

Movements

sdu.dk/cisc

Benyttelse af apps og andre online tjenester under idræt og motion

Analyse af data fra Kulturvaneundersøgelsen fra 2018 til 2023



Bjarne Ibsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Kolofon

Benyttelse af apps og andre online tjenester under idræt og motion

Bjarne Ibsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC)
Institut for Idræt og Biomekanik
Syddansk Universitet

Udgivet i 2025

ISBN: 978-87-85268-68-6

Forsidefoto: Hentet fra Microsoft Stock Images

Fotos: Hentet fra Microsoft Stock Images

Grafisk design: Grafisk center, SDU, og forfatteren

Samarbejdspartnere: Notatet bygger på data fra Kulturvaneundersøgelsen, som Danmark Statistik har stillet til rådighed

Indhold

Sammenfatning	5
Indledning	7
Benyttelse af apps og andre online tjenester i forbindelse med idræt og motion fra 2018 til 2023	8
Sammenhænge mellem social baggrund og benyttelse af idræts- og motionsapps	11
Motionshyppighed, organisatorisk kontekst og benyttelse af idræts- og motionsapps	14
Sammenfatning, forklaring og diskussion	17
Metode	21
Litteratur	22



Sammenfatning

Rapporten består af en analyse af udbredelsen af forskellige former for apps og online tjenester inden for idræt og motion, og hvad der kan forklare forskelle i anvendelsen deraf. Til at analysere dette benyttes data fra Kulturvaneundersøgelsen, som siden 2018 kontinuert over hele året har indhentet besvarelser af voksnes kultur- og fritidsvaner.

De statistiske analyser viser, at det især er apps, der registrerer den fysiske aktivitet, som er udbredt. Hver tredje borger gør brug af en eller flere af sådanne apps. Apps og digitale tjenester, der giver adgang til træningsprogrammer, træningsplatforme og videoer, blev i den undersøgte periode brugt af hver sjette borger. Mindst brugt er apps, hvor man kan booke faciliteter til idræt og motion, som fire procent benyttede i 2023. På tværs af de undersøgte typer af apps og digitale tjenester har der fra midten af 2018 til begyndelsen af 2023 været en markant vækst i benyttelsen deraf.

Der er imidlertid betydelige forskelle mellem befolkningsgrupper på benyttelsen af forskellige typer af idræts- og motionsapps og digitale tjenester. Den første forklaring er, at uligheden i benyttelsen af idræts- og motionsapps svarer til uligheden i den generelle benyttelse af internettet og digitale hjælpemidler. Det er især de unge og dernæst de midaldrende; borgere med en videregående uddannelse samt studerende og lønmodtagere, der benytter de digitale tjenester og synes, at de er kompetente til det. Det gælder også for benyttelsen af apps og digitale tjenester under idræt og motion. Når det gælder køn, benyttes sundhedsapps i højere grad af kvinder end af mænd, og det samme gælder for brug af apps og digitale tjenester til idræt og motion.

Den anden forklaring på forskellene i borgernes benyttelse af apps og digitale tjenester i forbindelse med idræt og motion er, at det afhænger af, hvilken betydning idræt og motion tillægges, og i hvilken sammenhæng det praktiseres. Det er således de mest idræts- og motionsaktive, og dem som både dyrker idræt og motion på egen hånd og i organiseret sammenhæng, der mest benytter idræts- og motionsapps. Data giver ikke mulighed for at belyse, hvilken betydning benyttelsen af idræts- og motionsapps har for de idræts- og motionsaktive, men det er sandsynligt, at det motiverer den enkelte til at være mere fysisk aktiv; at det giver inspiration og kvalitet til den idræt og motion, der praktiseres; og at det bidrager til en større individualisering af idræts- og motionsudøvelsen.



Indledning

Da jeg var yngre, skrev jeg ned, hvad jeg præsterede under træning. Hvor hurtigt jeg under intervaltræning løb 200 meter, hvor meget jeg løftede i bænkpres under styrketræning, og hvor langt jeg kastede under træning i spydkast. I dag får jeg hjælp af forskellige apps til at registrere mine idrætslige udfoldelser. Hvor mange skridt jeg har gået, hvor lang cykelturen i skoven var, og hvor hurtigt jeg løber mine foretrukne ruter på rulleskøjter. Apps er for mig som for mange andre blevet en del af idræts- og motionsudøvelsen, som apps er blevet det på mange af områder af tilværelsen.

Apps og online tjeneste har de seneste to årtier ændret hverdagslivet for de fleste. Vi bruger apps til at kommunikere med andre (Facebook, Messenger, Bluesky, Gmail osv.), få information fra myndigheder (e-Boks), holde os orienteret om de seneste nyheder (bl.a. DR Nyheder) og kontrollere helbredet (bl.a. Min Læge). Apps bruges også til at overføre penge (MobilePay), finde og bestille rejser (Rejseplanen, DSB), finde vej (Google Maps), bestille mad (bl.a. Just Eat) og handle online, som fire ud af fem borgere gjorde i 2020 (Tassy og Nielsen, 2020: 7). Også fritiden er i høj grad formet af apps, bl.a. når vi hører musik (især Spotify), lytter på nye podcasts (bl.a. Podimo) og dyrker idræt og motion.

Der er apps, som registrerer vores fysiske aktivitet: tæller hvert skridt vi tager, opgør hvor langt vi har gået eller cyklet, og sporer den rute vi har fulgt (ex StepsApp, Runkeeper, Moves og Map My Fitness). Nogle af disse apps registrerer, hvor høj pulsen har været under fysisk aktivitet, beregner kalorieforbruget og sammenligner præstationerne med andres præstationer. Andre apps giver adgang til træningsprogrammer og -øvelser, fx guidede yogatimer, hvordan man bruger sin egen kropsvægt som træningsredskab samt løbeprogrammer (bl.a. Yoga Studio Mind & Body, Nike Run Club og Strava). Der findes apps, som kan bruges til at danne trænings-grupper, hvor deltagerne kan aftale træning sammen og kommunikere med hinanden om deres aktiviteter. Endelig findes der også apps for idræts- og motionsfaciliteter, hvor man fx kan reservere en bane til badminton torsdag fra 18 til 19 (bl.a. WannaSport).

Men hvor udbredt er anvendelsen af de forskellige former for apps og online tjenester inden for idræt og motion; er benyttelsen deraf stigende; har køn, alder og uddannelse betydning for, hvor meget de anvendes; eller afhænger det af, hvor hyppigt man motionerer, og i hvilken sammenhæng man gør det? Det er formålet med denne rapport at give svar på disse spørgsmål.

Analysen bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen af danskernes kulturvaner, som Danmarks Statistik gennemfører for Kulturministeriet. Undersøgelsen omfatter bl.a. spørgsmål om idræts- og motionsdeltagelse og derunder om benyttelse af apps og andre digitale tjenester i forbindelse med idræt og motion. Nærværende analyse omfatter data fra anden halvdel af 2018 til første kvartal 2023. Spørgsmålene er besvaret af borgere, der er 16 år og ældre. Metoden for Kulturvaneundersøgelsen og analysen i denne rapport er uddybet sidst i rapporten.

