



# Apps en devices voor sportieve activiteiten 2022

De motor voor verdere individualisering van sportdeelname?

Remko van den Dool

# Apps en devices voor sportieve activiteiten 2022

De motor voor verdere individualisering van sportdeelname?

Mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS

**Remko van den Dool**

© Mulier Instituut  
Utrecht, september 2022

**Mulier Instituut**  
sportonderzoek voor beleid en samenleving

Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht  
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht  
T +31 (0)30 721 02 20 | I [www.mulierinstituut.nl](http://www.mulierinstituut.nl)  
E [info@mulierinstituut.nl](mailto:info@mulierinstituut.nl) | T @mulierinstituut

## Inhoudsopgave

<b>1.</b>	<b>Inleiding</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Resultaten</b>	<b>5</b>
2.1	Ontwikkeling gebruik	5
2.2	Profiel gebruikers	7
2.3	Redenen wel of geen gebruik	7
<b>3.</b>	<b>Conclusies</b>	<b>10</b>

# 1. Inleiding

De individualisering van sportieve activiteiten zet door ([Van den Dool, 2022](#)). Dit proces is onder andere zichtbaar in de toename van sporten die alleen zijn te beoefenen, zoals hardlopen en fitness, maar ook doordat steeds meer mensen daadwerkelijk alleen sporten. Een aantal ontwikkelingen faciliteert dit. De opkomst van ‘virtuele trainers’ via digitale systemen (YouTube-instructiefilmpjes), de ontwikkeling van betere apparaten om thuis te sporten, de opkomst van grootschalige sportevenementen voor individuele sporters (zoals ‘runs’), maar ook apps en/of devices maken individueel sporten aantrekkelijker.

In die laatste categorie vallen bijvoorbeeld wielrenners die met de app Strava racen tegen onzichtbare concurrenten op dezelfde route. Maar ook mensen die een app gebruiken om een route te wandelen of informatie over hun hartslag verzamelen. Vaak zijn de apps gratis en kunnen sporters ze op een smartphone installeren. Steeds meer Nederlanders gebruiken voor hun sportieve activiteiten naast apps draagbare apparaten (devices). Onder devices verstaan we elektronische hulpmiddelen zoals een smartwatch, activity tracker (polsbandje) of fietscomputer. Kopers kunnen uit tientallen producten kiezen. Veel devices zijn bedoeld voor specifieke sportieve activiteiten.

Over deze apps en devices ter ondersteuning van sportieve activiteiten brengen wij dit rapport uit. Het is het derde rapport gebaseerd op onderzoek onder gebruikers. De eerste meting vond plaats in het najaar van 2016 ([Van den Dool et al., 2017](#)) en de tweede in het voorjaar van 2019 ([Van den Dool, 2019](#)). De derde meting waar we dit rapport op baseren vond in het voorjaar van 2022 plaats. We bespreken achtereenvolgens de ontwikkeling van het gebruik, het profiel van de gebruikers en de redenen om wel of geen apps en/of devices voor sportieve activiteiten te gebruiken. Eerst staan we kort stil bij de methode van onderzoek van deze derde meting.

## Methode

Voor de drie metingen van dit onderzoek is gebruik gemaakt van een online panel (van Ipsos). In het panel zijn toevallige vertegenwoordigers van de Nederlandse bevolking van 16 tot 80 jaar benaderd. Voor de derde meting naar apps en devices zijn 3.500 respondenten in het panel ondervraagd. Daarvan hebben 1.499 het vragenblok over apps en devices doorlopen. De gegevens zijn gewogen op leeftijd, geslacht, opleiding, regio en sportfrequentie - dat laatste vanwege de oververtegenwoordiging van (te) actieve mensen in de steekproef.

Het veldwerk vond plaats in het kader van het Nationaal Sportonderzoek (NSO). Dit is een initiatief van het Mulier Instituut om veldwerk voor een aantal onderwerpen te bundelen. Naast het onderwerp apps en devices waren zes andere onderwerpen opgenomen in deze NSO.

## 2. Resultaten

### 2.1 Ontwikkeling gebruik

In 2016 gebruikte 31 procent van de bevolking van 16 tot 80 jaar in de afgelopen twaalf maanden een app en/of een device om sportieve activiteiten te beoefenen (tabel 2.1). In zes jaar tijd groeide dit percentage naar 51 procent. De groei betreft vooral de zogenaamde devices (van 20% naar 40%) en minder de apps (van 18% naar 26%). Omgerekend naar de bevolkingsomvang kent Nederland in 2022 ruim 7 miljoen gebruikers. Goed om te benadrukken is dat waarschijnlijk meer mensen een device en/of app voor sportieve activiteiten bezitten dan daadwerkelijk gebruiken.

