Aplikacje fit – czy na pewno prozdrowotne?

Sylwia Pawłowska

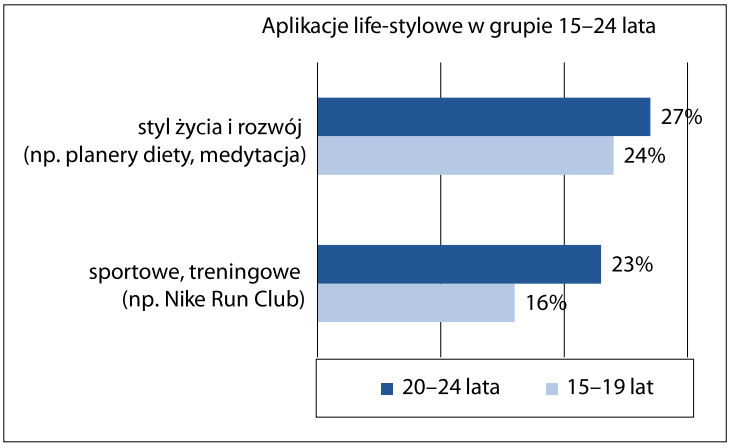
Młodzi ludzie przywiązują dużą wagę do tego, jak prezentuje się ich ciało. Chcą być sprawni, szczupli, imponować rówieśnikom wąską talią czy wyrzeźbioną muskulaturą. Ponieważ telefon komórkowy jest ich nieodłącznym towarzyszem i naturalnym elementem życia codziennego, to także sposobów na pożądaną sylwetkę szukają w aplikacjach mobilnych. Z przedstawionych poniżej danych wynika, że z takich produktów korzysta ok. 20% nastolatków i młodych dorosłych.

Za sprawą pandemii, która koncentrowała naszą uwagę na kwestiach związanych ze zdrowiem i formą, ograniczając jednocześnie dostęp do stacjonarnych treningów, oferta tego rodzaju produktów jest aktualnie bardzo bogata: począwszy od darmowych programów monitorujących podstawowe funkcje jak Mi-Fit, Samsung Health czy Apple Zdrowie po aplikacje z rozbudowaną bazą danych i funkcjonalności oraz wielką wirtualną społecznością. Czy ich młodzi użytkownicy znajdą w nich pożądany wygląd, formę, a także zdrowie?

Apka zamiast dietetyka i trenera?

Aplikacje z kategorii „dieta" czy „trening" z założenia stanowić mają osobiste centrum zarządzania codziennym menu czy aktywnością fizyczną. Zwykle są bardziej ukierunkowane na dietę lub na uprawianie sportu, czy nawet konkretne dyscypliny (np. biegi, kolarstwo, budowanie masy) lub rodzaje treningów (np. budowanie „kaloryfera" na brzuchu). Przeważnie mają możliwość integracji i czerpania danych ze smart watchy czy komplementarnych aplikacji, np. dietetyczne Fitatu może czerpać dane z Samsung Health czy sportowej Stravy.

Wykres 1. Czy masz na swoim telefonie komórkowym aplikacje z kategorii.... (badanie przeprowadzone podczas panelu internautów Ariadna, wrzesień 2021, N=582)



Pierwszym krokiem w aplikacji jest zwykle utworzenie profilu użytkownika, zawierającego informacje dotyczących aktualnej wagi i/lub sprawności oraz celów, jakie chcemy osiągnąć. Na tej podstawie sztuczna inteligencja proponuje nam plan działania: dzienne limity kalorii, plany treningów. Zadaniem użytkownika jest trzymanie się tego planu oraz raportowanie codziennych aktywności związanych z odżywianiem się oraz ruchem.

W przypadku aplikacji dietetycznych moduł związany z jedzeniem ma więcej funkcji, a ćwiczenia są istotne w kontekście spalonych kalorii, ewentualnie pracy nad konkretnymi wymiarami (np. wyszczuplenie ud czy zbudowanie masy mięśniowej pupy). Ich podstawowa funkcjonalność to liczniki kalorii. Konstruowane są w taki sposób, aby określenie wartości kalorycznej spożywanego jedzenia było jak najprostsze (użytkownik ma przecież odnotować w telefonie każdy kęs i każdy łyk, o czym aplikacja mu regularnie przypomina!):

- dzięki wyszukiwaniu produktów w bazie (uwzględniającej ofertę sklepów, a nawet sieciowych restauracji),
- poprzez skanowanie kodu kreskowego spożywanego produktu,
- obliczanie spożytej ilości w intuicyjnych miarach bez konieczności ważenia np. plasterka sera czy garstki orzechów,
- konfigurowanie i dodawanie do bazy własnych potraw czy całych posiłków, które regularnie spożywamy (np. śniadanie składające się z jogurtu naturalnego i garstki płatków owsianych + czarna kawa).