I det følgende analyseres først udbredelsen af forskellige typer af apps og online tjenester inden for idræt og motion og udviklingen i benyttelsen deraf fra midten af 2018 til begyndelsen af 2023. Derunder om Covid-19 pandemien førte til en større benyttelse af de digitale tjenester i de perioder, hvor mange flyttede deres træning fra forening og motionscenter til selvorganiseret motion? Dernæst analyseres det, hvem der især benytter apps, online programmer og online booking i forbindelse med deres træning – opdelt på køn, alder, uddannelsesbaggrund, socioøkonomisk baggrund, etnisk oprindelse samt urbaniseringsgrad. Endelig analyseres det, om benyttelsen af disse digitale tjenester hænger sammen med, hvor ofte man dyrker idræt og motion, og om man gør det i en forening, i et motionscenter eller på egen hånd? Til sidst diskuteres det, hvad der kan forklare analysens resultater, og hvilken betydning benyttelsen af apps og andre digitale tjenester har for idræts- og motionsdeltagelsen.

Benyttelse af apps og andre online tjenester i forbindelse med idræt og motion fra 2018 til 2023

I spørgeskemaet i Kulturvaneundersøgelsen bliver der spurgt om benyttelse af fem typer af apps og andre online tjenester i forbindelse med idræt og motion: (1) 'skridttæller, løberuter, tracking af ruter, tids- og kilometermåling mv.', (2) 'træningsapps med tips og træningsprogrammer', (3) 'online streaming af træningsvideoer', (4) 'online platform for organisering af sport eller motion med andre, fx Facebook, Holdsport.dk eller lign.' og (5) 'online platform for booking af faciliteter'.

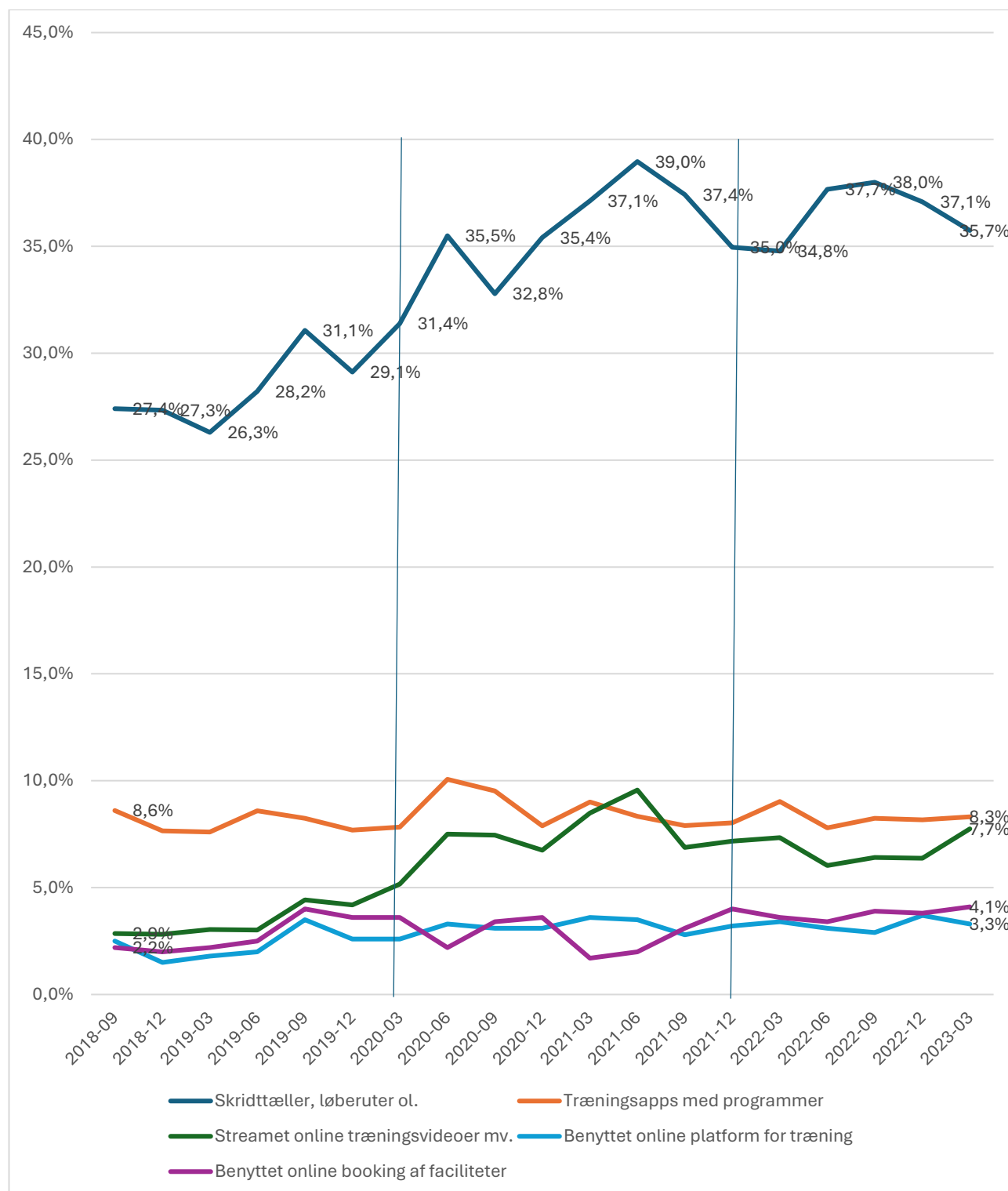
Figur 1 viser, at skridttæller og lignende registrering af træning er den mest benyttede online tjeneste, som de voksne benytter, og benyttelsen deraf er stigende. I andet halvår af 2018 benyttede godt hver fjerde voksen skridttæller og lignende registrering af den fysiske aktivitet. I første kvartal af 2023 var det hver tredje. Benyttelsen varierer med årstiden og er højest midt på året.

Træningsapps med programmer benyttes af knap hver tiende voksne borger, men benyttelsen deraf har været forholdsvis konstant fra 2018 til 2023. Det samme gælder benyttelsen af online platform for træning, som færre end fem procent benytter, og denne andel har kun været svagt stigende. Til gengæld har benyttelsen af online streaming af træningsprogrammer været stigende. I andet halvår af 2018 benyttede kun 3 procent denne mulighed. I 2023 var det knap 8 procent, som dog var et lille fald siden midten af 2021. Ligeledes har benyttelsen af online booking af faciliteter været stigende med en fordobling fra 2018 til 2023, hvor 4 procent gjorde brug af denne type apps.

Figur 1 viser en tydelig sammenhæng mellem Covid-19 pandemiens udbredelse – og den deraf afledte øgede deltagelse i idræt og motion på egen hånd – og benyttelse af online tjenester under træning. Det gælder især benyttelsen af skridttæller ol. samt streaming af træningsprogrammer og -videoer. Men det faldt sammen med en voksende benyttelse af sådanne apps, og benyttelsen var som nævnt højere efter pandemien end før. Det er således muligt, at pandemien har bidraget til den voksende benyttelse af apps og andre online tjenester under idræt og motion.

