

Apps & Devices 2019

Meer Nederlanders gebruiken elektronisch hulpmiddelen bij sporten en bewegen

Auteurs: Remko van den Dool, Paul Hover

September 2019

Websheet Apps & Devices (update september 2019)

Inhoud:

[1. Gebruik van apps & devices](#)

[2. Keuzes & motieven](#)

[3. Apps: gebruik, intentie, \(stop\) motief](#)

[4. Devices: gebruik, intentie, \(stop\) motief](#)

[4. Betekenis uitkomsten](#)

Deze geactualiseerde websheet heeft betrekking op de tweede meting over het gebruik van elektronische hulpmiddelen bij sporten en bewegen: Apps & devices 2019. De eerste meting vond plaats in het najaar van 2016. De oorspronkelijke websheet van 2016 is als **pdf** te downloaden. Apps zijn te gebruiken op smartphones en smartwatches. Onder devices verstaan we elektronische apparaatjes zoals fietscomputers.

1. Gebruik van apps & devices

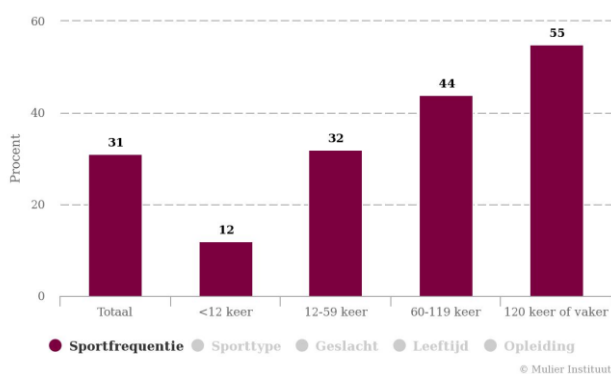
6 miljoen gebruikers van elektronische hulpmiddelen zijn vooral jonger en wat hoger hoogopgeleid

Elektronische hulpmiddelen om te sporten en bewegen worden steeds gewoner. Zo bestaan er sporthorloges, *smart-watches*, *activity trackers* (polsbandje), fietscomputers, GPS-apparaten en apps op smartphones. Wie gebruiken deze hulpmiddelen, waarvoor gebruiken zij deze en waarom? In deze websheet maken we in het 3^e en 4^e deel een onderscheid in apps en hardware/devices voor sport en bewegen. We bespreken hiervoor de intenties, het gebruik en de motieven om te stoppen/niet te beginnen.

In 2019 gebruikt 44 procent van de bevolking van 16 tot 80 jaar een app en/of device. In 2016 was dat nog 31 procent.

Gebruik elektronische hulpmiddelen bij sport en bewegen in afgelopen 12 maanden, bevolking 16-79 jaar (in procenten)

Gebruik elektronische hulpmiddelen bij sport en bewegen in afgelopen 12 maanden, bevolking 16-79 jaar (in procenten)



Actuele tabel 2019 voor grafiek:

	% gebruikers
Bevolking	
2016	31
2019	44
Sportfrequentie (2019)	
0-11	27
12-59	43
60-119	53
> 120 keer	64
Sportdeelname (2019)	
hardlopen/joggen	61
Fietsen	76
wandelsport	58
Fitness	52
Overig	47
Geslacht (2019)	
Man	47
Vrouw	42
Leeftijd (2019)	
20-34 jaar	55
35-54 jaar	43
55-64 jaar	40
65-79 jaar	36
Opleiding (2019)	
hoog	51
midden	46
laag	31
Lid sportvereniging (2019)	
Lid	50
Geen lid	42

Naar achtergrondkenmerken valt op dat hoger opgeleiden vaker een elektronisch hulpmiddel benutten dan lager opgeleiden en jongeren weer vaker dan ouderen. Van de Nederlandse bevolking van 16-79 jaar heeft in de afgelopen 12 maanden 44 procent een elektronisch hulpmiddel gebruikt om te sporten en bewegen. Van de mensen die niet aan sport doen gebruikt 18 procent een dergelijk apparaat. Van de mensen die sporten, is dat 51 procent. Het gebruik varieert sterk naar de sportfrequentie. Zo maakt van de intensieve sporters, 2 keer per week of vaker, 64 procent van een hulpmiddel gebruik. Uiteraard maakt ook de sporttak uit. Waar beoefenaars van sommigen sporttakken nauwelijks/geen hulpmiddelen benutten, heeft de grote meerderheid van de fietsers en hardlopers in de afgelopen 12 maanden wel een apparaat benut. Ook wandelsporters en fitnessers gebruiken in meerderheid een elektronisch hulpmiddel. Van de overige sporters ligt het gebruik op 47 procent. Deze sporttakken zijn overigens niet strak te scheiden, fietsers kunnen bijvoorbeeld ook fitness beoefenen.

