletics Bodyweight” var den enda appen som gav poäng efter varje utförd träning och med dessa poäng kunde man tävla mot andra användare. Detta gav appen ett spelelement och detta var en idé som jag tror att kan motivera bra.

Få appar gav möjlighet till att föra dagbok över övrig fysisk aktivitet. Möjlighet till detta tror jag att skulle vara bra för att uppmuntra till fysisk aktivitet utöver appens träning.

Användarvänligheten varierade mycket. För en bra användarvänlighet tycker jag att det ska gå snabbt att hitta de funktioner man söker. Detta innebar oftast att de appar med fler funktioner var svårare att lära sig använda. Då det fanns färre funktioner så kunde man lättare hitta det man sökte. Jag upplevde de svårare använda apparna som mindre motiverande att börja använda.

Ett stort antal funktioner ger dock mera valmöjligheter. Då man har flera valmöjligheter så kan man göra programmen mera personliga och det är troligare att man får ut det man vill av appen. De vanligaste valmöjligheterna på muskelträningssidan var om man ville ha helkroppsprogram eller en specifik muskelgrupp, samt svårighetsnivån. När det gällde aerobisk kondition handlade valmöjligheterna om ens utgångsnivå samt ens mål.

Några av apparna gav endast ett fåtal program gratis och tre av de utvalda apparna, “Endomondo Löpning Cykling GPS”, “Argus Kaloriräknare och Stegräknare” och “TNT-Trainerit” gav inga träningsprogram gratis, vilket inte framkommit i appbeskrivningen.

Barnes et al. (2012) hade funnit att få appar för fysisk aktivitet innehåller funktioner för socialt stöd. Detta stämmer inte överens med vad jag fann. Majoriteten av apparna som jag analyserade gav åtminstone möjlighet att dela träningsresultaten på sociala medier. Några, till exempel “Samsung Health” och “Freeletics Bodyweight”, gav även möjlighet att interagera med andra användare genom att till exempel utföra utmaningar mot dem.

“Argus Kaloriräknare och Stegräknare” innehöll hälsorelaterade artiklar som man kunde läsa. Enligt Barnes et al. (2012) kan detta hjälpa med beteendeförändring eftersom appen är informativ och på så sätt kan göra användaren mera mottaglig för förändring.

9.1.4 “Kan appar användas för förbättrad fysisk kondition?”

Huvudfrågeställningen för arbetet var “Kan appar användas för förbättrad fysisk kondition?”. I den systematiska litteraturstudien utförd av Bernhardt et al. (2015) framkom det att appar har bra möjligheter för detta, och mina fynd stöder detta. Jag vill dock tillägga att användarens utgångsläge påverkar hur stora framsteg dessa gratis appar kan ge, särskilt när det gäller muskelstyrka. Om du är otränad så kan motståndet och mängden träning vara tillräcklig för att bli starkare men om du är i bättre form så blir träningen mera muskeluthållighetsträning än styrketräning. Då övningarna utförs under en viss tid så kommer det även emot en gräns då muskeluthålligheten inte heller förbättras.

Vad gäller aerobisk träning så tycker jag att de appar som hade tydliga mål man kunde satsa på, till exempel att kunna springa 10km, gav bra program som kan förbättra den aerobiska konditionen. Enligt ACSM:s riktlinjer för aerobisk träning borde träningen räckta minst 20 minuter (David Geffen School of Medicine 2003). Många av apparna som gav andra aerobiska program än löpprogram nådde inte upp till denna mängd.

Jag skulle säga att de flesta av de analyserade apparna var mera inriktade till otränade, mera inaktiva personer och för dessa individer kan träningseffekten vara tillräckligt hög för att ge resultat. Jag tror inte de flesta av de analyserade apparnas muskelträningsprogram ger mycket resultat åt mera vältränade individer.

Det som är värt att nämnas är att all aktivitet ändå är hemåt. Eftersom mängden stillasittande i vår nuvarande livsstil är så stor så är det redan ett plus om man kan få en person att varje dag röra på sig ens 7 minuter extra.

9.2 Metoddiskussion

Min första tanke var att jag skulle välja ut 20 appar som jag skulle analysera på ett mera kvantitativt sätt och se ifall de innehöll de funktioner som krävs för att nå önskad effekt. Efter att jag gjort två testanalyser kände jag dock att ett kvantitativt tillvägagångssätt inte gav mig den information som jag var ute efter. Därför valde jag att göra en mera kvalitativ analys i stället av ett lite mindre antal appar, 16 stycken i stället för 20. På detta sätt kunde jag få en bättre beskrivning av apparnas funktioner och variationer.

Jag har endast analyserat apparna i teorin och inte utfört träningsprogrammen i praktiken. Detta innebär att mina slutsatser endast gäller för hur det i teorin går till. Jag kan ha missat saker som kan påverka i praktiken, så om man skulle utföra en studie där man testat hur apparna fungerar i praktiken kan resultaten och slutsatserna bli annorlunda. Det som jag skulle ha kunnat ta med för att få veta mer om hur apparnas effekt i verkligheten är användarrecensioner. Detta skulle dock ha inneburit en stor mängd extra arbete då man skulle behöva analysera många recensioner för att kunna dra en korrekt slutsats om appens funktioner.