En svagt stigende benyttelse af flere af de undersøgte typer af apps og online tjenester falder i tråd med en svag stigning fra 2018 til 2020 i andelen af den voksne befolkning, som anvender sociale medier, bruger de digitale medier til kommunikation, kurser mv., og især blandt ældre borgere (Tassy og Nielsen, 2020).

Danmarks Statistiks undersøgelse af danskernes IT-anvendelse viser dog, at kun 14 pct. i 2020 havde købt adgang til digitale fitness- og træningsapps, og det er halvt så mange som andelen, der havde købt online spil (28 pct.) og en tredjedel i forhold til andelen, som havde købt musik online (43 pct.) (Tassy og Nielsen, 2020: 21). Det tyder på, at apps og andre online tjenester bruges forholdsvis mindre inden for idræt og motion end inden for andre fritidsinteresser. Det er dog en problematisk sammenligning, da brugen af apps inden for musik, fx benyttelsen af Spotify, næsten er en forudsætning i dag for at lytte til indspillet musik, hvad idræts- og motionsapps ikke er for at dyrke idræt og motion.



Figur 1. Voksnes benyttelse af apps og andre online tjenester som led i træning og motion, opdelt på kvartaler fra tredje kvartal 2018 til første kvartal 2023 (pct.). De to lodrette linjer markerer begyndelsen og slutningen af den periode, hvor der på grund af Covid-19 var varierende begrænsninger i, hvordan man kunne dyrke organiseret idræt og motion.



Sammenhænge mellem social baggrund og benyttelse af idræts- og motionsapps

Lige som der er forskelle på deltagelsen i motion og idræt mellem kvinder og mænd, mellem yngre og ældre og mellem uddannelsesgrupper, afhænger benyttelsen af apps, online træningsplatforme mv. også af sociodemografisk og socioøkonomisk baggrund. Tabel 1 – suppleret af en regressionsanalyse, der findes bagest i rapporten – viser:

Kvinder bruger i højere grad motions- og træningsapps, end mænd gør. Forskellen mellem kønnene er især stor på brugen af apps, der registrerer den fysiske aktivitet, samt streaming af videoer. Regressionsanalysen, som tager højde for det statistiske sammenfald mellem de variable, som indgår i analysen, bekræfter dette (se bilag). Dette er i overensstemmelse med resultatet af en undersøgelse af befolkningens benyttelse af internettet, som viser, at kvinder er lidt mere aktive end mænd i sundhedsrelateret brug af internettet (Tassy og Nielsen, 2020:13).

Der er en stærk sammenhæng mellem alder og brug af apps og online tjeneste under træning og motion. I takt med alderen falder andelen, som bruger de digitale tjenester, når de motionerer. Frem til pensionsalderen er der dog små forskelle mellem aldersgrupperne på andelen, der benytter skridttæller ol. Dette bekræftes af regressionsanalysen, som kan læses i bilag bagest i rapporten. Denne sammenhæng mellem alder og brug af apps gælder dog ikke tjek af sundhedsdata via internettet, som midaldrende i højere grad gør brug af end både de unge og de ældre (Tassy og Nielsen, 2020: 13).

Jo længere uddannelse, jo større er andelen, som bruger skridttæller ol., træningsapps med programmer mv. Regressionsanalysen, som findes bagest i rapporten, kommer til det samme resultat. Denne sammenhæng mellem uddannelseslængde og brug af apps finder vi også i tjek af sundhedsdata via internettet (Tassy og Nielsen, 2020: 13). Det er fortrinsvis studerende og lønmodtagere, der benytter apps og andre online tjenester under motion og træning, mens meget færre pensionister og efterlønsmodtagere benytter apps, og meget få af dem benytter de øvrige online tjenester i forbindelse med idræt og motion. Selvstændige på arbejdsmarkedet bruger i mindre grad idræts- og motionsapps, end både studerende og lønmodtagere gør. Disse sammenhænge bekræftes af regressionsanalysen.

Forholdsvis flere borgere af dansk oprindelse end indvandrere og efterkommere bruger skridttæller ol. Omvendt streamer indvandrere og efterkommere i meget højere grad træningsvideoer og benytter i lidt højere grad træningsapps og online platforme for træning, end borgere af dansk oprindelse gør. Dette bekræfter regressionsanalysen også.

På tværs af de forskellige apps og online tjenester er der en tendens til, at de benyttes mest i højt urbaniserede områder, og benyttelsen af dem falder i takt med urbaniseringsniveauet. Der er dog små forskelle mellem urbaniseringsniveauerne på benyttelsen af skridttæller ol. Dette mønster hænger sammen med, at der bor forholdsvis flere ældre i lavere urbaniserede kommuner. Disse sammenhænge mellem urbaniseringsniveau, dvs. befolkningstæthed, og benyttelse af apps mv. i forbindelse med idræt og motion finder regressionsanalysen, der tager højde for forskelle i befolkningssammensætningen mellem kommunerne, dog også.

	Skridttæller, løberuter ol.	Trænings-apps	Streamer videoer	Online - platform	Online booking af faciliteter
Alle	33,3	8,3	5,9	2,9	3,1
Køn					
Mænd	30,2	7,7	3,8	3,0	2,8
Kvinder	36,1	8,9	7,8	2,8	3,4
Aldersgrupper					
16-35 år	35,1	14,3	13,3	4,9	4,5
36-50 år	39,6	12,0	7,3	4,5	4,3
51-65 år	35,7	6,5	3,6	2,3	3,1
66-79 år	27,3	2,9	1,3	0,8	1,3
80 år +	12,5	1,6	0,5	0,4	0,1
Højeste uddannelse					
Grundskole eller uoplyst uddannelse	24,6	7,4	6,2	2,3	1,3
Gymnasial / erhvervsfaglig uddannelse	32,8	7,1	4,2	2,3	2,5
Kort og mellemlang videregående uddannelse	38,9	9,5	6,6	3,4	4,3
Lang videregående uddannelse	39,0	11,6	9,4	5,0	6,1
Socioøkonomisk gruppe					
Studerende	35,2	15,2	15,9	5,1	4,6
Lønmodtager	39,4	10,1	6,1	3,7	4,1
Selvstændig	30,4	6,5	5,7	2,0	3,0
Arbejdsløs	27,4	8,4	7,6	3,1	3,5
Pensionist / efterlønsmodtager	23,6	2,7	1,2	0,7	0,9
Øvrige uden for arbejdsstyrken	27,1	9,1	8,1	3,1	2,3
Oprindelse					
Dansk oprindelse	34,0	8,1	5,5	2,8	3,1
Indvandrere, efterkommer	24,8	10,9	10,5	3,9	2,8
Urbaniseringsgrad - kommuneniveau					
Over 5000 indbyggere pr. kvadratkilometer	33,7	12,1	10,7	4,1	5,8
1000-4999	34,2	8,6	6,6	3,6	3,7
500-999	35,1	9,4	6,9	3,6	4,0
150-499	35,2	8,8	5,7	3,1	3,1
100-149	33,3	7,1	4,9	2,6	2,5
65-99	31,2	7,0	4,4	2,1	1,8
Under 65 indbyggere pr. kvadratkilometer	30,4	6,5	3,9	1,9	1,8

Tabel 1. Andel af voksne, som benytter apps og andre online tjenester i forbindelse med idræt og motion ,opdelt på sociodemografiske og socioøkonomiske variable (pct.)