2. Keuzes & motieven

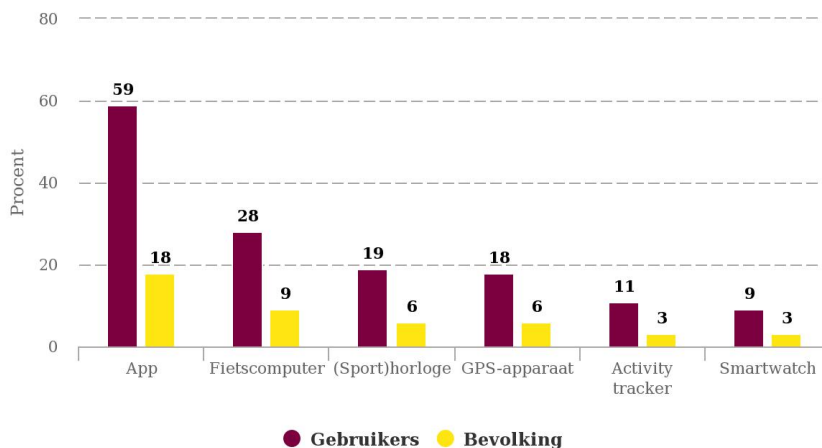
Net aan meerderheid gebruikt in 2019 app bij sporten en bewegen

De app is het populairste hulpmiddel bij het sporten en bewegen. 52 procent van de mensen met een hulpmiddel gebruikt deze. Dit betekent overigens een relatieve afname (59% in 2016). Van alle sporters gebruikt 27 procent een app tegen 19 procent in 2016. De fietscomputer is de populairste device (28% in beide jaren). Het gebruik van een smartwatch en activity tracker is gegroeid met 9 procentpunten (tot 18 resp. 20% in 2019).

Naar sporttak zien we enkele verschillen (niet in tabel). Fietsers kiezen vaker een fietscomputer (60%) dan een app (41%). Bij ouderen boven de 65 jaar is de fietscomputer het meest populair (51%). Dit hangt samen met de sportvoorkeuren van ouderen. Apps zijn speciaal in trek bij hardlopers (59%), hoewel zij wel vaker dan in 2016 voor een sporthorloge kiezen (41%).

Gebruik en profiel elektronische hulpmiddelen bij sport en bewegen in afgelopen 12 maanden, sporters in afgelopen 12 maanden en gebruikers van minimaal één product, 16-79 jaar (in procenten)

Gebruik en profiel elektronische hulpmiddelen bij sport en bewegen in afgelopen 12 maanden, bevolking en gebruikers van minimaal één product, 16-79 jaar (in procenten)



© Mulier Instituut

Actuele tabel 2019 voor grafiek:

	gebruikers 2019	sporters 2019	gebruikers 2016	sporters 2016
App	52	27	59	19
Fietscomputer	28	14	28	7
(Sport)horloge	20	11	19	5
Activity tracker	20	10	11	3
Smartwatch	18	10	9	2
GPS-apparaat	16	8	18	3
geen gebruik		49		61

Inzicht in eigen prestaties dé reden gebruik elektronische hulpmiddelen

Voor het meest gebruikte hulpmiddel van een respondent is gevraagd naar de reden van het gebruik. Inzicht in prestaties (73%) is het vaakst genoemd (zie kader rechts). Op de tweede plaats staat motivatie om (vaker) te sporten en bewegen (27%), gevolgd door maakt sport en bewegen leuker (23%). De vergelijking van de eigen prestaties met die van anderen is voor 9 procent belangrijk. Daarnaast noemden gebruikers minder vaak andere redenen zoals contact onderhouden met andere sporters (1%) en als voorbereiding voor een sportwedstrijd of sportevenement (2%). Vier procent gebruikt een elektronisch hulpmiddel om verantwoord (en blessurevrij) te kunnen sporten.

