

Apps & Devices 2016

Eén op de drie Nederlanders gebruikt elektronisch hulpmiddel bij sporten en bewegen

Auteurs: Remko van den Dool, Paul Hover & Steven Vos

februari 2017

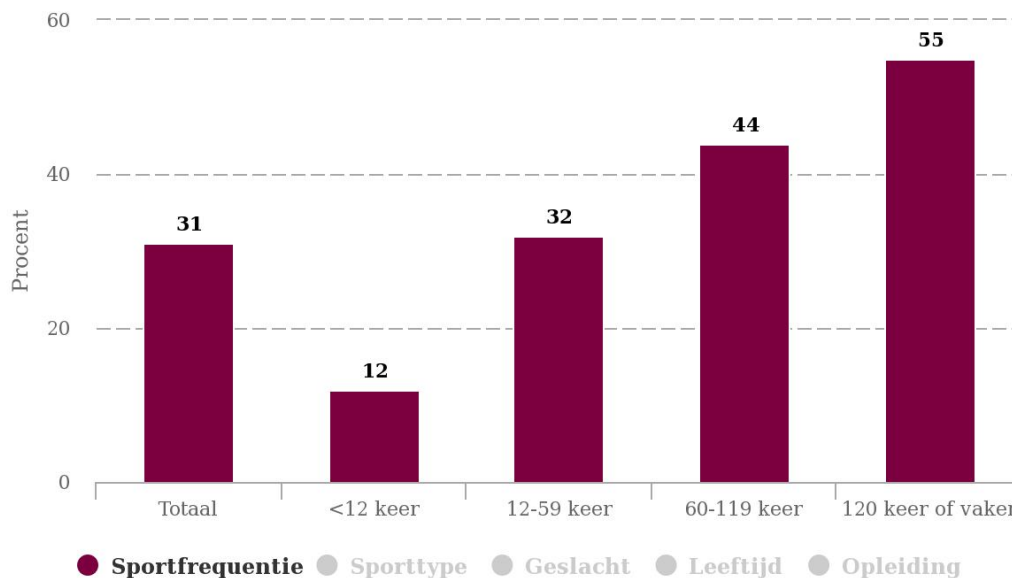
1. Gebruik van apps & devices

4 miljoen gebruikers van elektronische hulpmiddelen zijn jong en hoogopgeleid

De verscheidenheid aan elektronische hulpmiddelen om te sporten en bewegen wordt steeds groter. Zo bestaan er inmiddels sporthorloges, *smart-watches*, *activity trackers* (polsbandje), fietscomputers, GPS-apparaten en apps op smartphones. Hoeveel mensen gebruiken dergelijke hulpmiddelen, waarvoor gebruiken zij deze en wat is het profiel van de gebruiker? In deze websheet besteden we naast deze hulpmiddelen speciale aandacht aan apps gericht op sport en bewegen.

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)



© Mulier Instituut

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 31 procent een elektronisch hulpmiddel gebruikt om te sporten en bewegen. Van de mensen die nauwelijks aan sport doen gebruikt twaalf procent een dergelijk apparaat. Van de mensen die 12 keer of vaker sporten, is

dat 41 procent. Het gebruik varieert sterk naar de sportfrequentie. Zo maakt van de intensieve sporters 55 procent van een hulpmiddel gebruik. Uiteraard maakt ook de sporttak uit. Waar sommigen sporttakken geen hulpmiddelen benutten, heeft de meerderheid van de fietsers en hardlopers in de afgelopen 12 maanden wel een apparaat benut. Ook wandelsporters hebben vaak een apparaat gebruikt. Bij fitnessers ligt het gebruik op 41 procent. Van de overige sporters ligt het gebruik op 34 procent. De sporttakken zijn overigens niet strak te scheiden, fietsers kunnen bijvoorbeeld ook fitness beoefenen.

Meest gebruikte elektronische hulpmiddelen bij sporten en bewegen

1. Apps (59%)
2. Fietscomputer (28%)
3. (Sport)horloges (19%)
4. GPS-apparaten (18%)
5. Activity trackers (11%)
6. Smartwatches (9%).

