

Friskisindex Sthlm 2021

SÅ MÅR STOCKHOLMARNNA



Mätning slutförd: 2021-02-05

Innehåll

Nu tar vi Friskis&Svettis idé in i framtiden	4
Alla kan ha ett Friskisindex över 76	5
Om mätningen	6
Friskisindex – så funkar det	7
Friskisindex – frågorna	8
Friskisindex – så funkar det	9
RESULTAT	10
Resultat – så här svarade snittstockholmaren	11
Sammanfattning – så mår stockholmarna 2021	12
Så mår stockholmarna	13
Välmåendeklyftan i Stockholm	14
Välmåendeklyftan – särskiljande drag för grupperna	15
Välmående i olika stadsdelar	16
Så mår stockholmarna per stadsdelsområde	17
Skillnaden mellan stadsdelar har jämnats ut från 2020 till 2021	18
INKOMST, UTBILDNINGSNIVÅ, SYSSELSÄTTNING	19
Utbildningsnivå	20
Inkomstsnivå	21
Sysselsättning	22
Ålderspensionärer och personer utanför arbetslivet	23
Inkomst, utbildning, sysselsättning – jämförelse 2020 till 2021	24
ÅLDER	25
Välmående per åldersgrupp	26
Välmående per åldersgrupp – jämförelse mellan 2020 och 2021	27
65-84-åringarna har sänkt sitt index mest sedan 2020	28
Stockholmarnas 70-plussare mår lika dåligt som de unga	29
KÖN	30
Mindre skillnad mellan män och kvinnor i årets mätning	31
Unga mår fortfarande sämst, men äldre kvinnor har tappat mest från 2020 till 2021	32

TRÄNING	33
Nästan två av tre stockholmare tränar minst en gång i veckan, men 26 % tränar nästan aldrig.	34
Ju oftare du svettas, desto bättre mår du	35
De som aldrig tränar	36
GYMMELEMSKAP & FÖRENINGSLIV	37
Medlemskap hos träningsaktörer/gym och föreningar	38
Färre är medlem i föreningar och träningsaktörer/gym	39
RESULTAT PER STADSDEL	40
Välmående i olika stadsdelar	41
Norrmalm, Östermalm, Kungsholmen	42
Älvsjö, Hägersten, Liljeholmen	43
Bromma	44
Enskede, Årsta, Vantör, Skarpnäck	45
Spånga, Hässelby, Vällingby	46
Södermalm	47
Skärholmen, Farsta	48
Kista, Rinkeby, Tensta	49
RESULTAT RELATERADE TILL PANDEMIN	50
Hälften säger att måendet har försämrats under pandemin	51
DETALJRESULTAT FÖR VARJE INDEXOMRÅDE	52
Detaljresultat för delområde glädje	53
Signifikanta skillnader – delområde glädje	54
Detaljresultat för delområde rörelse	55
Signifikanta skillnader – delområde rörelse	56
Detaljresultat för delområde gemenskap	57
Signifikanta skillnader – delområde gemenskap	58
SAMMANFATTANDE REFLEKTIONER	59
Slutsatser & reflektioner	60
BAKGRUNDSFRÅGOR	61
Bakgrund	62
Stadsdelsområde	63
Nyfiken att veta mer? Kontakta oss gärna!	64

FRISKISFILOSOFI

**Välmående handlar inte bara om kroppen,
utan lika mycket om glädje och gemenskap.**

Nu tar vi Friskis&Svettis idé in i framtiden

Vi människor är gjorda för rörelse. Vi behöver träna och röra på oss genom hela livet för att må bra. Utifrån den tanken startade Friskis&Svettis 1978.

När vi lanserade vår träning, Jympa, var den banbrytande. Den handlade nämligen inte bara om kroppen, utan lika mycket om glädje och gemenskap. Det var en utmanande idé på sin tid att skapa en mötesplats för rörelse, där alla sorters människor kunde må bra - fysiskt, psykiskt och socialt. Men det gjorde vi. Och idén är precis lika viktig idag.

Idag är Friskis&Svettis Sveriges största idrottsförening med mer än en halv miljon medlemmar. I Stockholm är vi nästan 90 000. Men vi nöjer oss inte med det. Som den utmanare vi är tar vi nu nästa steg för att få hela Stockholm att må bättre.

Idag rör sig få svenskar så mycket som de borde. Vi vet också att allt fler tampas med ensamhet och stress. För att sätta dagens utmaningar på kartan har vi tagit fram ett index som mäter hur människor mår utifrån flera perspektiv. Med hjälp av det, och genom att erbjuda lustfull och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla, vill vi hjälpa fler till ett välmående liv.

Alla kan ha ett Friskisindex över 76

Du håller i en ny rapport av en andra mätning som visar hur stockholmarna mår, mätt på ett helt nytt sätt.

Friskisindex undersöker välmående på samhällsnivå genom tre nyckelområden: rörelse, glädje och gemenskap. Svaren räknas om till ett Friskisindex mellan 0 och 100 som visar hur människor mår fysiskt, psykiskt och socialt. 0 innebär sämst mående och 100 bäst. Utifrån deras Friskisindex har vi också delat in respondenterna i tre grupper som vi döpt till "mår dåligt", "mår sådär" och "mår bra".

Syftet är att få mer kunskap om hur olika samhällsgrupper mår, och hur olika livssituationer påverkar måendet. På så sätt kan vi på Friskis&Svettis utveckla vår egen verksamhet – men också dela kunskapen med fler!

Friskis&Svettis strävan är att alla stockholmare oavsett bakgrund ska må bra. Det skulle i siffror betyda att alla har ett Friskisindex på minst 76. Är det en realistisk strävan då? Både ja och nej.

Alla människor kommer förstås aldrig att "må 100" hela tiden. Friskisindex är däremot skapat så att det ska vara rimligt för de allra flesta att "må bra" enligt Friskisindex. Ett Friskisindex över 76 innebär alltså inget "optimalt liv", om det nu skulle finnas ett sådant, utan om att uppnå minirekommendationer för rörelse, att ha ett socialt sammanhang och att uppleva att livet är meningsfullt.

Eftersom det gjordes en mätning i februari 2020 – precis innan pandemin bröt ut – och det nu har gjorts en ny mätning i februari 2021 kan vi både se hur stockholmarna mår, och göra en jämförelse före och under pandemin.

Mätningen visar att 70-plussarna har drabbats värst av pandemin under 2020, samt att alla grupper har minskat vardagsmotionen. Vi ser också att det finns en välmåendeklyfta i Stockholm och nu är det upp till oss alla att hjälpas åt för att minska den.

Andreas Strömberg, ordförande F&S Stockholm



Friskisindex visar välmåendeklyftan i Stockholm. Nu är det upp till oss alla att hjälpas åt för att minska den.

Om mätningen

BAKGRUND

Undersökningen har genomförts av Novus på uppdrag av Friskis&Svettis Stockholm.

Syftet med undersökningen är att ta fram ett index, "Friskisindex", som mäter hur människor i Stockholm kommun mår utifrån tre olika parametrar: rörelse, glädje och gemenskap. Tillsammans skapar de ett totalt Friskisindex.

MÅLGRUPP & STADSDELSINDELNING

Allmänheten boende i Stockholms kommun, 18-84 år. I undersökningen grupperades respondenterna i totalt åtta stadsdelskluster, utifrån var de bor. Samtliga kluster innehåller minst 100 svar/område.

GENOMFÖRANDE

Antal genomförda intervjuer: 2033
Fältperiod 27 jan - 5 feb 2021

Deltagarfrekvens allmänheten: 62%

Det finns inget som tyder på att bortfallet skulle snedvrída resultatet. Undersökningen är åsiktsmässigt representativ för befolkningen i Stockholms kommun. De slutsatser som presenteras i undersökningen gäller hela populationen.

En Novusundersökning är en garant för att undersökningen är relevant och rättvisande för hela gruppen som undersöks. Undersökningen är genomförd via webb-intervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade sverigepanel som ger representativa resultat.

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Markerade signifikanta skillnader i rapporten är jämfört mot totalen (kön, ålder, utbildning, stadsdelsområde, träningsfrekvens, medlem i klubb eller föreningar). Resultatet är efterstratifierat.

FELMARGINALER

Vid 100 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 7,8%

Vid utfall 50/50: +/- 9,8%

Vid 1 000 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 2,5%

Vid utfall 50/50: +/- 3,2%

Vid 2000 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 1,8%

Vid utfall 50/50: +/- 2,2%

Friskisindex – så funkar det

VARFÖR ETT INDEX?

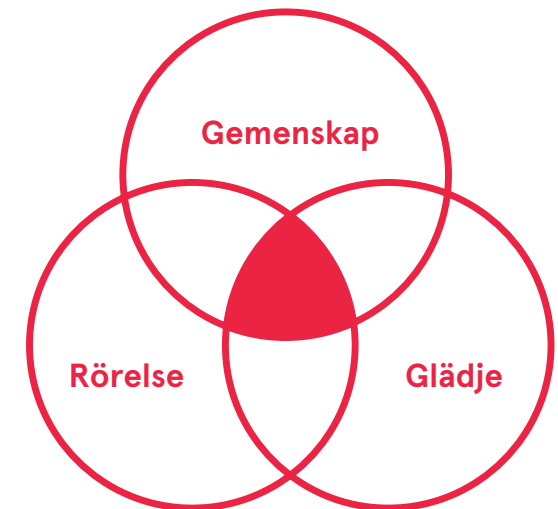
Fördelen med ett index är att det jämnar ut slumpmässiga variationer i enskilda frågesvar. Därför är det ett bra sätt att göra mätningar och jämförelser på gruppnivå.

FRISKINDEX MÄTER HUR STOCKHOLMARNÄ MÅR.

Indexet bygger på tre delområden: rörelse, glädje och gemenskap och består av tre frågor per område. Genom att slå ihop områdena kan vi mäta en större företeelse: stockholmarnas välmående. Respondenterna har fått skatta sina svar på en skala från 1 till 5:

1. Tar helt avstånd
2. Tar delvis avstånd
3. Varken instämmer eller tar avstånd
4. Instämmer delvis
5. Instämmer helt

Snittet för svaren räknas om till ett indexvärde mellan 0 och 100. Ett högt Friskisindex indikerar ett bättre välmående.



Friskisindex

Ett högt index indikerar ett bättre välmående.

0

100

Friskisindex – frågorna

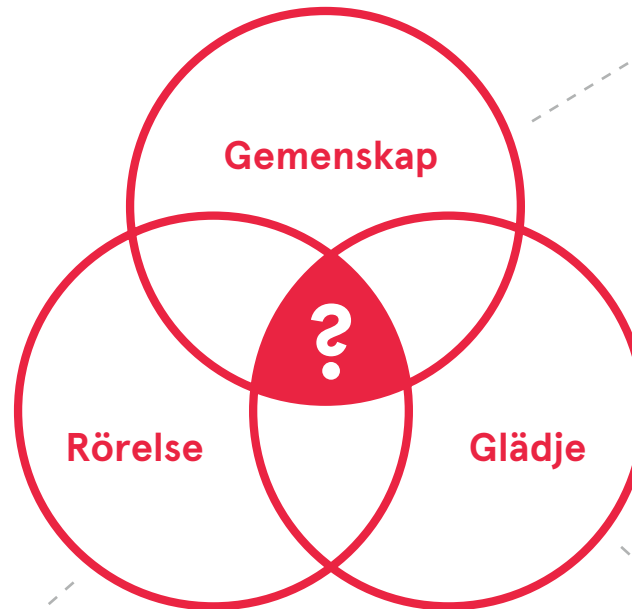
9 FRÅGOR BILDAR FRISKISINDEX.

Frågorna har tagits fram av beteendevetare och statistiker. Riktlinjerna för fysisk aktivitet följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer samt aktuell forskning.

Jag upplever att fysisk aktivitet är en naturlig del av mitt liv.

Jag rör på mig minst 2 timmar per dag (med det menas vardagsmotion som att promenera, cykla, stå upp i kollektivtrafik, gå i trappor, arbeta vid ståbord, stå och diska m m).

Jag tränar/rör mig så att jag blir svettig minst 2,5 timme i veckan (med träning menas exempelvis motion, idrott och aktiv transport i vardagslivet i form av t ex cykling).



Jag upplever att andra accepterar mig för den jag är.

Jag känner gemenskap med en grupp personer som jag träffar regelbundet.

Jag har en plats jag kan besöka på fritiden där jag känner tillhörighet.

Jag upplever att min tillvaro är meningsfull.

Jag är nöjd med mig själv.

Jag har känt mig glad större delen av de senaste två veckorna.

MER OM MÄTNINGEN

Detta index är beräknat på respondentnivå och hela svarsskalan har använts i beräkningen. Utöver ett totalindex har vi även beräknat tre delindex för glädje, rörelse samt gemenskap. Alla index är medelvärdeindex på respondentnivå som antar ett värde [0-100]. Indexet har validerats genom tester.

Friskisindex – så funkar det

Få människor är exakt som genomsnittet. För att kunna analysera resultatet vidare delades respondenterna in i tre grupper: De med Friskisindex 0-50, 51-75 och 76-100. Denna procentuella indelning är en av dem som brukar användas när man tar fram index. Vi döpte därefter grupperna till "mår bra", "mår sådär" och "mår dåligt". Dessa namn används genomgående i rapporten, så när vi refererar till måendet är det denna indelning som avses.

Det är inte respondenterna själva som har uppgett att de mår bra, sådär eller dåligt – gruppernas namn är istället ett antagande utifrån hur de svarat på indexfrågorna. Viktigt att lyfta fram är också att mående givetvis är spektra utan skarpa gränser. Gruppindelningen hjälper oss dock att se de stora dragen och tydligare urskilja vilka faktorer som verkar ha koppling till hur människor mår, ur ett samhällsperspektiv. Det är detta som Friskisindex undersöker.



FRISKISINDEX 0-50: MÅR DÅLIGT

De som i huvudsak tar helt eller delvis avstånd från påståendena. De har ingen eller lite gemenskap, glädje och rörelse i sitt liv.



FRISKISINDEX 51-75: MÅR SÅDÄR

De som i huvudsak instämmer delvis eller varken instämmer eller tar avstånd från påståendena. De har begränsat med gemenskap, glädje och rörelse i sitt liv.



FRISKISINDEX 76-100: MÅR BRA

De som i huvudsak instämmer helt eller delvis med påståendena. De känner glädje, gemenskap och rör på sig regelbundet.

Friskisindex

Ett högt index indikerar ett bättre välmående.

0

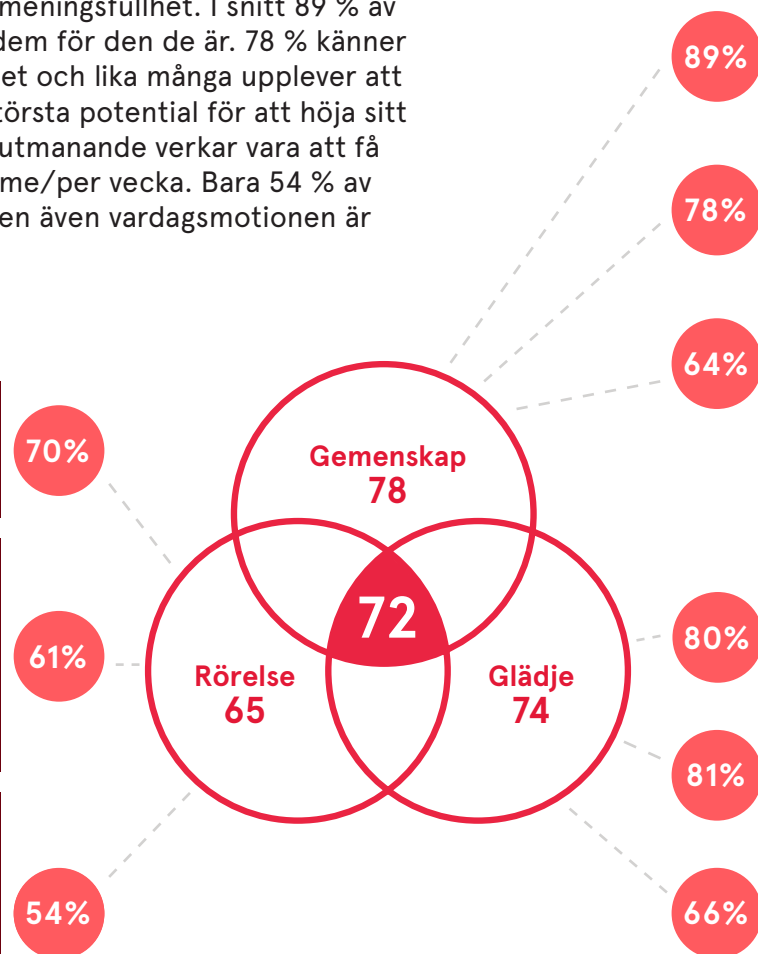
100

Resultat

Resultat – så här svarade snittstockholmaren

Stockholmarnas välmåendesnitt är relativt högt och landar på 72. Det når inte helt upp till att hamna i kategorin "mår bra" på 76. Snittet förbättras av att många har en hög känsla av acceptans och meningsfullhet. I snitt 89 % av stockholmarna upplever att andra accepterar dem för den de är. 78 % känner gemenskap med en grupp de träffar regelbundet och lika många upplever att deras tillvaro är meningsfull. Stockholmarnas största potential för att höja sitt välmående är inom området rörelse. Det mest utmanande verkar vara att få till träningen enligt rekommendationen 2,5 timme/per vecka. Bara 54 % av stockholmarna uppger att de gör detta idag. Men även vardagsmotionen är låg och skulle potentiellt kunna höjas.