Ouderen noemden minder vaak de reden inzicht in prestaties. Mensen die zowel apps als devices gebruiken, noemen het inzicht in eigen kunnen als reden om de elektronische hulpmiddelen te gebruiken. Gebruikers die alleen apps gebruiken, noemen minder vaak dat het hulpmiddel sporten leuk maakt.

Kader rechts:

	2019	2016
Inzicht in eigen prestaties	73	72
Motivatie om (vaker) te sporten en bewegen	27	24
Maakt sporten en bewegen leuker	23	26
Vergelijking eigen prestaties met die van anderen	9	10
Verantwoord en blessurevrij sporten en bewegen	4	5
Vorbereiding sportwedstrijd of sportevenement	2	5
Contact onderhouden met andere sporters	1	1
Geen van bovenstaande	10	11

Duursporters 'zwaardere' gebruikers

Veel gebruikers hebben dus behoefte aan inzicht in de eigen prestaties. Met name hardlopers geven dit aan, maar ook wel fietsers en in enige mate vaker wandelaars. Hoewel we niet precies kunnen nagaan bij welke sport een hulpmiddel is gebruikt, kunnen we wel stellen dat dit motief vooral door duursporters wordt gehanteerd. Blijkbaar hebben veel beoefenaars van deze sporten behoefte aan vergelijking. Dikwijls met andere keren dat zij hetzelfde traject

aflegden maar wellicht ook met anderen die dezelfde deeltrajecten aflegden (9% noemt dit als motief, zie hiervoor).

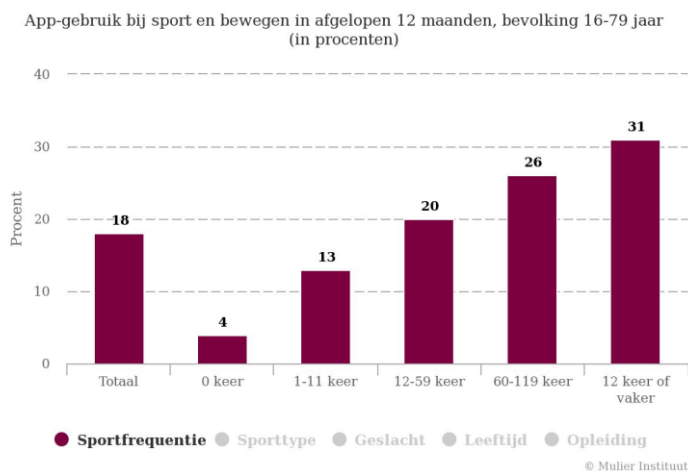
3. Apps: gebruik, intentie, (stop) motief

Apps zijn favoriet bij het sporten en bewegen. Daarom besteden we speciale aandacht aan deze vorm. We bespreken het algemene gebruik, de populairste apps, de intentie om eventueel een app te gebruiken en de reden waarom mensen met apps gestopt zijn. In het volgende hoofdstuk besteden we op dezelfde wijze aandacht aan devices.

Gebruik apps bij sporten en bewegen

Van de bevolking van 16-79 jaar heeft 63 procent nog nooit een app gebruikt bij het sporten en bewegen (69% in 2016; niet in tabel). In het afgelopen jaar heeft 23 procent wel een app gebruikt (was 18%). De groep die in het afgelopen jaar geen app heeft gebruikt, maar eerder wel bij het sporten en bewegen omvat 14 procent van de bevolking (was 12%). Vooral hardlopers en fietsers gebruikten eerder een app, maar in het afgelopen jaar niet meer. Daarnaast gebruiken vooral jongeren en hoger opgeleiden voor apps om te sporten en bewegen.

App-gebruik bij sport en bewegen in afgelopen 12 maanden, bevolking 16-79 jaar (in procenten)



	% app-gebruikers
Bevolking	
2016	18
2019	23
Sportfrequentie (afgelopen jaar)	
0-11	13
12-59	22
60-119	27
> 120 keer	37
Sportdeelname	
hardlopen/joggen	36

	Fietsen	31
	wandelsport	35
	Fitness	31
	Overig	27
Geslacht		
	Man	24
	Vrouw	23
Leeftijd		
	16-19 jaar	31
	20-34 jaar	34
	35-54 jaar	24
	55-64 jaar	18
	65-79 jaar	12
Opleiding		
	hoog	32
	midden	22
	laag	11
Lid sportvereniging		
	Lid	26
	Geen lid	22

Populairste apps

Sinds de meting van 2016 is de populariteit van de meeste apps afgenomen. De app Samsung Health is als enige vaker genoemd (in 2019 door 11% spontaan genoemd, was niet voorgecodeerd). De populairste app onder sporters is op dit moment Runkeeper (18%). Endomondo wordt in 2019 nauwelijks meer gebruikt (1%, in 2016 9%; niet in tabel). In het algemeen lijkt sprake van een grotere diversiteit in het gebruik van apps.