Wprowadzone posiłki są analizowane ze względu na wartość kaloryczną oraz podstawowe składniki odżywcze: cukry, tłuszcze, węglowodany i ich udział w naszej diecie. Bardziej szczegółowy skład uwzględniający także witaminy i mikroelementy i ich zapotrzebowanie jest zwykle funkcją dodatkowo płatną.

Drugą ważną informacją przekazywaną w aplikacjach dietetycznych jest liczba spalonych kalorii wyliczona w oparciu o informacje o aktywności: przebytym pieszo dystansie, treningach (ich rodzaju i długości), trybie życia (praca siedząca/fizyczna).

Aplikacja odnosi wprowadzone dane na temat posiłków i aktywności do dziennych limitów kalorycznych ustalonych ze względu na założone cele (zwykle schudnięcie, ale niektóre aplikacje umożliwiają także utrzymanie lub przyrost wagi) i pokazuje, w jakim stopniu przestrzegamy założeń. Użytkownik raportuje także zmiany w masie ciała i wymiarach, i obserwuje te zmiany na osi czasu. W wersjach premium dostaje spersonalizowane rekomendacje „sztucznej inteligencji" dotyczące diety i aktywności powstałe w oparciu o analizę swoich zachowań przez algorytmy.

W aplikacjach tego rodzaju można trafić także na takie funkcjonalności jak:

- specjalne formatki do zdjęć „przed" i „po";
- zliczanie spożytych płynów i powiadomienia przypominającego o piciu wody;
- systematyczną obserwację i ocenę samopoczucia, wyglądu, wypróżnień w oparciu o predefiniowanie listy symptomów;
- przepisy kulinarne na pojedyncze dania lub okresy czasu;
- możliwość planowania listy zakupów spożywczych ze względu na ich wartość kaloryczną czy wybrane z przepisów menu;
- monitorowanie tzw. postu przerywanego;
- planowanie diet specjalnych np. cukrzycowej lub modnej diety ketogenicznej.

W przypadku aplikacji sportowych zwykle dostępne są także funkcje związane z monitorowaniem diety (np. służącej budowie masy mięśniowej), ale znacznie bardziej rozbudowane są moduły związane z planowaniem treningów oraz ich baza. Użytkownicy mają do dyspozycji programy treningowe dedykowane różnym sportom, celom oraz poziomom zaawansowania w postaci filmików lub ikon z podcastem, które prezentują ćwiczenia, sugerują tempo, odliczają ilość powtórzeń, określają liczbę spalonych kalorii, proponują kolejne treningi. Zaawansowane, spersonalizowane plany treningowe zwykle są funkcją dodatkowo płatną.

Aplikacje sportowe są bardziej nastawione na interakcje i rywalizację między użytkownikami, dlatego, zwłaszcza te największe, w porównaniu z dietetycznymi, mają więcej funkcji typowych dla mediów społecznościowych: lajkowanie treningów innych użytkowników, tworzenie grup czy wyzwań dla innych. Popularna Strava nazywana jest przez niektórych „sportowym facebookiem".

W aplikacjach dedykowanych biegaczom czy rowerzystom mają oni dostęp do całej historii swoich aktywności, precyzyjnego pomiaru prędkości, przebytych metrów i spalonych kalorii, ale także informacji związanych z trasami w okolicy (parametry, wskazówki, szczegółowe wyniki innych użytkowników na różnych odcinkach).

Aplikacje te są dostępne dla szerokiego grona odbiorców. Nie wymagają smartfona o szczególnych parametrach, choć biegacze i rowerzyści mogą korzystać ze sprzętu zwiększającego precyzję pomiarów: komputerka rowerowego czy czujników zakładanych na buty.

Wiele z wyżej opisanych funkcji aplikacji jest dostępna za darmo (choć wiąże się to z ekspozycją na liczne reklamy), niektóre dodatkowo płatne, ale zakup subskrypcji nie musi być wielkim wydatkiem (np. Fitatu czy Yazio można mieć za niecałe 40 zł za rok).

