



Institutionen för ekonomi och IT  
Avdelningen för medier och design

## **Funktioner för förbättrad träning**

**– En kvalitativ studie om Quantified-selfers uppfattning och erfarenheter kring beteendeförändring i Runkeeper**

**Maria Crusner**

**Kandidatuppsats, 15 hp**

**Examensarbete i medieinformatik**

**Vårterminen 2016**

**Handledare: Tomas Lindroth**

**Examinator: Margareta Borg**

# DEGREE PROJECT

## Features for improved training

Maria Crusner

### Abstract

The purpose of this study was to find out how fitness applications should be designed to help Quantified-selfers to change a behavior. This was investigated by interviewing users of the fitness-tracking application Runkeeper, and focused on users experiences, how they use it and in what way their behavior has changed.

The study showed that the application had overall improved the users training behavior, but it differed in the way in which it had succeeded. The app was seen as a positive resource that allowed the users to follow and compare their results, which led to that they progressed in their training. What features the users used, which they did not use and which they wanted was individually and depended on the users desired outcome of their training. Finally, it is suggested how future wearable tech regarding fitness can be designed to help Quantified-selfers further to change a behavior.

<b>Publisher:</b>	University West, Department of Economics and Informatics SE-461 86 Trollhättan, SWEDEN Phone: +46 520-22 30 00 Fax: +46 520-22 30 99		
<b>Examiner:</b>	Margareta Borg		
<b>Advisor:</b>	Tomas Lindroth, HV		
<b>Subject:</b>	Media informatics	<b>Language:</b>	Swedish
		<b>Date:</b>	June x, 2016
<b>Keywords</b>	Quantified-self, fitnessapplication, Runkeeper, behavior change, functions		

# EXAMENSARBETE

## Funktioner för förbättrad träning

Maria Crusner

### Sammanfattning

Syftet med denna studie var att ta reda på hur träningsapplikationer bör utformas för att hjälpa Quantified-selfers att förändra ett beteende. Detta undersöktes genom att intervjua användare av applikationen Runkeeper, där fokus låg på användarnas erfarenheter av appen, hur användningen sker och på vilket sätt deras beteende har förändrats. Det utfördes även en innehållsanalys på vad användarna själva såg för förbättringspotential i appen, genom att de gav förslag på nya funktioner.

Studien visade att applikationen överlag hade förbättrat användarnas träningsbeteende, men att det skiljde sig åt på vilket sätt den hade lyckats med detta. Appen sågs som ett positivt hjälpmedel som gjorde att användarna kunde följa och jämföra sina resultat, vilket ledde till att de utvecklades i sin träning. Vilka funktioner användarna använde, vilka de inte använde och vilka de ville ha var individuellt och berodde på vad användaren ville ha ut av sin träning. Slutligen föreslås hur framtida aktivitetsmätare för Quantified-selfers kan utformas för att hjälpa användaren ytterligare mot en beteendeförändring.

<b>Utgivare:</b>	Högskolan Väst, Institutionen för Ekonomi and IT 461 86 Trollhättan Tel: 0520-22 30 00 Fax: 0520-22 30 99		
<b>Examinator:</b>	Margareta Borg		
<b>Handledare:</b>	Tomas Lindroth, HV		
<b>Huvudämne:</b>	Medieinformatik	<b>Språk:</b>	Svenska
<b>Nivå:</b>	Kandidatnivå	<b>Poäng:</b>	15
		<b>Datum:</b>	2016-06-0X
<b>Nyckelord:</b>	Quantified-self, träningsapplikation, Runkeeper, beteendeförändring, funktioner		

## **Förord**

Jag vill framföra ett stort tack till Matilda Ericsson och Caroline Wormdal för ett betydelsefullt stöd och ett bra samarbete under dessa veckor. Ett tack riktas också till de personer som ställde upp på våra intervjuer och delade med sig av sina erfarenheter av Runkeeper. Utan dessa bidrag hade denna uppsats inte varit möjlig.

Jag vill även rikta ett stort tack till min handledare, Tomas Lindroth, för all hjälp, vägledning och feedback genom arbetets gång.

# Innehållsförteckning

<b>ABSTRACT .....</b>	<b>I</b>
<b>SAMMANFATTNING .....</b>	<b>II</b>
<b>FÖRORD .....</b>	<b>III</b>
<b>BEGREPPSLISTA .....</b>	<b>VI</b>
<b>1 INLEDNING.....</b>	<b>FEL! BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.</b>
1.1 BAKGRUND .....	2
1.1.1 FYISK AKTIVITET .....	2
1.1.2 QUANTIFIED-SELF.....	3
1.1.3 RUNKEEPER .....	4
1.1.4 BETEENDEFÖRÄNDRINGSTEKNIKER I TRÄNINGSPPLIKATIONER.....	5
1.1.5 DEL AV EN STÖRRE STUDIE .....	6
1.2 PROBLEMFÖRMULERING/FRÅGESTÄLLNING .....	6
1.3 SYFTE.....	7
1.4 AVGRÄNSNINGAR.....	7
<b>2 TEORI OCH TIDIGARE FORSKNING .....</b>	<b>8</b>
2.1 Fogg Behavior Model.....	8
2.1.1 Motivation.....	9
2.1.2 Förmåga .....	9
2.1.3 Triggers.....	10
2.2 Social Cognitive Theory .....	10
2.3 SEVEN PRICIPLES OF PERSUASION .....	11
<b>3 METOD .....</b>	<b>13</b>
3.1 PLANERAT ANGREPPSSÄTT .....	13
3.1.1 INNEHÅLLSANALYS.....	13
3.1.2 INTERVJU .....	14
3.1.3 URVAL.....	15
3.2 GENOMFÖRANDE.....	16
3.2.1 MATERIAL .....	16
3.2.2 ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	17
<b>4 RESULTAT.....</b>	<b>18</b>
4.1 INNEHÅLLSANALYS .....	18
4.1.1 SAMMANFATTNING .....	20
4.2 INTERVJU.....	20
4.2.1 ANVÄNDANDET AV RUNKEEPER.....	21
4.2.2 MOTIVATION .....	22
4.2.2.1 MÅL OCH JÄMFÖRELSE.....	23
4.2.2.2 HUR TRÄNINGEN KÄNDES .....	24
4.2.3 FUNKTIONER.....	24
4.2.3.1 FUNKTIONER SOM BIDRAR TILL MOTIVATION .....	25
4.2.3.2 FUNKTIONER SOM INTE ANVÄNDS.....	25
4.2.3.3 FÖRSLAG PÅ NYA FUNKTIONER .....	27
4.2.4 TRIGGERS I FORM AV PÅMINNELSER.....	28
4.2.5 FÖRBÄTTRA TRÄNINGSBETEENDET.....	29

<b>5</b>	<b>DISKUSSION .....</b>	<b>31</b>
5.1	FÖRBÄTTRAT TRÄNINGSBETEENDE.....	31
5.1.1	MOTIVATION.....	32
5.2	FUNKTIONER OCH MOTIVATION .....	33
5.2.1	ÖNSKADE FUNKTIONER .....	34
5.3	TRIGGERS I FORM AV PÅMINNELSER .....	35
5.4	METODKRITIK.....	36
<b>6</b>	<b>SLUTSATSER .....</b>	<b>37</b>
6.1	REKOMMENDATION TILL FORTSATT ARBETE .....	38
	<b>KÄLLFÖRTECKNING .....</b>	<b>39</b>
	<b>BILAGA 1: SAMTYCKESKRAV .....</b>	<b>44</b>
	<b>BILAGA 2: INTERVJUGUIDE .....</b>	<b>45</b>

## Figurförteckning

Figur 1. Skärmbild av Runkeeper.....	5
Figur 2. Skärmbild av Runkeeper.....	5
Figur 3. Skärmbild av Runkeeper.....	5
Figur 4. Fogg Behavior Model .....	8

## Tabellförteckning

Tabell 1. Översikt av kategorier (n=5).....	18
Tabell 2. Funktioner som inte används.....	26
Tabell 3. Förslag på nya funktioner.....	27

# 1 Inledning

År 2015 fanns det 1.8 miljarder smartphoneanvändare världen över och antalet användare beräknas växa till 2.5 miljarder år 2019. Vid 2018 uppskattas drygt 36 % av världens befolkning använda en smartphone. En ökning med ungefär 10 % sedan 2011 (Statista, 2016). Denna mobila utveckling har således lett till en snabb ökning av mobilapplikationer för hälsa. Användandet av applikationer som samlar in och presenterar användarens hälsodata blir allt populärare och är idag ett högaktuellt ämne (Sama m.fl., 2014). I januari 2014 var det nästan en tredjedel av USA:s smartphoneanvändare, vilket är 46 miljoner personer, som använde tränings- och hälsoapplikationer. Resultatet ledde till en ökning med 18 % från samma tidpunkt året innan (Nielsen, 2014). Enligt Krebs & Duncan's (2015) studie av användandet så har 58 % av smartphoneanvändarna i USA någon gång laddat ner en app för att mäta sin hälsa och 41 % av dessa har laddat ner fler än fem hälsoappar. Den vanligaste anledningen till att använda sig av en hälsoapp är att beräkna hur fysiskt aktiva de är, hålla reda på kalorieintag, gå ner i vikt samt att ta del av träningsövningar. De flesta användare öppnar hälsoappen minst en gång om dagen och betalade ingenting för den (Krebs & Duncan, 2015).

Träningsapplikationer har idag blivit ett allt vanligare hjälpmedel att nyttja när användaren vill förändra sitt hälsobeteende och nå en hälsosammare livsstil. Detta är något som forskare har insett och smartphones används idag i hög grad med förhoppningen att kunna leverera beteendemässiga förändringar för individen (Dennison m.fl., 2013). En mobil enhet innehar en del unika möjligheter, vilket kan göra den effektiv vid beteendeförändring (Snyder m.fl., 2013). Mobilen är personlig och alltid tillgänglig. Varje gång användaren känner sig motiverad eller inspirerad så finns den nära till hands. Den har också tillgång till platsdata, som innebär att den kan uppfatta omgivning, miljö och användarens aktivitet. Användaren kan även få omedelbar feedback på utförd aktivitet. Detta betyder att en mobil enhet kan leverera budskap anpassade efter aktuell tidpunkt och plats



med minimal ansträngning från användaren, vilket är viktigt vid att nå en framgångsrik beteendeförändring (Snyder m.fl., 2013).

Samtidigt som aktivitetsmätare inom träning och hälsa växer sig allt större så har det visat sig att denna trend inte når stor framgång vid långvarigt användande. Mer än hälften av amerikanska konsumenter som har ägt en aktivitetsmätare slutade efter en kort tid att använda den och en tredjedel av dessa slutade använda den inom sex månader (Herz, 2014). Detta gör att det finns en stor förbättringspotential inom utformandet av teknik som berör träning och hälsa, samt hur dessa bör gestaltas för att hjälpa användaren att förändra sitt träningsbeteende.