**Tabel 2.1 Ontwikkeling gebruik apps en devices voor sportieve activiteiten in de afgelopen twaalf maanden, bevolking 16–79 jaar (in procenten)**

	2022 (n=1.499)	2019 (n=1.525)	2016 (n=1.530)
App en/of device	51	44	31
App	26	23	18
Device	40	33	20

Bron: Nationaal Sportonderzoek Mulier Instituut, mei 2022 (via online panel Ipsos).

In de voorgaande tabel kijken we naar de ontwikkelingen van het gebruik van apps en devices door de Nederlandse bevolking van 16 tot 80 jaar. Tabel 2.2 belicht de positie van de sporters. Bijna twee derde (63%) van de sporters gebruikt in 2022 een app en/of een device. In 2016 was dat nog 39 procent. Een derde gebruikt in 2022 een app en een kwart een smartwatch. Rond een tiende van de sporters gebruikt voor hun sportieve activiteit een fietscomputer, activity tracker, sporthorloge of gps-apparaat. In vergelijking met de meting van 2016 zien we voor alle categorieën een toename, maar als we met 2019 vergelijken, is het beeld wisselend. We zien met name bij apps en smartwatches een groei, maar bij de andere devices een stagnatie.

**Tabel 2.2 Ontwikkeling gebruik apps en devices voor sportieve activiteiten in de afgelopen twaalf maanden, sporters 16–79 jaar (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)**

	2022 (n=1.271)	2019 (n=1.200)	2016 (n=1.123)
App	34	27	19
Smartwatch	25	10	2
Fietscomputer	12	14	7
Activity tracker	12	10	3
(Sport)horloge	11	11	5
Gps-apparaat	8	8	3
Geen gebruik	37	49	61

Bron: Nationaal Sportonderzoek Mulier Instituut, mei 2022 (via online panel Ipsos).

Als we alleen kijken naar *gebruikers* door de niet-gebruikers van tabel 2.2 buiten beschouwing te laten, zien we het volgende:

- Er is sprake van een relatieve verschuiving van de voorkeur naar devices. In 2016 gebruikte namelijk 59 procent een app en in 2022 51 procent. In de voorgaande tabel zien we voor apps nog wel een sterke groei onder sporters in het algemeen, maar het gebruik van devices in het algemeen groeide sterker (65% in 2016, 78% in 2022).
- De smartwatch is inmiddels het belangrijkste device. In 2016 benutte 9 procent dit device en in 2022 39 procent.
- Het gebruik van activity trackers groeide relatief veel, van 11 procent in 2016 naar 17 procent in 2022.
- Het gebruik van een (sport)horloge bleef relatief stabiel in de tijd (17% in 2022).
- Een (relatieve) afname zien we in dezelfde periode bij het gebruik van gps-apparaten (van 18% naar 12%) en nog sterker bij fietscomputers (van 28% naar 19%).

### **Sportieve activiteiten waarvoor apps en/of devices worden gebruikt**

Voorals duursporters maakten in de afgelopen twaalf maanden gebruik van apps en devices. Dit betreft met name hardlopers, maar ook een (ruime) meerderheid van de fietsers en wandelaars. Een vergelijkbaar beeld zien we bij fitnessers.

Kijken we naar apps in het algemeen en de vijf in het onderzoek onderscheiden devices, dan staat gebruik bij een duursport steeds bovenaan. Van de app-gebruikers gebruikt 83 procent deze voor de beoefening van één of meer duursporten. Op de tweede plaats staan bij app-gebruikers ‘lichamelijke’ sporten zoals fitness en yoga (29%). Devices die deze sporters ook gebruiken zijn sporthorloges, smartwatches en activity trackers. Van de gebruikers van sporthorloges (11% van de sporters) gebruikt een derde deze (mede) voor een teamsport. De gebruikers van gps-apparaten en fietscomputers gebruiken deze vrijwel uitsluitend voor de beoefening van één of meer duursporten.

### **Populaire apps voor sportieve activiteiten**

Aan de app-gebruikers hebben we gevraagd welke app zij voor hun sportieve activiteit gebruikten in de afgelopen twaalf maanden. De respondenten konden in een antwoordlijst één of meer apps kiezen. Deze lijst is in de tijd minder goed vergelijkbaar, omdat de populariteit van apps sterk fluctueert. Zo hadden we in de meting van 2016 de stappenteller niet aan onze antwoordlijst toegevoegd. Deze app (of beter: deze functie van diverse apps) is in 2022 het populairst (24%). Op de tweede plaats staat Strava (12%) en op de derde Runkeeper (8%). In de coronaperiode van eind 2021 kwam de app Ommetje sterk onder de aandacht. Deze app probeert korte wandelingen rond het huis te stimuleren. 6 procent gebruikt deze app. Minder gebruikte apps zijn Nike+ running, Runtastic, ANWB Fietsen-app, Hardlopen met Evy en de Fietsknoop-app.