Populairste apps

1. Runkeeper (24%)
2. Strava (11%)
3. Endomondo (9%)
4. Runtastic (9%)
5. Looptijden (8%)
6. Overig (40%)

2. Keuzes & motieven

App meest gebruikt elektronisch hulpmiddel bij sporten en bewegen

De app is veruit het populairste hulpmiddel bij het sporten en bewegen. Ook als we kijken welk elektronisch hulpmiddel het meest wordt gebruikt (47% koos voor de app). Naar sporttak zien we enkele verschillen. Fietsers kiezen net wat vaker een fietscomputer dan een app. Bij ouderen boven de 65 jaar is de fietscomputer het meest populair. Dit zal samenhangen met de sportvoorkeuren van ouderen. Apps zijn speciaal in trek bij hardlopers en wandelsporters. Hardlopers gebruiken ook relatief vaak een (sport)horloge.

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)

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

Inzicht in eigen prestaties dé reden gebruik elektronische hulpmiddelen

Voor het meest gebruikte hulpmiddel is gevraagd naar de reden van het gebruik. Inzicht in prestaties (72%) is het vaakst genoemd (zie kader rechts). Daarnaast noemden gebruikers minder vaak andere redenen zoals contact onderhouden met andere sporters (1%) en als voorbereiding voor een sportwedstrijd of sportevenement (5%). Slechts vijf procent gebruikt een elektronisch hulpmiddel om verantwoord (en blessurevrij) te kunnen sporten. Ouderen noemden minder vaak de reden inzicht in prestaties. Gebruikers van fietscomputers en GPS-apparaten vonden vaker dat hun apparaat het sporten en bewegen leuker maakte.

Duursporters 'zwaardere' gebruikers

Veel gebruikers hebben dus behoefte aan inzicht in de eigen prestaties. Met name fitnessers en hardlopers geven dit aan. 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.

Redenen om te stoppen met app

1. Gestopt met sporten of sport minder (26%)
2. Sluit niet aan bij beleving van sport (22%)
3. Sporten met smartphone is vervelend (21%)
4. Te prestatiegericht (11%).

Redenen gebruik elektronisch hulpmiddel

1. Inzicht in prestaties (72%)
2. Maakt het sporten en bewegen leuker (26%)
3. Motivatie om vaker te sporten en bewegen (24%)
4. Vergelijking met anderen (11%).

3. Over apps: intentie, gebruik, motieven

Gebruik apps bij sporten en bewegen

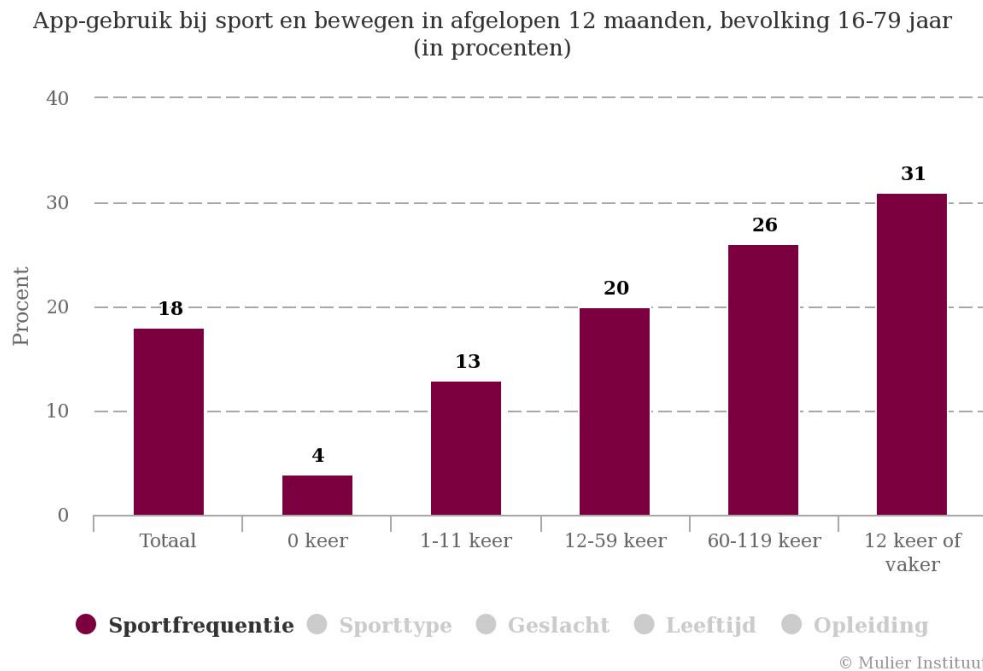
Apps zijn duidelijk het meest favoriet bij het sporten en bewegen. Dit is de reden dat we speciale aandacht aan deze vorm besteden. We bespreken het algemene gebruik, de populairste apps en de reden waarom mensen apps gebruiken of juist niet.