## 1.1 Bakgrund

### 1.1.1 Fysisk aktivitet

Idag spenderar allt fler människor större mängd tid i miljöer som inte enbart begränsar den fysiska aktiviteten utan även kräver långvarigt stillasittande. Detta pågår på jobbet i form av skrivbordsarbete, men även hemma. Samtidigt har bilåkandet och användandet av datorer eller andra skärmar ökat. Konsekvensen av detta blir att människor rör på sig mindre och sitter mer (Owen m.fl., 2010). World Health Organization menar att år 2010 så var ungefär 23 % av vuxna över 18 år i världen inte tillräckligt fysiskt aktiva (WHO, 2015).

Shephard & Balady (1999) preciserar fysisk aktivitet som *“all kroppslig rörelse som framställs av skelettmuskler och som resulterar i energiförbrukning”*. Detta kan till exempel vara promenader, cykling, trädgårdsarbete eller sportaktiviteter (WHO, 2011). Enligt World Health Organization (2011) så bör en vuxen person i åldern 18-64 utföra minst 150 minuter av måttlig, intensiv konditionsträning i veckan, eller 75 minuter hög intensiv konditionsträning, alternativt en motsvarande kombination av dessa. Konditionsträningen bör utföras i omgångar med en varaktighet på minst 10 minuter åt gången. Även styrketräning som innefattar stora muskelgrupper ska göras minst två gånger i veckan (WHO, 2011).

Det finns många positiva hälsoeffekter med fysisk aktivitet. Både vid förebyggande och behandling av olika sjukdomar eller diagnoser. Fysisk aktivitet har till exempel positiv inverkan på diabetes, högt blodtryck, fetma, ökad muskulatur och minskad andel blodfetter (Shephard & Balady, 1999). Andra hälsofrämjande effekter är förebyggande effekt på stroke samt hjärt- och kärlsjukdomar, mindre risk för höft- och kotfrakturer samt sundare kroppsmassa (WHO, 2011). De mentala effekterna är bland annat att det kan motverka depression, stärka självkänsla och påverka humöret positivt, i form av minskad ilska (Pretty m.fl., 2005).

### 1.1.2 Quantified-self

Processen att mäta sina beteenden har personer gjort länge, men fenomenet Quantified-self är relativt nytt och har vuxit sig allt större de senaste åren (Choe m.fl., 2014). I maj 2014 så fanns det 162 mötesgrupper för Quantified-selfers med sammanlagt 30 229 medlemmar världen över (Almalki m.fl., 2015). Två år senare, i maj 2016, så har siffran växt till 226 mötesgrupper med tillhörande 66 823 medlemmar (Meetup, 2016).

Quantified-self fenomenet innebär att användare mäter data på sig själv med hjälp av teknik för att sedan kunna reflektera över resultatet (Choe m.fl., 2014). Att denna utveckling är populär märks bland annat genom att bärbar teknik har utsetts till den största trenden inom träning och hälsa för 2016 (Thompson, 2015). Då sensorer idag kan kopplas samman med mobila enheter har det blivit lättare för användare att mäta steg, tid, hastighet, sömn, kaloriförbrukning, hjärtfrekvens etc. Quantified-selfers ser ofta processen med att mäta data som ett självexperiment där målet är att erhålla betydelsefull självkänedom för att få en bättre förståelse för sitt beteende och således göra positiva hälsoförändringar. Genom att mäta data kan användaren ta del av och jämföra detaljerad statistik. Anledningar till att Quantified-selfers väljer att beräkna beteenden är ofta för att uppnå sina mål, förbättra sin hälsa eller vara fysiskt aktiv (Choe m.fl., 2014). Att mäta data på sig själv kan göra att personens hälsa förbättras (Choe m.fl., 2014), och genom att

reflektera över tidigare händelser så kan individen förändra sitt liv till det bättre (Calvo & Peters, 2013). Det är även högre sannolikhet att icke-professionella löpare som använder en träningsapp lever ett mer hälsosamt liv, känner sig sundare och är mer fysiskt aktiva (Dallinga m.fl., 2015).

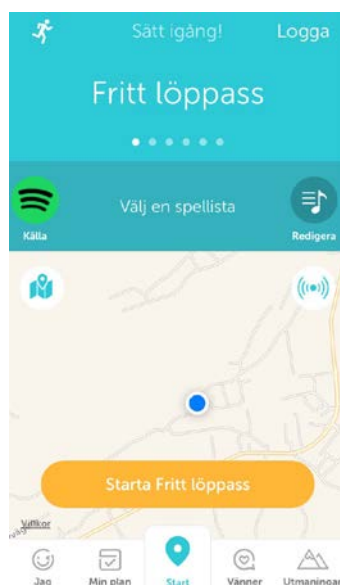
### 1.1.3 Runkeeper

Runkeeper är en träningsapplikation som mäter och samlar in användarens data. Den finns både i gratis- och betalversion och är tillgänglig för operativsystemen Android och IOS. Enligt företagets hemsida har tjänsten i dagsläget 45 miljoner användare (FitnessKeeper, 2016). Appen är en av de populäraste i kategorin Hälsa och Motion i App Store (Apple Inc., 2016), och även en av de populäraste i kategorin Hälsa och Fitness i Google Play (Google, 2016). Runkeeper mäter via mobilens GPS-mottagare användarens fysiska aktivitet i form av distans, tid och tempo. Appen följer distansaktiviteter som löpning, gång, cykling, simning och många fler. Runkeeper mäter även hjärtfrekvens, antal steg, kaloriförbrukning och hastighet. Samtidigt som aktiviteten pågår kan användaren se all information grafiskt och det finns även möjlighet till att lyssna på musik eller bli coachad live av en röst. När aktiviteten är klar kan användaren ta del av och analysera statistik från aktiviteten. Varje aktivitet sparas i en logg där det är möjligt att gå tillbaka för att kunna mäta framsteg. Resultaten visas genom grafer och tabeller. Med hjälp av Runkeeper så kan användaren också sätta upp specifika mål med träningen. Antingen genom appens befintliga mål, till exempel att springa en viss sträcka inom ett visst datum, eller egenkonstruerade mål. Det finns även sociala funktioner i appen som att dela med sig till vänner och familj. Användaren kan välja att enbart dela med sig av sitt resultat inne i appen, till specifikt valda vänner. Då går det även att utmana vänner till tävling, samt skicka eller ta emot respons på aktiviteter. Det går också att dela med sig av sina aktiviteter, framsteg och träningsplaner till sociala medier som Facebook och Twitter. På Runkeeper.com finns det även tillgång till en mer detaljerad bild över registrerad aktivitetsdata. Användaren kan koppla samman denna data med andra appar och tjänster så som Fitbit, Withings med flera för att

få en djupare förståelse över sin aktuella status (FitnessKeeper, Inc., 2016).



Figur 1. Skärmbild av startsidan av Runkeeper



Figur 2. Skärmbild av funktionen Målsättning/träningsplan



Figur 3. Skärmbild av översikt av aktivitet

### 1.1.4 Beteendeförändringstekniker i träningsapplikationer

System för beteendeförändring gällande hälsa är mer funktionella om de bygger på teorier inom beteendeförändring (Noar & Mehrotra m.fl., 2011; Webb m.fl., 2010). Detta är något som Middelweerd m.fl. (2014) har anammat och utfört en studie där de har undersökt hur väl träningsappar använder sig av beteendeförändringstekniker. I studien analyserades 64 träningsappar och forskarna utgick från 23 olika beteendetekniker vid analysen (Middelweerd m.fl., 2014).

Resultatet visade att appar kan förbättras avsevärt mycket mer gällande antalet tillämpade beteendeförändringstekniker. Appen som använde flest tekniker var Runkeeper som använde 8 av 23 tekniker. De tekniker som var vanligast förekommande i apparna var möjlighet till feedback, självmätning samt målsättning. Tekniker som inte användes i någon av de analyserade apparna var motiverande samtal, stresshantering, återfallsförhindrande, potentiella förebilder och

uppmaning till stopp gällande träningen när användaren till exempel tränar mer än vad som rekommenderas (Middelweerd m.fl., 2014).

### 1.1.5 Del av en större studie

Den här uppsatsen är en del av en större studie som inkluderar två andra uppsatser. Dessa två uppsatser behandlar också fenomenet Quantified-self, men med ett fokus på delning av aktivitetsdata, samt förståelse och interaktion av aktivitetsdata i Runkeeper. Eftersom Runkeeper undersöks i alla tre uppsatser så finns ett gemensamt urval för de olika undersökningarna. Hur detta har yttrat sig i den här uppsatsen beskrivs närmare i avsnitt (3.1).

## 1.2 Problemformulering/frågeställning

Allt fler människor spenderar idag större mängd tid i miljöer som kräver långvarigt stillasittande. Konsekvensen av detta blir att människor rör på sig mindre och fysisk aktivitet blir därmed av större vikt. Det kan samtidigt konstateras att det finns en stark forskningsgrund kring beteendeförändring och vilka steg en individ går igenom för att nå detta. Vilket i sin tur kan kopplas till beteendeförändring inom hälsa. Med detta sagt så utvecklas tekniken idag i takt med att allt fler blir medvetna om fördelarna av ett hälsosamt liv. Användandet av träningsapplikationer blir populärare, vilket har lett till att fenomenet Quantified-self har växt sig stort. Detta betyder att det är av stor vikt att träningsapplikationer tar hänsyn till det som får användaren att känna motivation till att förbättra sitt träningsbeteende.

Med tidigare forskning inom beteendeförändring som grund så finns det goda möjligheter att bidra med en större förståelse för Quantified-selfers egna erfarenheter och uppfattning om användandet av träningsapplikationer. Vilka funktioner anser de själva är motiverande, vilka saknar de och har användandet av applikationen faktiskt förändrat deras träningsbeteende till det bättre? Detta leder till följande frågeställning:

*Hur ska en träningsapplikation för mobila enheter utformas för att hjälpa Quantified-selfers att förbättra ett träningsbeteende?*

## 1.3 Syfte

Syften med studien är att bidra med en ökad förståelse och kunskap om hur träningsapplikationer bör utformas för att hjälpa Quantified-selfers att förändra ett beteende. Studien undersöker vad Quantified-selfers har för erfarenheter av Runkeeper, hur användningen sker och på vilket sätt deras beteende har förbättrats.

Målet är att utvecklare av träningsapplikationer ska få en större uppfattning för hur Quantified-selfers själva vill att en applikation ska vara utformad för att de ska känna en motivation och ett engagemang till att förbättra sitt hälsobeteende. Genom att undersöka detta så är förhoppningen att det utvecklas applikationer och tjänster som är bättre anpassade för användaren där fokus ligger på att bidra till en hälsosammare livsstil för personen.