In de antwoordlijst hebben we twee algemene omschrijvingen opgenomen voor aanbieders met een vergelijkbare app. Dit betreft apps van zorgverzekeraars om sport en bewegen te stimuleren en apps van sportaanbieders om thuis te sporten (vooral tijdens de lockdown vanwege corona). Beide worden door 4 procent van de app-gebruikers genoemd. Niet uit te sluiten valt dat deze percentages hoger uitvallen als we specifieke namen van aanbieders of zorgverzekeraars in de antwoordlijst opnemen. Bijna een kwart noemt de categorie ‘andere app’.

Van de apps die we meerdere metingen in onze antwoordlijst hadden opgenomen, zien we dat de app van Runkeeper minder vaak is genoemd.

## 2.2 Profiel gebruikers

Voor de persoonlijke kenmerken geslacht, leeftijd en opleiding en de sportieve kenmerken sportfrequentie en lidmaatschap van een sportvereniging hebben we de verschillen in gebruik van apps en/of devices bestudeerd. Voor apps zien we dat vooral frequente sporters en leden van een sportvereniging vaker in de afgelopen twaalf maanden een app gebruikten. Naar geslacht is er geen verschil, maar naar leeftijd en naar opleidingsniveau wel. Oudere sporters gebruiken minder vaak een app, net als lager opgeleide sporters. Met name hoger opgeleiden doen aan duursport, de categorie van sporttakken waarvoor apps bij uitstek gebruikt worden.

Voor devices zien we precies hetzelfde patroon: geen verschil naar geslacht, maar wel naar opleidingsniveau, leeftijd, sportfrequentie en lidmaatschap van een sportvereniging.

## 2.3 Redenen wel of geen gebruik

Het verkrijgen van inzicht in de eigen prestaties blijft de belangrijkste reden om een app en/of device te gebruiken (tabel 2.3, 55% in 2022). Deze uitkomst past goed bij de populariteit van stappentellers. De gebruikers noemden bij de twee eerdere metingen de behoefte aan inzicht wel vaker (voor 2022 is het antwoord wat aangepast).

De tweede reden die de gebruikers noemen is de motivatie om vaker sportieve activiteiten te ondernemen. Deze reden blijft in de tijd min of meer constant. ‘Maakt het leuker’ noemt een vijfde van de gebruikers in 2022 (enige afname t.o.v. eerdere metingen). Trainingsdoeleinden (16%) en een overzicht van oefeningen (15%) zijn ook regelmatig genoemde redenen. Deze redenen maken het mogelijk om zonder trainer te leren en te oefenen. Dat geldt ook voor de door 6 procent genoemde reden om een app en/of device te gebruiken om een sportieve activiteit te leren.

Twee redenen hebben (indirect) contact met anderen via apps en/of devices als gemene deler: 7 procent vergelijkt via een app en/of device de prestaties met anderen en 4 procent noemt ‘contact met andere sporters’ via bijvoorbeeld een chatfunctie. Hoewel veel apps en/of devices sociale functies hebben, worden deze minder gebruikt dan het vergelijken met de eigen prestaties.

Tot slot geeft een app en/of een device voor 5 procent van de gebruikers informatie over verantwoorde en blessurevrije sportdeelname en voor eveneens 5 procent helpt een app en/of device bij de voorbereiding op een wedstrijd of evenement. Net als het volgen van een route (17%) zijn dit meer praktische redenen om een app en/of device te gebruiken.

De redenen om apps dan wel devices te gebruiken kennen beperkte verschillen in de uitkomsten. Device-gebruikers vinden sportieve activiteiten beoefenen leuker en app-gebruikers noemen het volgen van de eigen prestaties vaker als reden voor gebruik.

**Tabel 2.3 Redenen gebruik apps en/of devices voor sportieve activiteiten, gebruikers 16–79 jaar (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)**

	2022 (n=849)	2019 (n=646)	2016 (n=490)
Inzicht in eigen prestaties (toegevoegd 2022: volgen hoeveelheid beweging)	55	73	72
Motivatie (vaker) sporten/bewegen	25	27	24
Maakt het leuker	20	23	26
Volgen route	17	*	*
Trainingsdoelen	16	*	*
Overzicht oefeningen	15	*	*
Vergelijking eigen prestaties met anderen	7	9	10
Leren sportieve activiteit	6	*	*
Verantwoord/blesurevrij sporten/bewegen	5	4	5
Vorbereiding wedstrijd/evenement	5	2	5
Contact met andere sporters	4	1	1
Geen van deze	9	10	11

\* Niet voorgelegd als antwoordoptie.