Jak motywuje cyfrowy coach?

Aplikacje sportowe, wspomagające odchudzanie (a także wiele innych) budują zaangażowanie użytkownika w podobny sposób. Są estetyczne i intuicyjne w obsłudze. Stosują miks mechanizmów, dobrze znanych z gier, które mają sprawić, że odchudzanie czy ćwiczenie dzięki nim stanie się wciągające niczym gra komputerowa.

> *Regularne obcowanie z taką aplikacją sprawia, że zaczynamy myśleć jak osoby z anoreksją czy bigoreksją.*

Techniki wywierania wpływu, które tu wymienię, mogą wydawać się mało wyrafinowane, zwłaszcza w odniesieniu do osób, które nie są małymi dziećmi i podejmują decyzje o kształtowaniu swoich nawyków mających wpływ na zdrowie. Mimo to są one skuteczne, ponieważ odwołują się do potwierdzonych w badaniach mechanizmów wpływania na motywację i uniwersalnych ludzkich potrzeb.

Aplikacje angażują użytkowników poprzez:

- czytelne wskaźniki osiągnięć: w grach to zwykle zdobyte punkty, a w tym przypadku to np. ilość zrobionych dzisiaj kroków, spalonych kalorii, stracone gramy lub centymetry, specjalne osiągnięcia. Zdobywane punkty czy odznaki, werbalne pochwały w formie powiadomień, to nic innego jak znane z behawioryzmu wzmocnienia pozytywne. Jesteśmy łasi na nagrody i pochwały, nawet jeśli są one tylko symboliczne, to wzbudzają pozytywne emocje i produkcję dopaminy w mózgu. To prowadzi do kontynuowania zachowania;
- widoczny postęp prezentowany jest w formie atrakcyjnych graficznie wykresów, dzięki którym użytkownik obserwuje historię swoich działań oraz zbliżanie się do ustalonego przez siebie celu, np. wzrost wydolności, utratę wagi, obniżenie kaloryczności posiłków.

Wizualizowanie różnych aktywności daje użytkownikowi poczucie kontroli, a obserwowanie postępów i zbliżania się do celu, bycia sprawczym i skutecznym. Odpowiada to także na potrzeby związane z chęcią rozwoju i samodoskonalenia.

- osiągnięcia (ang. achivements): odznaki, tytuły, które są symboliczną nagrodą za systematyczność, dodatkowy wysiłek i postęp, np. „Mistrzyni planka", „Maratończyk". Często towarzyszy im atrakcyjna

lub zabawna grafika, a zakładka, w której użytkownik widzi odznaki zdobyte i możliwe do zdobycia, jest zaprojektowana w taki sposób, że chce się je mieć. Gromadzenie leży w ludzkiej naturze, nawet jeśli dotyczy tak bezużytecznych rzeczy jak wirtualne medale i tytuły, posiadanie ich wielu z nas sprawia radość, podświadomie dążymy do zamknięcia gestaltu, czyli zebrania całej kolekcji.

Stwierdzenie, że człowiek jest istotą społeczną, to truizm. Potrzeby społeczne, takie jak: chęć przynależenia do jakiejś wspólnoty, porównywania się z innymi i dzielenia swoich aktywności, są niezwykle ważne, a w czasie pandemicznej izolacji nabierały szczególnego znaczenia. Aplikacje zaspokajają te potrzeby poprzez:

- uspołecznienie naszej aktywności poprzez lajkowanie, możliwość obserwowania innych użytkowników, bycia obserwowanym, co motywuje do wysiłku, tworzenia swojej grupy, publikowania swoich osiągnięć w aplikacji jak również na swoim Facebooku. W przypadku niektórych aplikacji społeczność jest mocno rozbudowana, możliwy jest kontakt między użytkownikami, wymiana opinii czy nawet umawianie się na stacjonarne wspólne treningi;
- rozmaite formy współzawodnictwa i rywalizacji powszechne w aplikacjach treningowych: rankingi dotyczące np. przebiegniętych kilometrów, konstruowane z takim doborem użytkowników, że jesteśmy całkiem wysoko, ale można się poprawić, a także „wyzwania" (ang. challenge), generowane przez aplikację lub innych użytkowników (np. przejechanie na rowerze 100 km w ciągu najbliższych 5 dni).