- Jag upplever att fysisk aktivitet är en naturlig del av mitt liv.
- Jag rör på mig minst 2 timmar per dag (med det menas vardagsmotion som att promenera, cykla, stå upp i kollektivtrafik, gå i trappor, arbeta vid ståbord, stå och diska m m).
- Jag tränar/rör mig så att jag blir svettig minst 2,5 timme i veckan (med träning menas exempelvis motion, idrott och aktiv transport i vardagslivet i form av t ex cykling).



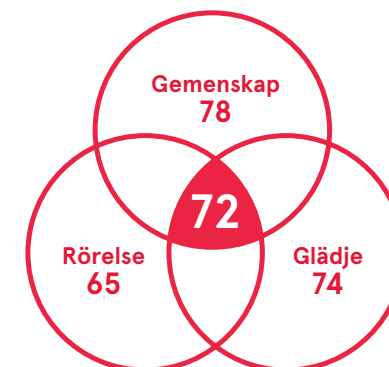
- 89% Jag upplever att andra accepterar mig för den jag är.
- 78% Jag känner gemenskap med en grupp personer som jag träffar regelbundet.
- 64% Jag har en plats jag kan besöka på fritiden där jag känner tillhörighet.
- 80% Jag upplever att min tillvaro är meningsfull.
- 81% Jag är nöjd med mig själv.
- 66% Jag har känt mig glad större delen av de senaste två veckorna.

Sammanfattning – så mår stockholmarna 2021

Så hur mår stockholmarna egentligen?

Det sammanfattande svaret är att det är lite så där. Sett till de olika måendegrupperna ser vi att:

- Bara 48 % av stockholmarna mår bra fysiskt, psykiskt och socialt. Det är tre procentenheter lägre än 2020.
- 14 % (+1 från 2020) av stockholmarna mår dåligt. De anger att de inte känner gemenskap, glädje eller rör sig tillräckligt. I denna grupp uppger fyra av tio att de inte tränar. Bland de som mår sämst, sticker också frånvaron av rörelse ut.
- Inkomstnivå, utbildningsnivå och sysselsättning påverkar på stockholmarnas välmående. I Rinkeby, Kista och Tensta hamnar endast 32 % i gruppen som mår bra, mot genomsnittets 48 %.



SNITTSTOCKHOLMAREN MÅR SÅDÄR – UPPLEVER MER GEMENSKAP, RÖR SIG MINDRE

Stockholms genomsnittliga Friskisindex är 72 (-1 från 2020), och hamnar i kategorin "mår sådär". Allra bäst mår stockholmarna av sitt sociala sammanhang. Det totala gemenskapsindex landar på 78 (1- från 2020). Glädjeindex landar in lite under på 74. Sämst mår stockholmarna sett till sina rörelsevanor. Rörelseindex stannar på 65 (-2 från 2020).

MER OM INDEXET

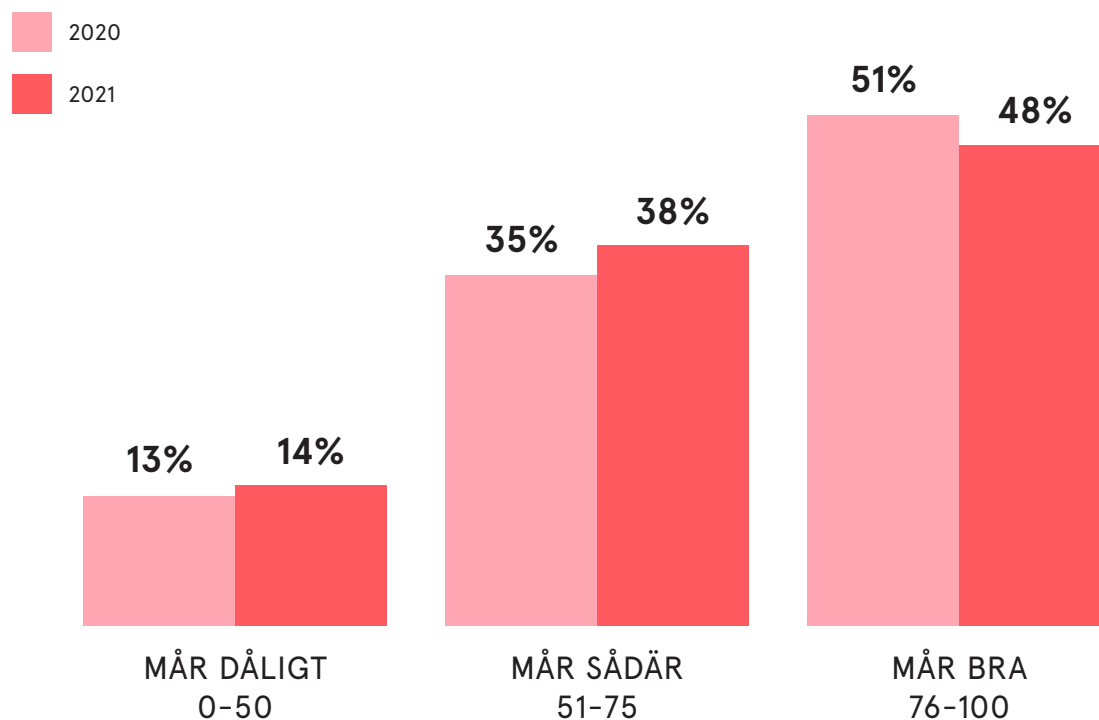
Detta index är beräknat på respondentnivå och hela svarsskalan har använts i beräkningen. Utöver ett totalindex har vi även beräknat tre delindex för glädje, rörelse samt gemenskap. Alla index är medelvärdeindex på respondentnivå som antar ett värde [0-100]. Indexet har validerats genom tester.



Så mår stockholmarna

Bara 48% av stockholmarna hamnar i gruppen som mår bra, vilket är en minskning av 3 procentenheter från 2020.

38% hamnar i kategorin "mår sådär" och 14% i "mår dåligt". Vi kan se en antydning till förskjutning nedåt jämfört med mätningen 2020.



Friskisindex

Ett högt index indikerar ett bättre välmående.

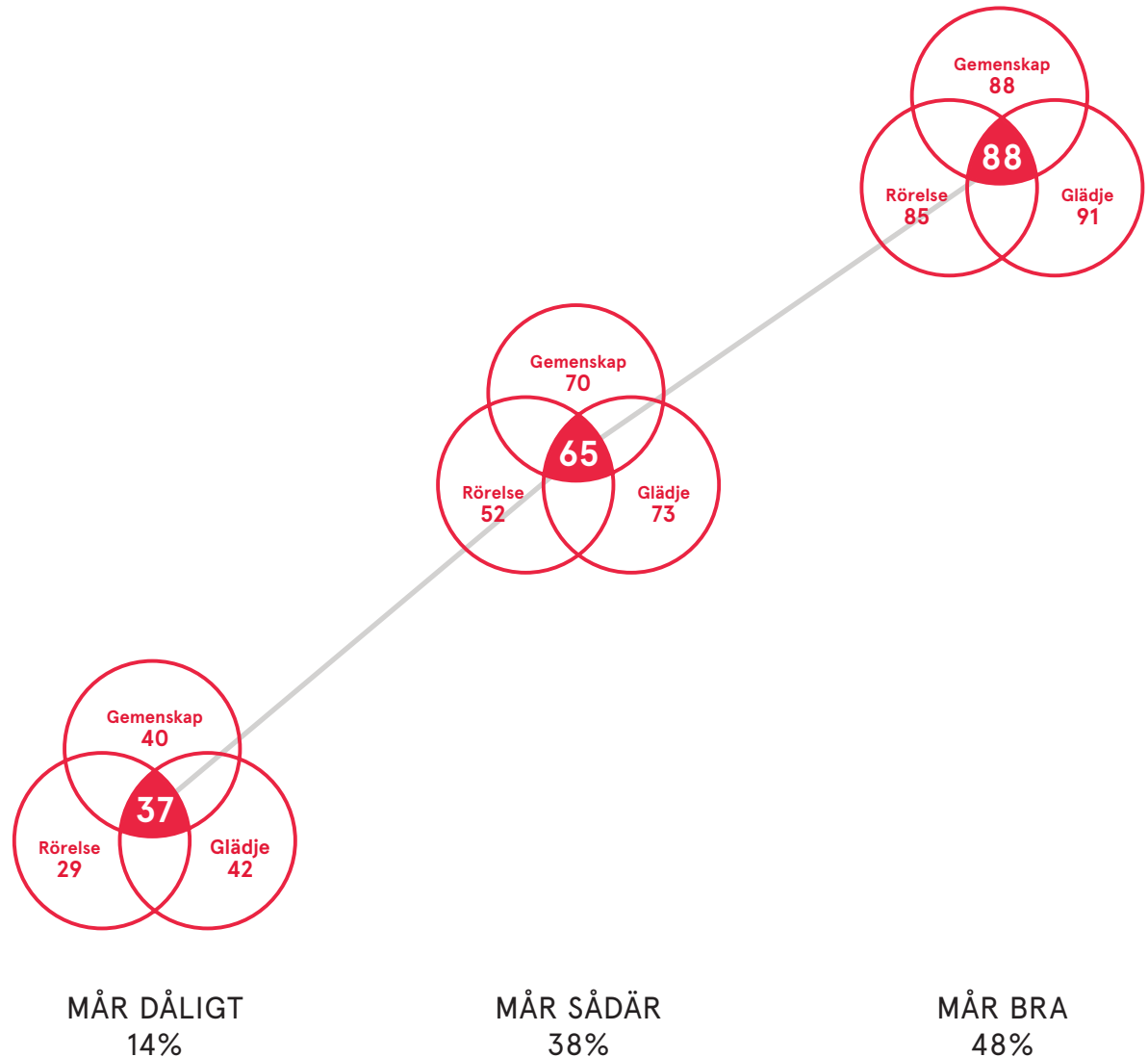
0

100

Välståndsklyftan i Stockholm

Det syns stora skillnader i måendet även när vi tittar på indexvärdena för varje grupp. Gruppen mår bra och gruppen mår sämre än snittet skiljer sig från varandra med över 50 enheter på indexskalan.

Här syns också att delindexen följer varandra och det totala måendet. Genom alla tre grupper är gemenskapsvärdet något högre och rörelsevärdet det lägsta. Rörelseindex är det som minskar mest då människor mår dåligt. Dessa tendenser har inte ändrats från 2020 till 2021.



Genomsnittligt Friskisindex per grupp

Välmåendeklyftan - särskiljande drag för grupperna

Människor i grupperna mår bra, sådär och dåligt finns i alla grupper och stadsdelar. Det finns dock vissa grupper och områden där antalet som mår på ett visst sätt är överrepresenterade eller underrepresenterade i jämförelse med totalen. Här är det som avviker från snittet.

FRISKISINDEX 0-50: MÅR DÅLIGT

Mer vanligt förekommande bland de som:

- Gymnasieutbildad
- Årlig hushållsinkomst på >299k
- Oftare utanför arbetslivet (pensionär, långtidssjukskriven, arbetssökande)
- Civilstånd annat (inkluderar ensamstående, änka/änkling, särbo etc.)
- Har inte hemmaboende barn
- Inte aktiv i en hobby- eller livsstilsförening
- Tränar sällan/aldrig
- Upplever att deras mående försämrats jämfört med för ett år sedan

Tre av tio i denna grupp svarar att de aldrig tränar, tre av fyra uppger att de inte har någon vardagsmotion i sitt liv.

Vi ser tendenser till att denna grupp är mer ensamma och de trivs inte med sin livssituation. Denna slutsats finner vid stöd för i det faktum att denna grupp i högre grad tar avstånd i alla ingående påståenden som bygger Friskisindexet.

FRISKISINDEX 51-75: MÅR SÅDÄR

Mer vanligt förekommande bland de som:

- Unga 18-29 år
- Studerande
- Tränar sällan/aldrig

Denna grupp tenderar till att tillhöra den yngre åldersgruppen 18-29 år samt studerande. De trivs generellt bättre med sin livssituation, är mer fysiskt aktiva och känner en större gemenskap med andra människor än gruppen med index upp till 50. De ligger också ofta närmare det genomsnittliga resultatet på både våra frågor och bakgrundskategorier.

Även i denna grupp ser vi fler än genomsnittet som inte tränar regelbundet. I denna grupp ser vi ändå att ungefär varannan i gruppen ändå rör sig några gånger per månad. En konklusion vi bygger på resultat som visar på att denna grupp i högre grad än 0-50 gruppen instämmer i de ingående påståendena som bygger Friskisindexet.

FRISKISINDEX 76-100: MÅR BRA

Mer vanligt förekommande bland de som:

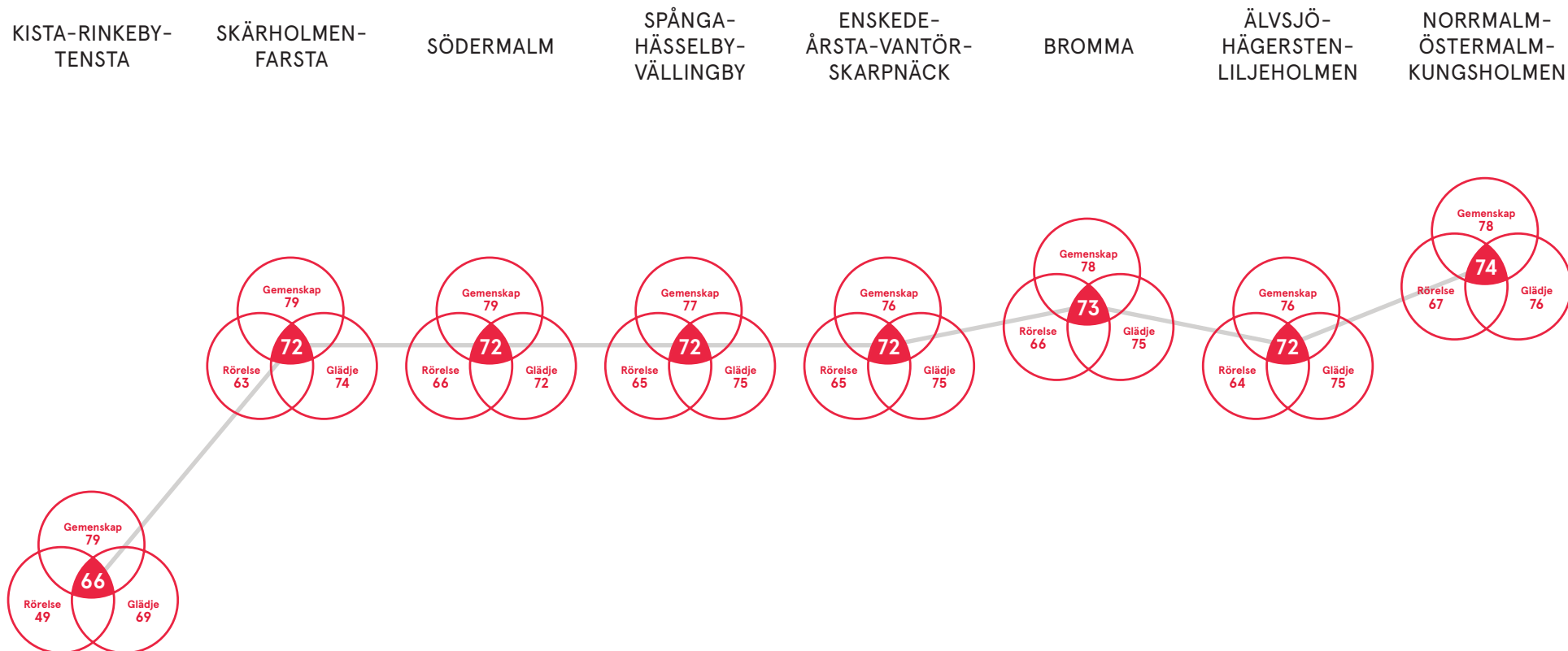
- Universitets-/högskoleutbildad
- Årlig hushållsinkomst på >800k
- Tjänsteman
- Gift/partnerskap
- Aktiv i tränings- eller idrottsförening
- Aktiv i en hobby- eller livsstilsförening
- Tränar 4 ggr i veckan eller mer
- Tränar minst varje vecka
- Tränar minst varje månad

Detta är den största gruppen! Gruppen instämmer delvis eller helt i en övervägande del av våra påståenden.

Vi ser betydligt mer träning, mer än sju av tio tränar 3-4 ggr/vecka eller mer. Klart högre andelar är även medlemmar i en förening eller hobbyverksamhet.

Gruppen tenderar att ofta ha en väldigt ordnad livssituation, välutbildade, arbetar som tjänsteman, hög hushållsinkomst osv.

Välstånd i olika stadsdelar



MINDRE SKILLNADER MELLAN OLIKA STADSDELAR

Friskisindex varierar mellan 66-74 för de olika områdena. Rinkeby-Kista-Tensta som ligger aningen lägre än de övriga stadsdelarna där mängden rörelse sticker ut med betydligt lägre rörelseindex. Östermalm-Norrmalm-Kungsholmen har något högre Friskisindex än genomsnittet.

Så mår stockholmarna per stadsdelsområde

Utifrån gruppindelningen ser vi att signifikant färre hamnar i gruppen "mår bra" i Kista-Rinkeby-Tensta än genomsnittet medan den gruppen är som störst i Skärholmen-Farsta.