Bron: Nationaal Sportonderzoek Mulier Instituut, mei 2022 (via online panel Ipsos).

In tabel 2.2 zien we dat 37 procent van de sporters geen app en/of device voor sportieve activiteiten gebruikt. In tabel 2.4 bespreken we de redenen om geen app te gebruiken en in tabel 2.5 de redenen om geen device te gebruiken.

Veel niet-gebruikers vinden een app niet aansluiten bij de beleving van hun sport (20%; tabel 2.4). Daarnaast geeft 18 procent aan dat sporten met een smartphone vervelend is en 16 procent dat het om oninteressante informatie gaat. Andere redenen zijn: te prestatiegericht (14%), financiële redenen (12%) en dat zij al een device zoals een sporthorloge gebruiken (11%). Een tiende vindt het gebruik te complex. Verder heeft 4 procent geen smartphone, die noodzakelijk is voor apps, en voor 8 procent passen apps niet bij hun sport.

**Tabel 2.4 Redenen om geen apps te gebruiken voor sportieve activiteiten, sporters (niet-gebruikers), 16–79 jaar (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)**

	2022 (n=482)	2019 (n=554)	2016 (n=676)
Sluit niet aan bij mijn beleving van sport	20	30	29
Sporten met smartphone vervelend	18	26	22
Oninteressante informatie	16	16	17
Te prestatiegericht	14	13	13
Financiële reden	12	3	5
Ander apparaat (o.a. sporthorloge)	11	7	3
Gebruik te complex	10	5	7
Ik sport niet (zo veel)	9	7	12
App past niet bij mijn sport(en)	8	17	20
Geen smartphone	4	6	11
Stimuleert om te veel te sporten	4	3	1
Anders	7	8	7

Bron: Nationaal Sportonderzoek Mulier Instituut, mei 2022 (via online panel Ipsos).



Van de sporters zonder device geeft een kwart aan dat zo'n apparaat niet aansluit bij de beleving van sport (tabel 2.5). Volgens een vijfde levert een device oninteressante informatie op. Net wat minder niet-gebruikers vinden een device te prestatiegericht (toename sinds 2019). Nog eens 15 procent geeft aan dat ze de sporten met een device vervelend vinden en 15 procent kiest om financiële redenen niet voor devices.

**Tabel 2.5 Redenen om geen devices te gebruiken voor sportieve activiteiten, sporters (niet-gebruikers), 16–79 jaar (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)**

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

Bron: Nationaal Sportonderzoek Mulier Instituut, mei 2022 (via online panel Ipsos).

### 3. Conclusies

Een steeds groter deel van de Nederlanders van 16 tot en met 79 jaar gebruikte in de afgelopen twaalf maanden een app en/of device voor sportieve activiteiten. In 2016 was dat 31 procent, in 2019 44 procent en in 2022 51 procent. Van de sporters gebruikt inmiddels een meerderheid een app en/of een device (63%). Hoewel de meeste sporters een app gebruiken, neemt het percentage binnen de gebruikers sinds 2016 af (2022: 51%, 2016: 59%). Dit betekent overigens in (absolute) aantallen nog steeds een groei van het app-gebruik vanaf 2016. Van de devices is de smartwatch sterk in opkomst, in vergelijking met zowel 2019 als 2016.

De redenen om apps en/of devices te gebruiken zijn in vijf categorieën te verdelen. Inzicht in de eigen prestaties is de belangrijkste reden. Op de tweede plaats staan het vergroten van de motivatie en het plezier. Daarna volgen redenen die verband houden met een alternatieve manier om instructies te ontvangen/te leren. Op de vierde plaats staan redenen die samenhangen met contact met andere sporters en vergelijking met anderen. Tot slot zijn er redenen gebaseerd op praktische voordelen, zoals het volgen van een route, de voorbereiding voor een wedstrijd of om informatie over blessures te verkrijgen. Deze redenen maken stuk voor stuk individuele sportdeelname eenvoudiger.

In ons onderzoek zien we dat het accent van het gebruik van de apps en devices bij de (sterk individuele) duursporten ligt (wandelen, hardlopen, fietsen, enz.). De tweede groep gebruikers zijn fitnessers, ook een bij uitstek individuele activiteit. Het toenemende gebruik van apps en devices in de sport spoort met de vaststelling dat de deelname aan individuele sporten nog steeds groeit ([Van den Dool, 2022](#)).



Mulier Instituut | Sportonderzoek voor beleid en samenleving  
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht | Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht  
T +31 (0)30 721 02 20 | [info@mulierinstituut.nl](mailto:info@mulierinstituut.nl) | [www.mulierinstituut.nl](http://www.mulierinstituut.nl)