## 1.4 Avgränsningar

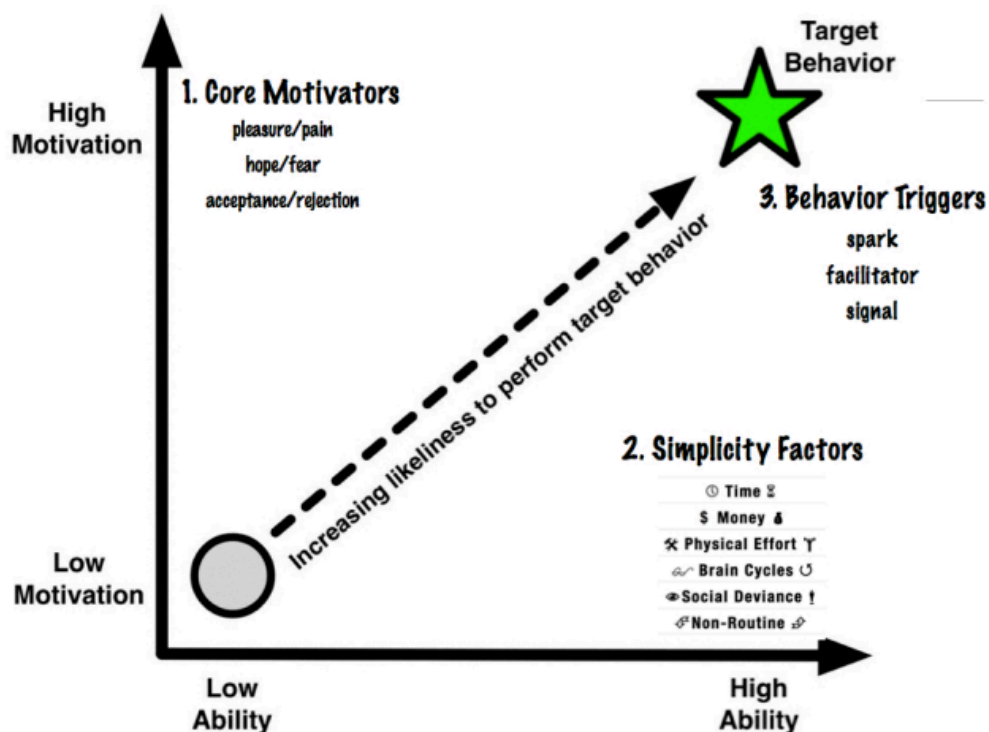
Utbudet på träningsapplikationer som samlar in och presenterar användarens data är väldigt stort men i denna studie fokuseras det enbart på applikationen Runkeeper. Valet grundar sig på att det är en av de populäraste träningsapplikationerna just nu, med miljontals användare världen över. Uppsatsen kommer även enbart att fokusera på aktiva användare av Runkeeper och inga före detta eller potentiella användare. Trots att detta skulle kunna ge betydelsefull kunskap och förståelse kopplat till varför applikationen inte används så har denna studie valt att göra en begränsning i urvalet för att således kunna utgå från enbart en population vid analysen av resultatet.

## 2 Teori och tidigare forskning

Detta avsnitt redogör för hur beteende kan förändras, vilka faktorer som påverkar hur en person ser på hälsa samt hur teknologi för att engagera användaren ska utvecklas. Dessa teorier och tidigare forskning är tänkta att förklara hur, och på vilket sätt, Runkeeper påverkar användarens motivation och bidrar till ett bättre träningsbeteende. Detta kommer även kopplas till applikationens olika funktioner.

### 2.1 Fogg Behavior Model

Modellen Fogg Behavior Model (FBM) är utformad för att förstå hur beteende kan förändras genom att fastställa vilka faktorer som driver mänskligt handlande. FBM bygger på att det är tre element som påverkar beteende och dessa kräver ett samspel för att ett beteende ska förändras. De tre elementen är *motivation*, *förmåga* och *triggers* (Fogg, 2009).



Figur 4. Beskrivning av hur de tre elementen motivation, förmåga och triggers samspelar inom FBM (Fogg, 2009).

### 2.1.1 Motivation

Användare som har hög förmåga att utföra ett beteende, men låg motivation till det, behöver öka motivationen för att lyckas nå beteendemålet. För att förklara motivation har Fogg (2009) fastställt tre faktorer med två tillhörande drivkrafter till varje faktor. Den första faktorn är *känsla* och består av drivkrafterna *lust* och *smärta*. Ska användaren kunna uppnå en motivation måste personen känna något för utförandet, vilket kan vara i form av att användaren känner en lust till att utföra beteendet. Eller tvärtom känner att det är jobbigt. Den andra faktorn är *förväntan* och drivs av *hopp* och *rädsla*. Hopp står för att användaren inser att något gott kommer komma med motivationen medan rädsla ofta bygger på att personen inte vet hur förändringen kommer påverka livet i övrigt. Den sista faktorn är *social betydelse* och bygger på drivkrafterna *socialt godkännande* och *avvisande*. Fogg (2009) menar att människor till stor del gör saker för att bli socialt accepterade i form av vad andra tycker och tänker om oss. Motivation skapas därför av att utföra handlingar som ger socialt godkännande, och vi drivs av att undvika beteenden som skapar socialt avvisande (Fogg, 2009).

### 2.1.2 Förmåga

Fogg (2009) förklarar förmåga med sex olika faktorer som påverkar användarens kapacitet till att förändra ett beteende. Dessa faktorer är *tid*, *pengar*, *fysisk ansträngning*, *tankeverksamhet*, *social olikhet* och *ej existerande rutiner*.

Användaren måste överkomma dessa faktorer, i kombination med motivation och triggers, för att nå sitt önskade mål (Fogg, 2009).

Tid som faktor berör då det önskade beteendet kräver tid av personen. Om tid är något som inte finns tillgängligt för användaren så blir beteendet svårare att uppnå. Nästa faktor är pengar. När beteendet kostar pengar och personen inte är villig eller har möjlighet att betala kostnaden så blir utförandet mer problematiskt. Fysisk ansträngning handlar om att beteenden som kräver någon form av kroppslig prestation kan vara svårare för personen att genomföra. Den fjärde faktorn är



tankeverksamhet och berör då individen tvingas lägga mycket tid och ansträngning på att tänka på beteendet. Att tänka i nya banor kan vara svårt, speciellt om personen har mycket annat som tar upp tankeverksamheten samtidigt. Nästa faktor är social olikhet och handlar om beteendet bryter mot samhällets regler eller går mot normen. Gör beteendet detta så blir det betydligt svårare att utföra. Den sista faktorn är ej existerande rutiner. Människor har en benägenhet att tycka att beteenden som vi gör på rutin är mycket enklare, alltså sådant som görs om och om igen. Människor vill ofta hålla sig till rutiner, vilket innebär att när ett nytt beteende ska införas så är det svårt att bryta gamla mönster och införa nya i vardagen (Fogg, 2009).

### 2.1.3 Triggers

För att nå sitt beteendemål så behövs även triggers. En trigger är något som talar om för användaren att utföra beteendet och kan liknas vid en påminnelse. Fogg (2009) har definierat tre typer av triggers; den första *uppmärksammar* beteendemålet, den andra *hjälper till* med målet och den tredje *påminner* om målet. Att uppmärksamma beteendemålet är vanligt när användaren har låg motivation och kan till exempel vara videos eller bilder som inspirerar och visar hopp. Att hjälpa till med målet är ofta förekommande när personen har hög motivation men låg förmåga och syftar på att göra målet så enkelt som möjligt för användaren. Det ska fungera som något som pushar personen och ger stöd. Den tredje faktorn, påminnelser, är lämpligast att använda när användaren har uppnått både motivation och förmåga och kan vara i form av en notis, ett larm etc. (Fogg, 2009).

## 2.2 Social Cognitive Theory

Social Cognitive Theory är en teori som till viss del anspelar på Fogg's (2009) teori rörande hur ett beteende kan förändras och har en del liknande faktorer, men kopplas här vidare specifikt till hälsa. Teorin är utformad av Bandura (2004) och

beskriver ett antal faktorer som påverkar hur en person ser på hälsa. Dessa faktorer är; *kunskap, kontroll, förväntningar, mål, resurser* samt *hinder*.

Likt Fogg (2009) som beskriver faktorn förväntan, inom motivation, där drivkraften hopp tyder på att individen har kännedom om den önskade beteendeförändringen, så är kunskap om förmåner av ett hälsosamt liv den främsta orsaken till förändring enligt Social Cognitive Theory. Om personen har bristande förståelse för risker med sitt hälsobeteende så kommer beteendet de tycker så mycket om inte ändras. Men för att individen ska införa nya beteenden och behålla dem måste personen även ta kontroll över sin hälsa och tro på möjligheten att lyckas. Detta är grunden för att finna motivation och sedan kunna agera utefter det. Hälsobeteende påverkas också av personens förväntningar i form av resultaten av beteendeförändringen. Det kan vara de fysiska resultaten, så som viktnedgång, men det kan även vara de sociala följderna, så som social acceptans. Människor gör saker som gynnar och höjer deras självkänsla och undviker gärna sådant som skapar självmissnöje. Att sätta upp mål för sin hälsa är också viktigt för motivation och fungerar som en vägvisare. Oftast är det mest fördelaktigt att sätta upp kortsiktiga mål, och planera för hur dessa ska genomföras, i början av en beteendeförändring för att inte tappa lusten och inte blicka för långt framåt. Något som även påverkar hälsotänk är resurser och hinder. Hälsa är en utmaning och personen kommer regelbundet att stöta på hinder längs vägen som behöver överkommas. Hinder kan till exempel vara trötthet, stress eller väder. Detta är något som individen bör arbeta aktivt mot och anpassa lösningar till (Bandura, 2004). Således kan resurser och hinder kopplas till Fogg (2009) som menar att förmåga är en av de tre element som behövs för att lyckas med beteendeförändringen.

## 2.3 Seven Principles of Persuasion

Enligt Fogg (2002) så finns det sju strategier som används vid utvecklandet av teknologi som ska engagera användaren. Dessa är; *reducera, instruera, anpassa,*

*rekommendera, själv-mäta, bevaka och belöna* (reduction, tunneling, tailoring, suggestion, self-monitoring, surveillance and conditioning).

Reducera handlar om att göra teknologin så enkel som möjligt för användaren. Syftet är att komprimera svåra och utmanande beteenden till lätta uppgifter för att individen ska känna att förändringen är genomförbar. Instruera är en strategi som leder användaren, steg för steg, mot ett mål och hjälper personen att utföra aktiviteten. Den tredje strategin, anpassa, strävar efter att teknologin ska vara individanpassad. Informationen ska vara personlig och utformad efter användarens önskemål, intressen och behov. Rekommendera handlar om att användaren får förslag rörande teknologin vid rätt tidpunkt och rätt tillfälle för att sedan påminna individen om att utföra dessa förslag. Själv-mätning som strategi låter användaren mäta sina beteenden själv för att nå specifika mål. Syftet är att individen ska lära sig mer om sig själv och på det sättet reflektera över sitt beteende, hitta samband samt se utveckling. Bevaka är en strategi som övervakar användaren öppet för att öka chansen till att nå huvudmålet. Strategin syftar på att när personer vet om att de blir observerade så uppträder de annorlunda. Användaren måste dock själv acceptera att bevakningen gynnar deras beteende för att kunna känna kontroll. Den sjunde och sista strategin är belöna och har som avsikt att ge användaren någon form av belöning när användaren till exempel klarar ett mål. För att få mest effekt ska belöningen ges direkt efter utfört beteende men den ska inte delas ut efter varje gjord aktivitet. Detta för att individen antagligen kommer fortsätta utföra aktiviteten upprepande gånger för att nå målet och på det sättet även nå belöningen (Fogg, 2002).