Van de bevolking van 16-79 jaar heeft 69 procent nog nooit een app gebruikt bij het sporten en bewegen. In het afgelopen jaar heeft 18 procent wel een app gebruikt. De groep die in het afgelopen jaar geen app heeft gebruikt, maar eerder wel bij het sporten en bewegen omvat 12 procent van de bevolking. Vooral hardlopers gebruikten eerder een app, maar in het afgelopen jaar niet meer.

Reden app-gebruik

De motieven om een app te gebruiken komen overeen met die van elektronische hulpmiddelen in het algemeen (twee derde gebruikt app). App-gebruikers benutten de app nog wat vaker voor inzicht in de eigen prestaties.

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



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 (7% zeker of waarschijnlijk wel). Onder de sporters die minimaal 12 keer per jaar een sport beoefenen is deze intentie nauwelijks groter (9%). De redenen voor sporters die geen app gebruiken zijn:

- het sluit niet aan op beleving van sport (31%)
- sporten met smartphone is vervelend (23%)
- app past niet bij beoefende sport(en) (21%)
- oninteressante informatie (18%)
- te prestatiegericht (13%)
- geen smartphone (12%)

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

4. Conclusies

Van de Nederlandse volwassenen gebruikt 31% een elektronisch hulpmiddel om te sporten en bewegen, zoals *wearables* of apps. Van de regelmatige sporters is dat 41%. Van de fietsers en hardlopers benut een meerderheid een hulpmiddel. Veruit de belangrijkste reden om een hulpmiddel te gebruiken, is inzicht in eigen prestaties (72% gebruikers). Binnen de hulpmiddelen om te sporten en bewegen, is de app het meest gebruikt (59% van gebruikers, 18% van bevolking). Andere gebruikte hulpmiddelen zijn minder vaak gebruikt: de fietscomputer (29%), sporthorloge (19%) en GPS-apparaat (18%).

Door te focussen op appgebruik, zien we dat 18% van de bevolking in het afgelopen jaar een app heeft gebruikt en 12% in een eerdere fase (stoppers met app). Van deze stoppers zegt de helft weer een app te gaan gebruiken. Van de niet-gebruikers denkt 7% zeker of waarschijnlijk een app te gaan gebruiken. De populairste app is Runkeeper (24% van app-gebruikers).

Ander onderzoek laat een minder wijd verbreid gebruik bij sport en bewegen zien. Volgens de [Smart health monitor 2016](#) van Multiscope gebruikt 34 procent van de volwassen Nederlanders apps, *wearables* of meters om de gezondheid te monitoren. Twintig procent monitort specifiek sport- en beweeggedrag ([Multiscope, 2016](#)).

Een [evaluatieonderzoek](#) onder hardlopers van de van Dam tot Damloop 2015 en de Marathon Eindhoven 2014 gaf net als ons onderzoek aan dat de meerderheid van de hardlopers een app of ander elektronische hulpmiddel gebruikt ([Dallinga et al, 2016](#)).

Concluderend zien we dat met name de relatief kleine groep frequente sporters elektronische hulpmiddelen gebruiken. De grote groep minder intensieve sporters staat hier minder voor open. Aan het ontwikkelen en vermarkten van apps en andere elektronische hulpmiddelen zijn voor producenten de nodige uitdagingen verbonden om deze doelgroep te bereiken ([Vos, 2016](#)). Ons onderzoek wijst uit dat producenten voor de opgave staan om hun producten (beter) aan te laten sluiten bij de sportbeleving van deze minder sportieve Nederlanders.

Citeren & verantwoording

Dool, R. van den, Hover, P. & Vos, S. (2017). *Apps & Devices. Gebruik van elektronische hulpmiddelen bij sporten en bewegen. Websheet 2017/1*. Utrecht: Mulier Instituut.

De gegevens zijn afkomstig uit het [Nationaal Sportonderzoek 2016](#). Hiervoor heeft GfK ruim 1.500 Nederlanders van 16 tot en met 79 jaar ondervraagd in hun internetpanel. Het veldwerk vond begin november plaats.

Het onderwerp *apps en devices* van dit onderzoek is medegefinancierd door Fontys Sporthogeschool. Daarnaast werken Mulier Instituut en Fontys Sporthogeschool rondom dit thema intensief samen met andere partners in het project ‘Voor iedereen een app?!’ Dit laatste project wordt medegefinancierd door het Regieorgaan SIA, onderdeel van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek.