

Motivatie of obsessie: de impact van smartwatches op de gezondheid van werkend Nederland

Op ieder moment van de dag je hartslag kunnen checken, je stappen bijhouden en je workouts vastleggen: tegenwoordig kun je met iets simpels als een smartwatch of -ring heel veel te weten komen over je gezondheid. Deze gegevens kunnen je niet alleen inzicht geven in hoe je lichaam werkt, maar ook motiveren om je gezondheidsdoelen te bereiken of sportprestaties te verbeteren.

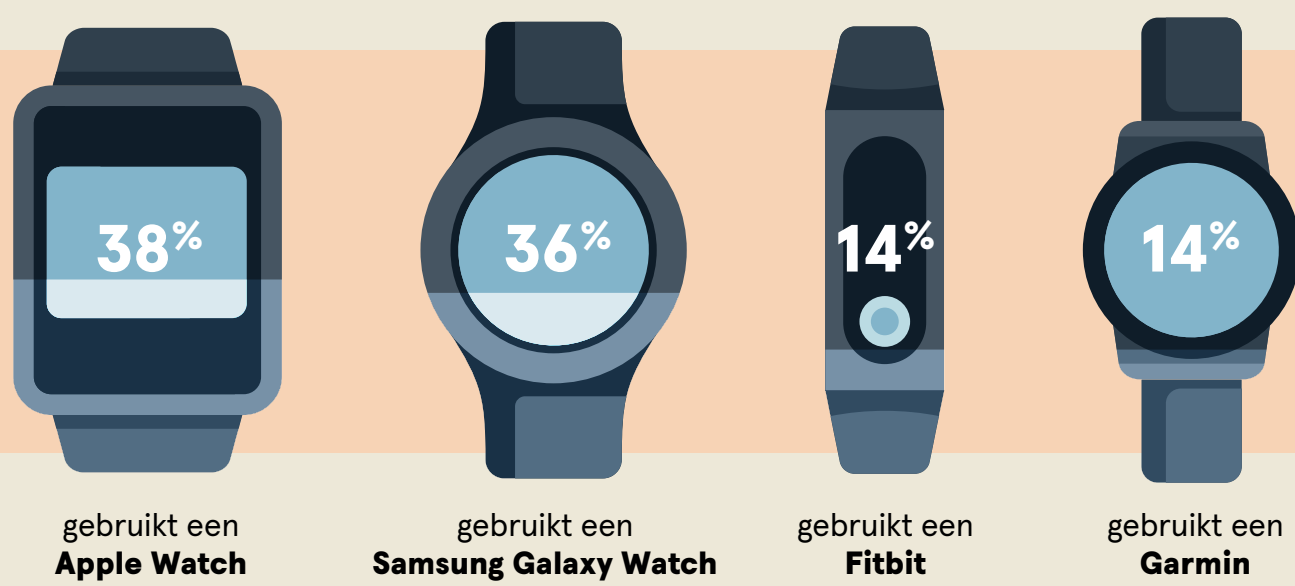


Maar naast alle voordelen kent de smartwatch ook een schaduwzijde. Voordat je het weet ben je verslaafd aan je smartwatch en ben je obsessief bezig met je gezondheid. We vroegen aan [meer dan tweeduizend werkende Nederlanders](#) hoe zij tegen het gebruik van deze gadgets aankijken.



Het gebruik: van horloge tot betaalmiddel

45 procent van de werkenden is in het bezit van een smart accessoire, zoals een smartwatch.



Werkende Nederlanders gebruiken hun smartwatch op verschillende manieren:

- 69% als horloge
- 65% voor gezondheids- en fitness tracking
- 44% om realtime smartphonemeldingen te krijgen
- 21% voor contactloos betalen



61%

checkt dagelijks de gezondheidsstatistieken die zijn smartwatch trackt.



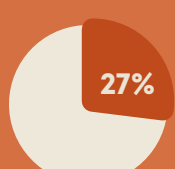
51%

doet regelmatig een extra fysieke activiteit om de gezondheidsdoelen voor de dag te halen.

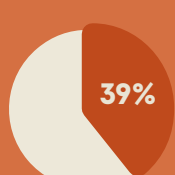
Een (on)gezonde relatie met je smartwatch



Voor 30% van de werkenden hebben de statistieken op zijn smartwatch invloed op hoe zij zich voelen.



Voor 27% voelt het bezig zijn met zijn gezondheidsstatistieken weleens als een obsessie.



39% vindt dat mensen in zijn omgeving met een smartwatch obsessief bezig kunnen zijn met de statistieken.



De mening van anderen

Mensen zonder smartwatch geven aan...

- ... geen apparaat nodig te hebben om hen te vertellen hoe het met hun gezondheid gesteld is (65%).
- ... geen interesse te hebben voor bepaalde features van een smartwatch (42%).
- ... de hype rondom het tracken van je gezondheid niet te begrijpen (41%).
- ... het ongezond te vinden om zo veel met je gezondheid bezig te zijn (32%).

De smartwatch: love it or hate it?

Kari Littley, expert op het gebied van employee wellbeing bij OneFit:

“Een half miljoen Nederlanders sportte vóór de coronapandemie wekelijks, maar nu niet meer. Dat is zorgelijk. Een smartwatch is een goed hulpmiddel om mensen te motiveren om meer te gaan bewegen. Maar pas op dat het niet ten koste gaat van je mentale gezondheid en het een obsessie wordt. Je wilt immers geen toxic relatie met bewegen krijgen. Een workout zónder smartwatch telt namelijk net zo goed mee. Daarnaast kunnen de sensoren in smartwatches onnauwkeurige metingen geven, wat kan leiden tot misleidende informatie, verkeerde zelfdiagnoses of onnodige bezorgdheid.”

Over het onderzoek:

Dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van OneFit door marktonderzoeksbureau Markteffect onder 2.010 werkende Nederlanders van 18 jaar en ouder. In deze tekst wordt ‘smartwatch’ gebruikt voor de leesbaarheid, waarmee smartwatches en smartringen worden bedoeld.