## **3 Metod**

Detta avsnitt innehåller en redogörelse för det planerade angreppssättet kvalitativ analys, metoderna innehållsanalys och intervju som tillämpades vid datainsamlingen, vilket urval som användes och hur genomförandet av dessa metoder gick till. Till sist så beskrivs också vilka etiska överväganden som gjordes inför genomförandet av empirin.

### **3.1 Planerat angreppssätt**

Då denna undersökning är en del av en större studie där de andra två uppsatserna också undersöker fenomenet Quantified-self med fokus på Runkeeper så utfördes metoddelen i samspel med dessa. Urvalet och intervjuguiden var gemensamt men innehållsanalys som metod användes enbart i denna studie.

Studien gjordes med angreppssättet kvalitativ analys där syftet är att presentera resultat baserade på verkliga personers tankar och åsikter. Tanken med denna infallsvinkel är att det inte bara finns en verklighet utan att människor kan se på saker på varierande sätt. Därmed kan en djupare och mer detaljerad förståelse erhållas samtidigt som det är möjligt att tillåta olika tolkningar beroende på vilken information som framkommer (Denscombe 2016, s.416-417). Fokus i den här uppsatsen låg därför på att beskriva deltagarnas personliga perspektiv genom att förstå deras upplevelser av applikationen Runkeeper

#### **3.1.1 Innehållsanalys**

För att få ökad kunskap i vad användare av Runkeeper önskar för funktioner i appen, som inte redan finns, så utfördes en innehållsanalys av användares egna förslag på nya funktioner. Innehållsanalys som metod kan användas på vilken typ av text som helst och tillämpas för att fastlägga textens innehåll för att få en större förståelse kring vad som har skrivits (Denscombe 2016, s.392). Genom att bedöma textens innehåll så upptäcks det som texten skildrar som relevant samt att textens

prioriteringar kan specificeras i form av hur ofta de förekommer (Denscombe 2016, s.393).

En analys har utförts på förslagen under kategorin "Feature Requests" på Runkeepers webbsida. Kategorin innehåller korta inlägg med få ord vilket gjorde det passande att göra en innehållsanalys då det är lättare att förstå textens mening när texten är enkel, rak och tydlig (Denscombe 2016, s.394). De olika inläggen analyserades och kategorier identifierades för att hitta nyckelord. Dessa kategorier räknades sedan för att få fram hur vanligt förekommande de var (Denscombe 2016, s.392). Resultatet av innehållsanalysen jämfördes sedan med resultatet av intervjuerna för att hitta likheter och på det sättet få fram vilka funktioner som Runkeepers användare saknar.

### 3.1.2 Intervju

För att få en förståelse för användares åsikter om Runkeeper utfördes intervjuer med fokus på deltagarnas erfarenheter. Metoden intervju är vanligt förekommande för att tillhandahålla kvalitativ data (Denscombe 2016, s.383). En intervju ger deltagaren ett tillfälle att uttrycka sina synpunkter, erfarenheter och intryck på djupet (Denscombe 2016, s.265). Därför ansågs intervju vara en relevant datainsamlingsmetod för att besvara studiens syfte.

Intervjuerna var personliga för att garantera att deltagarens åsikter framfördes utifrån egna erfarenheter utan möjlighet till att påverkas av andras synpunkter (Denscombe 2016, s.267). En del av intervjuerna gjordes ansikte mot ansikte, medan en del gjordes med video över Skype och en gjordes utan video över Skype. Valet att använda Skype grundades på att under uppsatsens gång undvika att behöva lägga tid och kostnader på resor. Således behövdes heller ingen begränsning i urvalet ske på grund av geografiska avstånd (Denscombe 2016, s.282).

Intervjuguiden (se bilaga 2) byggde på semistrukturerade frågor med fokus på

delning av data, förståelse och interaktion, samt beteendeförändring. Guiden innehöll förbestämda frågor men var samtidigt flexibel gällande frågornas ordning för att ge deltagarna möjlighet till att utveckla sina svar och uttrycka sig mer detaljerat. Då det användes ett kumulativt tillvägagångssätt, vilket beskrivs närmare i avsnitt (3.1.3), så var semistrukturerade frågor passande eftersom frågorna då kunde förtydligas från en intervju till en annan beroende på vilken information som deltagaren uppgav (Denscombe 2016, s.266-267).

När deltagarna citeras i resultatdelen så kommer utfyllnadsord, som inte ger betydelse för innehållet i citatet, tas bort för att texten ska bli lättare att förstå.

### 3.1.3 Urval

Studien bygger på ett explorativt urval då detta är förknippat med kvalitativ forskning för att generera insikter och information (Denscombe, 2016, s.64). Urvalet blev på så sätt även ett icke-sannolikhetsurval med tekniken subjektivt urval då det handplockades deltagare som var aktiva användare av Runkeeper och i och med det kunde den mest relevanta och kvalitativa informationen erhållas (Denscombe, 2016, s.74-75). Populationen blev således aktiva användare av Runkeeper på mobil för att kunna ta del av dessa användares erfarenheter av tjänsten.

Urvalets storlek bestämdes av ett kumulativt tillvägagångssätt där urvalets storlek ökade till dess att den information som kom fram var tillräcklig för studien och där ytterligare information inte skulle tillföra något nytt (Denscombe, 2016, s.80).

Sammanlagt intervjuades elva personer.

För att hitta aktiva användare av Runkeeper så tillfrågades bekanta personer, vilka i sin tur frågade personer de kände. Därmed så användes ett snöbollsurval där det utgicks från individer som använde Runkeeper, som sedan hänvisade vidare till personer de visste var användare av appen (Denscombe, 2016, s.76). Detta passade därför bra till det subjektiva urval då personerna uppfyllde studiens kriterier

(Denscombe, 2016, s.77). Undersökningen valde att inte ta hänsyn till varken kön eller ålder då syftet inte var att fokusera på en speciell grupp aktiva användare av Runkeeper, utan enbart aktiva användare generellt och således presenteras inte detta i resultatet. Namnen på samtliga deltagare är därmed borttagna för att de ska bli anonyma. Respondenterna kommer att namnges D1, D2, D3 osv.

## 3.2 Genomförande

Varje forskare gjorde ett antal intervjuer var av de sammanlagt elva intervjuerna där frågor rörande alla tre uppsatser ställdes. Forskaren i denna studie gjorde två intervjuer. Transkriberingen och analyserna av resultatet gjordes individuellt av varje forskare, och enbart för den del av intervjun som tillhörde respektive uppsats. Denna uppsats fokuserade bara på frågorna gällande beteendeförändring i intervjuguiden.

### 3.2.1 Material

Samtliga intervjuer spelades in med ljudupptagning för att få en bestående och garanterad dokumentation på allt som sades under intervjun utan att riskera att missa någon information (Denscombe, 2016, s.280). För att kunna göra utförliga sökningar och jämförelser mellan data så transkriberades ljudupptagningen (Denscombe, 2016, s.384). Efter transkriberingen av intervjuerna identifierades teman för att förstå vilka tankar, åsikter och uppfattningar som delades av en bredare grupp (Denscombe, 2016, s.287).

Vid intervjuerna förekom det även en videoupptagning där deltagarens skärm dokumenterades när personen visade hur användningen av Runkeeper gick till. Vid frågor rörande vilka funktioner deltagaren använder så fick personen visa dessa funktioner i appen samtidigt som personen förklarade varför dessa användes eller varför de inte användes. Detta gjordes för att undvika att deltagaren glömde av eller inte var medveten om vilka funktioner som finns i appen. Genom att låta deltagaren

navigera i appen så var det lättare att få en förståelse över vilka funktioner personen beskrev. Videoupptagningen användes alltså som stöd vid identifieringen av teman för att få en dokumentation på hur användningen gick till.

### 3.2.2 Etiska överväganden

Studien har styrts av de forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning och som berör: *Informationskrav*, *Samtyckeskrav*, *Konfidentialitetskrav* och *Nyttjandekrav*.

Gällande *informationskravet* informerades varje deltagare om studiens syfte, att informationen, som deltagaren lämnar, enbart används i forskningssammanhang samt att forskningsresultaten kommer publiceras i tre kandidatuppsatser (Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning 2002, s.7).

Deltagarna informerades, gällande *samtyckeskravet*, att deltagandet var helt frivillig, att de var anonyma, samt att de när som helst kunde avbryta sin medverkan utan några negativa konsekvenser för deltagaren (Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning 2002, s.10). Detta gjordes genom att deltagarna fick skriva på ett samtyckeskrav (se bilaga 1).

Gällande *konfidentialitetskravet* har deltagarnas uppgifter enbart använts av oss forskare och vi har betonat att vi har tystnadsplikt (Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning 2002, s.12).

Det insamlade materialet behandlades enligt *nyttjandekravet* och kommer enbart användas i forskningssammanhang. Ljud- och videoinspelningar avlyssnas enbart av oss forskare (Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning 2002, s.14).



## 4 Resultat

I det här avsnittet så kommer resultatet av studiens empiri presenteras. Avsnittet introduceras med en redogörelse för studiens innehållsanalys för att sedan övergå till resultatet av intervjun. Intervjun utmynnade i fyra övergripande huvudteman; *motivation, funktioner, triggers i form av påminnelser samt förbättra träningsbeteendet* med tillhörande underrubriker. Dessa teman har tagits fram med hjälp av intervjuguiden för att på så viss kunna besvara studiens syfte och frågeställning.

### 4.1 Innehållsanalys

Innehållsansalysens syfte var att få ökad kunskap om vad användare av Runkeeper önskar för funktioner i appen. Därmed utfördes en analys av användares egna förslag på nya funktioner i kategorin "Feature Requests" på Runkeepers webbsida. Totalt analyserades 30 inlägg och processen resulterade i fem kategorier. Dessa presenteras i tabell 1 med efterföljande förklaring.

Tabell 1. Översikt av kategorier (n=5)

Kategorier
Socialitet
Instruktioner
Självskattning
Hantering
Röstmeddelanden

- Socialitet

Vanligt förekommande var att användare ville utveckla de sociala funktionerna i

appen. Ett förslag var att det skulle finnas möjlighet till att hitta andra användare av Runkeeper inom ett visst område, för att kunna finna andra personer att springa med. Ett annat förslag var att kunna skapa lagmål, att kunna välja ett mål bland utvalda vänner och sedan tävla mot varandra. Det togs även upp en önskan om att ha möjlighet till att skapa utmaningar bland vänner.

- Instruktioner

Flertalet användare ville att appen skulle innehålla förslag på övningar och instruktioner. Detta skulle främst vara i bilder eller kortare filmklipp för att ge tips på till exempel stretching- eller styrketräning.

- Självskattning

Det var även vanligt att användare ville förbättra funktioner för självskattning. Ett populärt förslag var funktionen "Ghost running". Funktionen skulle gå ut på att användaren valde en tidigare runda som personen hade genomfört för att sedan springa mot sig själv. En röstcoach skulle då, under aktiviteten, berätta om användaren låg före eller efter sin senaste tid. Ett annat förslag var att det skulle gå att utforma sin egen träningsplan istället för att enbart utgå från Runkeepers egna.

