

Friskisindex 2023

SÅ MÅR STOCKHOLMARN
OCH ÖVRIGA SVENSKAR

Mätning utförd: 14-22 februari 2023



Innehåll

Nu tar vi Friskis&Svettis idé in i framtiden	4	INKOMST & UTBILDNINGSNIVÅ I STOCKHOLM	23
Alla kan ha ett Friskisindex över 76	5	Inkomstnivå i Stockholm	24
Friskisindex – så funkar det	6	Högutbildade visar en tendens till nedgång	25
Friskisindex – frågorna	7	ÅLDER & KÖN I STOCKHOLM	26
Friskisindex – måendegrupperna	8	Välmående per åldersgrupp i Stockholm	27
RESULTAT	9	Våra äldre har återhämtat sig	28
Resultat – så här svarade snittstockholmare 2023	10	Våra unga mår sämre i Stockholm	29
Resultat – så här svarade övriga landet 2023	11	Kvinnors totalindex har gått ned i Stockholm	30
SÅ MÅR STOCKHOLMAREN JÄMFÖRT MED ÖVRIGA LANDET	12	TRÄNING OCH HÄLSA I STOCKHOLM	31
I stockholm mår våra äldre bäst, men våra yngre mår sämre	14	57 % av stockholmare rör på sig minst två timmar om dagen,	32
Fysiskt aktivitet i Stockholm / övriga landet	15	29 % nästan aldrig	33
Gemenskap i Stockholm / övriga landet	16	Fysiskt aktivitet i Stockholm	34
#nollkroppshets – övriga landet	17	2-3 gånger i veckan är meningsfull träning	34
Vår psykiska hälsa i övriga landet	18	#nollkroppshets – Stockholm	35
SÅ MÅR STOCKHOLMAREN	19	Vår psykiska hälsa i Stockholm	36
Så mår stockholmaren	20	SAMMANFATTANDE REFLEKTIONER	37
Stockholmaren mår sämre men lite bättre innanför tullarna	21	Om mätningen	38
Välmåendeklyftan i Stockholm	22	Slutsatser & reflektioner	39
		Nyfiken att veta mer? Kontakta oss gärna!	40

FRISKISFILOSOFI

**Välstånd 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 över 71 000. 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

Friskis&Svettis har under tre år gjort mätningar som visar hur stockholmarna mår. 2023 tar vi ett steg till och mäter hela Sverige.

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 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.

De fyra mätningarna sammanställda visar ett korrelerande samband mellan glädje och träningsfrekvens. Den största skillanden sker från att gå från inget till något. Vi ser också att det finns en välmåendeklyfta baserat på socioekonomiska faktorer och den vill vi minska.

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.

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.

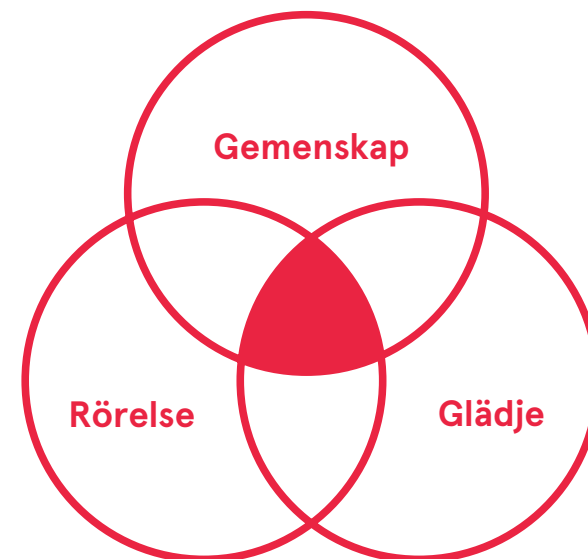
Friskisindex – så funkar det

FRISKINDEX 2023 MÄTER HUR SVENSKARNA 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: hur stockholmare och övriga svenskar mår. 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