	2019	2016
1. Runkeeper	18%	24%
2. Samsung Health (nacodering)	11%	-
3. Strava	10%	11%
4. Runtastic	6%	9%
5. Looptijden	4%	8%
6. Overig	31%	40%
7. Endomondo	1%	9%

Niet app-gebruikers zo goed als geen intentie voor gebruik

De intentie van mensen die nog nooit een app voor sporten en bewegen hebben gebruikt om deze te gebruiken is laag (6% zeker of waarschijnlijk wel). Onder de sporters die in de afgelopen 12 maanden een sport beoefenden is deze intentie wat groter (17%). Een flink deel van de Nederlanders heeft niet in het afgelopen jaar maar eerder wel een app gebruikt om te

sporten en bewegen (14%). Van hen heeft ongeveer de helft de intentie om weer een app te gebruiken.

De redenen voor sporters die nog nooit app gebruikt hebben zijn:

- Sluit niet aan op beleving van sport (30%, 29% in 2016)
- Sporten met smartphone vervelend (26%, 22% in 2016)
- App past niet bij beoefende sport(en) (17%, 20% in 2016)
- Oninteressante informatie (16%, 17% in 2016)
- Te prestatiegericht (13%, zelfde als 2016)

Minder genoemde redenen zijn: sport weinig, gebruik te complex, financiële reden, gebruik ander apparaat.

Redenen om te stoppen met app vooral vanwege oninteressante informatie

1. Oninteressante informatie (20%, 5% in 2016)
2. Gestopt met sporten of sport minder (19%, 26% in 2016)
3. Sporten met smartphone is vervelend (19%, 21% in 2016)
4. Sluit niet aan bij beleving van sport (14%, 22% in 2016)
5. Andere sport beoefenen (9%, 8% in 2016)
6. Te prestatiegericht (8%, 11% in 2016).

3. Devices: gebruik, intentie, (stop) motief

Als we de apps en vijf door ons onderscheiden devices samennemen worden de apps het meest gebruikt bij het sporten en bewegen. De vijf devices als groep zijn echter belangrijker dan de apps. Van de gebruikers gebruikt bijna de helft alleen een device (48%; niet in tabel), een kwart alleen een app (26%) en ook een kwart zowel een device als een app (26%).

Daarom besteden we ook speciale aandacht aan devices. We bespreken het algemene gebruik, de intentie om een device te gebruiken en de reden waarom mensen gestopt zijn met devices. In 2016 hebben we geen speciale vragen over devices gesteld. Een vergelijking met de eerdere meting is daarom niet mogelijk.

Gebruik devices bij sport en bewegen

Zoals we eerder zagen, gebruikt 23 procent van de bevolking een app om te sporten en bewegen. Een derde gebruikt (daarnaast) een device (33%). Dit kan in volgorde van de populariteit een fietscomputer (37%), sporthorloge (27%), activity tracker (26%), smartwatch (25%) of een gps-apparaat (22%) zijn (niet in tabel).

Het gebruik hangt vooral samen met de sportfrequentie. Van de sporters die bijna niet sporten, tot 12 keer per jaar, gebruikt 19 procent een device en van de sporters die 2 keer per week of vaker sporten, gebruikt 49 procent een device. Met name fietsers (71%) gebruiken een device. Dit heeft ongetwijfeld te maken met het gegeven dat bij moderne fietsen vaak al een device is bijgeleverd. Naar leeftijd zien we dat jongeren wel vaker een device gebruiken maar dat het verschil duidelijk minder groot is als we met de apps vergelijken.