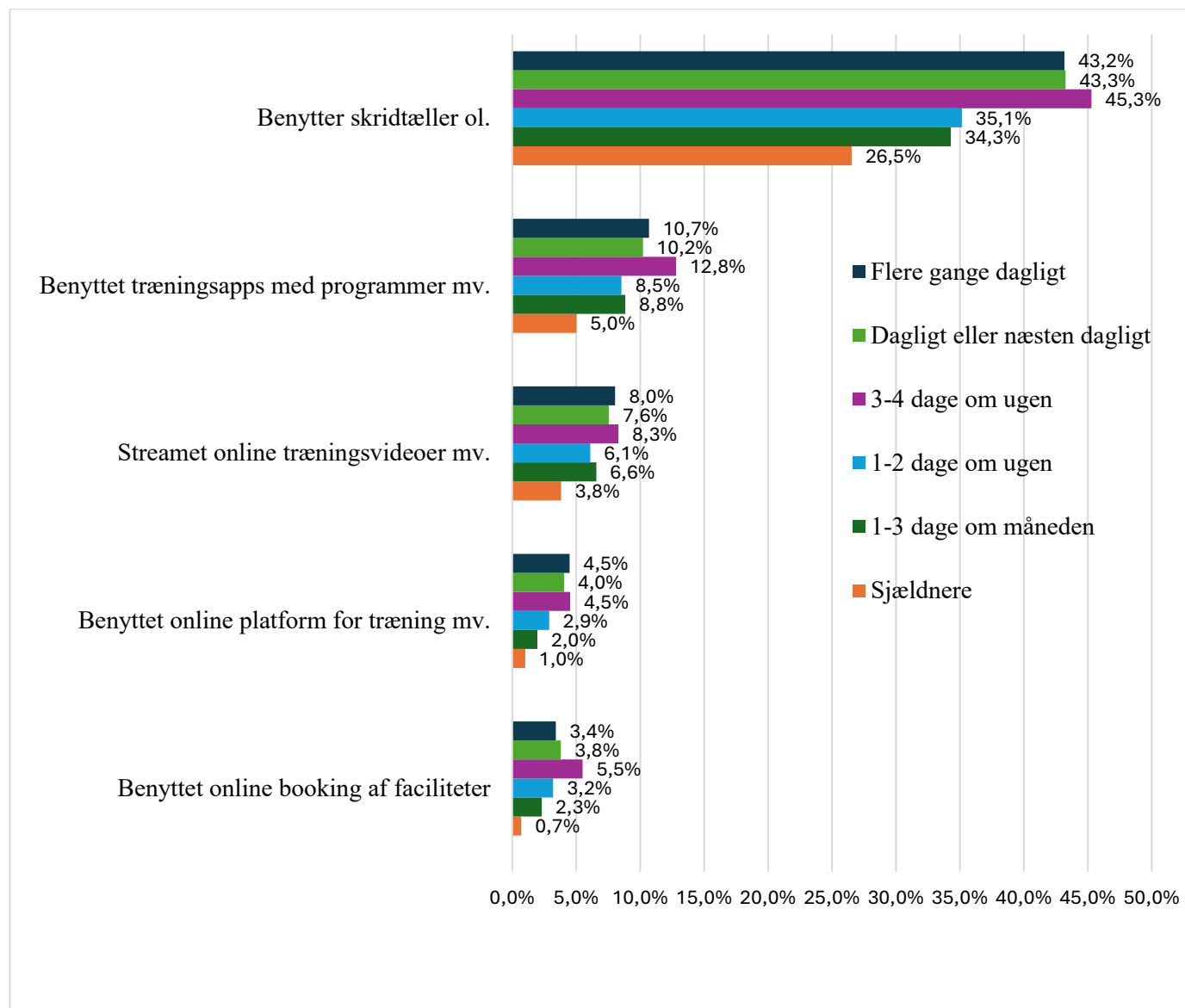
Motionshyppighed, organisatorisk kontekst og benyttelse af idræts- og motionsapps

Analysen viser imidlertid også, at benyttelsen af de forskellige apps og digitale tjenester i forbindelse med idræt og motion afhænger af, hvor ofte man dyrker idræt og motion, og i hvilken sammenhæng det praktiseres.

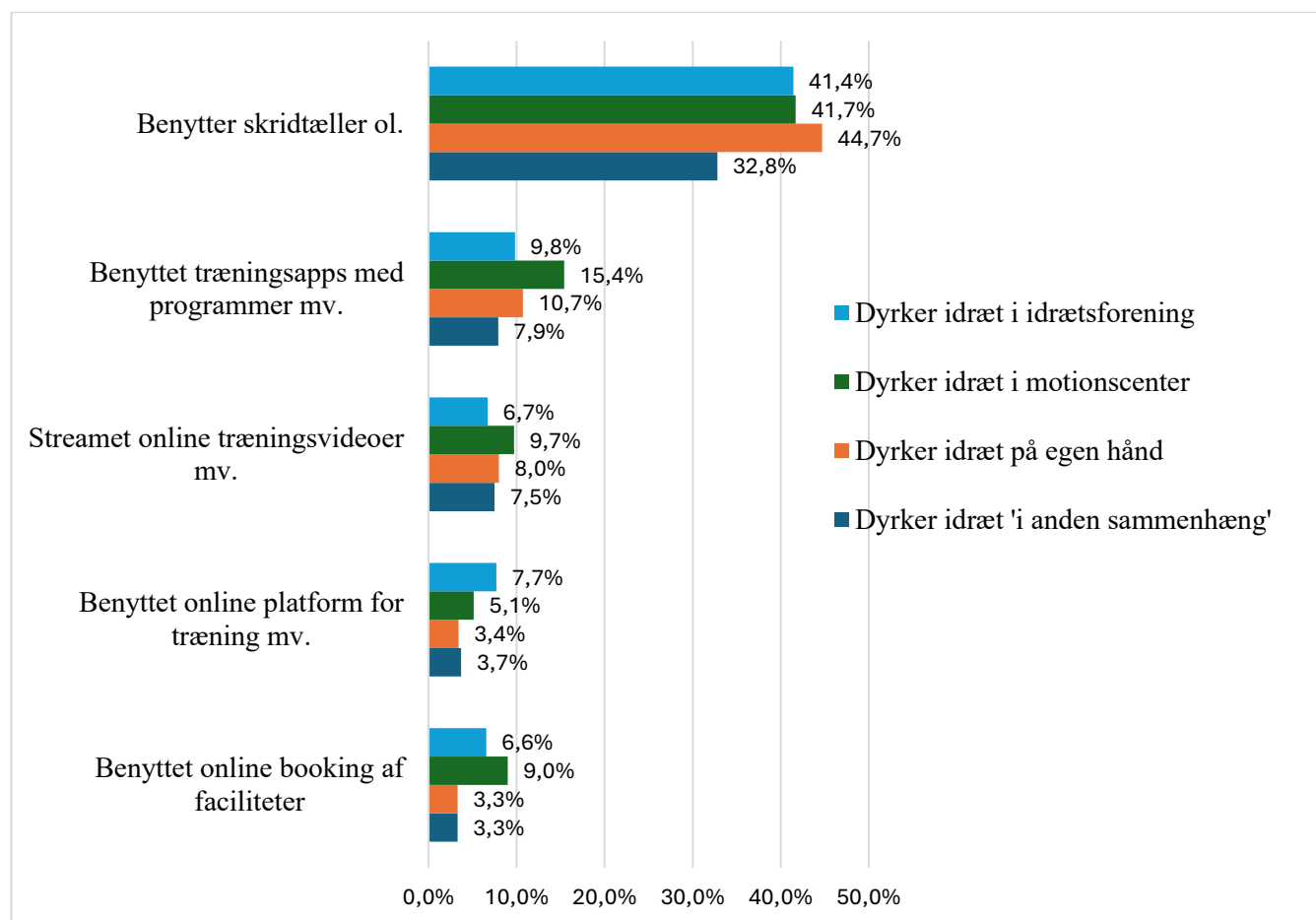
Der er således en meget tydelig sammenhæng mellem, hvor ofte man dyrker idræt eller motion og benyttelse af apps og andre online tjeneste i forbindelse dermed. Figur 2 viser, at personer, der dyrker idræt og motion 3-4 dage om ugen eller oftere, i højere grad benytter de forskellige apps og online tjenester, end idræts- og motionsaktive, der sjældnere dyrker idræt og motion, gør. Der er dog en svag tendens til, at borgere, der dyrker idræt og motion 3 – 4 dage om ugen benytter de digitale tjenester lidt mere end de mest aktive idræts- og motionsudøvere. Regressionsanalysen, som findes i bilag bagest i rapporten, bekræfter dette.