- Hantering

Kategorin hantering syftar på att flertalet användare ville att hanteringen av aktiviteter skulle utvecklas mer. Det rörde sig om en önskan att hantera sina rundor i någon form av ordning, till exempel alfabetisk ordning, för att lättare kunna hitta och gå tillbaka. Ett annat vanligt önskemål var att kunna redigera aktiviteterna, till exempel att byta namn.

- Röstmeddelanden

Vanligt förekommande var att användare ville se en utveckling av röstfunktionerna i appen. Ett förslag var att det skulle finnas en röst vid en förbestämd runda eller pass som meddelar när halva passet genomförts för att användaren ska få en

uppfattning om hur långt det är kvar av aktiviteten. Ett annat förslag var möjligheten till att skicka motiverande röstmeddelanden till en vän. Förslaget var att användaren skulle ha tillgång till att spela in korta ljudmeddelanden och sedan skicka detta till en vän i appen. Vännen har då möjlighet att acceptera meddelandet för att sedan lyssna på vad personen säger. Detta skulle till exempel kunna användas vid ett lopp eller en tävling där vännen behöver motivation och styrka.

#### 4.1.1 Sammanfattning

Analysen resulterade i ett antal kategorier som oftare förekom bland användare. Varje kategori innehåller ett antal funktioner då det under analysens gång blev uppenbart att det var många nya funktioner som var önskade. Att det var så pass många och varierande funktioner som var eftertraktade gjorde det svårt att täcka upp alla områden vid kategoriseringen. Vissa funktioner kan tangeras att beröra flera kategorier men för att garantera att inga funktioner föll bort vid analysprocessen så gjordes valet att utöka antalet kategorier istället för att bredda kategoriernas innehåll. Att det fanns en tydlig önskan om flertalet nya funktioner tyder på att olika användare vill ha olika funktioner anpassade efter sig själva och sin egen träning. Samtidigt betyder detta att det finns förbättringspotential för Runkeeper då anledningen till att användarna uttrycker sina åsikter rörande nya funktioner är för att de vill att appen ska bli bättre.

## 4.2 Intervju

I den inledande delen av intervjun togs det upp frågor rörande hur länge deltagarna hade använt Runkeeper, varför de hade börjat använda appen, om de använde fler träningsappar än Runkeeper och varför de fortsätter använda appen. Detta presenteras nedan och går sedan över till empirins huvudteman.

#### 4.2.1 Användandet av Runkeeper

Medelvärde för hur länge deltagarna hade använt Runkeeper låg på tre år där den som hade använt appen längst låg på sju år och den som använt den kortast tid låg på ett år. Alla deltagare använde gratisversionen av appen.

Samtliga elva deltagare uppgav att anledningen till att de hade valt att börja använda Runkeeper var för att vänner, släkt eller bekanta använde appen och tipsade om den. De sa att det var den första träningsapp de kom i kontakt med, antingen via sökning av appar med fokus på löpning eller att det var den enda de visste fanns. Deltagarna menade att de ville ha något som kunde mäta hur långt de hade sprungit, var de hade sprungit och få en uppfattning om hur det gick med träningen.

Majoriteten av respondenterna använde enbart Runkeeper som träningsapp. De sa att de hade laddat ner flertalet träningsappar men att det endast var Runkeeper som hade fått vara kvar.

Fyra av deltagarna använde dock fler träningsappar än Runkeeper. Anledningen till det menade de var för att Runkeeper saknade vissa delar som andra appar hade. Flera respondenter berättade att de använde en annan app som fokuserade på styrka och som hade korta filmklipp på övningar. D10 menade att: *“På träningspass till exempel så använder jag ofta dessa appar för det är många bra övningar, alltså styrketränningsövningar, som är lättare att förstå än vad det kan vara på Runkeeper där man bara sätter på och stänger av. Men på dessa appar blir det mer att man visar övningen och så kan man välja hur länge man vill göra övningarna”*. D2 tog upp att hen nyligen hade fått ett Fitbit armband, vilket hade börjat ersätta Runkeeper. Personen ansåg att armbandet mätte mer saker än Runkeeper, så som sömn och puls, och att resultatet blev mer exakt.

Den stora anledningen till att deltagarna fortsätter använda Runkeeper är appens

smidighet och enkelhet. De menade att det var bra att ha all data samlad på ett ställe.

**D1:** *"Det är enkelheten. Att man bara kör igång, startar den och springer ut. Och får den data jag vill ha. Den är så enkel."*

**D4:** *"Det är smidigt att komma igång och starta den och sen en minut senare kan jag komma igång och springa liksom. Jag behöver inte göra något krångligt och sen visar den statistiken i efterhand på ett bra sätt så man enkelt kan kolla att nu gick det så här bra och att jag får koll på vilken runda jag sprang."*

D2 tog upp röstcoachen som en av de största styrkorna i appen. Personen menade att den pushar och får hen att orka mer: *"Ibland när man känner att man är helt död så kan man ju bli irriterad men när man vill förbättra sig så måste man hela tiden ligga på det där jobbiga läget och pusha hela tiden för att det ska bli någon förbättring och det är jävligt svårt att göra det själv om du inte har någon uppfattning om hur du ligger till och så. Då är det väldigt skönt att man hör den rösten som säger att 'du ligger till så här just nu' så det tycker jag är jättebra."*

#### 4.2.2 Motivation

Nästantill alla respondenter ansåg att de själva måste känna motivation till att förbättra sin hälsa redan innan användandet av appen. De menade att om man vill få ut något av appen så måste man ha motivationen innan och hävdade att om personen inte hade motivation före så skulle appen aldrig laddas ner. Några av deltagarna poängterade dock att de trodde att de kunde bli mer motiverade till att fortsätta träna av appen. En annan deltagare trodde att: *"Man skulle kanske kunna springa några korta gånger och tycka att det är kul att se statistik och så men jag tror inte det blir långvarigt då"* och syftade på om användaren inte hade motivation innan.

**D1:** *"Jag tror inte att man kan börja springa på grund av appen. Det är en stor*

*ansträngning att komma igång med löpningen och jag tror för att hålla igång länge så behöver man motivation innan.”*

Fyra av deltagare menade dock att det inte var nödvändigt att ha motivation innan användandet av appen. De tyckte att appen var såpass bra att den gav dem motivation. Respondenterna ansåg att det är statistiken som gör att de blir peppade till att träna. D4 sa att hen motiveras av att förbättras och menade att eftersom hen fick tillgång till att se statistik över aktiviteten så kunde personen se om hen gjorde bättre eller sämre ifrån sig och på det sättet bli motiverad till att fortsätta träna.

**D10:** *”Till exempel att man tänker att ‘nästa gång ska jag gå 30 sekunder fortare’ och pressa sig lite själv samtidigt som det blir bättre resultat. Statistiken är det som gör att man blir mer peppad men även att känna att jag har gjort något bra och så ser man det genom att spara aktiviteten.”*

#### 4.2.2.1 Mål och jämförelse

Nästan samtliga deltagare uppgav att de hade mål med sin träning. Målen som uttrycktes var att få bättre kondition, att vara utomhus så mycket som möjligt, att röra på sig mer, att hålla sig frisk eller att bli bättre inför ett framtida lopp. D4 nämnde även att hen var intresserad om träning skulle kunna förbättra personens studieresultat och ville ta reda på om hen fick bättre koncentrationsförmåga genom konditionsträning. Två respondenter uppgav att de inte hade något mål och anledningen till det var att de antingen var skadade för tillfället eller kände inget behov av att ha ett mål för närvarande.

De flesta respondenter sa att de följde om deras träning förbättrades eller försämrades. Deltagarna menade att de ville se om de hade utvecklats i träningen. Genom att de först kände, under aktiviteten, om det hade gått bra så kunde de sedan, genom att titta på statistiken, få ett kvitto på hur det verkligen hade gått. D2 menade att: *”För mig så måste jag sträva efter att förbättras hela tiden så för mig*

*är det viktigt att jag gör träningspasset bra för annars känns det lite onödigt. Det är ju aldrig kul att försämrars, man vill ju alltid bli bättre liksom.”*

#### 4.2.2.2 Hur träningen kändes

Deltagarna var positivt inställda till funktionen att fylla i efter träningen hur aktiviteten kändes, antingen genom att klicka i olika känslor (dåligt, okej eller bra) eller att skriva kommentarer om träningen. D3 var dock något mindre positivt inställd och tyckte inte att det var så givande för hen men trodde ändå att det skulle kunna ge effekter för andra. En del av respondenterna som var positivt inställda till att fylla i hur träningen kändes valde dock att inte göra det. D9 menade att: *“Jag tänker att jag kommer ihåg hur det gick, jag kör från minnet.”*

Den främsta effekten deltagarna såg med att fylla i hur aktiviteten kändes var att kunna se vad som hade påverkat resultatet och på det sättet utvecklas i träningen. De menade att om man fick ett dåligt resultat så kunde man bli motiverad av det och utföra aktiviteten igen för att göra bättre ifrån sig. D1 uppgav att: *“Jag fyller ju i dem direkt efter passet så det kanske är en ganska temporär känsla. Men jag skulle kunna tänka mig att även vilja fylla i dagar när man vilar för att se, när man har löpt mycket, om man mår bättre då.”*

**D2:** *“Om jag känner att mitt träningspass har varit bra, att det var en skön känsla, eller om det inte gick så bra så kan jag se vad det berodde på när man går tillbaka, till exempel att jag inte mådde bra eller att det var en jobbig dag. Då kan jag ju se det, att det beroende på att jag fick det här resultatet kanske var för att jag inte mådde så jättebra.”*

#### 4.2.3 Funktioner

I detta tema presenteras vilka funktioner användarna ansåg bidrar till motivation, vilka funktioner de inte använder och vilka nya funktioner de skulle vilja ha i appen.

#### 4.2.3.1 Funktioner som bidrar till motivation

Samtliga respondenter använde GPS-funktionen mest frekvent för att se hur långt och var de hade sprungit. Det som var vanligt att deltagarna gjorde var att titta på statistiken för att få en uppfattning om tid, sträcka, hastighet och höjdskillnad. De ansåg att det som skapade motivation var att jämföra aktiviteter för att då kunna se förbättringar.

**D4:** *”Statistiken kollar jag på för den gör mig mer motiverad. För då kan jag ju se om jag har blivit bättre.”*

**D9:** *”Sen brukar jag titta på funktionen som jämför mellan månader. Om jag till exempel har sprungit mer i mars och mindre i april så blir jag ju mer motiverad att springa denna månad.”*

Andra funktioner som togs upp som motiverande var att kunna lyssna på musik från appen, vännerlistan för att kunna följa vänner eller färdiginställda pass. Fyra deltagare uppgav att de vid något tillfälle eller ibland satte upp mål i appen eller följde en av träningsplanerna men det var inget de brukade göra. D2 berättade att: *”Träningsplan har jag gjort någon gång när jag ville gå ner i vikt och så kunde den mäta upp hur mycket jag skulle träna. Den har jag använt någon gång men det är inget jag använder hela tiden.”* Utmaningar var också en funktion som två deltagare hade använt vid enstaka tillfällen, men det var enbart vid lopp eller för att se om personen klarade en specifik aktivitet.