Device-gebruik bij sport en bewegen in afgelopen 12 maanden, bevolking 16-79 jaar (in procenten)

model grafiek, zie par 2.1

	% device-gebruikers
Bevolking	
2016	
2019	33
Sportfrequentie (afgelopen jaar)	
0-11	19
12-59	32
60-119	39
> 120 keer	49
Sportdeelname	
hardlopen/joggen	47
Fietsen	71
wandelsport	42
Fitness	36
Overig	33
Geslacht	
Man	37
Vrouw	29
Leeftijd	
16-19 jaar	23
20-34 jaar	37
35-54 jaar	32
55-64 jaar	33
65-79 jaar	30
Opleiding	
hoog	34
midden	36
laag	25
Lid sportvereniging	
Lid	37
Geen lid	31

Intentie gebruik device

De intentie van mensen, die niet eerder een device voor sporten en bewegen hebben gebruikt, om een dergelijk apparaat te gebruiken is laag (7% waarschijnlijk of zeker wel). Onder sporters in de afgelopen 12 maanden is dat nauwelijks hoger (12%). Ongeveer 6 procent heeft niet in het afgelopen jaar maar wel eerder een device om te sporten en bewegen gebruikt. Ongeveer twee vijfde van hen overweegt opnieuw een device te gaan gebruiken.

De belangrijkste redenen van sporters die niet eerder een device gebruikten, zijn als volgt:

- Geen sport deelname (33%)

- Sluit niet aan bij beleving van sport (22%)
- Sporten met device vervelend (14%)
- Oninteressante informatie (13%)
- Past niet bij beoefende sport(en) (12%)
- Gebruik app (smartphone of smartwatch) (10%)
- Financiële reden (10%)

Redenen stoppen met device

- Gestopt met sporten of sport minder (16%)
- Andere sport gaan doen (11%)
- Te prestatiegericht (11%)
- Sluit niet aan bij beleving sport (10%)
- Oninteressante informatie (8%)
- Sporten met device vervelend (7%)
- Gebruik te complex (6%)
- Kapot gegaan (nacodering) (5%)

4. Betekenis uitkomsten

Een steeds groter deel van de Nederlanders van 16 tot 80 jaar gebruikt een elektronisch hulpmiddel om te sporten en bewegen, zoals wearables of apps. In 2016 betrof dat 31 procent en in 2019 44 procent. Van de sporters gebruikt ongeveer de helft een app en/of een device (51%).

Binnen de hulpmiddelen om te sporten en bewegen, is de app het meest gebruikt (52% van de gebruikers), gevolgd door de fietscomputer (28%), sporthorloge (20%), activity tracker (20%), smartwatch (18%) en GPS-apparaat (16%). Van de bevolking gebruikt 23 procent een app en 33 procent een device. Daarnaast heeft 14 procent eerder een app gebruikt en 6 procent eerder een device om te sporten en bewegen.

De vraag is waarom we apps en devices nodig hebben om te sporten en bewegen. Het meest genoemde motief is inzicht in de eigen prestaties (73%). Andere motieven zijn om (vaker) te sporten en bewegen (27%), maakt sporten en bewegen leuker (23%) en vergelijking met anderen (9%). Deze motieven passen grotendeels bij sporters die alleen gaan sporten, zoals bij hardlopers en fietsers. Immers door samen te sporten is een directe vergelijking met een ander mogelijk en bestaat wellicht minder behoefte om een app of een device te gebruiken om informatie over de eigen prestaties te verkrijgen. In dit licht lijkt deze ontwikkeling te passen bij de individualiseringstrend van de sportdeelname. Voor teamsporten bestaan nauwelijks (bruikbare) apps en devices. De apparaatjes maken met name het sporten en bewegen om

alleen te sporten leuker. Sherry Turkle vraagt zich ondertussen in haar boek *Alone together* (2011) af wat ons drijft om steeds meer op technologie te vertrouwen en minder op elkaar. Apps en devices gebruikers kiezen duidelijk voor de techniek.

Citeren & verantwoording

Dool, R. van den, Hover, P. (2017). *Apps & Devices 2019. Gebruik van elektronische hulpmiddelen bij sporten en bewegen. Websheet 2019/XXX*. Utrecht: Mulier Instituut.

De gegevens zijn afkomstig uit het [Nationaal Sportonderzoek 2019 \(juni\)](#). Hiervoor heeft Ipsos/GfK ruim 1.500 Nederlanders van 16 tot en met 79 jaar ondervraagd in hun internetpanel. Het veldwerk vond in juni plaats.

Turkle, S. (2011). *Alone together. Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books: New York.