HÄR MÅR FLER BRA ÄN GENOMSNITTET

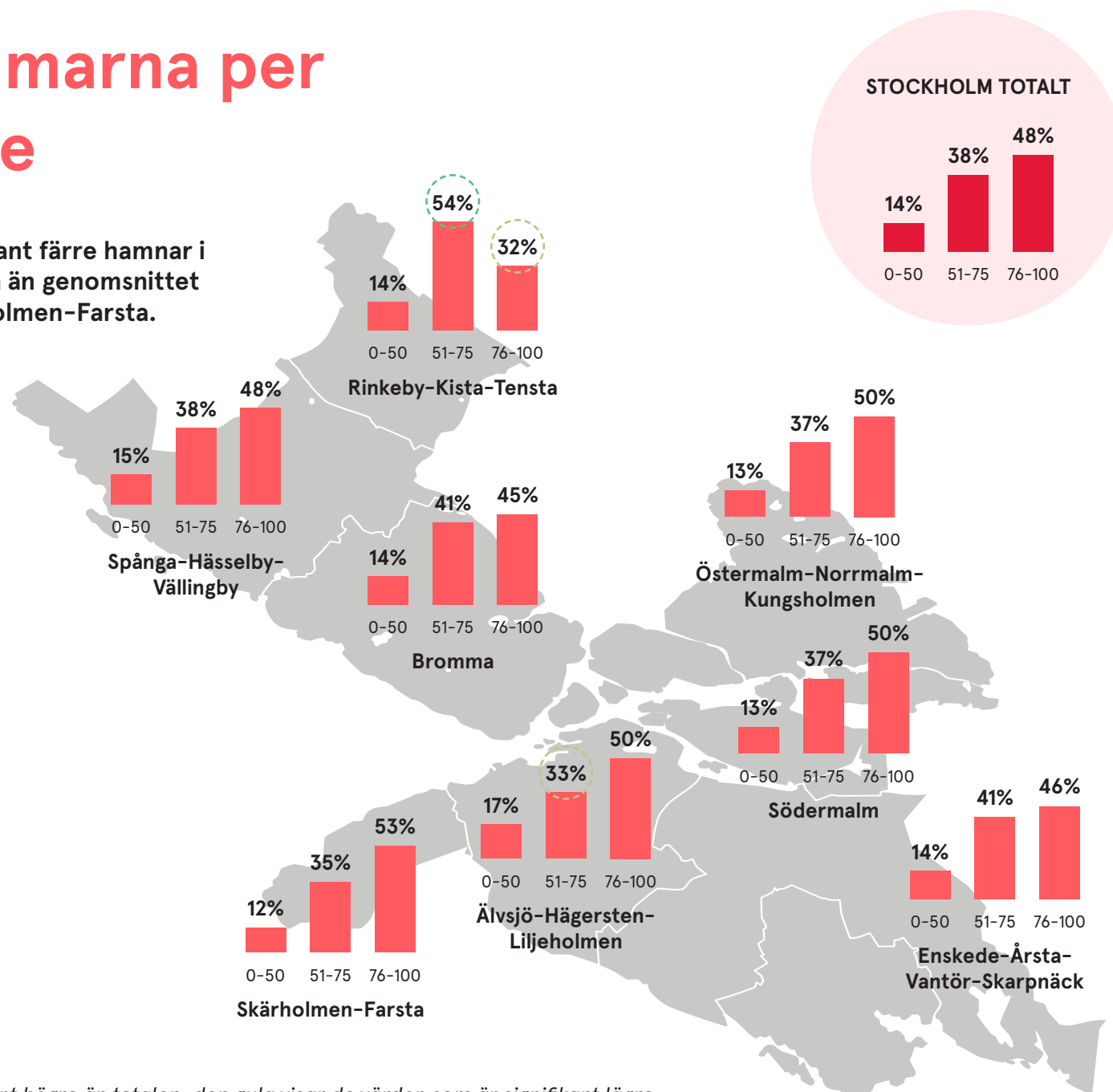
Mätningen 2021 visar att vi hittar flest i gruppen mår bra i Skärholmen-Farsta. Följt av Östermalm-Norrmalm-Kungsholmen och Älvsjö-Hägersten - Liljeholmen, dock inte signifikant fler än i de andra områdena.

HÄR MÅR FLER DÅLIGT

I stadsdelsklustret Älvsjö-Hägersten-Liljeholmen återfinns flest i gruppen mår dåligt - dock ingen signifikant skillnad, medan i Kista-Rinkeby-Tensta är andelen som tillhör gruppen mår bra signifikant lägre än i andra stadsdelar.

HÄR MÅR FLER SÅDÄR

Signifikant större andel mår sådär i Kista-Rinkeby-Tensta.

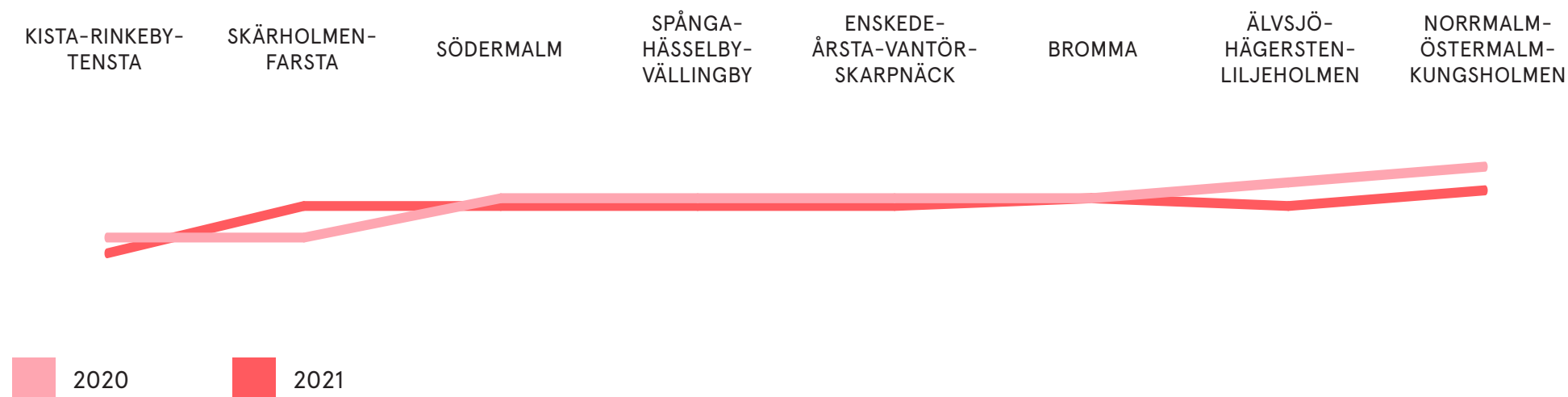


*Den gröna ringen indikerar värden som är signifikant högre än totalen, den gula visar de värden som är signifikant lägre.

Skillnaden mellan stadsdelar har jämnats ut från 2020 till 2021

MINDRE SKILLNADER MELLAN OLIKA STADSDELAR

Mindre skillnader mellan olika stadsdelar Årets mätning visar en viss utjämning mellan stadsdelarna från 2020 till 2021. Och Skärholmen, Farsta tenderar att ha ökat mest med 4 indexenheter.



HÄR HAR MÅENDET MINSKAT MEST

Mätningen 2020 visade att man mådde bäst på Östermalm-Norrmalm-Kungsholmen och i Älvsjö-Hägersten-Liljeholmen jämfört med snittet. Nu ligger båda dessa stadsdelar betydligt närmre genomsnittet. Andelen som tillhörde gruppen mår bra har minskat mest här från 61 % respektive 58 % till 50 % i båda stadsdelsklustrena.

HÄR HAR MÅENDET ÖKAT MEST

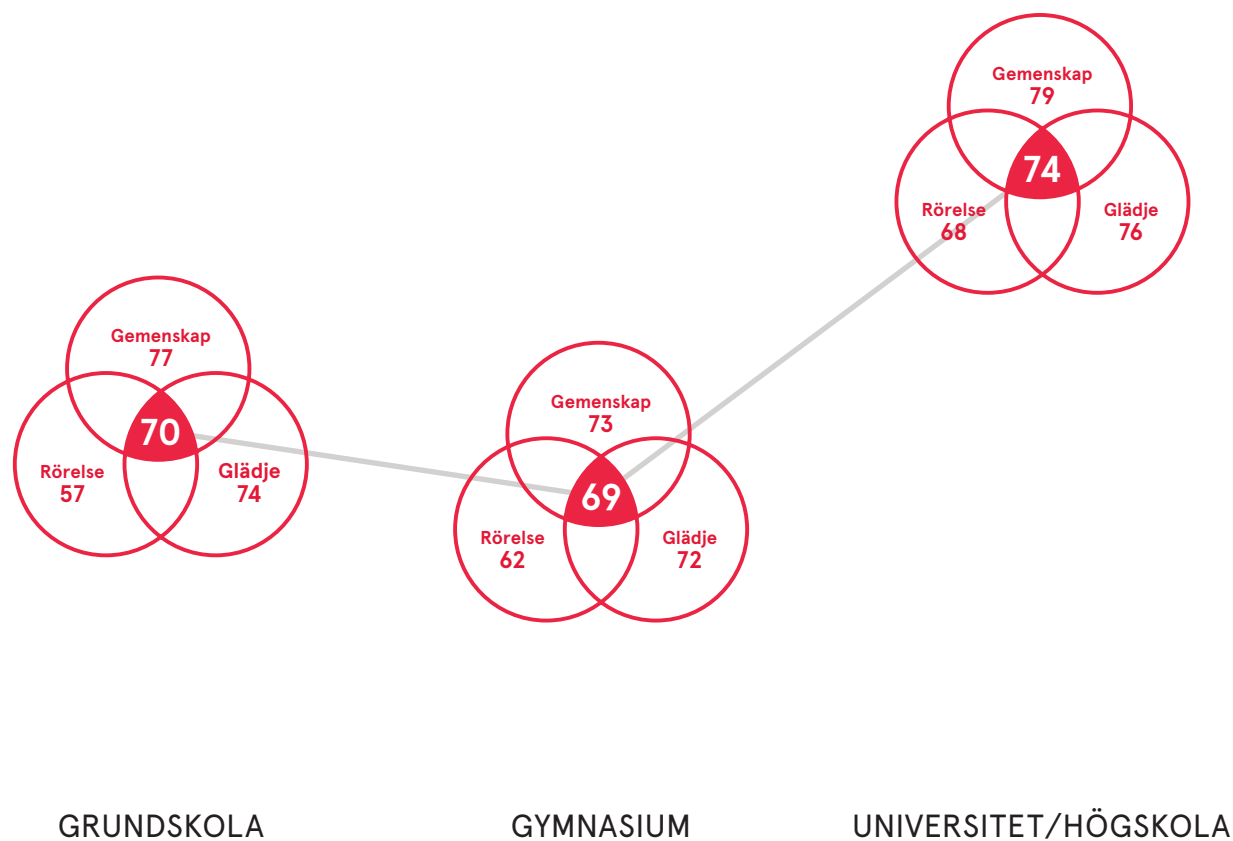
I stadsdelsklustret Skärholmen-Farsta, har andelen som tillhör gruppen mår bra gått upp från 41 % till 53%.

Inkomst, Utbildningsnivå, Sysselsättning

Utbildningsnivå

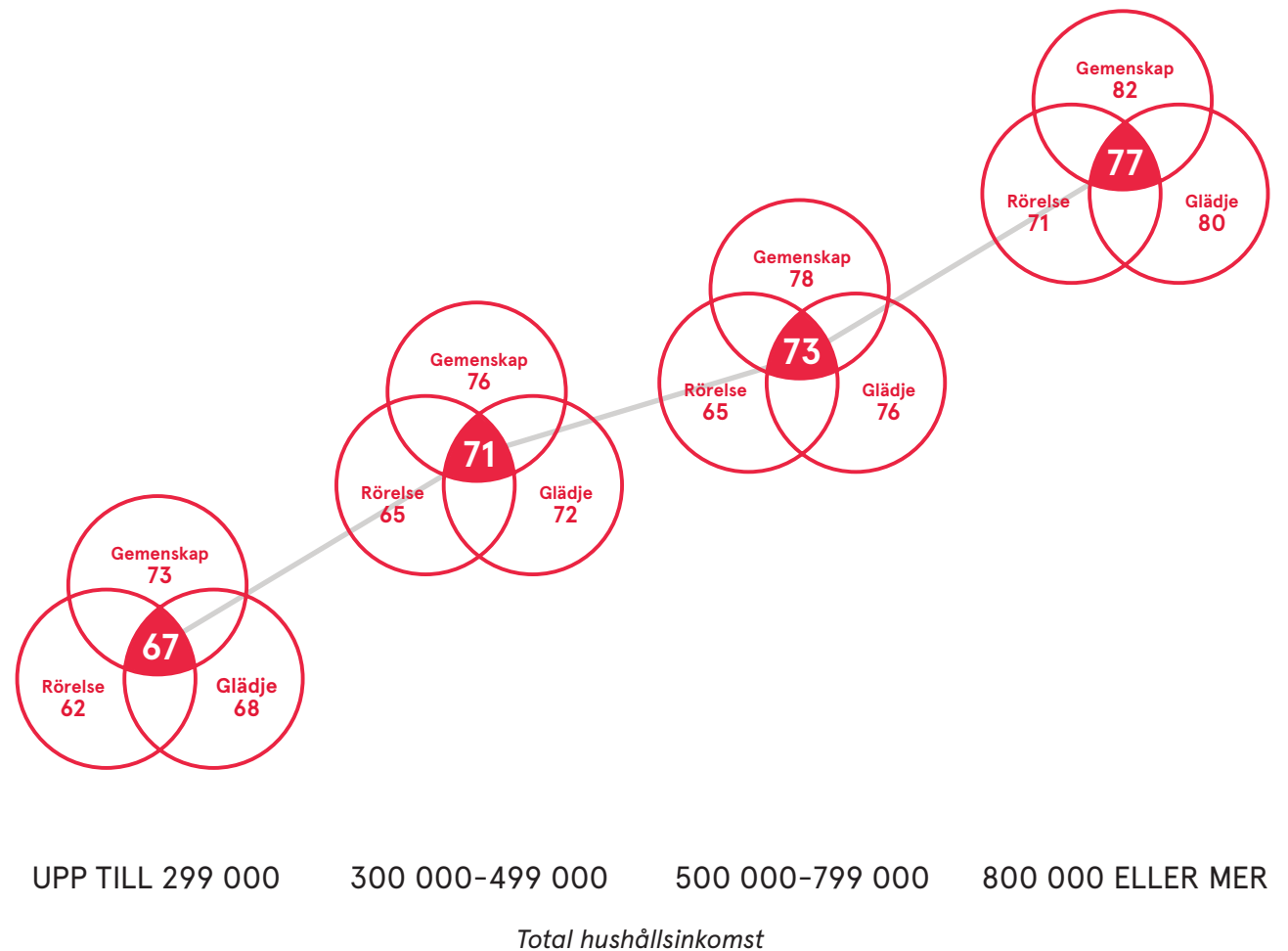
Högutbildade har generellt högre Friskisindex än övriga grupper.

Antalet respondenter i grupperna Grundskola och Gymnasium är dock så pass små att det är svårt att ge en statistisk säkerställning.



Inkomstsnivå

Ju högre inkomst i hushållet, desto högre Friskisindex. Däremot kan vi inte utläsa en signifikant skillnad mellan grupperna.



Sysselsättning

Bland ålderspensionärer och övriga (i dem ingår arbetsökande) hamnar signifikant fler i gruppen "mår dåligt". Få tjänstemän är i gruppen "mår dåligt" och signifikant fler av dem hamnar i gruppen mår bra. Bland studenter är det signifikant fler som hamnar i gruppen mår sådär och signifikant färre återfinns i gruppen mår bra.



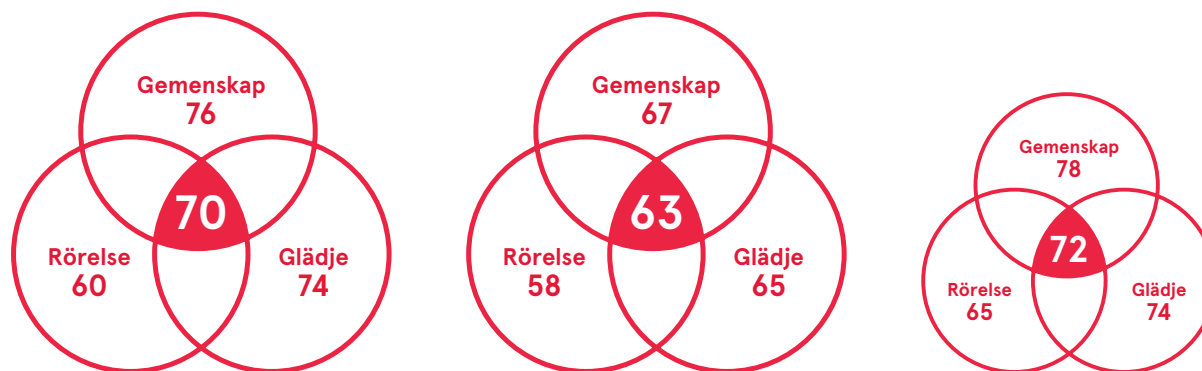
	STUDERANDE	ARBETARE	TJÄNSTEMÄN	EGEN FÖRETAGARE	ÅLDERPENSIONÄR	ÖVRIGA
Mår dåligt (0-50)	13%	15%	10%	10%	17%	28%
Mår sådär (51-75)	52%	33%	37%	38%	39%	36%
Mår bra (76-100)	35%	52%	54%	53%	44%	36%

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Ålderspensionärer och personer utanför arbetslivet

Bland ålderspensionärer hamnar flest i gruppen mår sämre än genomsnittet (17 %), jämfört med stockholmssnittet (undantag för gruppen övriga, 28 %, där bland annat arbetsökande ingår). Det är också färre som mår bra i denna grupp, 44 % mot snittet 48 %. Detta är slutsatser utifrån indelningen i olika måendegrupper.