Tre respondenter sa att de följde hur mycket de hade sprungit under veckan och D2 menade att: *”När jag ser den så tänker jag, om det är lite aktiviteter som nu, att nu är det dags för mig att löpa lite för att jag inte har rört på mig på länge.”*

#### 4.2.3.2 Funktioner som inte används

När deltagarna fick ange vilka funktioner de inte använder i appen så framkom ett antal funktioner mer frekvent som inte utnyttjades. Dessa presenteras i tabell 2



med efterföljande förklaringar och citat.

Tabell 2. Funktioner som inte används

Mål
Vänner
Utmaningar
Hur träningen kändes
Träningsplan

Mål var den funktion som flest antal deltagare inte använde sig av. De menade att de hade sina personliga mål i huvudet och att de inte kände något behov av att ha dem i appen. D9 sa: *“Jag har mer personliga mål nu och jag använder inte appen till det utan har den mer som ett redskap för att nå dit genom att se hur långt jag sprungit.”*

Flera deltagare uppgav att vännerfunktionen var en av funktionerna som inte användes. De deltagare som inte utnyttjade funktionen menade att de enbart tränade för sig själva och trodde inte att andra personer skulle bry sig om deras träning. D2 berättade att: *“[...] för att jag anser inte att någon har med min träning att göra. Jag känner att vem skulle bry sig om hur jag tränar.”*

Några andra funktioner som togs upp var utmaningar, att fylla i hur träningen kändes och träningsplan. Deltagarna menade att de inte var intresserade av att springa lopp eller att ställa upp i tävlingar och ansåg inte att de behövde den utmaningen. De berättade även att träningsplanerna inte var något de använde för att de tyckte att den funktionen kunde användas när användaren hade större mål och var väldigt ambitiös med sin träning men att det inte var något de kände ett

behov av.

#### 4.2.3.3 Förslag på nya funktioner

Under intervjuerna uppgav deltagarna vilka nya funktioner de skulle vilja ha i Runkeeper. Dessa presenteras i tabell 3 där antal står för hur många deltagare som ville ha funktionen.

Tabell 3. Förslag på nya funktioner

Antal	Funktion	Exempel på citat
2	Sömmätning	<b>D2:</b> "Jag räknar alltid timmar och måste sova ett visst antal timmar så då hade det varit jätteintressant."
2	Kost	<b>D8:</b> "Det finns ju lite kostappar och det skulle jag vilja att det bakas in i Runkeeper så man kan fylla i både kost och träning."
2	Bilder/filmer på övningar	<b>D10:</b> "Om någon visar och man gör det tillsammans ihop med appen så blir det roligare och lättare att förstå och då utnyttjar man appen mer än vad man gör annars."
1	Mer exakt kalorimätning under styrketräning	<b>D2:</b> "Att den kan känna av hur många kalorier man bränner under ett styrketräningspass. För det tycker jag är svårt att veta nu. Man vet ju inte hur mycket man bränner när man kör med vikter och så."
1	Kombinera två aktiviteter	<b>D5:</b> "Jag brukar boxas och springa så jag skulle vilja att den kunde mäta båda aktiviteterna tillsammans. Eller om jag vill cykla en bit och springa en bit så kan man kombinera dessa."
1	Redigera aktivitet	<b>D5:</b> "Att kunna redigera en aktivitet, till exempel att ändra anteckningar. Det kan jag bara göra på datorn nu."
1	"Blir du bättre"-funktion i gratisversionen	<b>D6:</b> "Att man får som en kurva som visar om man har blivit bättre och som säger att 'nu har du förbättrat dig så här mycket'. Typ att få en djupare insyn i träningen."
1	Nedräkning	<b>D7:</b> "Att man skulle starta appen och sen skulle appen börja räkna ner, kanske en minut, och sen skulle den starta så att man skulle kunna hinna sätta på sig telefonen på armen och kunna få en exakt tid."

1	Pulsmätning	<b>D11:</b> "Jag skulle vilja kunna synka den med min pulsklocka. Pulsklockan mäter ju exakt vad man har för puls och kan mäta ut exakt hur många kalorier man bränner. Det tycker jag Runkeeper saknar för den är inte riktigt exakt."
---	-------------	---

#### 4.2.4 Triggers i form av påminnelser

Som tidigare nämnt så fungerar en trigger som en påminnelse för användaren. Detta är något Runkeeper använder sig av i form av notiser och email. Deltagarna i intervjun hade olika åsikter kring om det var bra att appen ger dem påminnelser om att träna. Fem av deltagarna var klivna till påminnelser och tyckte att det kunde vara både bra och dåligt. De menade att det berodde på hur ofta man fick påminnelserna. Det fick inte bli för ofta för då upplevdes det som störande. Deltagarna ansåg att fördelen med påminnelser var att man fick en extra push och att man verkligen kom ut. Två av respondenterna tog dock upp att man kunde få dåligt samvete när Runkeeper påpekar att användaren inte har tränat. D7 och D2 menade att påminnelser inte påverkade dem då personerna var konsekventa med sin träning och kände att de inte behövde någon extra uppmaning till att komma igång. De berättade att påminnelser var onödigt då de följde ett träningschema eller tränade varje dag.

**D11:** "Jag tror man kan bli lite irriterad när man får påminnelser och tänker att 'Nu måste jag göra det också'. Men samtidigt kan det vara jättebra om man till exempel har en bra dag och inte ens har tänkt på det och den säger till en så kanske man tänker att man ska träna. Då kan det ju bli en liten extra push. Det som är irriterande är att man får ångest över att man inte har tränat."

**D6:** "Det beror på hur ofta det är. Typ som när jag hade att jag sprang efter deras [Runkeepers] schema så fick man att 'nu ska du träna imorgon eller 'nu har du missat att träna' så då fick jag dåligt samvete istället. Men det är olika, ibland kan det ge bra motivation för du kommer verkligen ut men ibland blir det bara jobbigt."

*Det positiva är att man får en anledning till att komma ut och att man inte sitter inne. Det blir som en coach, någon som tvingar ut en.”*

De deltagare som tyckte det var bra att appen ger dem påminnelser om att träna menade att det kunde vara lätt att glömma att träna och för att då lättare komma ihåg så var påminnelser bra. D1 ansåg att hen får upp motivationen av att få ett meddelande som berättar att personen inte har tränat på ett tag: *“Det triggas och är bra med påminnelser när man har mycket annat att göra då det är lätt att glömma.”*

Det framkom även att tre respondenter tyckte att påminnelser var irriterande och hade valt att ta bort det. D9 ansåg att: *“Det är väldigt individuellt känns det som. Jag tror att många blir inspirerade och taggade om appen säger till dem att träna medan andra bara blir irriterade.”* D3 sa att: *“Det ger motsatt effekt och blir stressande. Jag vill inte ha några påminnelser om sådant, jag får inte ut något av det så det har jag valt att stänga av.”*

#### 4.2.5 Förbättra träningsbeteendet

Vid frågan på vilket sätt appen hade hjälpt deltagarna att förbättra sitt träningsbeteende så framkom en del varierande svar. Överlag så ansåg respondenterna att Runkeeper hade förbättrat deras träningsbeteende på något sätt. Deltagare nämnde appen som ett roligt träningshjälpmedel där D7 menade att: *“Även om man bara springer på deltid så är det kul att veta hastighet och sådant. Det är kul att veta hur det ligger till.”* De ansåg att appen hade gett dem motivation på så sätt att användaren kan följa förbättringar genom statistiken. Deltagarna menade att eftersom användaren hela tiden kan se statistiken så vet personen hur träningen ligger till och kan förbättras på det sättet. Några respondenter tog även upp att Runkeeper fungerar som en påminnelse till att träna, dels via notiser men även själva app-ikonen, och har således hjälpt dem att träna oftare. De deltagare som inte ansåg att appen hade förbättrat deras beteende menade att de hade

sprungit lika mycket ändå även om de inte hade Runkeeper men tyckte att appen var ett kul hjälpmedel för att se tid och sträcka.

**D1:** *"Appen fungerar även, bara genom att ikonerna finns på telefonen, som en påminnelse att 'just det ja, jag måste komma ihåg att springa' för det är inte alltid som man kommer ihåg det själv om det är mycket annat att tänka på. På så sätt förändrar den ju ett beteende."*

**D10:** *"Jag känner mig motiverad och känner att jag har gjort något bra. När jag sparar aktiviteten så blir det att jag tänker att jag har gjort något bra idag när jag loggar det jag gjort."*

## 5 Diskussion

I följande diskussion behandlas tolkningar av studiens resultat kopplat till teori och tidigare forskning. Diskussionen tar även upp möjlig metodkritik.

### 5.1 Förbättrat träningsbeteende

Deltagarna ansåg överlag att Runkeeper hade förbättrat deras träningsbeteende. Det framkom dock varierande svar på vilket sätt appen hade lyckats med detta. Att resultatet visade på många olika svar kan tyda på att användarna hade individuella anledningar till att börja använda appen beroende på deras mål med träningen och hur ofta de tränar.

Applikationen sågs som ett roligt träningshjälpmedel där statistiken var det som bidrog till motivation. Genom att få ta del av statistik över den fysiska aktiviteten så menade deltagarna att det var givande att kunna se utveckling i träningen och att kunna jämföra med tidigare aktiviteter. Att just statistiken är det som skapar motivation hos användarna kan kopplas till Fogg's beteendemodell (2009) som säger att faktorn känsla drivs av lust och smärta. Dessa två drivkrafter skildrar i det här fallet användarens reaktion på resultatet som visas i statistiken och således uppstår antingen en positiv (lust) eller en negativ (smärta) reaktion. Denna reaktion, vare sig den är positiv eller negativ, leder därefter till att användaren utvecklar en vilja att antingen förbättra resultatet, eller bibehålla det.

En funktion som skulle kunna ha en påverkan på användarens träningsbeteende och förbättring är att fylla i efter träningen hur aktiviteten kändes. Genom att göra detta så skulle det kunna gå att dra slutsatser om varför träningen har gått på ett visst sätt och således kan användaren få en uppfattning om förbättring och försämring kopplat till orsaken till resultatet. Runkeeper berättar inte för användaren hur hen mår baserat på resultatet utan detta är något som personen själv måste reflektera över och dra slutsatser av genom den presenterade statistiken. Då flera deltagare

inte fyllde i hur träningen kändes så kan detta vara en anledning till det. De anser att deras minne av aktiviteten fungerar lika bra då de ändå inte kan få en sammanställning eller slutsats rörande känslan av träningen.

### 5.1.1 Motivation

Majoriteten av deltagarna ansåg att användare av appen måste känna motivation till att förbättra sin hälsa redan innan användandet av appen. Detta skulle också kunna förklaras med FBM-modellen (2009) då användaren i detta fall redan har motivation och förmåga till att utföra beteendeförändringen, men behöver en extra push. Den extra pushen är då en trigger och i detta fall är Runkeeper triggern som både uppmärksammar, hjälper till och påminner om beteendemålet.

