

MEET JIJ OOK JE GEZONDHEID?

Veel mensen hebben tegenwoordig een **fitness tracker** zoals een stappenteller. Een fitness tracker is een (klein) apparaat of een app voor op je smartphone waarmee je allerlei gezondheidswaarden kan meten, zoals hoeveel je beweegt, wat je hartslag is, of hoeveel calorieën je verbrandt.

Hoe kan een fitness tracker dat allemaal eigenlijk weten en wat zijn de **voor- en nadelen** van het bijhouden van alles wat je doet? Kom er meer over te weten in deze brAInfood.

Kenniscentrum Data & Maatschappij (2021). Meet jij ook je gezondheid? brAInfood van het Kenniscentrum Data & Maatschappij. Brussel: Kenniscentrum Data & Maatschappij.

Deze brAInfood is beschikbaar onder een CC by 4.0 licentie.

Wil je een fitness tracker aankopen of cadeau vragen aan de kerstman? Mozilla maakte [een lijst van veilige, beveiligde verbonden producten](#) zoals fitness trackers. Zo weet jij welke trackers meer of minder rekening houden met jouw privacy.

VOOR-/NADELEN

Een fitness tracker biedt verschillende **voordelen**, zoals:

- je **motiveren** om gezonder te leven door bv. een overzicht te geven van je eetgewoontes of je voor te stellen meer te bewegen;
- je **waarschuwen** voor medische gevaren (bv. hoog stressniveau, hartritmestoornissen, ...);
- je lichamelijke (gedrags)veranderingen (bv. lichaamsbeweging, gewichtsverlies, ...) **monitoren** zonder naar de dokter te hoeven;
- de drempel om aan wetenschappelijk onderzoek **deel te nemen** te verlagen doordat je gebruik kan maken van je eigen apparaat, zonder extra tijd en moeite te vereisen.

Er zijn ook enkele **kanttekeningen**, zoals:

- apps met gamification elementen (bv. het verdienen van punten als je een uitdaging behaalt, die je evt. kan vergelijken met anderen) kunnen **verslavend** werken;
- de ontwikkeling van een **vals gevoel van gevaar of veiligheid**, doordat de data niet correct of specifiek genoeg zijn om een grondige medische analyse te doen. Ook niet alle aspecten van je gezondheid (zoals mentaal welzijn) zijn goed in data te vatten.
- je **overladen** met veel (medische) data die je misschien niet (altijd) juist weet te interpreteren;
- je **confronteren** en zelfs **demotiveren** met je prestaties, inactiviteit en je doel dat onhaalbaar lijkt;
- de nood aan de **financiële middelen** en **digitale kennis** om trackers en andere digitale medische hulpmiddelen te gebruiken;
- wat met je **privacy**? Met wie wil je jouw (medische) data delen? Enkel met je arts of ook met andere bedrijven (bv. verzekeringsmaatschappijen) in ruil voor korting?

HARD-/SOFTWARE

Bij fitness trackers kan je een onderscheid maken tussen hardware en software. De hardware meet de activiteit, de software brengt de gegevens samen en visualiseert die voor de gebruiker.

Hardware verwijst naar een klein apparaat dat verbonden is met een intern IT-systeem, zoals een smartwatch of andere wearables, bijvoorbeeld die van Fitbit, Apple, Polar of Garmin.

Het verzamelt gegevens over je gezondheid, je lichaamsbeweging en je verplaatsingen met:

- **sensoren** (bv. accelerometer, hartslagmeter, ...) die de versnelling, frequentie, duur, intensiteit en patronen van jouw bewegingen meten;
- **gps-systeem** om je afstanden nauwkeurig(er) in kaart te brengen.

Software, om die gegevens te verwerken, wordt standaard voorzien op deze toestellen. Het is ook mogelijk om bijkomende **apps** (bv. Strava of Peloton) te installeren.

Apps presenteren de ruwe data in een gebruiksvriendelijk formaat nadat ze door verschillende algoritmen zijn **geanalyseerd, verfijnd en grafisch** zijn voorgesteld. Dankzij apps kan je ook al je activiteiten op één plaats registreren. Een fietsrit gemeten met je smartphone, een zwempartij met je wearable of een looptraining met je smartwatch worden allemaal op zo'n softwareplatform geanalyseerd en in kaart gebracht.

Wanneer je een nieuwe fitness tracker gebruikt, word je gevraagd **persoonlijke informatie** in te voeren, zoals lengte, gewicht en vragen over je levensstijl. Deze informatie wordt voor sommige functies gecombineerd met de verzamelde informatie van de sensoren om zo met algoritmen tot een nauwkeuriger resultaat te komen.

Twee verschillende fitness trackers kunnen voor dezelfde sportieve prestatie andere resultaten aangeven. De sensoren in elk apparaat meten niet perfect wat je doet, ze gebruiken allemaal andere algoritmen om de verzamelde ruwe data om te zetten in interpreteerbare statistieken.