Gruppens totala Friskisindex är 70. Även om de olika delindexen ligger ganska nära stockholmssnittet, är det ändå tydligt att det är den här gruppen som har minskat mest på samtliga delområden från mätningen 2020 till 2021.



	ÅLDERSPENSIONÄR	ÖVRIGA	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	17% (+5)	28%	14%
Mår sådär (51-75)	39% (+8)	36%	38%
Mår bra (76-100)	44% (-13)	36%	48%

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Inkomst, utbildning, sysselsättning – jämförelse 2020 till 2021

UTBILDNINGSNIVÅ

Även här kan vi se en tendens till att måendet har jämnats ut från första mätningen 2020 till 2021. Där högskoleutbildade tenderar att ha tappat på alla delindex medan grundskoleutbildade har ökat på alla delindex. Dessa är dock inga dignifikanta förändringar från 2020 till 2021.

INKOMSTNIVÅ

Vi kan inte se några signifikanta förändringar mellan 2020 och 2021. Eventuellt kan urskönjas en tendens till utjämning även i det här demografiska spektret.

SYSSELSÄTTNING

Ålderspensionärer är de som minskat mest i totalindexet där de har tappat på alla tre delområden. Den gruppen har också tappat störst andel från gruppen mår bra.

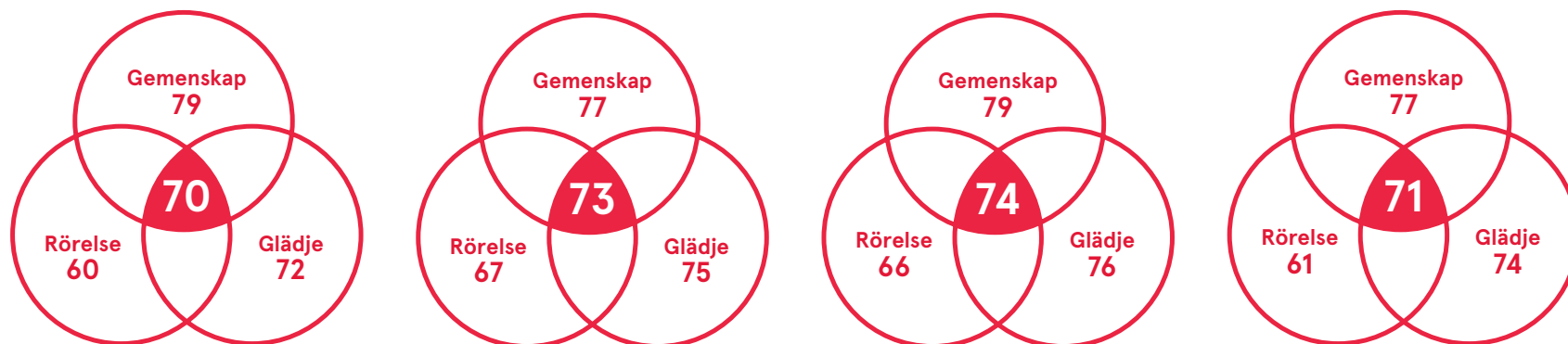
Studenterna tenderar att ha minskat mest på sitt rörelseindex. Det är samtidigt den gruppen som tenderar ha minskat mest i andelen som mår dåligt.

2020
VS
2021

Ålder

Välstånd per åldersgrupp

Signifikant färre 18-29-åringar mår bra. 41 % av 18-29-åringar hamnar i gruppen mår bra (jämfört med stockholmsnittet på 48 %) och signifikant fler hamnar i gruppen mår sådär. Bland gruppen 30-49-åringar hamnar signifikant fler i gruppen mår bra och färre i gruppen mår sådär.



	18-29 ÅR	30-49 ÅR	50-64 ÅR	65-84 ÅR
Mår dåligt (0-50)	13%	14%	13%	17%
Mår sådär (51-75)	46%	35%	36%	38%
Mår bra (76-100)	41%	51%	51%	45%

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Välstånd per åldersgrupp - jämförelse mellan 2020 och 2021

Signifikant fler 65-84-åringar har sänkt sitt Friskisindex sedan 2020.

Vi ser ett signifikant lägre Friskisindex för den äldsta åldersgruppen i år jämfört med förra året.

Skillnaden mellan åldersgrupper är dock inte säkerställd. Från mätningen 2020 kunde man utskönja en tendens till att Friskisindex gick upp med åldern, en trend som fortfarande syns men inte lika tydligt.

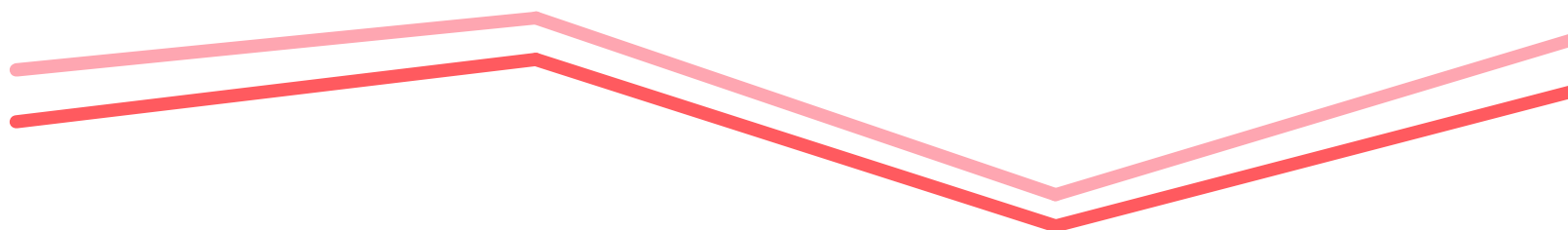
Detta är slutsatser utifrån indelningen i olika måendegrupper.



	18-29 ÅR	30-49 ÅR	50-64 ÅR	65-84 ÅR
Mår dåligt (0-50)	13% (-1)	14% (+1)	13%	17% (+5)
Mår sådär (51-75)	46% (+4)	35% (-1)	36% (+5)	38% (+6)
Mår bra (76-100)	41% (-3)	51%	51% (-5)	45% (-11)

65-84åringarna har sänkt sitt index mest sedan 2020

Den åldersgruppen som tappat mest sedan 2020 är 65-84åringarna. Den gruppen har tappat på samtliga delindex. Andelen som hamnar i gruppen mår dåligt (17 %) är fler än genomsnittet (14 %), dock ej en signifikant skillnad. Det är också den grupp som har tappat flest procentenheter (-11 %) från gruppen mår bra (45 %).



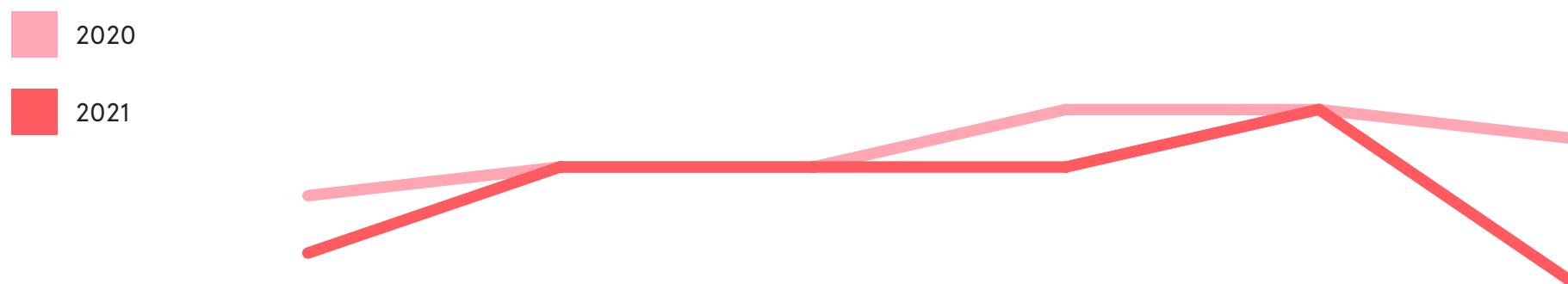
	65-84 ÅR	STOCKHOLM
Gemenskap	77 (-4)	78 (-1)
Rörelse	61 (-3)	65 (-2)
Glädje	74 (-5)	74
Totalindex	71 (-5)	72 (-1)

	65-84 ÅR	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	17% (+5)	14% (-1)
Mår sådär (51-75)	38% (+6)	38% (+3)
Mår bra (76-100)	45% (-11)	48% (-3)

Stockholmarnas 70-plussare mår lika dåligt som de unga

Stockholmarnas Friskisindex var lägst hos 20-29-åringarna 2020. Sedan första mätningen har gruppen 70-84 sjunkit till samma nivå och signifikant fler i den åldersgruppen hamnar i grupper mår dåligt och signifikant färre i gruppen mår bra.

Bland 60-69-åringar hamnar signifikant fler än snittet i gruppen mår bra. Detta är slutsatser utifrån indelningen i olika måendegrupper.



	18-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-59 ÅR	60-69 ÅR	70-84 ÅR
Mår dåligt	13% (-1)	14% (+2)	14% (-1)	13% (-2)	11%	19% (+7)
Mår sådär	46% (+4)	34% (-4)	36% (-2)	38% (-6)	33% (+5)	39% (+4)
Mår bra	41% (-3)	52% (+2)	50% (-1)	49% (-4)	56% (-4)	41% (-13)

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

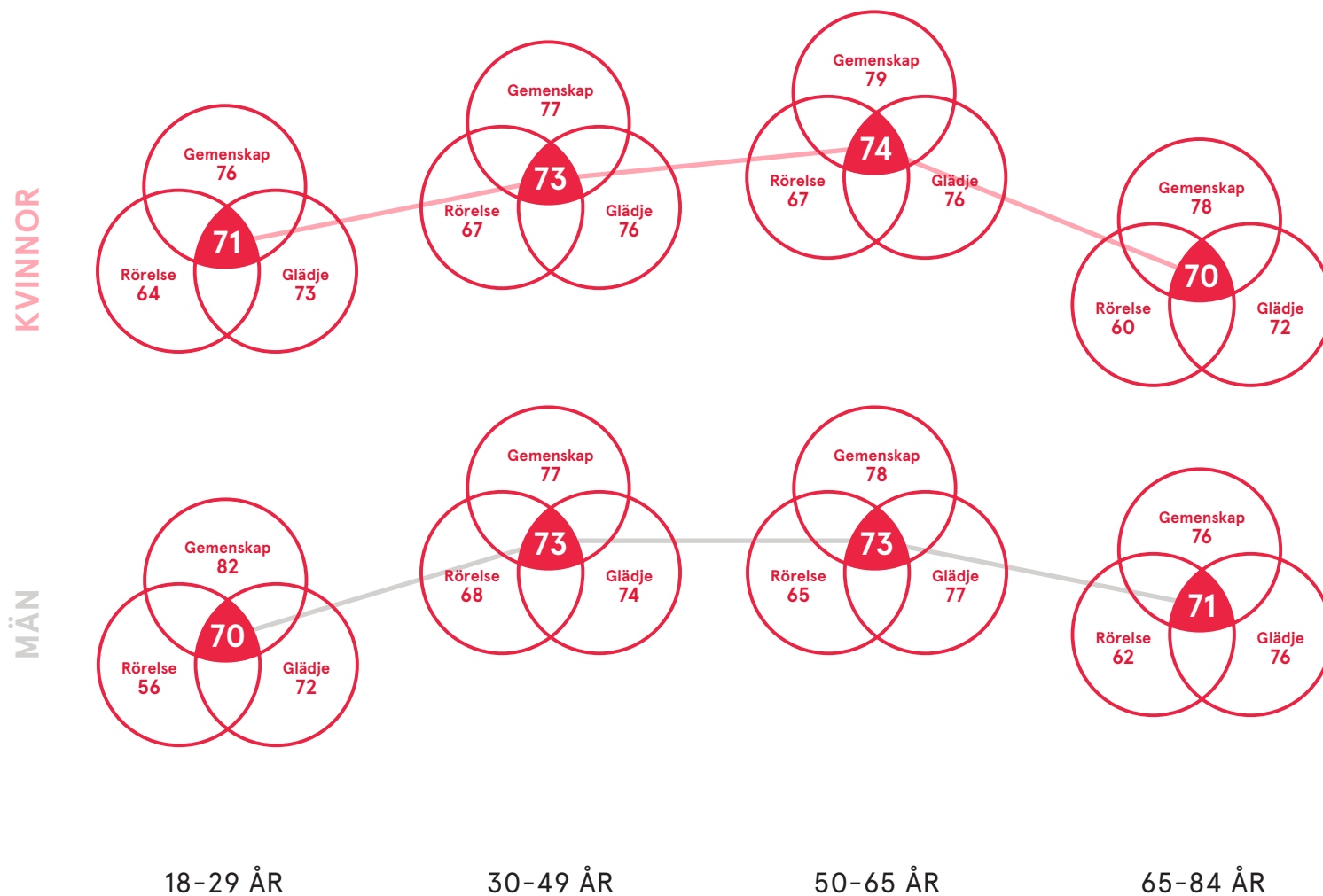
Kön

Mindre skillnad mellan män och kvinnor i årets mätning

Stockholms män och kvinnor mår relativt lika, men vi ser tendenser till vissa små skillnader.

Kvinnor 65-84 år är den gruppen som har tappat mest från första mätningen med 6 indexenheter från 76 (2020) till 70 (2021) och har också minskat på samtliga tre delindex.

Likt andra grupper så tenderar skillnaderna mellan ålder och kön ha jämnat ut sig under pandemiåret 2020.

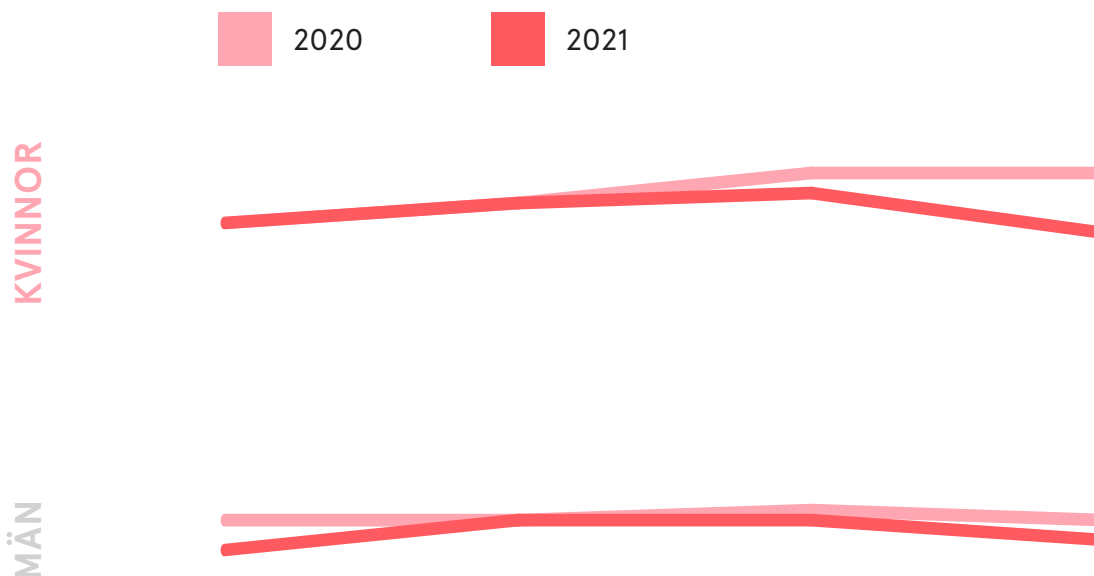


Unga mår fortfarande sämst, men äldre kvinnor har tappat mest från 2020 till 2021

Tittar vi på de olika måendegrupperna ser vi följande tendenser:

Både män och kvinnor i åldersgruppen 18-29 år har signifikant fler i gruppen mår sådär och signifikant färre i gruppen mår bra.

Kvinnor 65-84 år i gruppen mår bra har minskat mest från 58 % (2020) till 43 % (2021).