En del deltagare menade dock att de inte hade haft motivation innan användandet av appen, utan att det var något som uppstod med hjälp av appen. De ansåg att appen var såpass bra att den gav dem motivationen som saknades. Detta skulle kunna förklaras med FBM-modellen (2009) som menar att om en person har hög förmåga att utföra ett beteende, men låg motivation till det så måste motivationen öka för att beteendemålet ska nås. Då deltagarna i denna undersökning använde Runkeeper regelbundet och utförde träningsaktiviteter utan några problem så innebär detta att respondenterna hade förmåga till att utföra beteendet. Eftersom de hade förmåga men låg motivation innan användandet av Runkeeper så var det appen som skapade deras motivation.

Anledningen till att användarna upplever att appen ökar deras motivation skulle kunna vara för att Runkeeper är utvecklad på så sätt att den engagerar användaren. Flera deltagare menade att Runkeepers smidighet och enkelhet var den stora orsaken till att de fortsätter använda appen. Detta kan kopplas till de sju strategier som Fogg (2002) tar upp i sin artikel rörande hur teknologi ska utvecklas för att engagera där strategin reducera innebär att teknologin ska vara så enkel som möjligt för användaren. Genom att teknologin är enkel och inte kräver en stor

ansträngning av användaren så blir det lättare för individen att känna att förändringen är genomförbar. Hade appen varit för komplicerad för att kunna förstås och upplevts som ett hinder för användaren så hade troligen många valt att inte fortsätta använda den.

## 5.2 Funktioner och motivation

Statistiken var den funktion som motiverade deltagarna mest då de genom statistiken kunde få en uppfattning om tid, sträcka, hastighet och höjdskillnad. Att kunna jämföra aktiviteter ansågs även som motiverande för att användaren då kunde få en överblick över förbättringar eller försämringar. Ett exempel på det är deltagaren som brukade jämföra aktiviteter mellan månader för att se om hen hade sprungit mer månaden innan och således ökade viljan till att springa mer nuvarande månad.

Den funktion som användes minst var målsättning. Trots att majoriteten av deltagarna hade personliga mål med sin träning så var funktionen för egna mål något som de inte använde. Då det framkom olika mål för olika användare tyder på att de är individuella och att användarna anpassar målet efter sig själva. Enligt Bandura (2004) så är det viktigt för hälsan men även för motivationen att sätta upp mål. Han menar att målen fungerar som en vägvisare. Om teorin följs är det alltså nödvändigt för användarna att ha mål för att nå en beteendeförändring. Att deltagarna inte använde målfunktionen i appen skulle kunna förklaras med att användarna har egna mål i huvudet som dem följer och att de därför fortfarande har motivation. De väljer att inte använda funktionen för att de själva anser sig ha kontroll över sina mål och behöver ingen extra hjälp med att komma fram till relevanta mål och planer.

Vänner-funktionen var också något som majoriteten av deltagarna inte använde sig av. De menade att de enbart tränade för sig själva och ansåg inte att andra personer brydde sig om deras träning. En förklaring till det kan vara att motivation skapas av



att utföra handlingar som ger socialt godkännande och att människor drivs av att undvika beteenden som skapar socialt avvisande (Fogg, 2009). Att deltagarna väljer att inte dela med sig av sin träning till vänner kan handla om att de vill värna om sin integritet. Genom att de inte delar vidare så skyddar de sig från att bli bedömda av andra personer. De undviker alltså att bli socialt avvisade.

En annan av de minst använda funktionerna var utmaningar. Användarna menade att de inte var intresserade av att springa lopp eller att ställa upp i tävlingar, vilket funktionen används till. Ingen av de intervjuade var professionella löpare utan samtliga deltagare sprang enbart för att det var roligt och för att hålla sig i form. Detta skulle kunna vara en förklaring till varför deltagarna inte använde utmaningar som funktion. Funktionen kan rikta sig till löpare som vill ha större utmaningar med sin träning och därför kan den ses som oväsentlig för icke-professionella träningsaktiva som i det här fallet.

### 5.2.1 Önskade funktioner

Då en analys av inlägg på Runkeepers forum gjordes och frågor ställdes till de intervjuade så framkom ett antal funktioner som användarna önskade ha i applikationen. En funktion som var vanlig både i forumet och hos de intervjuade var att de ville ha tillgång till bilder och filmer på träningsövningar. En av de intervjuade menade att om appen visar övningar så blir det roligare och lättare att förstå samtidigt som man utnyttjar appen mer. Några deltagare berättade att de använde andra appar som hade denna funktion och för att slippa använda flera appar så ville de ha allt samlat i Runkeeper. Önskan om att ha bilder och filmer på träningsövningar kan kopplas till Fogg's (2002) sju strategier om engagerande teknologi där strategin instruera handlar om att leda användaren, steg för steg, mot ett mål och hjälper personen att utföra aktiviteten. Eftersom Runkeeper inte har denna funktion så lyckas appen inte helt med att engagera användaren och detta kan vara en anledning till att användarna inte känner att de utnyttjar appen till sitt fulla. Att det framkom att vissa deltagare använde fler träningsappar än enbart

Runkeeper kan visa på att det finns brister med appen. Användarna anser att de inte får ut allt de vill med sin träning genom appen och därför söker de sig till andra träningsappar som kan uppfylla dessa behov. När Runkeeper inte tillgodoser användarens önskan så innebär detta att konkurrensen från andra appar blir större än vad den hade kunnat vara om användaren var helt belåten med Runkeeper.

Några andra önskade funktioner var sömnmätning och att kunna fylla i kost. Dessa funktioner tangerar att samspela med kategorin "Självskattning" som framkom under innehållsanalysen. Att funktioner rörande självskattning var eftertraktade både under intervjun och i innehållsanalysen tyder på att det är en populär kategori som användarna vill ska utvecklas ytterligare.

Resultatet visar på att användarna önskade många olika funktioner i appen. Det skiljde sig vilka funktioner deltagarna använde och detta tyder på att funktionerna i appen bör anpassas efter användarens egen träning och behov.

### 5.3 Triggers i form av påminnelser

Majoriteten av deltagarna var positiva till påminnelser från appen, men flera var kluvna i frågan och ansåg att det kunde vara både bra och dåligt. Att användaren får en påminnelse om att träna fungerar som en trigger, vilket Fogg (2009) beskriver i sin beteendemodell, och leder till att användaren lättare kan nå beteendemålet. En trigger får störst påverkan om användaren har både motivation och förmåga, vilket kan förklara varför majoriteten av deltagarna tyckte påminnelser var givande.

De som ansåg att påminnelser kunde ge negativa effekter menade att det var viktigt att påminnelserna inte kom för ofta för att det då kunde upplevas som irriterande. Om användarna känner att påminnelsen gör dem irriterade så får triggern motsatt effekt och chansen till att personen kommer nå beteendemålet blir därmed mycket mindre. Därför kan det ses som nödvändigt vid utvecklandet av träningsappar att använda sig av påminnelser, men att dessa inte skickas ut för ofta för att undvika att

användarna börjar irriteras och ignorerar dem.

## 5.4 Metodkritik

Då denna uppsats hade ett gemensamt urval tillsammans med två andra uppsatser så innebar det att varje forskare utförde ett antal intervjuer var där frågor rörande alla tre studier togs upp. Trots att varje forskare var noggrann med att vara insatt i de andras uppsatser och att det pågick en utförlig diskussion angående frågorna som skulle ställas så kan detta haft en negativ inverkan på insamlingen av materialet. Det är möjligt att kunskapen om de andras uppsatser inte var tillräcklig och detta märktes ibland på avsaknaden av följdfrågor när resultatet skulle sammanställas. Problematiken med brist på följdfrågor kunde ha lösts genom att, i större utsträckning än vad det gjordes, kontakta respektive deltagare för att få en bekräftelse på vad personen menade.

Analysen av det insamlade materialet har enbart gjorts av en forskare och detta skulle kunna ha en påverkan på att reflektionen, kategoriseringen och tolkningarna har blivit felaktiga jämfört med om någon ytterligare forskare analyserat materialet. Hade materialet analyserat av någon mer är det möjligt att reflektionen hade blivit mer trovärdig.

## **6 Slutsatser**

Resultatet av denna studie visar på att Quantified-selfers har lyckats förbättra sitt träningsbeteende tack vare Runkeeper. Appen sågs som ett positivt hjälpmedel som gjorde att användarna kunde följa och jämföra sina resultat, och således utvecklas i sin träning. Genom att användaren har tillgång till resultat i form av statistik så leder det till att individen utvecklar en vilja att antingen förbättra resultatet, eller bibehålla det.

Vilka funktioner användarna använde, vilka de inte använde och vilka de ville ha var individuellt och berodde på vad användaren ville ha ut av sin träning. Utifrån detta kan slutsatsen dras att en aktivitetsmätare för Quantified-selfers bör vara individanpassad i form av att innehållet och funktionerna anpassas efter användarens önskemål och behov. Detta för att underlätta beteendeförändringen ytterligare för användaren.

Resultatet visade på att det var många nya funktioner i applikationen som var önskade, vilket tyder på att Runkeeper har en förbättringspotential. Några av de mest eftertraktade funktionerna var; bilder och filmer på träningsövningar, sömnmätning samt möjlighet till att fylla i kostvanor.

Studien visar även på att användarna överlag var positiva till påminnelser från appen om att träna, men att det var flera som var kluvna i frågan och ansåg att det kunde vara både bra och dåligt. De menade att påminnelser inte fick skickas för ofta då det kan upplevas som irriterande. Samtidigt fungerar en påminnelse som en trigger för användaren och är därmed viktig när personen har både motivation och förmåga till att träna. Därför dras slutsatsen att en aktivitetsmätare bör innehålla påminnelser, men att dessa inte bör skickas ut för ofta, för att undvika att användarna ignorerar dem.

## 6.1 Rekommendation till fortsatt arbete

Till vidare studier föreslås undersökningar av hur man skapar en lust hos användaren att fortsätta använda träningsapplikationen på lång sikt, istället för att återgå till gamla beteenden. Detta skulle vara intressant att studera då det har framkommit att många användare slutar använda aktivitetsmätaren inom sex månader (Herz, 2014), och således finns en stor förbättringspotential till att användandet ska bli långvarigt.

## Källförteckning

Almalki, M., Gray, K. & Sanchez, F. (2015). The use of self-quantification systems for personal health information: big data management activities and prospects. [Elektronisk]. *Health Information Science Systems*, vol. 3(1), 1. Tillgänglig: BioMed Central [2016-05-19]

Apple Inc. (2016). *App Store > Hälsa och motion*. [Elektronisk]. Tillgänglig: <https://itunes.apple.com/se/genre/ios-halsa-och-motion/id6013?mt=8> [2016-04-12]

Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. [Elektronisk]. *Health education & behavior*, vol. 31(2), p.143-164. Tillgänglig: SAGE Journals [2016-04-15]

Calvo, R. A., & Peters, D. (2013). The irony and re-interpretation of our quantified self. [Elektronisk]. *Proceedings of the 25th Australian Computer-Human Interaction Conference: Augmentation, Application, Innovation, Collaboration*, p. 367-370. Tillgänglig: ACM [2016-05-23]

Choe, E. K., Lee, N. B., Lee, B., Pratt, W., & Kientz, J. A. (2014). Understanding quantified-selfers' practices in collecting and exploring personal data. [Elektronisk]. *Proceedings of the 32nd annual ACM conference on Human factors in computing systems*, p.1143-1152. Tillgänglig: ACM [2016-04-19]

Dallinga, J. M., Mennes, M., Alpay, L., Bijwaard, H., & de la Faille-Deutekom, M. B. (2015). App use, physical activity and healthy lifestyle: a cross sectional study. [Elektronisk]. *BMC public health*, vol. 15(1), 1. Tillgänglig: BioMed Central [2016-04-20]

Dennison, L., Morrison, L., Conway, G. & Yardley, L. (2013). Opportunities and Challenges for Smartphone Applications in Supporting Health Behavior Change:

Qualitative Study. [Elektronisk]. *Journal of medical Internet research*, vol. 15(4), e86.  
Tillgänglig: JMIR [2016-04-19].

Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur

FitnessKeeper (2016-03-02). *Runkeeper*. [Elektronisk]. Tillgänglig:  
<https://runkeeper.com/> [2016-04-12]

FitnessKeeper, Inc. (2016-04-08). *RunKeeper - GPS Följ Spring Gå*. [Elektronisk].  
Tillgänglig:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitnesskeeper.runkeeper.pro>  
[2016-04-12]

Fogg, B. J. (2002). Persuasive technology: using computers to change what we think and do. *Ubiquity*, 2002, 5.

Fogg, B. J. (2009). A Behavior Model for Persuasive Design. [Elektronisk]. *Persuasive Technology: Proceedings of the 4th International Conference*, p.1-7. Tillgänglig:  
Persuasive Technology Lab [2016-04-14]

Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (2002).  
[Elektronisk]. Stockholm: Vetenskapsrådet. Tillgänglig:  
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2016-04-12]

Google (2016). *De mest populära apparna i underkategorin Hälsa och Fitness*.  
[Elektronisk]. Tillgänglig:  
[https://play.google.com/store/apps/category/HEALTH\\_AND\\_FITNESS/collection/topselling\\_free](https://play.google.com/store/apps/category/HEALTH_AND_FITNESS/collection/topselling_free) [2016-04-12]

Herz, J.C. (2014-06-11). *Wearables are totally failing the people who need them*

most. [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.wired.com/2014/11/where-fitness-trackers-fail/> [2016-05-17]

Krebs, P. & Duncan, D. T. (2015). Health App Use Among US Mobile Phone Owners: A National Survey. [Elektronisk]. *JMIR mHealth and uHealth*, vol. 3(4). Tillgänglig: JMIR [2016-04-15]

Meetup (2016). *Quantified-self Meetups*. [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.meetup.com/topics/quantified-self/> [2016-05-19]

Middelweerd, A., Mollee, J. S., van der Wal, C. N., Brug, J., & Te Velde, S. J. (2014). Apps to promote physical activity among adults: a review and content analysis. [Elektronisk]. *Int J Behav Nutr Phys Act*, vol. 11(1), 97. Tillgänglig: BioMed Central [2016-04-15]

Nielsen (2014-04-16). *Hacking health: How consumers use smartphone and wearable tech to track their health*. [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2014/hacking-health-how-consumers-use-smartphones-and-wearable-tech-to-track-their-health.html> [2016-05-17]

Noar, S. M., & Mehrotra, P. (2011). Toward a new methodological paradigm for testing theories of health behavior and health behavior change. [Elektronisk]. *Patient education and counseling*, vol. 82(3), p.468-474. Tillgänglig: ScienceDirect [2016-04-18]

Owen, N., Sparling, P., Healy, G., Dunstan, D. and Matthews, C. (2010). Sedentary Behavior: Emerging Evidence for a New Health Risk. [Elektronisk]. *Mayo Clinic Proceedings*, vol. 85(12), p. 1138-1141. Tillgänglig: NCBI [2016-05-19]

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical



health outcomes of green exercise. [Elektronisk]. *International journal of environmental health research*, vol. 15(5), p.319-337. Tillgänglig: Taylor & Francis Online [2016-05-19]

Sama, P. R., Eapen, Z. J., Weinfurt, K. P., Shah, B. R., & Schulman, K. A. (2014). An evaluation of mobile health application tools. [Elektronisk]. *JMIR mHealth and uHealth*, vol. 2(2), e19. Tillgänglig: JMIR [2016-04-15]

Shephard, R. J., & Balady, G. J. (1999). Exercise as cardiovascular therapy. [Elektronisk]. *Circulation*, vol. 99(7), p. 963-972. Tillgänglig: American Heart Association [2016-05-18]

Snyder, S., Signorini, G., Ferzoco, S. & Rozal, G. (2013). Designing an Effective Behavior- Change Plattform. [Elektronisk]. *Mobiquity*. Tillgänglig: <http://resources.mobiquityinc.com/rs/mobiquity/images/Designing%20an%20Effective%20Behavior-Change%20Solution.pdf> [2016-04-19]

Statista (2016). *Number of smartphone users worldwide from 2014 to 2019 (in millions)*. [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/> [2016-05-17]

Thompson, W. R. (2015). Worldwide survey of fitness trends for 2016: 10th Anniversary Edition. [Elektronisk]. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, vol. 19(6), p. 9-18. Tillgänglig: ACSM [2016-05-23]

Webb, T., Joseph, J., Yardley, L., & Michie, S. (2010). Using the internet to promote

health behavior change: a systematic review and meta-analysis of the impact of theoretical basis, use of behavior change techniques, and mode of delivery on efficacy. [Elektronisk]. *Journal of medical Internet research*, vol. 12(1), e4.

Tillgänglig: NCBI [2016-04-18]

WHO (2011). *Recommended levels of physical activity for adults aged 18-64 years*.

[Elektronisk]. World Health Organization. Tillgänglig:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf?ua=1> [2016-05-18]

WHO (2015). *Physical activity*. [Elektronisk]. World Health Organization. Tillgänglig:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> [2016-05-19]

## Bilaga 1: Samtyckeskrav



HÖGSKOLAN VÄST

Institutionen för ekonomi och IT  
Avdelningen för medier och design

Matilda Ericsson, Maria Crusner & Caroline Wormdal

### Samtycke om deltagande i undersökning om användning av applikationen Runkeeper

- Syftet med forskningen är att få information och ökad kunskap om användningen av appen Runkeeper, med fokus på delning av träningsaktivitet, hur användningen av appen går till, hur statistiken förstås, och hur appen kan bidra till ett förbättrat beteende hos användaren.
- Deltagarens medverkan är helt frivillig och kan när som helst avbrytas.
- Forskningen kommer att genomföras med intervju, samt observation av hur deltagaren använder appen.
- Ljudinspelning av intervjun kommer att ske.
- Videoinspelning av skärmen på mobiltelefonen, när deltagaren visar hur hen använder Runkeeper, kommer att ske.
- I uppsatserna kommer deltagaren att vara helt anonym.
- Informationen, som deltagaren lämnar, kommer enbart att användas av oss forskare. Vi har tystnadsplikt.
- Informationen, som deltagaren lämnar, kommer enbart att användas i forskningssammanhang och ingenting annat.
- Forskningsresultaten kommer att offentliggöras i tre olika kandidatuppsatser.

Deltagarens samtycke

## Bilaga 2: Intervjuguide

### Allmänna

Hur länge har du använt Runkeeper?

Använder du gratisversionen av appen eller betalar du för den?

### Delning

Delar du med dig av din träning? Varför/varför inte

#### Delar

1. Vad får du ut av att dela med dig?
2. Vart väljer du att dela med dig av din data?
3. Hur kommer det sig att du väljer just det stället?
4. Till vilka riktar du din delade data åt? Varför har du valt just dem?
5. Vad för data väljer du att dela med dig av?
6. Väljer du medvetet att inte dela med dig vissa gånger? Vad är det som avgör ditt val?
7. Är det viktigt att dina resultat är "bra" för att du ska dela med dig?
8. Tvekar du ibland på att dela med dig? Om ja, varför?
9. Är det viktigt att få respons av andra kring din träning? varför/varför inte?

#### Delar inte

1. Vad tycker du om att andra delar med sig av sin träning?
2. Om du skulle dela med dig, till vilka skulle du göra det då? Varför hade du valt dem?
3. Finns det tillfällen då du ser att det skulle vara till en fördel att dela med sig, i så fall vad?
4. Tror du respons från andra kan vara viktigt när man delar med sig av sin träning? Varför, varför inte tycker du som du gör?
5. Vart anser du är de "bästa"/"sämsta" stället/ställena att dela med sig av sin träningsinformation? Varför?

6. Tar du del eller skulle du kunna ta del av andras träningsinformation?
7. Om Ja, vad för information vill du i så fall ta del av? Varför?
8. Hur ser du på att man endast delar med sig av "bra" resultat jämfört om man delar med sig oavsett hur det har gått?

## **Förståelse/interaktion**

1. På vilken eller vilka enheter använder du Runkeeper (dator, mobil, aktivitetsarmband)?
2. Kan du visa (samtidigt som du berättar) hur använder du appen/datorn/aktivitetsarmbandet: (fråga **varför** de gör så/ hur kommer det sig att du gör så...)
  - Innan löpning
  - Under löpning
  - Efter löpning
3. Vilken statistik tittar du på?
4. Hur kommer det sig att du tittar på just den statistiken?
5. Hur gör du när du ska titta på statistiken (kan du visa)?
6. Vilka slutsatser drar du utifrån statistiken? / Vad säger statistiken dig? / Vad betyder statistiken?
7. Tycker du att det är lätt eller svårt att förstå statistiken? Varför/Varför inte?
8. Har du sett några mönster i statistiken?
9. Fattar du några beslut baserat på statistiken? (förändringar i din vardag, eller i träningen, nya mål etc.) Varför / Varför inte? I så fall vilka?

## **Beteendeförändring**

1. Hur kommer det sig att du började använda Runkeeper?
2. Hur kommer det sig att du valde att använda just Runkeeper som app?

3. Vad är det med appen som gör att du fortsätter använda den?
4. Använder du fler träningsappar än Runkeeper? Varför i så fall?
5. Tror du att användare av appen måste känna motivation till att förbättra sin hälsa redan innan användandet utav appen? Varför i så fall?
6. Har du några mål med din träning och i så fall vilka?
7. Följer du hur din träning förbättras eller försämras? Varför/varför inte?
8. På vilket sätt har appen hjälpt dig att förbättra ditt träningsbeteende?
9. Kan du visa, och berätta samtidigt, vilka funktioner du använder i appen och vilka som bidrar till att du blir motiverad? Hur kommer det sig?
10. Kan du visa, och berätta samtidigt, vilka funktioner du inte använder i appen? Varför inte?
11. Vilka funktioner skulle du vilja ha i appen? Varför?
12. Vad tycker du om att appen ger dig påminnelser om att träna? Ser du det som något som triggas dig och får dig att lättare komma ihåg att träna eller får det motsatt effekt och blir irriterande?
13. Vad tycker du om att efter träningen fylla i hur träningen kändes? Vad tror du det kan ge för effekter?



HÖGSKOLAN VÄST  
Institutionen för ekonomi och IT  
Avdelningen för medier och design  
461 86 TROLLHÄTTAN  
Tel 0520-22 30 00  
[www.hv.se](http://www.hv.se)