I sammenligning med motionshyppighed er sammenhængene svagere mellem den organisatoriske kontekst for idræts- og motionsudøvelsen og benyttelsen af apps og andre online hjælpemidler. Figur 3 viser, at idræts- og motionsaktive, der dyrker idræt og motion på egen hånd, i lidt højere grad benytter skridttæller ol., end aktive, der dyrker idræt og motion i forening eller motionscenter. Apps med træningsprogrammer, online streaming af træningsvideoer samt booking af faciliteter til motion og idræt benyttes især af de idræts- og motionsaktive, der er aktive i et motionscenter. Online træningsplatforme benyttes først og fremmest af idræts- og motionsaktive i foreninger.

Regressionsanalysen tydeliggør imidlertid denne sammenhæng. Her er apps og digitale tjenester opdelt i (1) apps for registrering af fysisk aktivitet, (2) apps og online tjenester for programmer mv. (træningsprogrammer, online streaming af træningsvideoer og / eller online træningsplatform) samt (3) apps for booking af faciliteter til idræt og motion. Desuden skelnes der mellem dem, som kun dyrker idræt og motion på egen hånd (selvorganiseret), dem som kun dyrker idræt og motion i organiseret sammenhæng (forening, motionscenter eller andet sted), og dem som både dyrker idræt og motion på egen hånd og i organiseret sammenhæng. Regressionsanalysen viser, at de idræts- og motionsaktive, der både dyrker idræt og motion på egen hånd og i organiseret sammenhæng i højere grad benytter apps til registrering af deres fysiske aktivitet end de idræts- og motionsaktive, som kun er aktive på egen hånd. De idræts- og motionsaktive, som kun dyrker idræt og motion i organiseret sammenhæng, benytter apps til registrering af fysisk aktivitet mindst. Når det gælder apps for træningsprogrammer, videoer mv., er det også først og fremmest de idræts- og motionsaktive, som både dyrker idræt og motion på egen hånd og i organiseret sammenhæng, der er mest aktive brugere af sådanne apps, mens der ikke er signifikante forskelle på benyttelse deraf mellem dem, der kun dyrker idræt og motion på egen hånd, og dem som kun er aktive i organiseret sammenhæng. Apps til booking af faciliteter benyttes i meget højere grad af idræts- og motionsaktive, som dyrker idræt og motion i organiseret sammenhæng, end idræts- og motionsaktive, som kun dyrker idræt og motion på egen hånd. Det kan skyldes, at man i nogle idrætsforeninger, bl.a. tennisklubber, kan booke baner, der ikke på forhånd er reserveret. Dette diskuteres senere i rapporten.



Figur 2. Andel af voksne, som benytter apps og andre online tjenester, opdelt efter hvor ofte idræt og motion praktiseres (pct.)



Figur 3. Andel af voksne, som benytter apps og andre online tjenester, opdelt efter de organisatoriske sammenhænge den enkelte dyrker idræt og motion i (pct.)

Sammenfatning, forklaring og diskussion

I dette sidste afsnit sammenfattes analysens resultater og det diskuteres, hvad der kan forklare stigningen i benyttelsen af apps og andre digitale tjenester i forbindelse med idræt og motion, og hvad der kan forklare, at nogle er mere aktive brugere af de digitale teknologier end andre. Til sidst diskuteres det – inspireret af anden forskning – hvilken betydning benyttelsen af apps og digitale tjenester har for de aktive, som dyrker idræt og motion.

Benyttelse af apps og digitale tjenester i idræt og motion og udviklingen deri

De statistiske analyser viser, at det især er apps, der registrerer den fysiske aktivitet, som er udbredt. Hver tredje borger gør brug af en eller flere af sådanne apps. Apps og digitale tjenester, der giver adgang til træningsprogrammer, træningsplatforme og videoer er meget mindre benyttede. Hver sjette borger brugte i den undersøgte periode denne form for digital tjeneste under idræt og motion. Mindst brugt er apps, hvor man kan booke faciliteter til idræt og motion. Omkring fire procent benyttede sådanne apps i 2023.

På tværs af de undersøgte typer af apps og digitale tjenester har der været en markant vækst i benyttelsen deraf fra midten af 2018 til begyndelsen af 2023, men væksten har især været stor for apps, der registrerer den fysiske aktivitet, online streaming af træningsprogrammer samt online booking af faciliteter. Den vidt udbredte anvendelse af apps og digitale tjenester i forbindelse med idræt og motion – og den forholdsvis store stigning i anvendelsen på knap fem år fra midten af 2018 til begyndelsen af 2023 – hænger givetvis sammen med den generelle stigning i benyttelsen af internettet, apps og andre digitale tjenester (Tassy og Nielsen, 2020). Det kan sandsynligvis tilskrives den store stigning i udbuddet af apps samt de mere forfinede anvendelsesmuligheder, der næsten udelukkende tilskrives de mange kommercielle aktører på området, som har set store kommercielle potentialer i at udvikle apps. Modsat har hverken det offentlige eller idrætsorganisationerne betydet ret meget for udviklingen af apps og online tjenester inden for idræt og motion. Det er også muligt, at Covid-19 pandemien for nogle blev anledningen til at bruge apps og andre digitale tjenester i forbindelse med idræt og motion som en erstatning for den hjælp og inspiration, de i en periode ikke kunne få i forening, motionscenter eller anden form for organiseret idræt og motion.

