

# Danskerne brug af smartphones som sundheds- og motionshjælp 2022

En befolkningsundersøgelse

## Mere end hver anden dansker bruger telefonen til sundheds- og motionshjælp

Når "Bevæg dig for livet" årligt (2021) spørger danskerne om deres motionsvaner, svarer 59 pct., at de *normalt dyrker idræt eller motion*<sup>1</sup>. IDA har med sit konstante fokus på og interesse for teknologi, og herunder danskeres anvendelse heraf, spurgt et repræsentativt udsnit af den danske befolkning (2.143 personer), om de bruger deres telefoner som sundheds- og motionshjælp. Analysens resultater fremgår af tabel 1.

I tabellen ses det, at mere end hver anden dansker (54 pct.) bruger deres smartphone til sundheds- og motionshjælp. 40 pct. angiver, at de ikke gør.

**Tabel 1: Bruger du din mobiltelefon til sundheds- og motionshjælp?**

|                        | I alt | Mand  | Kvinde | 18-34 år | 35-49 år | 50-70 år |
|------------------------|-------|-------|--------|----------|----------|----------|
| Ja                     | 54 %  | 49 %  | 59 %   | 64 %     | 59 %     | 42 %     |
| Nej                    | 40 %  | 45 %  | 35 %   | 30 %     | 38 %     | 50 %     |
| Ved ikke/Ikke relevant | 6 %   | 6 %   | 6 %    | 6 %      | 3 %      | 8 %      |
| I alt                  | 100 % | 100 % | 100 %  | 100 %    | 100 %    | 100 %    |

Kilde: Data indsamlet af norstat for IDA, maj 2022, Alle i populationen, N=2.143

<sup>1</sup> Bevæg dig for livets idræts- og motionsundersøgelse (2021)

Tabellen viser også resultaterne fordelt på hhv. køn og alder.

Køn: Flere kvinder end mænd bruger telefonen som sundhedshjælper (49 pct. for mænd, 59 pct. for kvinder).

Alder: De yngre (18-34 år) er den aldersgruppe, der relativt set bruger telefonen som motions- og sundhedshjælp mest. Hele 64 pct. angiver, at de gør brug af disse funktioner, mens det tilsvarende "kun" gør sig gældende for 42. pct. af de 50-70-årige.

Årsagerne til forskellene mellem køn og alder belyses ikke.

#### Metode

Undersøgelsen er gennemført blandt et repræsentativt udsnit af befolkningen mellem 18-70 år. I alt er der indsamlet 2.143 svar. Dataindsamlingen er foretaget af norstat for Ingeniørforeningen, IDA.

Undersøgelsen er afsluttet maj 2022.

FOR YDERLIGERE INFORMATION, KONTAKT

Presse : Ole Hoff-Lund  
Analyse : Helena Juul Jensen  
Politik : Grit Munk

#### IDA ER TEKNOLOGIENS STEMME NR. 1

- en forening for viden, netværk og interessevaretagelse. Med over 130.000 medlemmer er IDA Danmarks største fagforening og faglige fællesskab for ingeniører, cand.scient'ere og it-professionelle. Danmark kæmper sammen med resten af verden om at skabe vækst og job samtidig med, at vi får løst de store samfundsudfordringer, vi og resten af verden står over for. IDA arbejder for, at Danmark trækker det længste strå i denne sammenhæng, og vi arbejder på tværs af politiske skel - såvel lokalt, nationalt som internationalt.