

Apps & devices voor sportieve activiteiten 2025

Motor van individualisering sportdeelname

Remko van den Dool, Janne van der Heijden

Na metingen in 2016, 2019 en 2022 rapporteren we opnieuw over het gebruik van elektronische hulpmiddelen (*devices*) voor sportieve activiteiten. Apps en devices maken geïndividualiseerd sporten makkelijker.

We bespreken in dit factsheet de ontwikkeling van het gebruik, het profiel van de gebruikers en de redenen om wel of geen apps en devices te gebruiken voor sportieve activiteiten. Daarnaast kijken we naar de rol van apps en devices om sportieve activiteiten te leren en om oefeningen te volgen.

Aanpak

Voor deze meting hebben we gebruik gemaakt van een online panel (Ipsos) in het kader van het Nationaal Sportonderzoek (april 2025). In het panel zijn vertegenwoordigers van de Nederlandse bevolking van 18 tot 80 jaar opgenomen. Daarvan hebben 1.502 respondenten het vragenblok over apps en devices ingevuld. De uitkomsten hebben we gewogen op leeftijd, geslacht, opleiding, regio en sportfrequentie.

Neem voor meer informatie contact op met [Remko van den Dool](#).

68% van de sporters gebruikt een app of device voor hun sport (63% in 2022)

37% van de sporters gebruikt een smartwatch (meest gebruikt)

54% van de sporters wil inzicht in eigen prestaties; 32% zegt dat dit ze motiveert om vaker te sporten

38% van de bevolking gebruikt filmpjes/apps voor sport of oefeningen

Ontwikkeling gebruik apps/devices

Gebruik neemt toe

In vergelijking met 2022 is het gebruik van apps en/of devices bij sporters van 18 tot 80 jaar toegenomen (van 63% naar 68% in 2025). Dat betekent dat in 2025 meer dan 8 miljoen mensen deze voor een sportieve activiteit gebruiken. De groei is minder sterk dan in eerdere metingen.

In 2025 gebruikt 57 procent een device en 33 procent een app (niet in figuur).

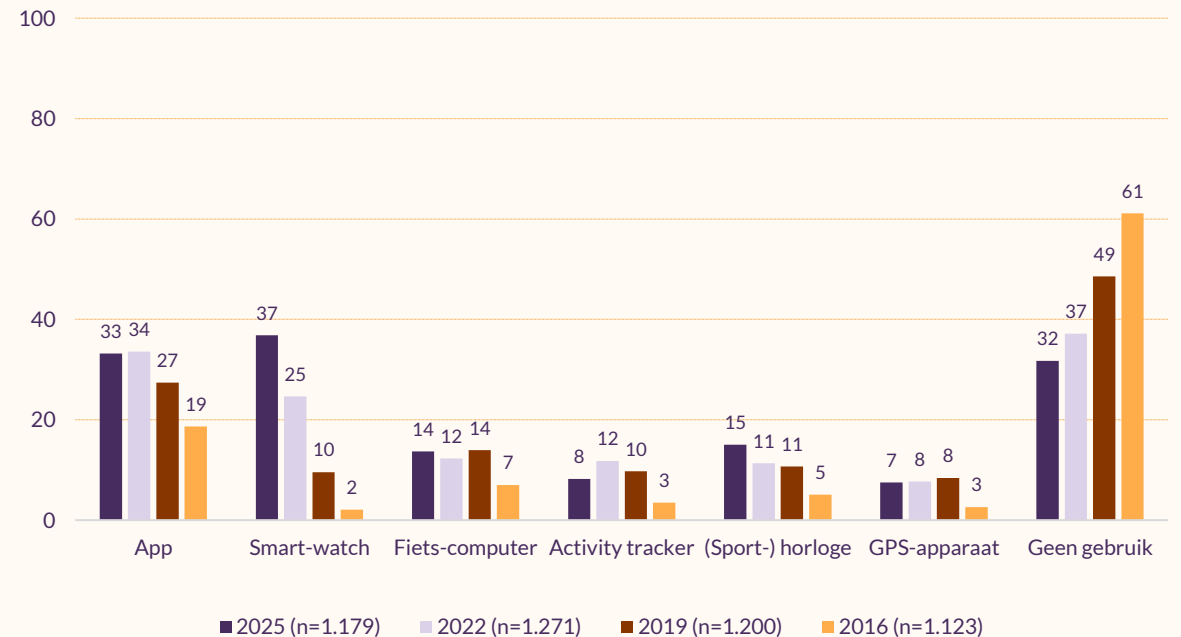
Voorals smartwatch steeds populairder

Het sterkst groeit het gebruik van de smartwatch. In 2025 gebruikt 37 procent deze, tegenover 25 procent in 2022. In de eerdere metingen behoorde deze ook tot de grootste groeiers. Verder zien we dat sporters wat vaker (sport)horloges gebruiken (11% vs. 15%).