Forklaringer på forskelle i benyttelsen af apps og digitale tjenester til idræt og motion

Det er imidlertid ikke alle, der benytter de forskellige typer af idræts- og motionsapps og digitale tjenester. Hvad kan forklare forskelle i benyttelsen deraf?

Den første forklaring er, at det – som så meget andet – hænger sammen med borgernes sociodemografiske og socio-økonomiske baggrund. Næppe på grund af ulige adgang til internettet og ulige økonomiske midler mellem befolkningsgrupper. Næsten alle har adgang til internettet, og de fleste apps er gratis eller meget billige at benytte. Det skyldes snarere, at der er store forskelle i befolkningen på holdningen til, fortroligheden med og kompetencerne i at bruge apps og andre digitale tjenester og hjælpemidler (ADD, 2023). En voksende del af befolkningen tilstræber digitale løsninger til at opfylde ønsker og behov, men mange holder fast i de traditionelle, håndgribelige og fysiske løsninger, fx at læse avisen i en trykt udgave, at tage telefonen i stedet for at kommunikere online, at prøve og købe nyt tøj i en butik og at betale med kontanter. Analyserne i denne rapport viser, at det især er de grupper i befolkningen, som generelt har tilegnet sig den nye digitale kultur, som også benytter apps og andre digitale tjenester i forbindelse med idræt og motion. Det er især de unge og dernæst de midaldrende, borgere med en videregående uddannelse samt studerende og lønmodtagere, der benytter de digitale tjenester og synes, at de er kompetente til det (Tassy og Nielsen, 2020; ADD, 2023). Det gælder også for benyttelsen af apps og digitale tjenester under idræt og motion. Brugen deraf falder i takt med alderen, og sammenfaldende dermed benyttes idræts- og motionsapps meget mindre af pensionister

og efterlønsmodtager end af studerende og folk på arbejdsmarkedet. Og jo længere uddannelse, jo større er andelen, som bruger motions- og idrætsapps. Når det gælder køn, er mønsteret dog ikke helt det samme, som i den generelle benyttelse af internettet, som mænd benytter i lidt højere grad og i højere grad synes, at de er kompetente i, end kvinder gør (ADD, 2023). Men det afhænger i høj grad af, hvad internettet bruges til. Sundhedsapps benyttes således i højere grad af kvinder end af mænd (Tassy og Nielsen, 2020: 21). Det samme gælder for brug af apps og digitale tjenester til motion og idræt. Indvandrere og efterkommere bruger i højere grad træningsapps, online platforme for træning og streamer i højere grad træningsvideoer, end borgere med en dansk oprindelse gør, som til gengæld i højere grad benytter apps, der registrerer den fysiske aktivitet. Endelig er der en svag tendens til, at benyttelsen af sådanne apps og digitale tjenester i forbindelse med idræt og motion stiger i takt med urbaniseringsgraden. Der findes så vidt vides ikke data for den generelle benyttelse af internettet opdelt efter etnisk oprindelse og efter urbaniseringsniveau, som nærværende analyse kan sammenholdes med.

Den anden forklaring på forskellene i borgernes benyttelse af apps og digitale tjenester i forbindelse med idræt og motion er, at det – meget naturligt – afhænger af, hvilken betydning idræt og motion tillægges, og i hvilken sammenhæng det praktiseres. Det kan antages, at hvis idræt og motion tillægges stor betydning, praktiseres det oftere, end hvis det tillægges mindre betydning, og af samme grund er man mere tilbøjelig til at registrere, hvor fysisk aktiv man er samt søge information som inspiration til, hvordan man kan træne, og hvor man kan gøre det. Nærværende analyse viser da også en stærk sammenhæng mellem, hvor ofte man dyrker idræt og motion og benyttelse af apps og digitale tjenester under idræts- og motionsudøvelse. De mest idræts- og motionsaktive (mere end to dage om ugen) benytter i meget højere grad idræts- og motionsapps end de idræts- og motionsaktive, der sjældnere gange dyrker idræt og motion. Det taler for, at idræts- og motionsapps – især de mest avancerede – ikke benyttes så meget af nybegyndere som af de mere idræts- og motionsvante. Det kan dog også hænge sammen med den polarisering, der er i idrætsdeltagelsen, mellem en gruppe af meget aktive og engagerede idræts- og motionsaktive, og en gruppe som er mindre aktive, og for hvem idræt og motion ikke betyder så meget. Det er givetvis sidstnævnte gruppe, som ikke finder mening i at bruge apps, når de motionerer. Men det er også muligt, at idræts- og motionsapps er en lettere – og billigere – hjælp til at komme i gang med idræt og motion eller at øge omfanget deraf, end at melde sig ind i en forening eller blive kunde i et fitnesscenter? Det kan denne analyse dog ikke sige noget om.

Det kan også antages, at benyttelsen af idræts- og motionsapps afhænger af behovet derfor, og at det afhænger af, hvordan idræt og motion praktiseres. Hvis man dyrker idræt og motion på egen hånd, har man umiddelbart mere behov for at få vejledning og inspiration, end hvis man er aktiv i en forening eller et motionscenter, hvor der som regel er instruktører, der står for træningen, eller man kan få råd fra. Det tyder en belgisk undersøgelse på. Undersøgelsen af deltagere i et maratonløb viste, at det især var unge, ikke-organiserede og mindre erfarne løbere, som brugte relevante apps (Janssen et al., 2017). Omvendt er den form for idræt og motion, man praktiserer på egen hånd, som regel mere enkel og kræver ikke så meget indsigt for at få noget ud af at vandre, løbe og cykle, mens de aktiviteter, man typisk dyrker i organiseret regi, ofte stiller større krav til den enkeltes færdigheder og viden. Analysen bekræfter forventningen om en stærk sammenhæng mellem, i hvilket regi man dyrker idræt og motion og benyttelse af idræts- og motionsapps. Apps, der registrerer den fysiske aktivitet, benyttes i højere grad af dem, som både dyrker idræt og motion på egen hånd og i organiseret sammenhæng, end af dem, som kun dyrker idræt eller motion selvorganiseret eller organiseret. Det samme gælder for apps for træningsprogrammer, platforme for træning, videoer mv. Og det er især idræts- og motionsaktive, som bl.a. træner i motionscenter, som gør det. Apps til booking af faciliteter benyttes – naturligt nok – især af dem, som dyrker idræt og motion i enten et motionscenter eller i en forening. Benyttelsen af sports- og motionsapps afhænger således i høj grad af, hvordan vi dyrker idræt og motion, i hvilke sammenhænge vi gør det og givetvis også af, hvilke former for idræt og motion, vi praktiserer. Det sidste kan denne analyse dog ikke gøre os klogere på.

