

## Jak se Vám používal FitBit a dotazníková aplikace *mHealth Active*?

Mnohokrát děkujeme za Vaši účast v pilotní studii *mHealth Active*. Jejím cílem bylo otestovat, jak se Vám používal fitness náramek FitBit, dotazníková aplikace *mHealth Active*, kterou jsme pro tento výzkum vyvíjeli, a jejich propojení. Díky Vaší účasti jsme získali důležitá data o použitelnosti a uživatelské přívětivosti tohoto systému. Do dalších studií tak již budeme například vědět, kolik dotazníků jsou lidé ochotni vyplňovat či na jaké technické problémy s náramkem FitBit bychom si měli dát pozor.

Rádi bychom s Vámi, před tím, než obdržíte individuální zpětnou vazbu k Vaším osobním datům, sdíleli celkové výsledky závěrečného dotazníku.

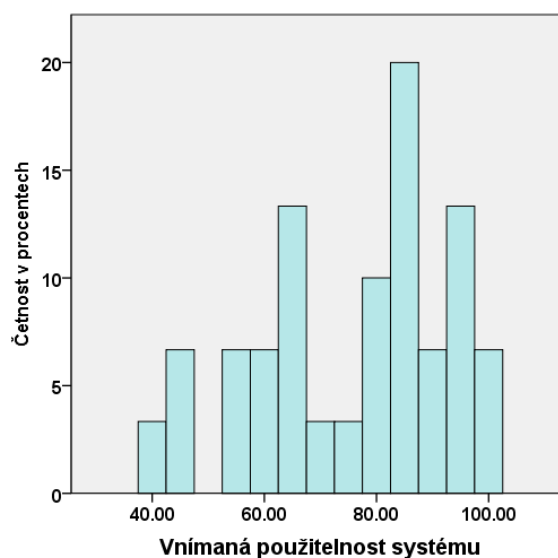
### Vnímaná použitelnost systému

V první řadě jsme se Vás ptali na několik otázek o tom, jak se Vám využíval celý systém (tj. propojení FitBit náramku, telefonu a dotazníkové aplikace). Využili jsme standardně používanou škálu vnímané použitelnosti (*System Usability Scale*).

Výsledné hodnocení se může pohybovat mezi 0 a 100. Průměrné hodnocení našeho systému bylo 74,5, což znamená celkově **nadprůměrnou použitelnost systému** (hranice průměrné použitelnosti je stanovena na 68 bodů).

Na grafu vpravo můžete vidět, že velké části z Vás se systém používal dobře (hodnoty mezi 80 a 100), ale našlo se i několik osob, kterým systém výrazněji nevyhovoval (zvláště těm, u kterých nefungovalo propojení náramku s telefonem). To je pro nás také velmi důležitá informace, děkujeme za upřímnost!

**74,5 ze 100 - tak jste celkově hodnotili použitelnost náramku a mobilní aplikace**



### Komentáře k náramku FitBit

Pro většinu z Vás bylo snadné a bezproblémové FitBit náramek používat.

**90% z Vás souhlasilo, že je snadné náramek používat.**

S tvrzením „*FitBit náramek bylo snadné používat*“ 73% z Vás zcela souhlasilo a 17% spíše souhlasilo. Většina z Vás také nosila náramek i přes noc (80%), ale některým to úplně nevyhovovalo (zhruba 20% plně nesouhlasilo s výrokem, že nošení náramku přes noc bylo bez problémů).



Polovina účastníků studie již měla předchozí zkušenost s měřením svých kroků. Naprostá většina z Vás (87%) věnovala pozornost krokům, které jste za den ušli.

Na 40% z Vás to nemělo žádný vliv, ale 60% z Vás to nějak ovlivnilo: většinu tak, že jste mysleli na to, že byste za den měli ujít alespoň určitý počet kroků.

**60% z Vás přiměl náramek k tomu, abyste si všímali své aktivity**

### Komentáře k dotazníkové aplikaci *mHealth Active*

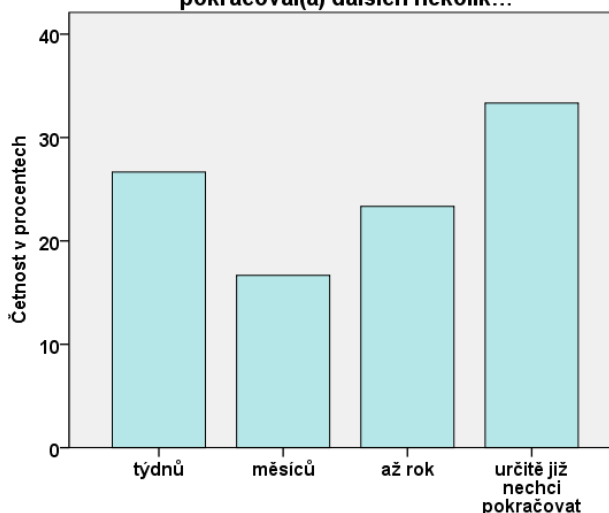
**84% z Vás souhlasilo, že bylo snadné používat mobilní aplikaci.**

I v případě dotazníkové aplikace bylo pro většinu z Vás snadné ji používat (67% zcela souhlasilo, 17% spíše souhlasilo). Co se týče četnosti dotazování, pro nadpoloviční většinu byla četnost dotazování v pořádku, pro třetinu byla zvládnutelná a pro zbylých 10% z Vás už bylo dotazníků spíše příliš. Délka dotazníků byla pro většinu akceptovatelná.

Na čem se však většina z Vás shodla, bylo to, že doba na vyplnění dotazníku (45 minut) byla příliš krátká a upozornění na příchozí dotazníky spíše nebylo dostačující.

Jelikož je naším zájmem využívat aplikaci v propojení s náramkem i v dalších studiích, bylo pro nás důležitým zjištěním, že jsou **velké rozdíly v ochotě pokračovat ve studii**. Jak naznačuje graf vpravo, 23% z Vás by si dokázalo představit, že by ve studii a využívání systému pokračovalo ještě další rok. Naopak zhruba třetina by ve studii již pokračovat nechtěla vůbec. Důvodem bylo například neustálé nošení náramku nebo nutnost hlídat a vyplňovat dotazníky.

**Dovedu si představit, že bych ve studii pokračoval(a) dalších několik...**



Velice nás těší, že i **přesto naprostá většina z vás považovala svoji účast ve studii *mHealth Active* za pozitivní zkušenost**. Navíc vedle 17% z Vás, kteří již nějaký fitness náramek máte a používáte, dalších 15% z Vás přemýšlí, že by si nějaký náramek pro sledování svého zdraví a kondice pořídilo.

Doufáme, že pro Vás byly tyto informace zajímavým zpestřením čekání na individuální zpětnou vazbu, na které usilovně pracujeme. Děkujeme za Vaši přízeň a trpělivost 😊

**Tým *mHealth Active***