Het gebruik van fietscomputers blijft sinds 2019 min of meer stabiel (14%). Dat geldt ook voor gps-apparaten (7%). Apps in het algemeen blijven in vergelijking met 2022 op eenzelfde niveau (33%). Bij activity trackers zien we een zekere terugloop (8% in 2025, 12% in 2022).

Figuur 1

Gebruik apps en devices voor sportieve activiteiten in de afgelopen twaalf maanden, (jaarlijkse) sporters van 18-79 jaar (in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek april 2025 (online panel Ipsos).

Gebruikte apps

Stappenteller meest gebruikte app

Een derde van de sporters gebruikt een app voor sportieve activiteiten. Zij noemen een stappenteller als meest gebruikte toepassing (34%). Daarna volgt het bijhouden van prestaties, afgelegde afstanden en routes (22%). Het volgen van de gezondheid komt op de derde plaats (18%). Andere toepassingen noemen de app-gebruikers minder vaak.

Een vergelijking met eerdere metingen is niet mogelijk.

Figuur 2
Gebruik naar type app, gebruikers van apps voor sportieve activiteiten, 18-79 jaar
(in procenten, n=427)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek april 2025 (online panel Ipsos).

Profiel gebruikers

Veel gebruik onder duursporters en fitnessers

Apps, activity trackers, (sport)horloges en fietscomputers vinden vooral aftrek bij duursporters (niet in tabel). Fitness volgt als tweede sport. De smartwatch-gebruikers gebruiken deze in de eerste plaats voor fitness; direct daarna volgt duursport. Duo- en teamsporters gebruiken veel minder vaak apps en devices voor hun sportieve activiteiten. Een vergelijking met eerdere metingen is niet mogelijk.

Verband tussen gebruik en persoonskenmerken

We zien geen relatie van het gebruik van een app of device met de sportfrequentie. Alleen incidentele sporters (< 12 keer per jaar) gebruiken minder vaak een app/device (43% vs. 68%; niet in tabel). Ook naar geslacht is er nauwelijks een verschil.

Wel zien we dat jongere sporters duidelijk vaker een app/device gebruiken voor sportieve activiteiten dan oudere. Dit kan samenhangen met het feit dat jongeren vaker een smartphone of smartwatch hebben (of hier handiger mee om kunnen gaan). Hoger opgeleide sporters gebruiken wat vaker een app en/of device.



Redenen voor gebruik apps en devices

Inzicht in prestaties belangrijkste reden

De meest genoemde reden voor het gebruik van apps/devices door sporters is inzicht in de eigen prestaties (54%, tabel 1). Ook in 2022 was dit de meest genoemde reden.

Een derde noemt als reden dat het ze motiveert om (vaker) te gaan sporten en bewegen. Dat is wat meer dan in 2022. Verwant hieraan is de reden dat het de sportactiviteit leuker maakt (25%; 20% in 2022).

Een vijfde gebruikt de app/device voor het volgen van een route (19%). Wat minder vaak dan in 2022 genoemd zijn de redenen trainingsdoelen (11%) en overzicht oefeningen (10%).

Redenen vooral individueel

Het individuele karakter van het gebruik zien we terug in dat weinig mensen het vergelijken van hun prestaties met die van anderen als reden noemen. Deze reden noemt slechts een tiende van de sporters. Nog eens 4 procent heeft via een app/device contact met andere sporters.

Tabel 1

Redenen voor gebruik apps/devices, gebruikers van 18-79 jaar

(in procenten)

	2025 (n=888)	2022 (n=849)	2019 (n=646)	2016 (n=490)
Inzicht in eigen prestaties (voor 2022: volgen hoeveelheid beweging)	54	55	73	72
Motivatie om (vaker) te sporten/bewegen	32	25	27	24
Maakt het leuker	25	20	23	26
Route volgen	19	17	*	*
Trainingsdoelen	11	16	*	*
Overzicht oefeningen	10	15	*	*
Eigen prestaties vergelijken met anderen	10	7	9	10
Verantwoord/blessurevrij sporten/bewegen	7	5	4	5
Vorbereiding wedstrijd/evenement	6	5	2	5
Contact met andere sporters	4	4	1	1
Sportieve activiteit leren	4	6	*	*
Geen van deze	7	9	10	11

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek april 2025 (online panel Ipsos).