Apps og digitale tjenerstere betydning for idræts- og motionsdeltagelsen

Den omsiggribende og voksende digitalisering af tilværelsens mange handlinger og aktiviteter har haft store følger – såvel for samfundet som den enkelte. 'Vores dagligdag er blevet digital. Digitale platforme og interaktioner former medborgerskab, politisk deltagelse, samtaler med venner og familie, kærlighedsliv og kommunikation med offentlige

myndigheder. Digitaliseringen tilbyder nye måder at interagere på i privatlivet, i offentligheden og i arbejdslivet' (Andreassen et al, 2020: 9-28). Meget kan ske hurtigere, mere effektivt og med større kvalitet. Det gælder bl.a. for den offentlige myndighedsbetjening, for kommunikation og nyhedsformidling samt for handel. Apps og digitale tjenester er imidlertid ikke kun hjælpemidler. Det påvirker også samfundets indretning og den enkeltes liv. De digitale teknologier er ikke kun eksterne objekter, der påvirker os 'udefra'. De medierer i dag i høj grad vores liv 'indefra' (Aagaard og Frydenlund, 2024). I den måde vi tænker og forstår vores liv og relationer til andre på.

Hvilken betydning har apps og digitale tjenester for idræts- og motionsdeltagelsen? For det første er det muligt, at brugere deraf øger deres fysiske aktivitetsniveau. Det kan tænkes, at det holder en til ilden for at nå de mål, man selv har sat, eller leve op til de herskende anbefalinger (fx 30 minutters fysisk aktivitet hver dag eller 5.000 skridt om dagen). Der er gennemført en del undersøgelser deraf, og de giver ikke et entydigt svar. Et review af forskningen på området kommer til det resultat, at brugen af apps og digitale mobiltelefon interventioner øger antallet af skridt om dagen og tiden brugt på moderat eller anstrengende fysisk aktivitet (Feter et al., 2019). Der er imidlertid også studier, som ikke kunne påvise, at benyttelsen af sportsapps fører til større fysisk aktivitetsniveau (Valcarce-Torrente et al., 2021).

For det andet kan det også tænkes, at benyttelsen af apps kan fremme kvaliteten i den idræt og motion, den enkelte praktiserer. Fx hvordan man starter løbetræning, hvordan man doserer sin træning, og hvordan man udfører forskellige øvelser korrekt. Platforme for træning kan også give inspiration til sjove aktiviteter, nye boldtricks og inspirerende steder at gå eller cykle. Selvom der forskes meget i, hvordan digitale teknologier kan fremme læringen på forskellige områder, findes der – så vidt vides – ikke forskning i, hvordan sports- og motionsapps kan forbedre den idrætslige kvalitet og mangfoldighed. Det er imidlertid også tænkeligt, at benyttelsen af apps, der tæller hvor fysisk aktiv man er inden for forskellige former for fysisk aktivitet, kan stresse brugerne, fordi det – for nogen – kan opleves som en pligt at opretholde et højt aktivitetsniveau og opfylde de mål, man har indsat i den app, der benyttes. Samtidig vil apps måske fremme banale kvantitative mål for den fysiske aktivitet på bekostning af de kvalitative oplevelser ved at dyrke idræt og motion.

For det tredje er det sandsynligt, at apps og digitale tjenester understøtter og fremmer de seneste årtiers tendens til en individualisering af idræts- og motionsudøvelsen. Digitaliseringen med hjemmesider, apps og andre digitale tjenester har skabt en alternativ 'infrastruktur' for idræt og motion, hvor den enkelte – ofte i en gruppe – kan dyrke idræt uafhængigt af den organiserede idræts fysiske og sociale rammer samt faglige vejledning. Flere af disse apps har imidlertid også muliggjort et socialt og kommunikativt aspekt i den individuelle idræts- og motionsudøvelse. Mange apps kan således bruges til dele og kommunikere om sine præstationer med andre. Apps kan også åbne døren for nye og mere fleksible måder at dyrke idræt i organiserede sammenhænge. Fx ved digitalt at booke ledige baner til badminton eller tennis eller ved at kunne invitere andre til på et bestemt tidspunkt at løbe eller cykle en tur. I lyset af de seneste års diskussioner om at gøre idrætsfaciliteter mere tilgængelige for de idrætsaktive er det imidlertid tankevækkende, at det i 2023 kun var syv pct. af de foreningsorganiserede idrætsaktive, som benyttede apps til booking af idrætsfaciliteter mv., fx med mulighed for at booke ledige baner og lokaler. Det skyldes givetvis, at det fortsat er meget få idrætsanlæg og idrætsforeninger, som giver borgerne denne mulighed.



Metode

Til analyserne af voksnes benyttelse af apps, online programmer og online booking i forbindelse med, at de dyrker idræt eller motion, er data fra Kulturvaneundersøgelsen benyttet. Data er stillet til rådighed af Danmarks Statistik, som gennemfører dataindsamlingen for Kulturministeriet.

Undersøgelsen af voksnes kultur- og fritidsvaner blev gennemført første gang i 1964 og derefter gentaget i 1975, 1987, 1993, 1998, 2004 og 2012, og siden 2018 er undersøgelsen gennemført kontinuerligt hvert år hen over året. Undersøgelsen omfatter voksne med bopæl i Danmark, der er 16 år eller ældre. Data fra medio 2018 til første kvartal 2023 (knap 5 år i alt) er brugt i analyserne.

Kulturvaneundersøgelsen er en stikprøvebaseret spørgeskemaundersøgelse. Svarene er indhentet enten digitalt eller telefonisk. Fordelt over året siden 2018 har ca. 24.000 borgere hvert år modtaget en invitation til at besvare spørgeskemaet. Knap halvdelen af de udvalgte til undersøgelsen har besvaret spørgsmålene, hvilket er ca. 1.000 besvarelser hver måned. Data i analyserne til denne rapport omfatter svar fra 57.028 borgere.

Spørgsmålene om motion og idræt omfatter fire spørgsmål. Det første handler om, hvor ofte der dyrkes idræt og motion: 'Hvor ofte har du dyrket motion inden for de seneste tre måneder? Det kan både være i klub, forening, motionscenter eller på egen hånd.' Svarmulighederne er 'flere gange dagligt', 'dagligt eller næsten dagligt', '3-4 dage om ugen', '1-2 dage om ugen', '1-3 dage om måneden', 'sjældnere' og 'har ikke dyrket motion inden for de seneste tre måneder'.

Det andet spørgsmål handler om den organisatoriske kontekst for motionsdeltagelsen: 'Hvor har du dyrket motion inden for de seneste tre måneder? Svarmulighederne er 'forening eller klub', 'motionscenter', 'dyrker motion på egen hånd uden betalt medlemskab' og 'andre steder'. Respondenten kunne give flere svar, fx både sætte kryds ved 'forening eller klub' og 'på egen hånd uden betalt medlemskab'. Spørgsmålet blev kun besvaret af dem, som i spørgsmålet forinden havde svaret, at de inden for de seneste tre måneder havde dyrket motion. Tallene derfor er omregnet til andel af alle respondenter.