	18-29 ÅR	30-49 ÅR	50-65 ÅR	65-84 ÅR
KVINNOR - Mår dåligt (0-50)	14% (-1)	13% (+1)	12% (1-)	18% (+6)
KVINNOR - Mår sådär (51-75)	47% (+9)	36% (-5)	35% (+5)	39% (+9)
KVINNOR - Mår bra (76-100)	41% (-8)	52% (+5)	52% (-5)	43% (-15)
MÄN - Mår dåligt (0-50)	11% (-3)	15% (+1)	13% (+1)	16% (+3)
MÄN - Mår sådär (51-75)	47% (+9)	35% (+4)	37% (+5)	36% (-1)
MÄN - Mår bra (76-100)	41% (-8)	50% (-5)	50% (-4)	48% (-4)

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Träning

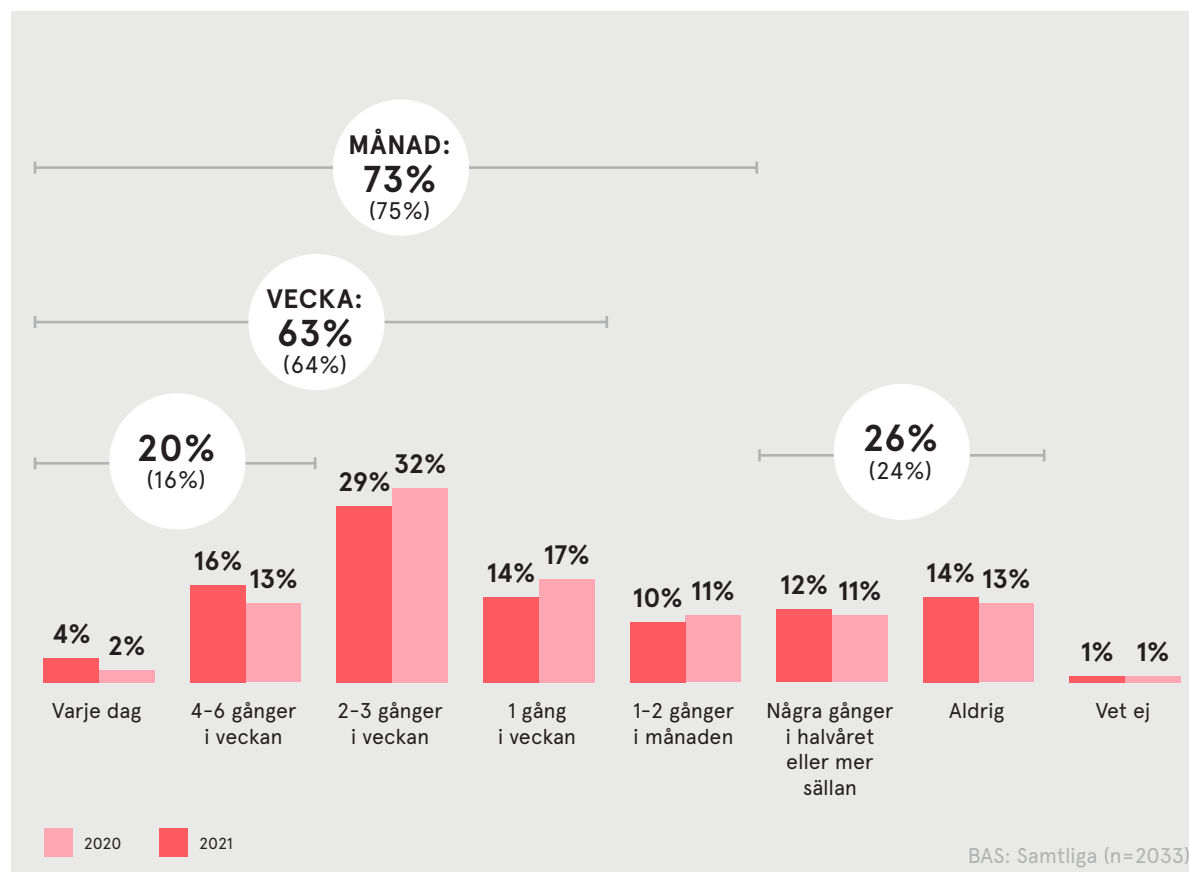
Nästan två av tre stockholmare tränar minst en gång i veckan, men 26 % tränar nästan aldrig.

BLAND DE SOM TRÄNAR MINST EN GÅNG PER VECKA (63 %) ÅTERFINNS SIGNIFIKANT FLER I FÖLJANDE GRUPPER:

- Har en årlig hushållsinkomst på >800tkr (73 %)
- Tjänsteman eller Egenföretagare (69 % respektive 71 %)
- Sammanboende (71 %)
- Boende Bromma (72 %)
- Medlem i Friskis&Svettis eller SATS (82 % respektive 89 %)
- Medlem i Hobby- eller livsstilsförening (75 %)

BLAND DE SOM TRÄNAR SÄLLAN ELLER ALDRIG (26%) ÄR SIGNIFIKANT FLER:

- 65-84 år (37 %)
- Grundskola (33 %)
- Sysselsättning Ålderspensionär (39 %)
- Sysselsättning Övrigt (44 %)
- Bor i Kista-Rinkeby + Tensta (50 %)
- Inte medlem i gym (41 %)
- Inte medlem i en förening (30 %)



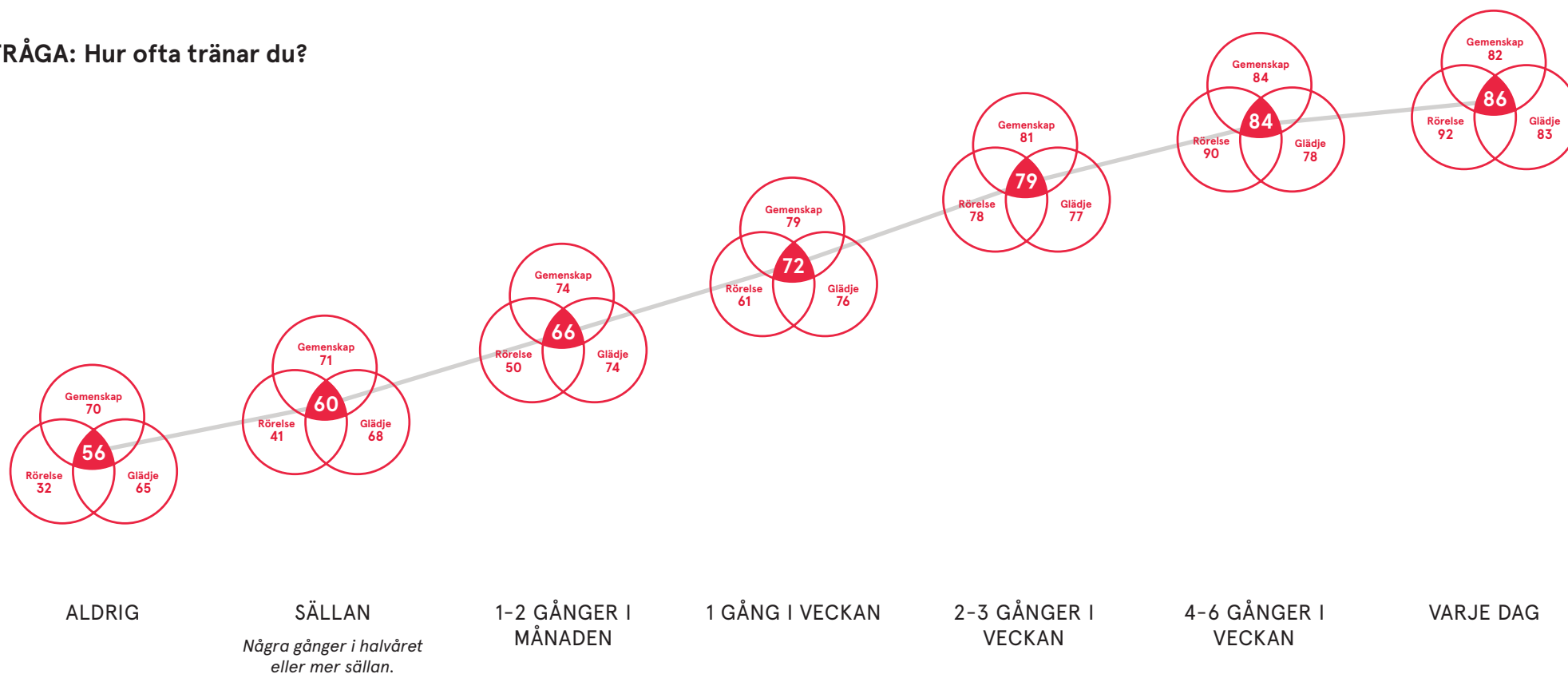
FRÅGA: Hur ofta tränar du? Med träning menar vi pulshöjande fysisk aktivitet så att du blir svettig och behöver duscha efter.

Ju oftare du svettas, desto bättre mår du

De som tränar oftare, mår bättre överlag. Träningen höjer inte bara ditt rörelseindex utan alla delindex och då förstås också ditt totala välmående, Friskisindex. Varje ökning av träningfrekvensen ger stor effekt i ökat välmående, speciellt upp till 2-3 pass/vecka.

All rörelse räknas! Bara lite mer träning kan ge ett stort hopp uppåt för det totala välmåendet. Man kan dock konstatera att de som tränar 7 dagar i veckan har något lägre gemenskapsindex än de som tränar 4-6 gånger i veckan.

FRÅGA: Hur ofta tränar du?



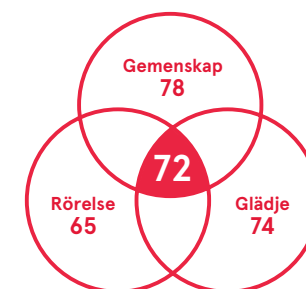
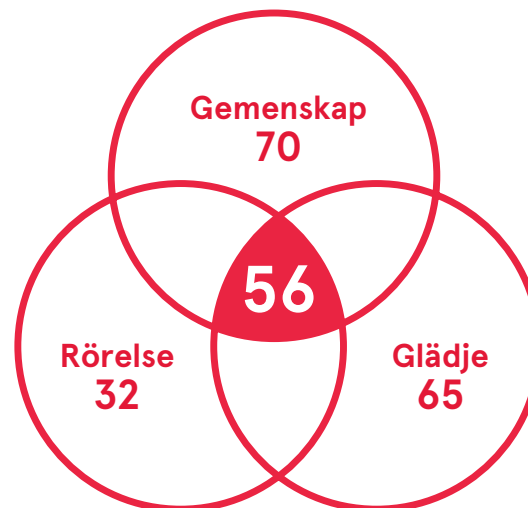
BAS: Samtliga (n=2033)

De som aldrig tränar

Bland de som aldrig tränar hamnar mer än dubbelt så många i gruppen "mår dåligt" (32 %), jämfört med stockholmssnittet (14 %). Signifikant fler hamnar också i gruppen "mår sådär" och betydligt färre i "mår bra" – bara 13 % mot snittets 48 %.

Gruppens totala Friskisindex är 56, vilket är 16 enheter under snittet. Samtliga delindex ligger under stockholmssnittets, mest diskrepans finns mellan rörelseindexen.

Signifikant fler är 65-84 år (24 % mot snitt 14 %). Signifikant fler i gruppen har grundskoleutbildning, tjänar 299tkr eller mindre, är ålderspensionär. Signifikant fler bor i Kista, Rinkeby & Tensta.



	ALDRIG	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	32%	14%
Mår sådär (51-75)	55%	38%
Mår bra (76-100)	13%	48%

Gruppen "tränar aldrig" fördelat på ålder. Signifikant fler är över 65 år, signifikant färre är mellan 30-49 år.	18-29 år	14%
	30-49 år	9%
	50-64 år	15%
	65-84 år	24%

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

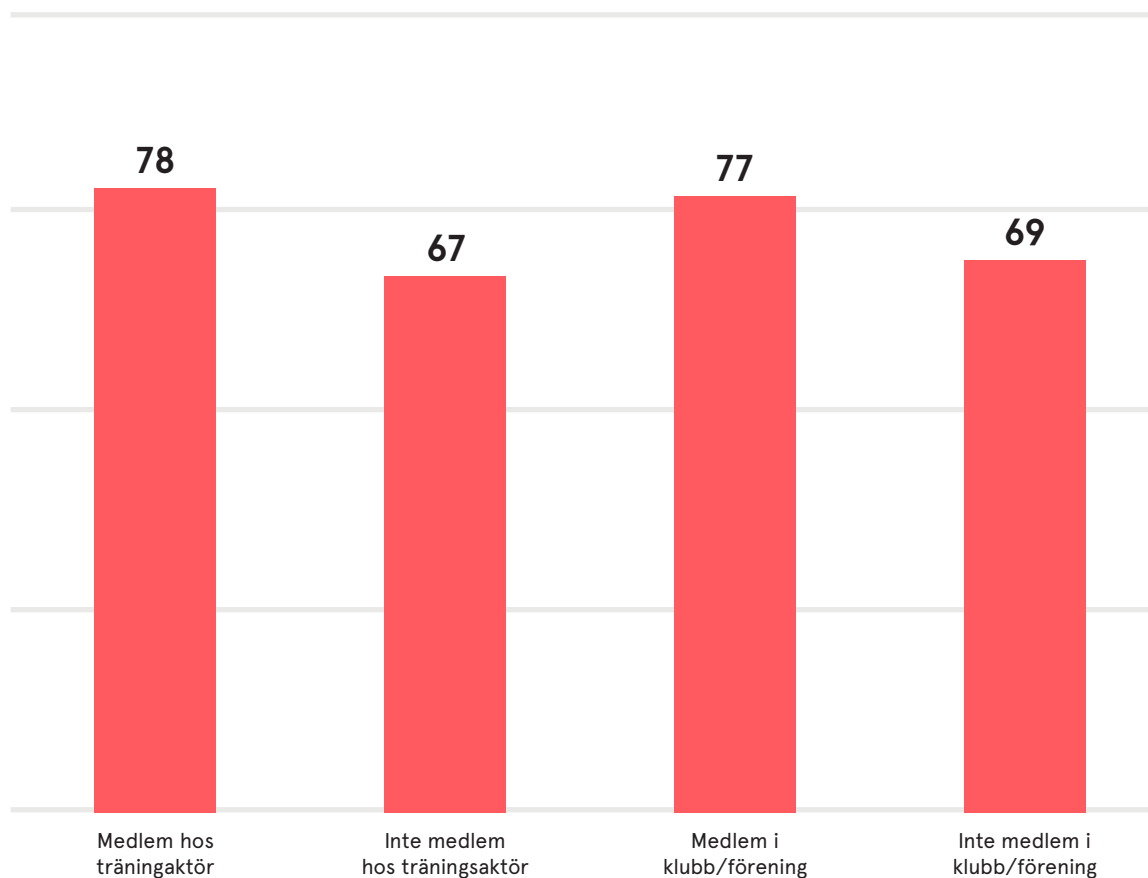
Gymmedlemskap & föreningsliv

Medlemskap hos träningsaktörer/gym och föreningar

Ju bättre vi mår, desto mer aktiva är vi – inte bara på träningen.

De som är aktiva medlemmar hos en träningsaktör har i snitt ett Friskisindex på 78 jämfört med Friskisindex 67 hos de som inte är aktiva medlemmar hos en träningsaktör.

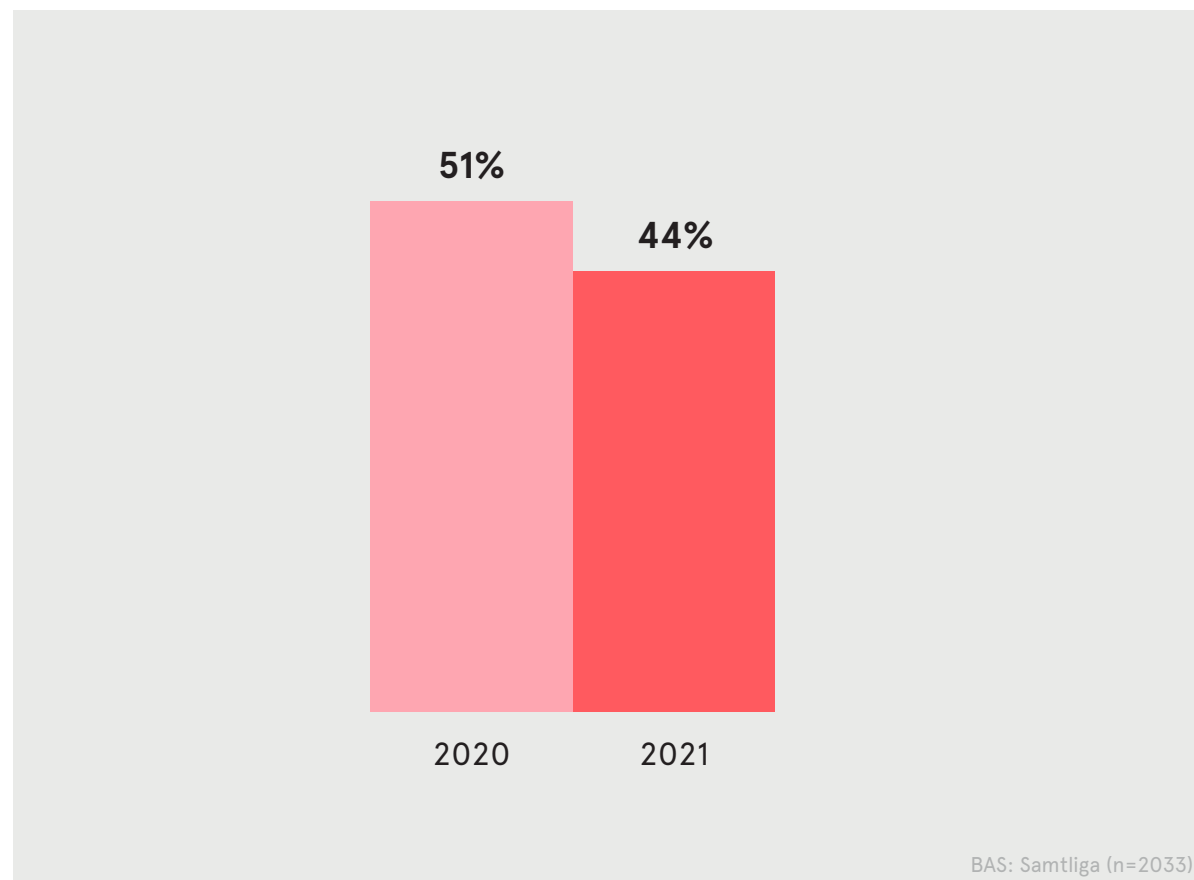
Samma mönster gäller för medlemskap i klubbar eller föreningar, såsom politiska partier, intresseorganisationer, kyrkor och idrottsföreningar. De som är aktiva medlemmar i något av detta mår bättre (Friskisindex 77) än de som inte är medlemmar i någon klubb/förening (Friskisindex 69).



BAS: Samtliga (n=2033)

Färre är medlem i föreningar och träningsaktörer/gym

FRÅGA: Är du medlem i en klubb eller förening som du träffar/är aktiv i regelbundet?



SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Följande undergrupper svarar i högre grad:

Netto medlem i en klubb eller förening (44%)

- Universitet/högskola (50%)
- 800k- (55%)
- Tjänsteman (52%)
- Bor på Östermalm-Norrholm-Kungsholmen (53%)
- Tränar 2-3 ggr/vecka eller mer (63%)

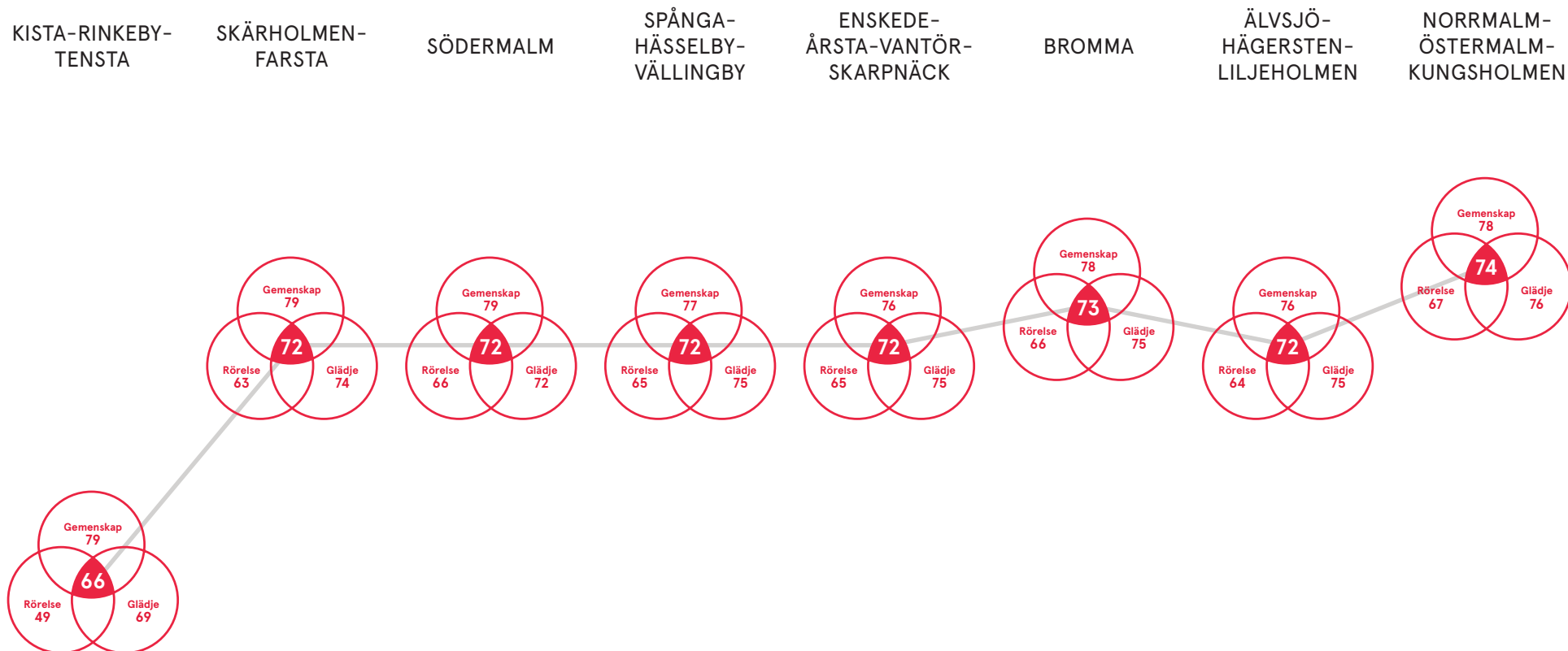
Nej, ingen (55%)

- Grundskola (68%)
- Arbetare (60%)
- Tränar aldrig (71%)

**Flervalsfrågor innebär att antalet svar kan överstiga 100 %, medan nettosiffran avser individer som angett minst ett av svarsalternativen.*

Resultat per stadsdel

Välstånd i olika stadsdelar



MINDRE SKILLNADER MELLAN OLIKA STADSDELAR

Friskisindex mellan olika stadsdelar varierar från 66 till 74 för de olika områdena. Rinkeby-Kista-Tensta som ligger aningen lägre än de övriga stadsdelarna på 66. Östermalm-Norrmalm-Kungsholmen har något högre Friskisindex än genomsnittet på 74. Skillnaden mellan de olika stadsdelarna tenderar att ha jämnats ut från 2020 till 2021 där de stadsdelarna som låg högst 2020 har tappat mest med 3 indexenheter vardera och Skärholmen, Farsta har gått upp mest med 4 indexenheter.

Norrmalm, Östermalm, Kungsholmen

MÅR BÄST I STOCKHOLM

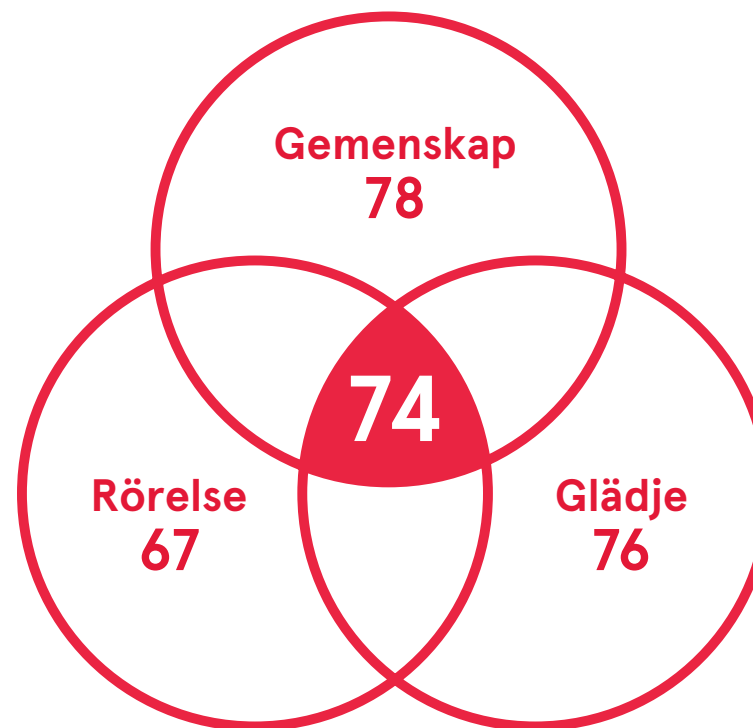
Boende på Norrmalm, Östermalm, Kungsholmen mår bäst i Stockholm, sett till genomsnittet. De har både något högre Friskisindex och högre glädje-, och rörelseindex än övriga stadsdelskluster.

HÖGSKOLEUTBILDADE MED HÖG HUSHÅLLSINKOMST

Här är fler högskoleutbildade och höginkomsttagare – signifikant fler hushåll tjänar mer än 800 000 kr per år.

HAR MINSKAT SEDAN 2020

Det här det stadsdelskluster som låg högst i Friskisindexmätningen 2020 på 77 – det enda stadsdelsklustret vars medelindex hamnade i gruppen mår bra. Det har nu tappat till 74.



	NORRMALM-ÖSTERMALM-KUNGSHOLMEN	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	13%	14%
Mår sådär (51-75)	37%	38%
Mår bra (76-100)	50%	48%
Totalindex	74	72

Älvsjö, Hägersten, Liljeholmen

FÄRRE MÅR SÅDÄR

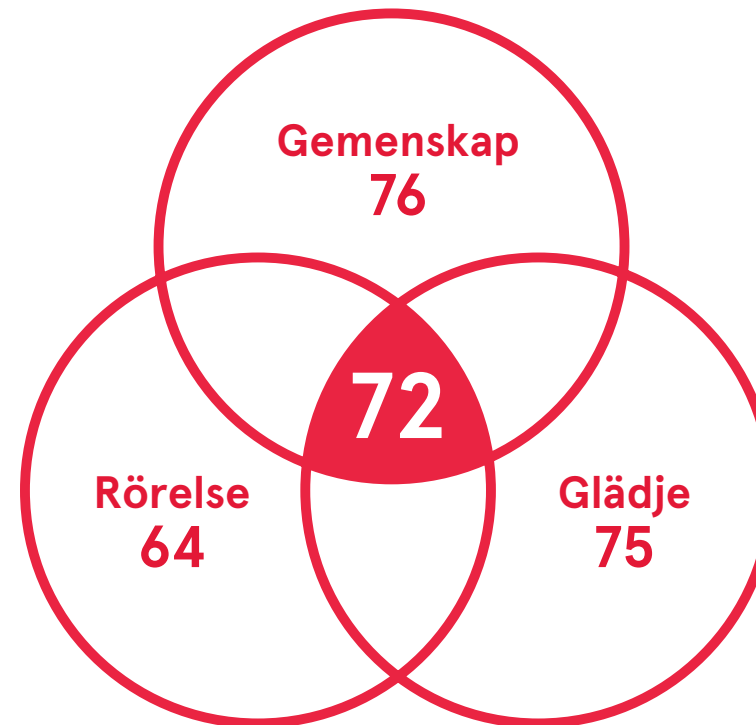
Älvsjö-Hägersten-Liljeholmens genomsnittliga Friskisindex är 72. Här är andelen av de som sämre än snittet något fler men också andelen av de som mår bra. Välmåendeklyftan i det här klustret tender att vara större än i Stockholm i snitt. Den förskjutningen tenderar ha skett från mätningen 2020 till mätningen 2021.

HAR MINSKAT SEDAN 2020

Det här det stadsdelskluster som låg näst högst i Friskisindexmätningen 2020 på 75, som nu har gått ner till 72.

HÖGSKOLEUTBILDADE

Här bor fler som är högskoleutbildade.



	ÄLVSJÖ-HÄGERSTEN-LILJEHOLMEN	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	17%	14%
Mår sådär (51-75)	33%	38%
Mår bra (76-100)	50%	48%
Totalindex	72	72

Bromma

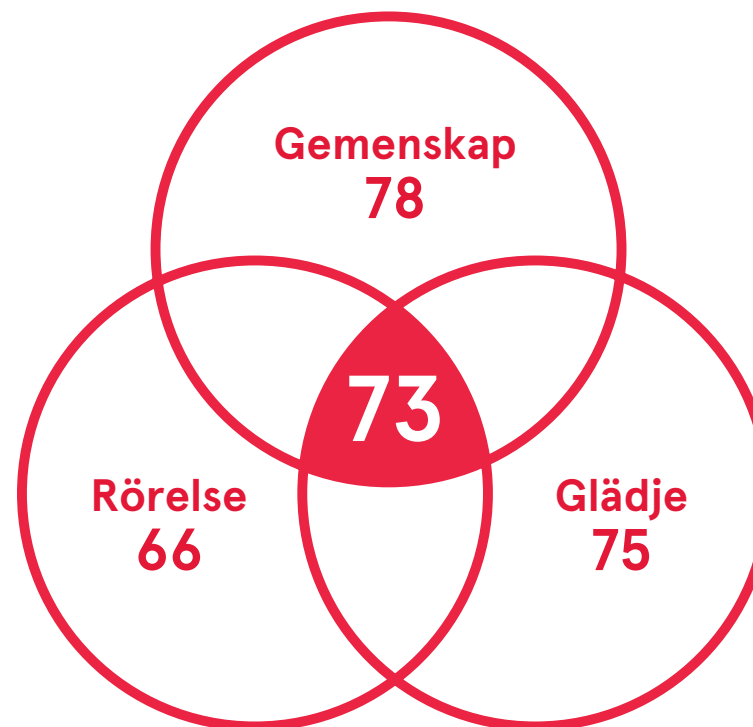
BROMMAS FRISKISINDEX

Brommas välmående är mycket snarlikt genomsnittsstockholmaren. Här mår 51 % bra, 36 % sådär och 13 % dåligt, utifrån indelningen i olika måendegrupper.

Brommas Friskisindex är 73. Här har ingen direkt förändring skett mellan mätningen 2020 till 2021.

AKTIVA FÖRENINGSMÄNNISKOR

Här bor fler som är högskoleutbildade och signifikant fler är medlemmar i Friskis&Svettis samt andra klubbar eller föreningar. De är också fysiskt aktiva i högre utsträckning, signifikant fler tränar varje dag eller en gång i veckan.



	BROMMA	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	14%	14%
Mår sådär (51-75)	41%	38%
Mår bra (76-100)	45%	48%
Totalindex	73	72

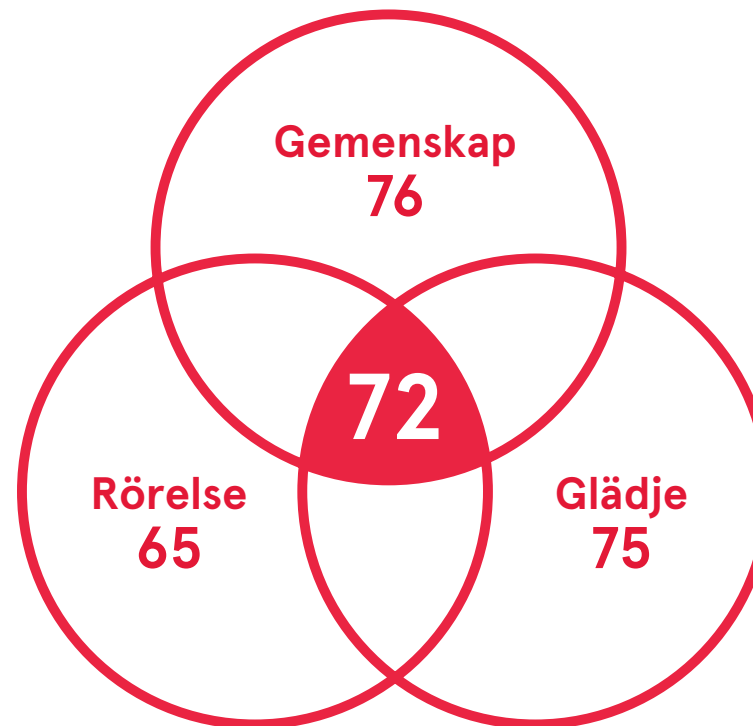
Enskede, Årsta, Vantör, Skarpnäck

FLER MÅR SÅDÄR

Enskede, Årsta, Vantör, Skarpnäck har ett totalt Friskisindex på 72, likt Stockholm som helhet och det har skett nästan ingen förändring från 2020 års mätning.

HÖGSKOLEUTBILDADE

Här bor fler som är högskoleutbildade samt är gifta eller partnerskap. Signifikant färre är medlemmar i en klubb eller förening som de är aktiva i regelbundet.



	ENSKEDE-ÅRSTA-VANTÖR-SKARPNÄCK	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	14%	14%
Mår sådär (51-75)	41%	38%
Mår bra (76-100)	46%	48%
Totalindex	72	72

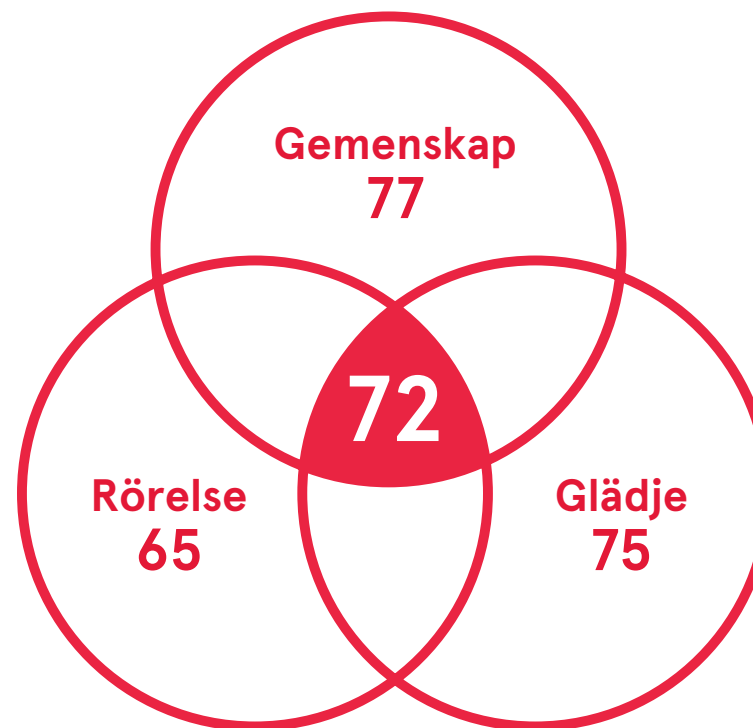
Spånga, Hässelby, Vällingby

MÅR SOM SNITTSTOCKHOLMAREN

Spånga, Hässelby, Vällingby mår ungefär som genomsnittsstockholmaren. Friskisindex ligger på 72. 48 % mår bra, 38 % mår sådär och 15 % mår dåligt, utifrån indelningen i olika måendegrupper. Här har nästan ingen förändring skett från mätningen 2020 till mätningen 2021.

RELIGION OCH RÖRELSE

Här bor fler som är grund- eller gymnasieskoleutbildning, anger "övrigt" (bland annat arbetssökande) som sysselsättning. Sinifikant fler är medlemmer i religiös förening (t.ex. Svenska kyrkan, frikyrkliga samfund, andra religiösa samfund) och tränar en gång i veckan.