* Deze redenen hebben we vóór 2022 niet aan de respondenten voorgelegd in de vragenlijst.

Redenen om geen app te gebruiken

Vooraf omdat het sporten minder prettig maakt

Bijna een kwart (23%) van de sporters die geen app gebruiken, geeft als reden dat het gebruik hiervan niet aansluit bij hun beleving van sport. Ook een kwart (23%) vindt sporten met een smartphone vervelend. Dit verschilt niet wezenlijk met de eerdere metingen.

Verder vindt 16 procent het gebruik van een app bij het sporten te prestatiegericht en vindt 15 procent de informatie oninteressant. Een reden die in de loop der jaren iets vaker wordt genoemd, is dat men al een device gebruikt (13%).

Overige redenen

Andere wat vaker genoemde redenen zijn: financieel (11%), past niet bij beoefende sporten (11%) of het gebruik is te ingewikkeld (10%). Opvallend is verder dat in de loop der metingen sporters vaker noemen dat ze door de app te veel zouden willen gaan sporten (9%). Steeds minder sporters noemen als reden dat ze geen smartphone hebben.

Tabel 2

Redenen om geen app te gebruiken, sporters die geen app gebruiken, 18-79 jaar
(in procenten)

	2025 (n=810)	2022 (n=618)	2019 (n=554)	2016 (n=676)
Sluit niet aan bij mijn beleving van sport	23	20	30	29
Sporten met smartphone is vervelend	23	18	26	22
Te prestatiegericht	16	14	13	13
Oninteressante informatie	15	16	16	17
Ander apparaat (o.a. sporthorloge)	13	11	7	3
Financiële reden	11	12	3	5
App past niet bij mijn sport(en)	11	8	17	20
Gebruik te complex	10	10	5	7
Neiging om te veel te sporten	9	4	3	1
Ik sport niet	5	9	7	12
Ik heb geen smartphone	2	4	6	11
Anders	7	7	8	7

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek april 2025 (online panel Ipsos).

Redenen om geen device te gebruiken

Sportervaring opnieuw belangrijkste reden

Net als bij het gebruik van een app, geeft 24 procent aan dat ze sporten met een device vervelend vinden (tabel 3). Deze reden noemen sporters in de loop van de metingen wat vaker. Bijna evenveel sporters geven aan dat een device niet bij hun beleving van sport past (23%).

Geld speelt vaker mee dan bij apps

Financiële redenen noemen mensen bij devices wat vaker dan bij apps (17% vs. 11%). Wellicht hangt dit samen met de hogere kosten voor devices. De overige redenen zien we ook terug bij de apps.

Tabel 3

Redenen om geen device te gebruiken, sporters die geen device gebruiken, 18-79 jaar

(in procenten)

	2025 (n=496)	2022 (n=662)	2019 (n=706)
Sporten met device is vervelend	24	15	18
Sluit niet aan bij mijn beleving van sport	23	25	30
Oninteressante informatie	18	20	17
Financiële reden	17	15	12
Te prestatiegericht	14	18	11
Ik gebruik een app via smartphone/smartwatch	13	4	13
Device past niet bij mijn sport(en)	10	10	17
Gebruik te complex	9	8	5
Ik sport niet	7	11	11
Neiging om te veel te sporten	4	2	3
Anders	5	6	6

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek april 2025 (online panel Ipsos).

Instructies/lessen buiten trainer om

Twee vijfde gebruikt filmpjes/apps voor instructies

Van de volwassen bevolking maakt 38 procent wel eens gebruik van (online) filmpjes of apps om lessen of instructies te volgen voor sport en lichamelijke oefeningen. Dat is meer dan in 2022 (29%).

Vooral via filmpjes op website of app

De meeste mensen maken hiervoor gebruik van filmpjes op een website of een app (23%; tabel 4). Dat is meer dan in 2022 (15%). Bijna een tiende gebruikt hiervoor sportapps in het algemeen. 8 procent kijkt wel eens naar televisieprogramma's zoals Nederland in Beweging om oefeningen te doen.

Instructies ook via boeken/tijdschriften

Een deel van de mensen maakt gebruik van gedrukte boeken of tijdschriften voor lessen of instructies (14%, niet in tabel). Als we deze meenemen, stijgt het percentage gebruikers van instructies van 38 naar 40 procent van de bevolking.