När jag sammanställde min lista över appar som skulle analyseras så gjorde jag det endast på basen av appens beskrivning. Några av beskrivningarna var otydliga och då jag laddat ner en app kunde jag märka att den inte innehöll det som krävdes och därför valde jag att inte ta med dem i analysen. Jag valde dock att inkludera de appar som i

beskrivningen sa att man får ett träningsprogram men där det sedan efter nedladdning visade sig att man måste betala för programmen.

På grund av utrymmesbrist på min telefon var jag tvungen att ladda ner endast en app åt gången och sedan avinstallera denna efter att jag analyserat den färdigt. Detta gjorde att jag inte kunde analysera och jämföra apparna sida vid sida.

9.3 Framtiden

Efter att ha utfört denna analys så skulle mina råd för förbättringar hos appar vara:

- Instruera repetitionsmängd både för muskeluthållighet och -styrka
- Göra muskelträningen progressiv genom att öka på intensiteten, inte bara repetitionsmängden
- Ha instruktioner för vilka dagar man tränar vad
- Inkludera program både för muskelträning och för aerobisk träning
- Ha tillräckligt långa aerobiska pass
- Inkludera spelelement som till exempel poängsamling
- Ge möjlighet att föra dagbok över övrig fysisk aktivitet
- Satsa på att ha en lättanvänd design

9.3.1 Användning inom fysioterapin

De ovannämnda funktionerna är funktioner som även skulle lämpa sig för fysioterapeutiska appar. Träningsapparna ger bra modeller träningsprogram kan ges via appar i telefonen och i detta arbete har apparnas potential för att motivera till aktivitet och träning förstärkts. Inom fysioterapin i dagens läge är det fortfarande vanligt att klienten får sina träningsövningar hem på ett papper och det kan vara svårt att motivera klienten till träning. I framtiden skulle klienterna kunna få sina träningsprogram via en app på telefonen. En välfungerande app kan göra rehabiliteringen mera motiverande för klienten och fysioterapeuten kan ha bättre möjligheter att följa med klientens träning.

KÄLLOR

- Aamot, Inger-Lise; Haykowsky, Mark; Karlsen, Trine & Rognmo, Øvind. 2017, High Intensity Interval Training for Maximizing Health Outcomes. *Elsevier*. Tillgänglig: http://ac.els-cdn.com/S0033062017300518/1-s2.0-S0033062017300518-main.pdf?_tid=8c909a8a-33b0-11e7-935e-00000aacb35d&acdnat=1494222082_165374b955e5ecb425678ea2b92d0649
Hämtad: 8.5.2017
- Abroms, Lorien; Breton, Emily & Fuemmeler, Bernard. 2011, Weight loss—there is an app for that! But does it adhere to evidence-informed practices? *Translational Behavioral Medicine*. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3717669/> Hämtad: 20.01.2017
- ACSM. 2013, ACSM Information on... Resistance training for health and fitness. Tillgänglig: <https://www.acsm.org/docs/brochures/resistance-training.pdf>
Hämtad: 11.03.2017
- Adams, Kent; American College of Sports Medicine; Cafarelli, Enzo; Dooly, Catherine; Dudley, Gary; Feigenbaum, Matthew; Fleck, Steven; Franklin, Barry; Fry, Andrew; Hoffman, Jay; Kraemer, William; Newton, Robert; Potteiger, Jeffrey; Ratarness, Nicholas & Stone, Michael. 2002, American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Europe PMC*. Tillgänglig: <http://europepmc.org/abstract/med/11828249> Hämtad: 11.03.2017
- Allen, Jerilyn & Stephens, Janna. 2013, Mobile Phone Interventions to Increase Physical Activity and Reduce Weight. *The Journal of Cardiovascular Nursing*. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3681804/> Hämtad: 15.02.2017
- Allman-Farinelli, Margaret; Cook, Amelia; Hebden, Lana & van der Ploeg, Hidde. 2012, Development of Smartphone Applications for Nutrition and Physical Activity Behavior Change. *JMIR Res Protoc*. Tillgänglig: http://www.researchprotocols.org/article/view/resprot_v1i2e9/1 Hämtad: 15.02.2017
- Arcada. 2012, God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf Hämtad 23.05.2017
- Barnes, Michael; Barrett, James; Giraud-Carrier, Christophe; Hall, Cougar; Hanson, Carl & West, Joshua. 2012, There's an App for That: Content Analysis of Paid Health and Fitness Apps. *J Med Internet Res*. Tillgänglig: <http://www.jmir.org/2012/3/e72/> Hämtad: 20.01.2017

