תרומת אפליקציית upapp להרגלי הבריאות ודפוסי השימוש

חלי מלצר כהן | ד"ר אילנה פלדבלום | ד"ר ביאטריס חמו | טל ניצן | לימור טל פוני | ענת מראלי | ליאת פסוק בוגין | רונן דוידוביץ | נעמה שמיר שטיין
המחלקה להערכה, מדידה ומחקר יישומי, חטיבת הבריאות, חטיבת שירות- שיווק, מערך שב"ן וביטוח ; מכבי שירותי בריאות

רקע

פעילות גופנית ואורח חיים בריא הם גורמי מפתח במניעת תחלואה כרונית. בשנת 2023 השיקה מכבי את אפליקציית upapp, פלטפורמה דיגיטלית לעידוד פעילות גופנית ואימוץ אורח חיים בריא.

מטרות

להעריך את דפוסי השימוש באפליקציה ואת תרומתה הנתפסת להרגלי פעילות גופנית ואורח חיים בריא.

שיטות

המחקר שילב ניתוח נתוני upapp (ביולי 2023 עד דצמבר 2025) וסקר טלפוני שנערך במהלך אוגוסט-ספטמבר 2025 בקרב 300 משתמשים בני 20–75 שהשתמשו באפליקציה בשנת 2025. המשתתפים סווגו למתמידים ולא-מתמידים בהתאם לדפוסי השימוש, כאשר התמדה הוגדרה כביצוע ≥2 אימונים בחודש בלפחות 4 מתוך 6 חודשי השימוש הראשונים.

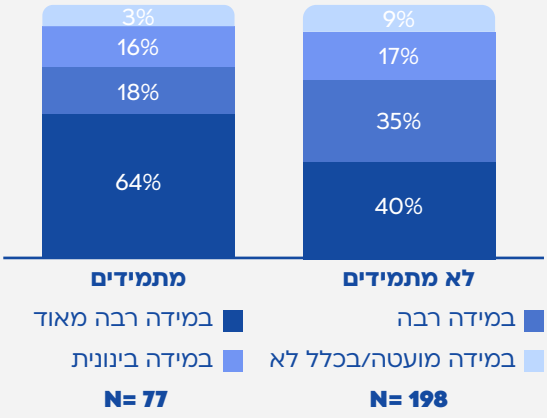
תוצאות

נצפו הבדלים עקביים לטובת המתמידים בפעילות גופנית, תחושת התמדה, ירידה במשקל ובהיקפים (גרפים 1-5).

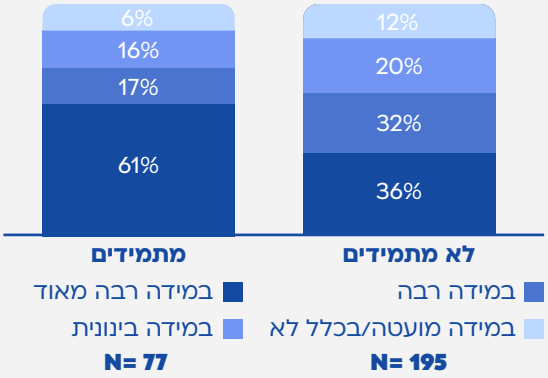
מסקנות והמלצות

upapp נתפסה ככלי יעיל לקידום פעילות גופנית והרגלי אורח חיים בריא, כאשר התמדה בשימוש הייתה קשורה לתרומה גבוהה יותר בתחומים המוצגים. מומלץ לעודד התמדה ולהרחיב את השימוש בפלטפורמות דיגיטליות לקידום בריאות באוכלוסיות שונות.

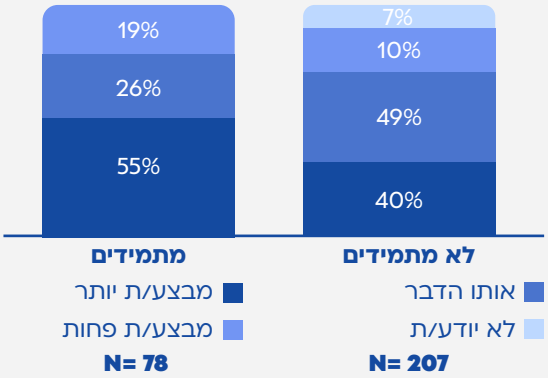
גרף 1: עזר לך לבצע יותר פע"ג



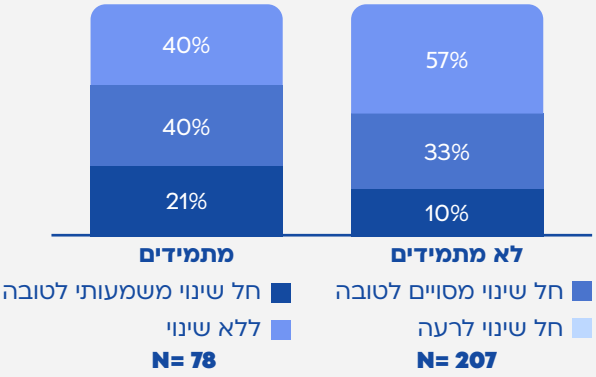
גרף 2: עזר לך להתמיד בביצוע פע"ג



גרף 3: תרומת upapp לשינוי בתדירות פע"ג בפועל- דיווח עצמי



גרף 4: בהשוואה לתקופה לפני התקנת האפליקציה, האם חל שינוי בהקפדה על אורח חיים בריא?



גרף 5: שינוי במשקל או בהיקפים בהשוואה לתקופה לפני התקנת האפליקציה- דיווח עצמי