Tabel 4

In afgelopen twaalf maanden voor sport/lichamelijke oefening weleens lessen of instructies gevolgd via (online) filmpjes of app, bevolking van 18-79 jaar

(in procenten)

	2025 (n=1.502)	2022 (n=1.499)
Filmpjes website/app	23	15
Sportapp	9	7
Televisieprogramma (o.a. Nederland in Beweging)	8	6
Overige (online) instructiefilmpjes of apps	5	4
Dvd of andere video-opname	3	2
Sport- of fitnessgame op (spel)computer	2	2
Niet gevolgd	62	71

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek april 2025 (online panel Ipsos).

Reden om instructies/lessen te volgen

Eigen tempo en geen pottenkijkers

De belangrijkste redenen om gebruik te maken van (online) filmpjes, een app of een boek in plaats van een trainer zijn dat sporters op hun eigen tempo een sport/oefening kunnen leren (42%) en dat zij dit op eigen tempo kunnen doen (41%). Voor een aanzienlijk deel is het van belang dat anderen niet mee kunnen kijken terwijl zij de sport of oefening proberen (36%).

Overige redenen

Het gemak om geen oefening te hoeven bedenken noemt 30 procent. Een vijfde vindt het stimulerend om te blijven sporten en bewegen (22%). Een kleiner deel noemt een meer praktische reden, namelijk dat zij geen trainer/coach hebben.

Tabel 5

Redenen om in afgelopen twaalf maanden voor sport/lichamelijke oefening weleens les/instructie te volgen via (online) filmpjes, app, boek of tijdschrift, gebruikers van 18-79 jaar

(in procenten)

	2025 (n=1502)	2022 (n=1499)
Sport/oefening op eigen tempo leren	42	35
Sport/oefening op eigen tempo doen	41	34
Zelf proberen zonder meekijkers	36	37
Zelf geen oefeningen bedenken	30	35
Simuleert om te blijven bewegen/sporten	22	21
Geen trainer/coach voor instructie of les	16	14
Andere reden	6	8

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek april 2025 (online panel Ipsos).

Conclusies en aanbevelingen

Steeds meer gebruik apps & devices, vooral bij fitness/duursport

Inmiddels gebruikt twee derde van de sporters (68%, 18-79 jaar) in het afgelopen jaar wel eens een app of device bij een sportieve activiteit. Dat betekent een groei vergeleken met 2022 (63%) en zeker met de start van de metingen in 2016 (39%).

Fitness en duursport zijn populaire activiteiten om een app en/of device voor te gebruiken. Smartwatches zien we wat vaker bij fitnessers.

Vooraf smartwatch steeds populairder

Het gebruik van de smartwatch voor sportdoeleinden is in de loop der tijd fors toegenomen. De app (via smartphone) daalt daardoor naar de tweede plaats. Appgebruikers gebruiken deze vooral als stappenteller, om prestaties/afstanden bij te houden en om hun gezondheid te monitoren.

Redenen: inzicht in prestaties, motivatie en sportbeleving

De belangrijkste redenen om een app of device te gebruiken zijn: inzicht in eigen prestaties krijgen, motivatie om vaker te sporten en dat het sporten leuker maakt. Ook het volgen van een route noemen sporters regelmatig.

Redenen voor sporters om juist geen app of device te gebruiken zijn: dat het vervelend is, niet past bij hun sport, te prestatiegericht is of oninteressante informatie bevat.

Instructies/lessen steeds vaker via filmpjes

Sporters kunnen op eigen houtje via filmpjes en boeken een sport leren. Daarnaast kunnen zij zo oefeningen doen. Vroeger ging dat vooral via radio-uitzendingen, tegenwoordig vooral via filmpjes (via apps/YouTube). Van de bevolking gebruikt 38 procent filmpjes en boeken, tegenover 29 procent in 2022. Daarmee zien we dat deze gaandeweg belangrijker worden.

De belangrijkste redenen zijn dat je zo op je eigen tempo een sportieve activiteit kunt leren of oefeningen kunt volgen, en – opvallend veel genoemd – dat je zonder pottenkijkers kunt oefenen.

Sport wordt steeds individueler

Veel van deze activiteiten lijken samen te hangen met individueel sporten (vaak thuis). Net als het gebruik van apps en devices om te sporten is het gebruik van filmpjes en boeken als vorm van les/instructie een teken van de groeiende individualisering van de sportdeelname.



Contact

Remko van den Dool

r.vandendool@mulierinstituut.nl

Janne van der Heijden

j.vanderheijden@mulierinstituut.nl