	SPÅNGA-HÄSSELBY-VÄLLINGBY	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	15%	14%
Mår sådär (51-75)	38%	38%
Mår bra (76-100)	48%	48%
Totalindex	72	72

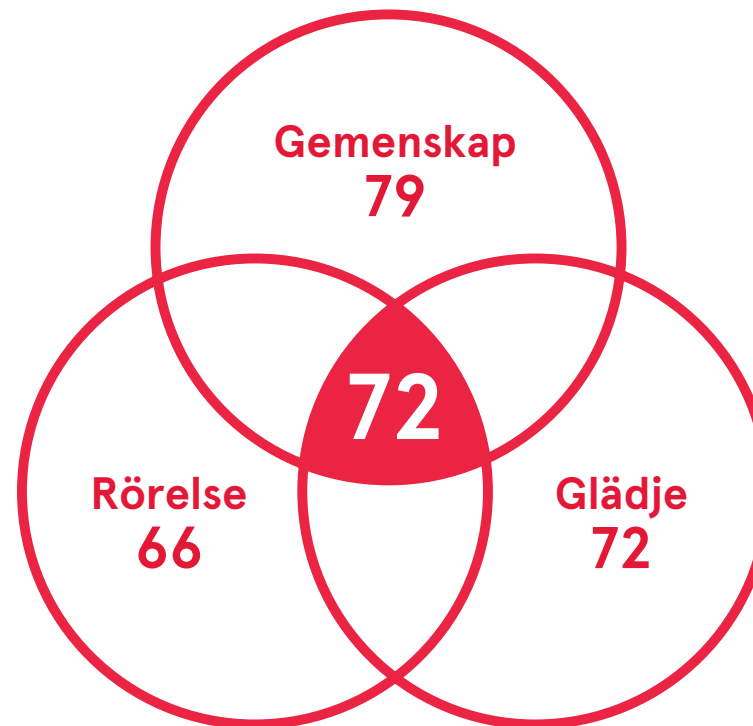
Södermalm

SÖDER MÅR SOM SNITTET

Södermalm mår som snittstockholmaren – stadsdelens Friskisindex är 72. Här mår 50 % bra, 37 % sådär och 13 % dåligt, utifrån indelningen i olika måendegrupper. Här har nästan ingen förändring skett från mätningen 2020 till mätningen 2021.

LÅGINKOMSTTAGARE OCH ENSAMBOENDE

Signifikant fler i den här gruppen uppger att de har en hushållsinkomst på 299 k eller mindre och är ensamboende (civilstånd annat – inkluderar bland annat ensamstående, särbo, änka/änkling, hemmaboende barn). Signifikant fler hamnar i gruppen mår dåligt. Signifikant fler uppger att de är medlemmar i SATS.



	SÖDERMALM	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	13%	14%
Mår sådär (51-75)	37%	38%
Mår bra (76-100)	50%	48%
Totalindex	72	72

Skärholmen, Farsta

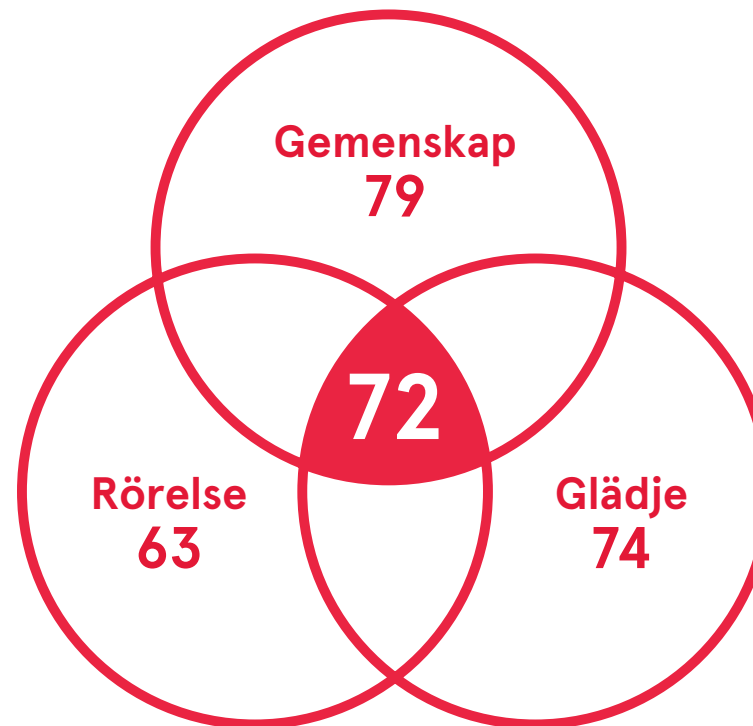
HÄR MÅR FLEST BRA

Skärholmen, Farsta mår som stockholmsnittet – Friskisindex är 72, vilket är en ökning på 4 indexenheter jämfört med mätningen 2020. Här mår fler bra (53 % mot snittets 48 %, vilket också är en ökning på 12 procentenheter) och förra året mådde nästan dubbelt så många mår dåligt (24 % mot snittets 13 %), medan det nu ser till och med bättre ut än stockholmsnittet, utifrån indelningen i olika måendegrupper.

De olika delindexerna följer stockholmsnittet.

AKTIVA TJÄNSTEMÄN MED RIKT FÖRENINGSLIV

Signifikant fler i det här området är tjänstemän och sammanboende utan barn i hushållet. Färre är medlemmar i en träningskedja men fler är medlemmar i politiska eller intresseföreningar. Signifikant fler svarar att de tränar 4-6 gånger i veckan.



	SKÄRHOLMEN-FARSTA	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	12%	14%
Mår sådär (51-75)	35%	38%
Mår bra (76-100)	53%	48%
Totalindex	72	72

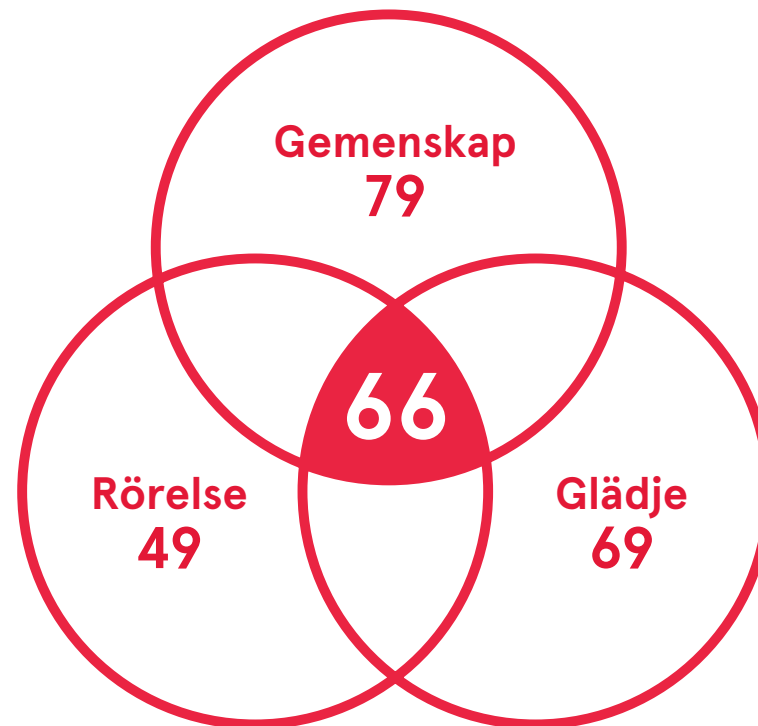
Kista, Rinkeby, Tensta

BARA 32 % MÅR BRA

Boende i Kista, Rinkeby, Tensta mår sämre än snittstockholmaren. Här mår bara 32 % bra (snitt 51 %) vilket är en minskning med 3 procentenheter och hela 54 % mår sådär (snitt 38 %). 14% mår dåligt, utifrån indelningen i olika måendegrupper. Kistas genomsnittliga Friskisindex landar på 66, vilket är en försämring med 2 indexenheter. Här rör man på sig mindre, men man känner mycket gemenskap.

STUDENTER OCH ENSAMHUSHÅLL

I det här området återfinns signifikant fler med gymnasieutbildning, en hushållsinkomst på 299 k eller mindre, är studenter, ensamboende och har barn i hushållet. Signifikant fler uppger att de inte är medlem i någon förening och att de aldrig tränar.



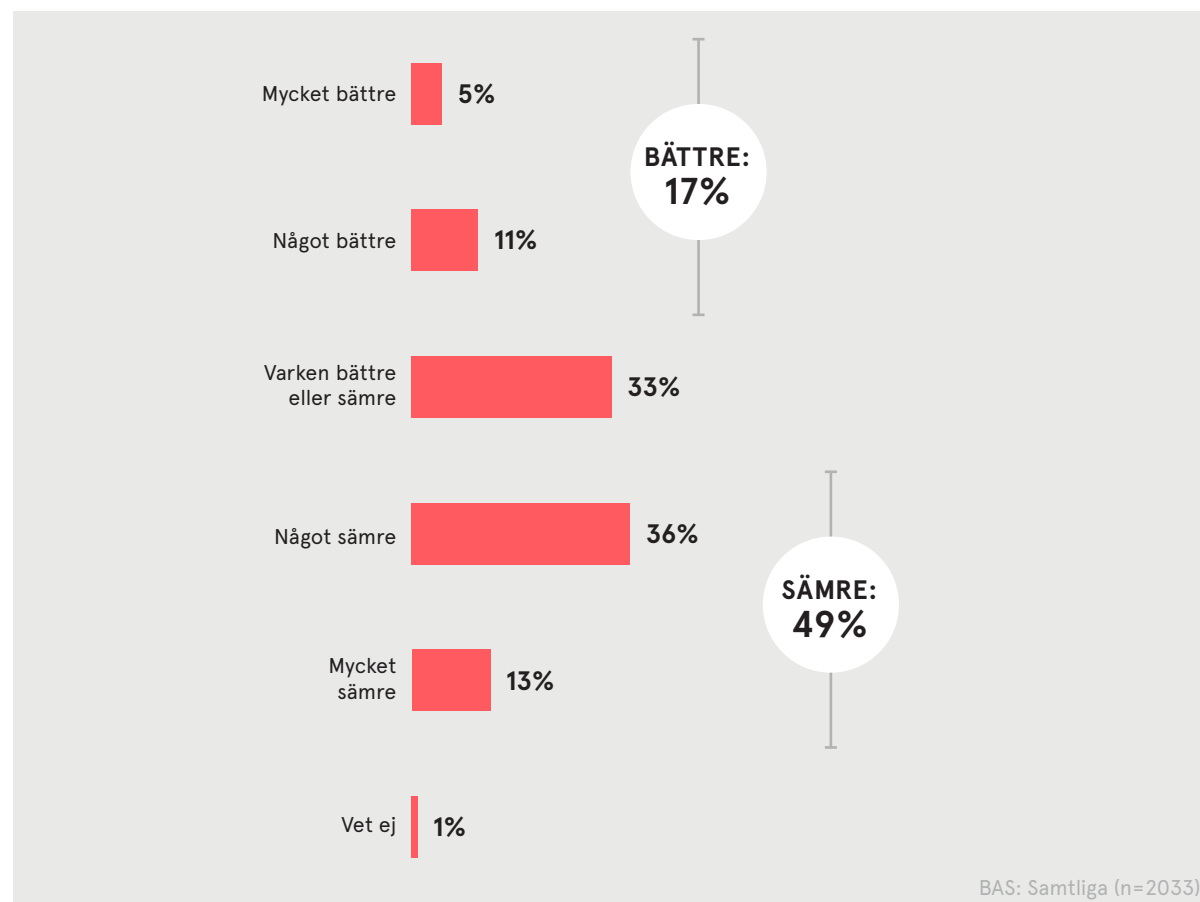
	KISTA-RINKEBY-TENSTA	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	14%	14%
Mår sådär (51-75)	54%	38%
Mår bra (76-100)	32%	48%
Totalindex	66	72

Resultat relaterade till pandemin

Hälften säger att måendet har försämrats under pandemin

FRÅGA: Skulle du säga att ditt mående förändrats till det bättre eller sämre under det senaste året då coronapandemin pågått?*

Nästan 17 procent uppger att de mår bättre under det senaste året.



*Ny fråga 2021

SIGNIFIKANTA SKILLNADER MOT TOTALEN

Följande undergrupper svarar i högre grad:

Något + Mycket bättre (17%)

- Man 18-29 (28%)
- 40-49 år (22%)
- Studerande (24%)
- Har hemmaboende barn (25%)
- Bor i Kista-Rinkeby-Tensta (40%)**

Något + Mycket sämre (49%)

- Civilstånd Annat (54%)
- Medlem i Intresseförening (58%)
- Tränar Sällan/Aldrig (53%)
- Rörelseindex 0-50 (61%)
- Glädjeindex 0-50 (71%)
- Glädjeindex 51-75 (55%)
- Gemenskapsindex 0-50 (66%)
- Gemenskapsindex 51-75 (57%)
- Friskisindex 0-50 (75%)
- Friskisindex 51-75 (54%)

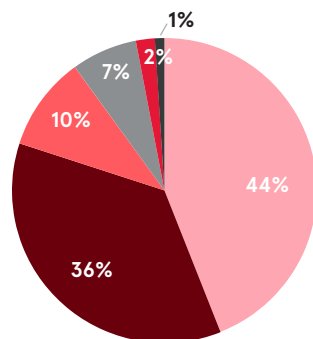
** Signifikant skillnad, men osäkerhet i nivån av resultatet

Detaljresultat för varje indexområde

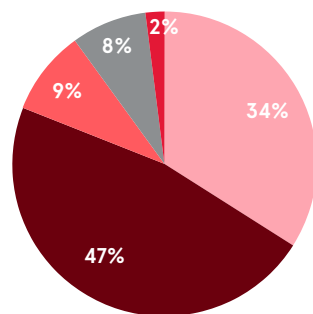
Detaljresultat för delområde glädje

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

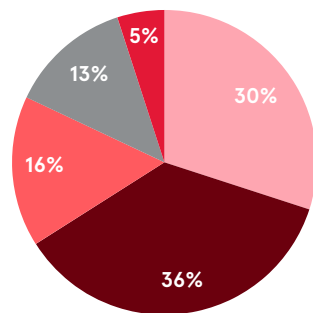
Jag upplever att min tillvaro är meningsfull.



Jag är nöjd med mig själv.



Jag har känt mig glad större delen av de senaste två veckorna.



Andel som instämmer i påståendet

2021

2020

80%

81%

81%

79%

66%

69%

Inga tydliga skillnader från 2020

■ Instämmer helt
 ■ Instämmer delvis
 ■ Varken instämmer eller tar avstånd
 ■ Tar delvis avstånd
 ■ Tar helt avstånd
 ■ Vet ej
 BAS: Samtliga (n=2033)

Signifikanta skillnader – delområde glädje

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

JAG ÄR NÖJD MED MIG SJÄLV

Instämmer helt + delvis (81%)

- Årlig hushållsinkomst: 800k- (89%)
- Medlem i annat gym eller gymkedja (88%)
- Medlem i politisk/idrottsförening (90%)
- Medlem i hobby- eller livsstilsförening (87%)
- Tränar 2-3 gånger i veckan (87%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (10%)

- 30-39 år (16%)
- Hushållsinkomst -299k (18%)
- Bor i Spånga + Hässelby-Vällingby (15%)
- Tränar sällan/aldrig (17%)

JAG UPPLEVER ATT MIN TILLVARO ÄR MENINGSFULL

Instämmer helt + delvis (80%)

- 40-49 år (86%)
- Universitet/högskola (85%)
- Årlig hushållsinkomst: 800k- (90%)
- Sysselsättning Tjänsteman (88%)
- Sambo/Gift/partnerskap (87%)
- Medlem gym eller gymkedja (87%)
- Medlem i politik/intresse/idrottsförening (93%)
- Medlem i annan typ av förening (90%)
- Tränar varje vecka (86%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (9%)

- Hushållsinkomst -299k (14%)
- Studerande (14%)
- Friskisindex 0-50 (44%)
- Tränar aldrig (15%)

JAG HAR KÄNT MIG GLAD STÖRRE DELEN AV DE SENASTE TVÅ VECKORNA

Instämmer helt + delvis (66%)

- 60-69 år (74%)
- Grundskola eller motsvarande (75%)
- Årlig hushållsinkomst: 800k- (75%)
- Gift/partnerskap (73%)
- Skärholmen + Farsta (75%)
- Medlem i annat gym eller gymkedja (75%)
- Medlem i politiskt/idrottsförening (77%)
- Medlem i hobby- eller livsstilsförening (75%)
- Medlem i annan typ av förening (73%)
- Tränar varje vecka/månad (72%)

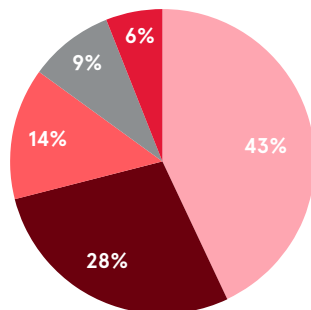
Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (18%)

- Hushållsinkomst -299k (25%)
- Är ej gift/sambo, dvs. ensamstående, änka/änkling, särbo, hemmaboende barn (23%)
- Tränar sällan/aldrig (25%)
- Mår sämre under det senaste året (29%)

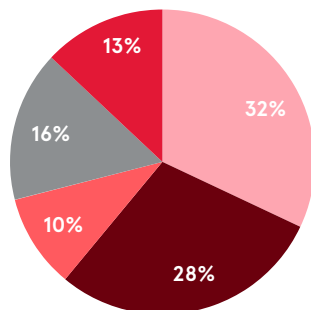
Detaljresultat för delområde rörelse

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

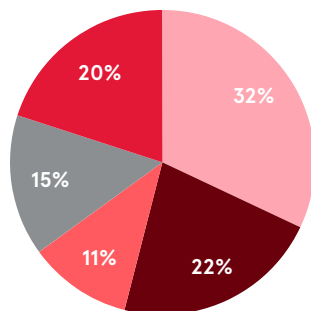
Jag upplever att fysisk aktivitet är en naturlig del av mitt liv.



Jag rör på mig minst 2 timmar per dag
(med det menas vardagsmotion som att promenera, cykla, stå upp i kollektivtrafik, gå i trappor, arbeta vid ståbord, stå och diska m m).



Jag tränar/rör mig så att jag blir svettig minst 2,5 h i veckan
(med träning menas exempelvis motion, idrott och aktiv transport i vardagslivet i form av t ex cykling).



