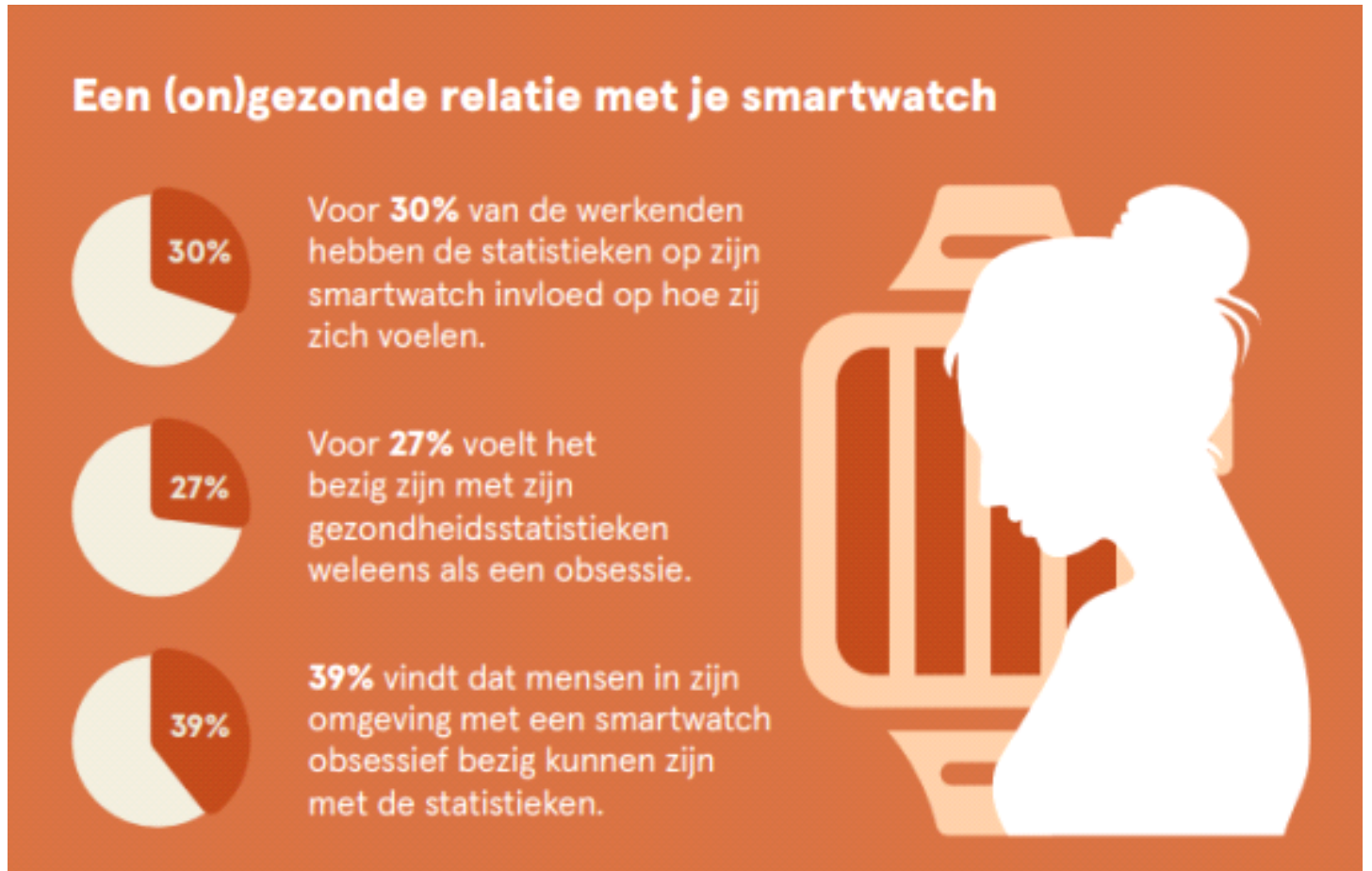


Smartwatch voelt soms als obsessie voor ruim een kwart van werkend Nederland

09-07-2024 13:00



Voor 27 procent van werkend Nederland voelen gezondheidsstatistieken van smartwatches soms als een obsessie. Dat blijkt uit onderzoek van OneFit, bekend van het flexibele sport membership, onder 2.000 werkende Nederlanders. Deze obsessie kan een negatief effect hebben op iemands mentale gesteldheid. Dertig procent geeft namelijk aan dat de statistieken van smartwatches invloed hebben op hoe zij zich voelen.

Smartwatch beïnvloedt de dag

Deze negatieve invloed komt niet als verrassing als je bedenkt dat 61 procent dagelijks de gezondheidsstatistieken checkt die hun smartwatch trackt. Het bijhouden van deze statistieken is niet alleen onderdeel van iemands dag, maar het beïnvloedt bij een groot deel van werkend Nederland ook de invulling hiervan. De helft (51%) voert namelijk regelmatig een extra activiteit uit om de gezondheidsdoelen voor de dag te halen. Toch is niet iedereen overtuigd van de mogelijkheden van smartwatches. Bijna twee op de drie werkende Nederlanders geven aan geen gadget nodig te hebben om hen te vertellen hoe het met hun gezondheid gesteld is. Zij houden dit naar eigen inzicht bij.

Hype of blijvertje?

De hype van smartwatches heeft dus nog wat terrein te winnen. Ruim de helft van werkend Nederland (55%) is namelijk niet in het bezit van een smartwatch. Eén op de drie (32%) geeft zelfs aan het ongezond te vinden om zo veel met je gezondheid bezig te zijn. Zo vindt 38 procent dat mensen in hun omgeving met een smartwatch

soms zelfs obsessief bezig zijn met de statistieken. Het is dan ook niet gek dat ruim twee op de vijf (42%) aangeven dat geen enkele feature van een smartwatch hun interesse wekt.

Kari Littley, expert op het gebied van employee wellbeing bij OneFit: "Vandaag de dag hebben veel mensen een smartwatch. Op het eerste gezicht een positieve ontwikkeling. We komen tenslotte meer te weten over onze fysieke gesteldheid. Toch heeft het tracken van dergelijke gegevens een keerzijde. Zo kan het voor sommigen resulteren in obsessief gedrag, en dus ook stress met zich meebrengen. Bovendien blijken de sensoren in smartwatches niet altijd nauwkeurig, waardoor gebruikers misleidende gezondheidsinformatie ontvangen waar ze ten onrechte op vertrouwen. Zo kan het zijn dat gebruikers in hun gegevens zien dat ze een te hoge hartslag hebben. Dit kan van invloed zijn op iemands mentale gezondheid. Mijn advies is dan ook om niet volledig op de informatie afkomstig van deze gadgets te vertrouwen, maar het enkel als hulpmiddel te gebruiken. Zet je smartwatch bijvoorbeeld in om hardloopafstanden te meten, inzicht te krijgen in behaalde vooruitgangen of het bijhouden van het aantal keer dat je hebt gesport in een bepaalde periode. Zo blijf je fysiek gezond en hoeft je mentale gezondheid er ook niet onder te lijden."

Redactie