- Bian, Jiang; Bromwell, Jennifer; Harris III, Charles; Leavitt, Trevor; Modave, François & Vincent, Heather. 2015, Low Quality of Free Coaching Apps With Respect to the American College of Sports Medicine Guidelines: A Review of Current Mobile Apps. *JMIR Mhealth Uhealth*. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4529492/> Hämtad: 20.01.2017
- Bernhardt, Jay; Lister, Cameron; Payne, Hannah & West, Joshua. 2015, Behavioral Functionality of Mobile Apps in Health Interventions: A Systematic Review of the Literature. *JMIR Mhealth Uhealth*. Tillgänglig: http://mhealth.jmir.org/2015/1/e20/?utm_source=TrendMD&utm_medium=cpc&utm_campaign=JMIR_TrendMD_1 Hämtad: 15.02.2017
- Brown, Brittany; Cowan, Logan; Hall, Cougar; Hedin, Riley; Seino-Stephan, Yukiko; van Wagenen, Sarah & West, Joshua. 2012, Apps of Steel: Are Exercise Apps Providing Consumers With Realistic Expectations? A Content Analysis of Exercise Apps for Presence of Behavior Change Theory. Tillgänglig: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1090198112452126> Hämtad: 20.01.2017
- CDC. 2015, Physical activity and health. Tillgänglig: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/> Hämtad: 15.02.2017
- David Geffen school of Medicine. 2003, American college of sports medicine exercise guidelines. Tillgänglig: <https://apps.medsch.ucla.edu/nutrition/exerguid.htm> Hämtad: 11.03.2017
- Deci, E. L. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), pp. 227-268.
- Elo, Satu & Kyngäs, Helvi. 2008, The qualitative content analysis process, *Journal of Advanced Nursing*, vol. 62 nr 1, s. 107-115
- Europe region, World confederation for physical therapy. 2012, Active and Healthy The role of the Physiotherapist In Physical Activity (Briefing Paper). Tillgänglig: <http://www.erwcpt.eu/file/58> Hämtad: 20.01.2017
- Eysenbach, Gunter. 2001, What is eHealth?, *Journal of Medical Internet Research*. Available: <http://www.jmir.org/2001/2/e20/>
- Hakala, Sanna; Heinonen, Ari; Immonen, Jaakko; Karvanen, Juha; Rintala, Aki & Sjögren, Tuulikki. 2017, Etäteknologian vaikuttavuus liikunnallisessa kuntoutuksessa, *Fysioterapia*, nr 1, s. 18-23
- HIMSS. Definitions of mHealth. Tillgänglig: <http://www.himss.org/definitions-mhealth> Hämtad: 27.05.2017

Holappa, Terhi. 2016, Etäkuntoutusta terveyssovelluksia hyödyntäen, *Fysioterapia*, nr 7, s. 26-29

Husu, Pauliina; Paronen, Olavi; Suni, Jaana & Vasankari, Tommi. 2011, Suomalaisen fyysisen aktiivisuuden ja kunnan 2010, *Opetus- ja kulttuuriministeriö*, 85 s. Tillgänglig: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?sequence=1> Hämtad: 15.02.2017

Jacobsen, Dag Ingvar. 2012, Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete, 2 uppl., Lund: *Studentlitteratur*.

Karolinska Institutet. Fysisk kondition. Tillgänglig: <https://mesh.kib.ki.se/term/D010809/physical-fitness> Hämtad: 27.05.2017

Käypä hoito. 2016, Liikunta. Tillgänglig: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075> Hämtad: 20.01.2017

Oxford Dictionaries. Smartphone. Tillgänglig: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/smartphone> Hämtad: 27.05.2017

Renko, Jenni. 2014, Mobiilit hyvinvointipalvelut ennaltaehkäisevässä terveydenhoidossa: käyttäjien vaatimukset ja käytön motiivointi, *Jyväskylän yliopisto*. Tillgänglig: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44976/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201412193557.pdf?sequence=1> Hämtad: 11.03.2017

THL. Lihavuus tulee kalliiksi. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuus-tulee-kalliiksi> Hämtad: 15.02.2017

Technopedia. Mobile Application (Mobile App). Tillgänglig: <https://www.techopedia.com/definition/2953/mobile-application-mobile-app> Hämtad: 27.05.2017

UKK-instituutti. Liikuntapiirakka aikuisille. Tillgänglig: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille> Hämtad: 15.02.2017

BILAGA 1. LISTA ÖVER APPAR FÖR ANALYSEN

1. Samsung Health
2. 30 Day Fit Challenge Workout
- (3. Google Fitness - Gav ej träningsprogram)
- (4. Huawei Health - Krävde Huawei-ID)
5. Endomondo Löpning Cykling GPS
6. Caynax Aerobic Weider Six – Caynax A6W daily ab workout
- (7. Polar Beat – Personlig tränare - Gav ej träningsprogram)
8. Freeletics Bodyweight
- (9. Withings Health Mate - Gav ej träningsprogram)
- (10. Parempi Vire - Behöver Företags-ID)
11. Argus Kaloriräknare och Stegräknare
12. Lose Weight in 30 Days
13. Runkeeper – GPS Följ Spring Gå
- (14. Lifesum: Livsstils- & Hälsoapp - Endast matplaner, inget träningsprogram)
15. Daglig Workouts GRATIS
16. 7 Minuten Genomköraren
17. 8fit – Workout & Meal Planner
18. TNT Trainerit
19. Runtastic Results Workouts
20. PROFeel Treeniapuri
21. 30 Day Abs Workout Challenge

22. Gym Workout Tracker & Trainer