Ważną funkcję w aplikacjach pełnią także powiadomienia, np. przypominające o wprowadzaniu posiłków, piciu zalecanej ilości wody, zaplanowanym treningu, informujące o wyzwaniu dnia czy sukcesach. Odciążają naszą pamięć, koncentrują uwagę, motywują, ale też powodują, że regularnie podejmujemy kontakt z aplikacją, aby działania w niej stały się naszym nawykiem.

„Strać kilogramy, ale nie kontrolę" (Fitatu)

Oficjalną misją tych aplikacji jest zaangażowanie użytkowników w dobre dla nich działania związane ze zmianą diety, schudnięciem, poprawieniem sprawności fizycznej, wsparcie ich w realizacji wyznaczonych sobie celów. Nie zapominajmy jednak o celu biznesowym, którym jest zaangażowanie użytkownika w… samą aplikację, czerpiącą zyski z reklam (im więcej wejść, tym więcej obejrzanych reklam) lub ze sprzedaży dodatkowych funkcjonalności (subskrybowane wersje premium).

Te dwa cele nie muszą stać ze sobą w sprzeczności. Zmiana sposobu odżywiania, stylu życia na bardziej aktywny wiąże się ze zmianą nawyków. Dla wielu osób jest to proces trudny, brakuje im czasu i motywacji, szybko się zniechęcają. To z myślą o „łakomczuchach" i „leniach" powstają takie produkty i mają szansę odegrać w ich życiu pozytywną rolę wspierając ich organizacyjnie i motywując.

Ale jest też druga strona medalu. Warto zauważyć, że konstrukcja aplikacji może uwzględniać decyzje użytkowników, które nie są wcale dla nich dobre.

Testowane przeze mnie dwie popularne aplikacje dietetyczne bez mrugnięcia okiem akceptowały jako cel wagę zdecydowanie poniżej BMI (47 kg przy wzroście 170 cm!). Nie reagowały, kiedy przez kilka dni moje dziennie menu składało się ze szklanki płatków owsianych z wodą na śniadanie i szklanki wina na kolację. Zielony kolor w rozliczeniu kalorycznym oznaczał, że to dobre działanie. Sugerowały zdrowe chudnięcie w tempie 300 g na tydzień, ale ostatecznie zaakceptowały i przeliczyły na dobową liczbę kalorii mój wybór, by „zrzucać" 1 kg tygodniowo (przy wadze 55 kg!).

Regularne obcowanie z taką aplikacją sprawia, że zaczynamy myśleć jak osoby z anoreksją czy bigoreksją: licznik kalorii bezwzględnie uświadamia, że garstka orzeszków to setki kalorii, zachęcając, by je odłożyć, a licznik kalorii podczas treningu wręcz przeciwnie – by spalić jeszcze trochę, pomimo że boli i brakuje tchu. Blokowanie niezdrowego odchudzania czy zbyt forsownego treningu nie leży po prostu w ich interesie, dlatego nie ma tam hamulców, co najwyżej czasami ostrzeżenia dla nadgorliwych.

W rękach osoby zdeterminowanej, wytrzymałej, ambitnej, taka aplikacja może stać się wyzwalaczem/wsparciem zaburzeń odżywiania lub uzależnienia od aktywności sportowej.

Zaangażowanie w świadome odżywianie, zainteresowanie składem produktów, skupienie uwagi użytkownika na obserwacji swojego ciała mogą przekształcić się w niszczącą obsesję na punkcie zdrowej diety (ortoreksję). Fakt, że w aplikacji otaczają nas osoby, które działają podobnie, działa jako społeczny dowód słuszności postępowania.

Fit-aplikacje mogą być skutecznym narzędziem wspierającym zmianę stylu życia, ale ich używanie może także prowadzić do kompulsywnych, niezdrowych zachowań lub je wzmacniać. Zwłaszcza jeśli użytkownik ma niską samoocenę i nieadekwatny obraz własnego ciała. W innych sferach życia doświadcza braku kontroli, sprawczości, skuteczności, nie odnosi sukcesów, więc zaczyna koncentrować się na wirtualnej aktywności. Brakuje mu wiedzy na temat tego, czym naprawdę jest zdrowy styl życia czy odpowiednia dieta.

Autorka jest psychologiem klinicznym, absolwentką Wydziału Psychologii UW, psychologiem w szkołach Fundacji AlterEdu, mamą dwójki nastolatków.