Det tredje spørgsmål vedrører benyttelsen af apps og digitale tjenester i forbindelse med motion: 'Hvilke af følgende apps og andre online tjenester benytter du i forbindelse med at dyrke motion? Det kan være smartphone, iWatch, løbeure etc.'. På dette spørgsmål kunne respondenterne sætte kryds ved 'skridttæller, løberuter, tracking af ruter, tids- og kilometermåling mv.', 'træningsapps med tips og træningsprogrammer', 'online streaming af træningsvideoer', 'online platform for organisering af sport eller motion med andre, fx Facebook, Holdsport.dk eller lign.', 'online platform for booking af faciliteter' og 'har ikke benyttet apps eller online tjenester i forbindelse med at dyrke motion'. Her kunne respondenterne også sætte flere kryds.

Det fjerde spørgsmål vedrører overværelse af sportsbegivenheder: 'Hvor har du overværet eller lyttet til en sportsbegivenhed inden for de seneste tre måneder?' Her er der følgende svarmuligheder: 'På stadion, til turnering eller i sportshal', 'det offentlige rum', 'TV', 'internettet (dog ikke sociale medier)', 'sociale medier', 'radio', 'andet', 'har ikke overværet sportsbegivenheder inden for de seneste tre måneder'. Respondenten kunne også på dette spørgsmål sætte flere kryds. Disse spørgsmål inddrages ikke i analyserne i denne rapport.

Yderligere information om Kulturvaneundersøgelsen og resultater derfra findes på Danmarks Statistiks hjemmeside: <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/kultur-og-fritid/digital-adfaerd-og-kulturvaner/kultur-og-fritidsvaner>.

Litteratur

Aagaard, J. og Frydenlund, J.H. (2024). *Psyke & Logos*, 2024-1, 45, 5-14

ADD, algoritmer, data & demokrati (2023). *Danskernes digitale kompetencer*. <https://algoritmer.org/befolkningsundersogelse/forside/2023-2/borgernes-digitale-kompetencer/>

Andreassen, R., Svabo, C. og Pedersen, R.R. (2020). *Digitale liv. Brugere, platforme og selvfremstillinger*. Roskilde Universitetsforlag.

Feter, N.; Dos Santos, T.S., Caputo, E.L., da Silva, M.C. (2019). What is the role of smartphones on physical activity promotion? A systematic review and meta-analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 64, 679–690

Janssen M., Scheerder J., Thibaut E., Brombacher A., Vos S. (2017). Who uses running apps and sports watches? Determinants and consumer profiles of event runners' usage of running-related smartphone applications and sports watches. *PLoS ONE* 12(7): e0181167. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181167>

Tassy, A. og Nielsen, M.B. (2020). *It-anvendelse i befolkningen – 2020*. Danmarks Statistik.

Valcarce-Torrente, M., Javaloyes, V., Gallardo, L., García-Fernández, J., Planas-Anzano, A. (2021). Influence of Fitness Apps on Sports Habits, Satisfaction, and Intentions to Stay in Fitness Center Users: An Experimental Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 10393. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910>

Bilag

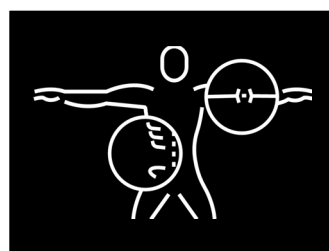
Logistisk regressionsanalyse (OR) af sammenhængene mellem uafhængige variable – sociodemografiske, socioøkonomiske, idræts- og motionshyppighed og den organisatoriske kontekst for idræts- og motionsdeltagelsen – og tre afhængige variable for benyttelse af idræts- og motionsapps. Antallet af stjerner angiver hvor stærk den statistiske signifikans er.

	Apps for registre- ring af aktivitet	Apps for program- mer, videoer mv.	Apps for booking af faciliteter mv.
	OR	OR	OR
Køn (mænd er reference)			
Kvinder	1,24***	1,37***	1,17***
Aldersgrupper (16-35 år er reference)			
36-50 år	1,10**	0,74***	0,93
51-65 år	0,93	0,39***	0,76***
66-79 år	0,81***	0,21***	0,57***
80 år +	0,39***	0,15***	0,05***
Højeste uddannelse (grundskole eller uoplyst er reference)			
Gymnasial eller erhvervsfaglig	1,31***	1,01	1,98***
Kort eller mellemlang videregående	1,38***	1,27***	2,99***
Lang videregående uddannelse	1,25***	1,43***	3,39***
Socioøkonomisk gruppe (arbejdsløs eller udenfor arbejdsstyrken er reference)			
Pensionist / efterlønsmodtager	1,12	1,01	1,12
Studerende	1,46***	1,05	1,23
Lønmodtager	1,19***	1,36***	1,37*
Selvstændig	0,95	0,68***	0,53***
Oprindelse (dansk oprindelse er reference)			
Anden oprindelse end dansk baggrund	0,66***	1,41***	0,78*
Urbaniseringsgrad (Under 65 indbyggere pr. kvadratkilometer - er reference)			
65-99	0,96*	1,48***	1,84***
100-149	1,12*	1,25***	1,52***
150-499	1,09*	1,25***	1,47**
500-999	1,15***	1,27***	1,34**
1000-4999	1,08*	1,10	1,16
Over 5000 indbyggere pr. kvadratkilometer	1,00	1,09	0,92
Idræts- og motionshyppighed (sjældnere end én gang om måneden er reference)			
1-3 dage om måneden	1,97***	2,25***	3,64***
1-2 dage om ugen	1,93***	2,32***	4,15***
3-4 dage om ugen	2,02***	2,42***	4,29***
Dagligt eller næsten dagligt	1,41***	1,68***	2,75***
Flere gange dagligt	1,26***	1,48***	2,35***
Idræt og motion på egen hånd eller organiseret (kun på egen hånd er reference)			
Både på egen hånd og organiseret	1,40***	1,71***	11,89***
Kun organiseret idræt eller motion	0,60***	0,95	8,73***
Konstant	0,26***	0,09	0,00

CISC - Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

CISC beskæftiger sig med samfundsvidenskabelig forskning i BEVÆGELSER og de sociale og samfundsmæssige vilkår herfor: FYSISKE BEVÆGELSER - i form af idræt, leg og anden form for fysisk aktivitet, og SOCIALE BEVÆGELSER i form af foreninger, frivilligt arbejde og det civile samfund. Det er muligt at rekvirere Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC) til undersøgelser, udredninger, udviklingsarbejde eller konsulentarbejde inden for de emner, som forskningscenteret har erfaring med.

Se mere på sdu.dk/cisc



Syddansk Universitet
Campusvej 55
DK-5230 Odense

Telefon: +45 6550 1000
sdu@sdu.dk
www.sdu.dk