Andel som instämmer i påståendet

2021

2020

70%

69%

61%

69%

54%

55%

↓
Signifikant
nergång
jämfört
med 2020

■ Instämmer helt
 ■ Instämmer delvis
 ■ Varken instämmer eller tar avstånd
 ■ Tar delvis avstånd
 ■ Tar helt avstånd
 ■ Vet ej

BAS: Samtliga (n=2033)

Signifikanta skillnader – delområde rörelse

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

JAG UPPLEVER ATT FYSISK AKTIVITET ÄR EN NATURLIG DEL AV MITT LIV

Instämmer helt + delvis (70%)

- Universitet/högskola (76%)
- Årlig hushållsinkomst 800k- (79%)
- Egen företagare (84%)
- Sambo/Gift/partnerskap (75%)
- Medlem i Friskis&Svettis (80%)
- Medlem i SATS (92%)
- Medlem i Annat gym eller gymkedja (80%)
- Medlem i Idrottsförening (86%)
- Medlem i Politisk förening (81%)
- Medlem i Hobby- eller livsstilsförening (78%)
- Medlem i Annan typ av förening (80%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (16%)

- Man, 18-29 år (31%)
- Studerande (28%)
- Är ej gift/sambo, dvs. ensamstående, änka/änkling, särbo, hemmaboende barn (22%)
- Bor i Kista-Rinkeby + Tensta (36%)
- Inte medlem och aktiv i förening eller träningskedja (23%)
- Tränar sällan/aldrig (42%)

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

JAG RÖR PÅ MIG MINST 2 TIMMAR PER DAG

Instämmer helt + delvis (61%)

- 60-69 år (67%)
- Arbetare (72%)
- Egen företagare (70%)
- Spånga-Hässelby-Vällingby (69%)
- Medlem i SATS (74%)
- Medlem i Annat gym eller gymkedja (71%)
- Medlem i Annan typ av träningslokal/träningskedja (75%)
- Medlem i Hobby- eller livsstilsförening (68%)
- Tränar varje vecka (71%)
- Tränar varje månad (68%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (29%)

- 18-29 år (35%)
- 70-84 år (34%)
- Man, 18-29 år (37%)
- Studerande (41%)
- Kista-Rinkeby-Tensta (44%)
- Tränar sällan/aldrig (50%)
- Mår sämre under det senaste året (35%)

JAG TRÄNAR/RÖR MIG SÅ ATT JAG BLIR SVETTIG MINST 2,5 TIMMAR I VECKAN

Instämmer helt + delvis (54%)

- 30-39 år (63%)
- Årlig hushållsinkomst 800k- (65%)
- Tjänsteman (61%)
- Sammanboende (60%)
- Medlem i Friskis&Svettis (74%)
- Medlem i SATS (82%)
- Medlem i Annat gym eller gymkedja (69%)
- Medlem i Annan typ av träningslokal/träningskedja (82%)
- Medlem i politiskt/idrottsförening (72%/69%)
- Medlem i hobby-/livsstils/intresseförening (61%)
- Tränar varje vecka (77%)

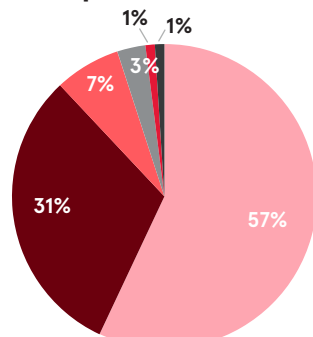
Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (35%)

- 18-29 år (40%) eller 70-84 år (42%)
- Studerande (49%) eller Ålderspensionär (41%)
- Bor i Kista-Rinkeby-Tensta (51%)
- Inte medlem och aktiv i förening eller träningskedja (50%)
- Tränar 1 gång i veckan (40%) eller Tränar 1-2 ggr/mån (56%)
- Tränar sällan/aldrig (80%)
- Mår sämre under det senaste året (41%)

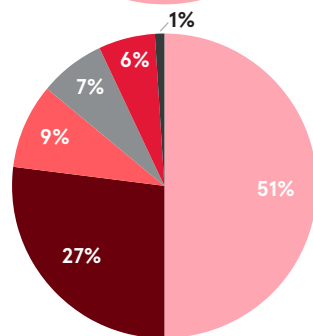
Detaljresultat för delområde gemenskap

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

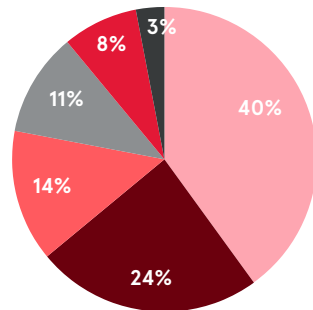
Jag upplever att andra accepterar mig för den jag är.



Jag känner gemenskap med en grupp personer som jag träffar regelbundet.



Jag har känt mig glad större delen av de senaste två veckorna.



■ Instämmer helt
 ■ Instämmer delvis
 ■ Varken instämmer eller tar avstånd
 ■ Tar delvis avstånd
 ■ Tar helt avstånd
 ■ Vet ej

BAS: Samtliga (n=2033)

Andel som instämmer i påståendet

2021

2020

89%

87%

78%

81%

64%

66%

Signifikanta skillnader – delområde gemenskap

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

JAG UPPLEVER ATT ANDRA ACCEPTERAR MIG FÖR DEN JAG ÄR

Instämmer helt + delvis (89%)

- Medlem i Idrottsförening (96%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (4%)

- Hushållsinkomst -299k (9%)

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

JAG KÄNNER GEMENSKAP MED EN GRUPP PERSONER SOM JAG TRÄFFAR REGELBUNDET

Instämmer helt + delvis (78%)

- 18-29 år (84%)
- Studerande (87%)
- Medlem i SATS (84%) eller Medlem i Annan typ av träningslokal/träningskedja (85%)
- Medlem i Idrottsförening (88%) Politisk (88%)
- Medlem i hobby/Intresseförening (86%)
- Medlem i Annan typ av förening (86%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (13%)

- Hushållsinkomst -299k (19%)
- Bor i Spånga-Hässelby-Vällingby (20%)
- Bor i Kista-Rinkeby-Tensta (19%)
- Tränar sällan/aldrig (24%)

JAG HAR EN PLATS JAG KAN BESÖKA PÅ FRITIDEN DÄR JAG KÄNNER TILLHÖRIGHET

Instämmer helt + delvis (64%)

- 60-69 år (70%)
- Årlig hushållsinkomst 800k- (70%)
- Bor i Skärholmen-Farsta (72%)
- Medlem i SATS (82%)
- Medlem i Annat gym eller gymkedja (73%)
- Medlem i Annan typ av träningslokal/träningskedja (74%) eller Medlem i Idrottsförening (86%)
- Medlem i Politisk (83%) eller i Intresseförening (79%)
- Medlem i Hobby- eller livsstilsförening (79%)
- Tränar varje vecka (71%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (19%)

- Hushållsinkomst -299k (26%)
- Inte medlem, aktiv i klubb/förening (24%)
- Tränar sällan/aldrig (30%)
- Mår sämre under det senaste året (25%)

Sammanfattande reflektioner

Slutsatser & reflektioner

Friskisindex visar att det finns skillnader i det självskattade välmåendet bland stockholmarna, utifrån perspektiven rörelse, glädje och gemenskap. Det finns flera kännetecken som är mer vanligt förekommande i de olika måendegrupperna med Friskisindex 0-50, 51-75 och 76-100.

ÅLDER OCH KÖN

Årets mätning visar ingen större skillnad i Friskisindex mellan könen, båda könen tenderar att må bättre med åren och vi pekar runt 60-årsåldern. Däremot är det tydligt att det är 65-84-åringarna som har försämrat sitt mående mest jämfört med mätningen 2020, särskilt kvinnor som tappat lite mer i Friskisindex än männen i den här åldersgruppen.

UTBILDNINGSNIVÅ

Friskisindex visar att skillnader i välmåendet som kan kopplas till utbildningsnivå. Välutbildade har generellt ett högre Friskisindex och de med slutförd högskoleutbildning är överrepresenterade i gruppen "mår bra". De med en grundskole- och gymnasieutbildning är överrepresenterade i grupperna "mår dåligt" (Friskisindex 0-50) och "mår sådär" (Friskisindex 51-75).

INKOMSTNIVÅ

Vi ser främst skillnader i årlig hushållsinkomst i de olika grupperna, de med en lägre hushållsinkomst är överrepresenterade i den gruppen 0-50 och till viss del 51-75 och de med en hög inkomst i gruppen 76-100.

SYSSELSÄTTNING

Bland studenter och övriga (arbetssökande, föräldralediga, mm) hamnar signifikant fler i gruppen mår dåligt och färre i gruppen mår bra, medan andelen av de med lägst Friskisindex (0-50) är mycket låg bland egenföretagare. Jämfört med mätningen 2020 och 2021 är det dock ålderspensionärerna som har tappat mest och hamnat på en nivå i linje med studenter som låg sämst till i mätningen 2020.

STADSDEL

Vi ser en viss antydning till skillnader mellan olika stadsdelsområden. Däremot tenderar den skillnaden att ha jämnat ut sig under det senaste året, där de stadsdelskluster som låg högst har minskat mest och Skärholmen, Farsta har ökat

mest. I Kista, Rinkeby, Tensta ligger fortfarande lågt i Friskisindexmätningen 2021. Ett antagande här är att det är stadsdelarnas demografiska skillnader gällande tex inkomst och utbildningsnivå som återspeglas i resultaten för stadsdelsklustren.

TRÄNINGSFREKVENNS & AKTIVITETSNIVÅ

Friskisindex visar på ett samband mellan träningsfrekvens och välmående. De som aldrig tränar har ett genomsnittligt Friskisindex på 56 att jämföra med ett snittindex på 86 i gruppen som tränar varje dag. Vi ser också tendenser till att de som är aktiva i en intresseförening av något slag har ett något högre välmående än de som inte är det. Gruppen mår bra kännetecknas av en överrepresentation av människor som tränar fler gånger i veckan och är aktiva både hos en träningskedja och en hobby/livsstilsförening. Tydligt är trenden att vardagsmotionen har gått ner i årets mätning jämfört med 2020.

FLERA RESULTAT I LINJE MED TIDIGARE FORSKNING

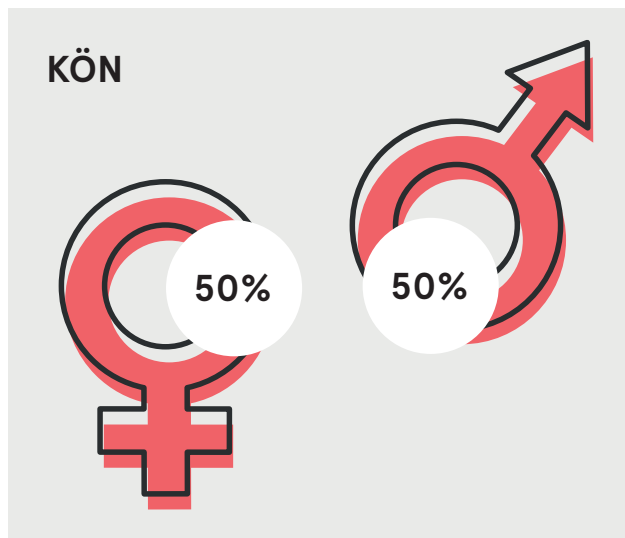
Resultaten från Friskisindexrapporten ligger i linje med tidigare genomförda studier. Det är sedan tidigare konstaterat att det finns ett samband mellan de socioekonomiska faktorerna inkomst och utbildningsnivå och hälsa. Stockholm stads rapport från 2015, Skillnadernas Stockholm, konstaterades exempelvis stora skillnader i den självskattade hälsan mellan olika stadsdelsområden i staden. Rinkeby, Kista och Skärholmen hade den största andelen av sin befolkning med sämre självuppskattad hälsa. Folkhälsomyndighetens rapport om utbildningsnivåerna ur ett folkhälso- och sjukvårdsperspektiv (2015) visade på att låg utbildning ofta ger en sämre hälsa och att denna grupp även är mer utsatta på arbetsmarknaden. En lång rad forskningsstudier har också sedan tidigare bevisat sambandet mellan rörelse och välmående.

RESULTAT BASERADE PÅ SJÄLVSKATTNING – OCH POTENTIELL UNDERREPRESENTATION PGA SPRÅK

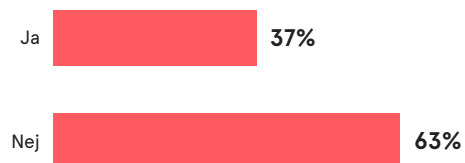
Viktigt att samtidigt kommentera att svaren är självskattade i undersökningen. Detta är särskilt viktigt gällande undersökningens frågor om konkret träningsbeteende. Tidigare forskning visar att människor tenderar att överskatta sin träningsfrekvens något. Värt att även nämna är att de kan finnas en viss diskrepans mellan vårt urval och målpopulationen. Då undersökningen genomfördes på svenska finns möjligheten att vårt stickprov har en viss underrepresentation i vissa stadsdelsområden.

Bakgrundsfrågor

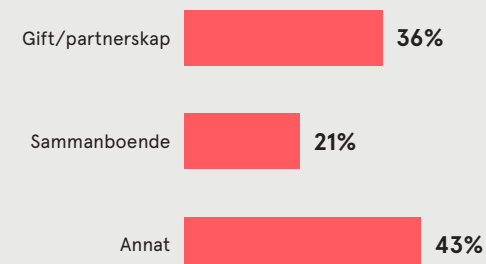
Bakgrund



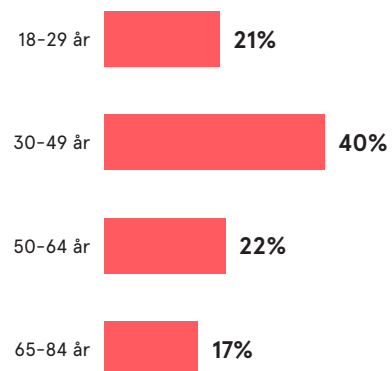
HEMMABOENDE BARN



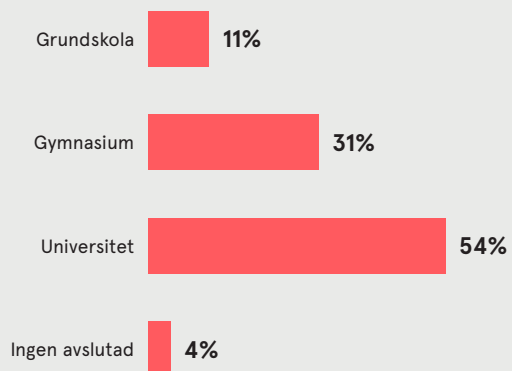
CIVILSTÅND



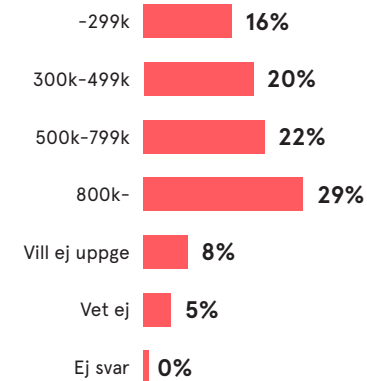
ÅLDER



UTBILDNING



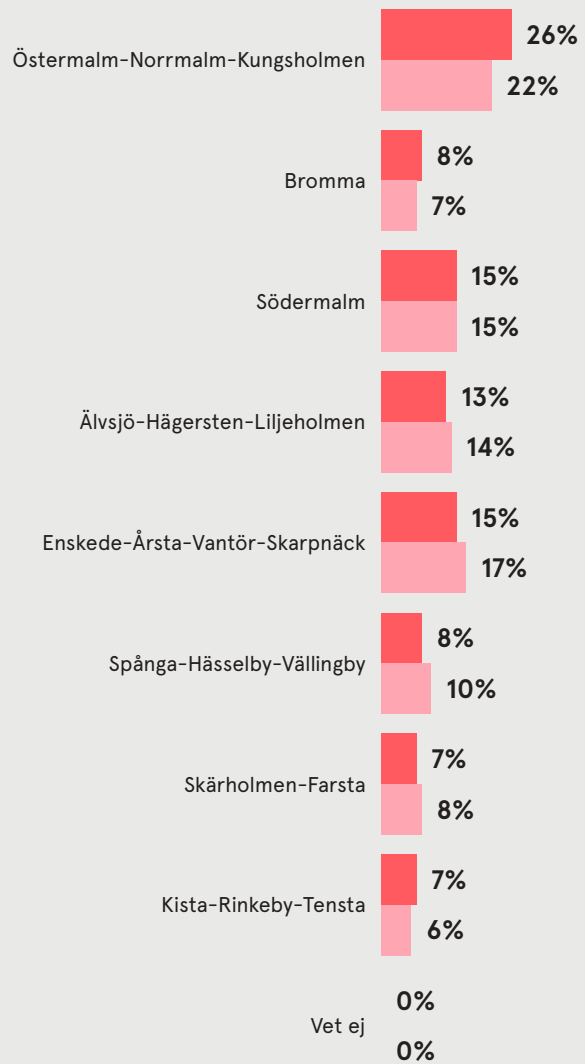
HUSHÅLLSINKOMST



BAS: Samtliga (n=2033)

Stadsdelsområde

FRÅGA: Inom vilket stadsdelsområde bor du?



BAS: Samtliga (n=2033)



Nyfiken att veta mer? Kontakta oss gärna!

FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

Ellen Wennerström

Projektledare Friskisindex

072 - 070 05 59

ellen.wennerstrom@sthlm.friskissvettis.se

Josefin Engfelt

Press- & PR-ansvarig

070 -848 81 82

josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se