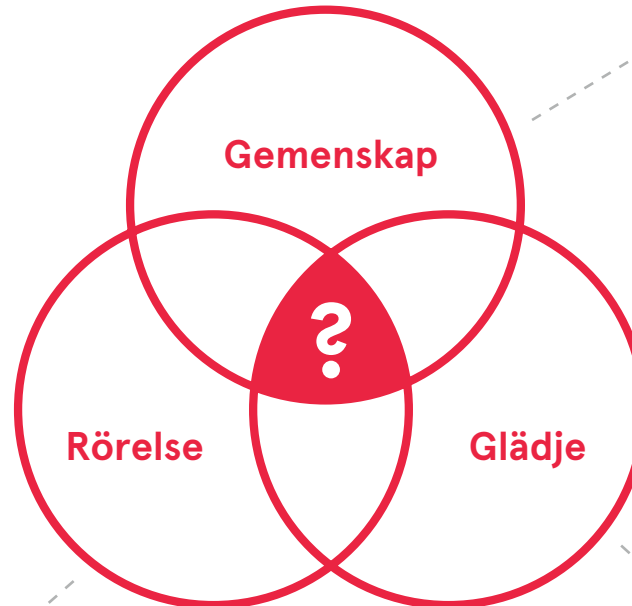
9 FRÅGOR BILDAR FRISKISINDEX

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 – måendegrupperna

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 2023

Vi ser en nedåtgående trend i stockholmarnas välmåendesnitt. I år är Friskisindex 71, jämfört med 2022 då Friskisindex var 73. Vi ser även en försämring i alla tre delområdena 2023:

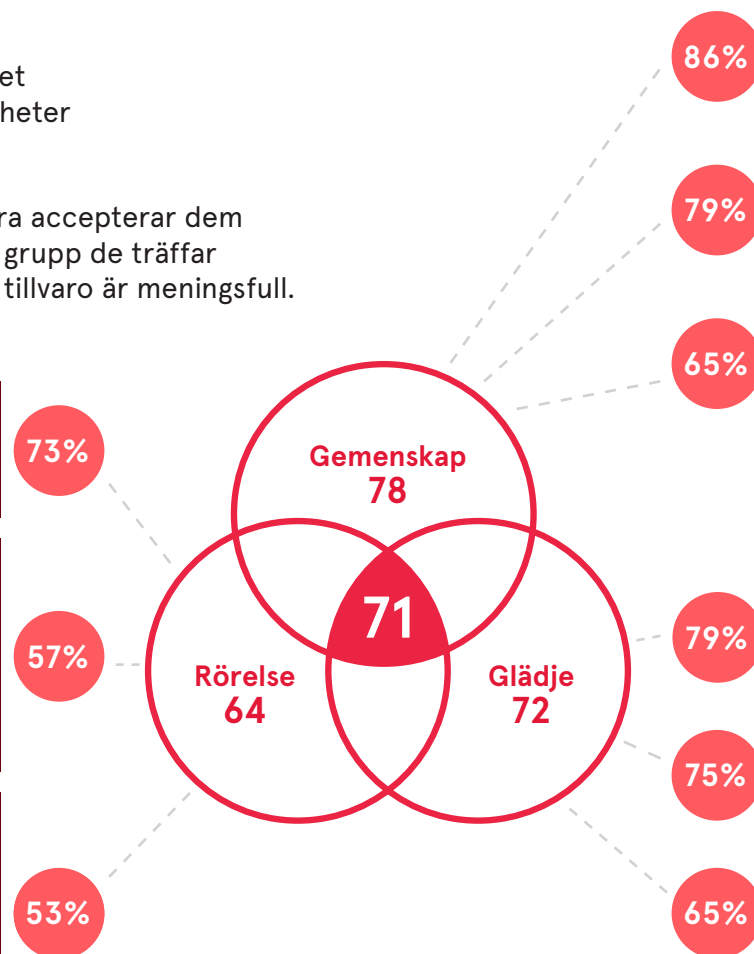
- Delområde Gemenskap har minskat en enhet
- Delområde Rörelse har minskat med två enheter
- Delområde Glädje har minskat tre enheter

I snitt upplever 86 % av stockholmarna att andra accepterar dem för den de är. 79 % känner gemenskap med en grupp de träffar regelbundet och lika många upplever att deras tillvaro är meningsfull.

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.

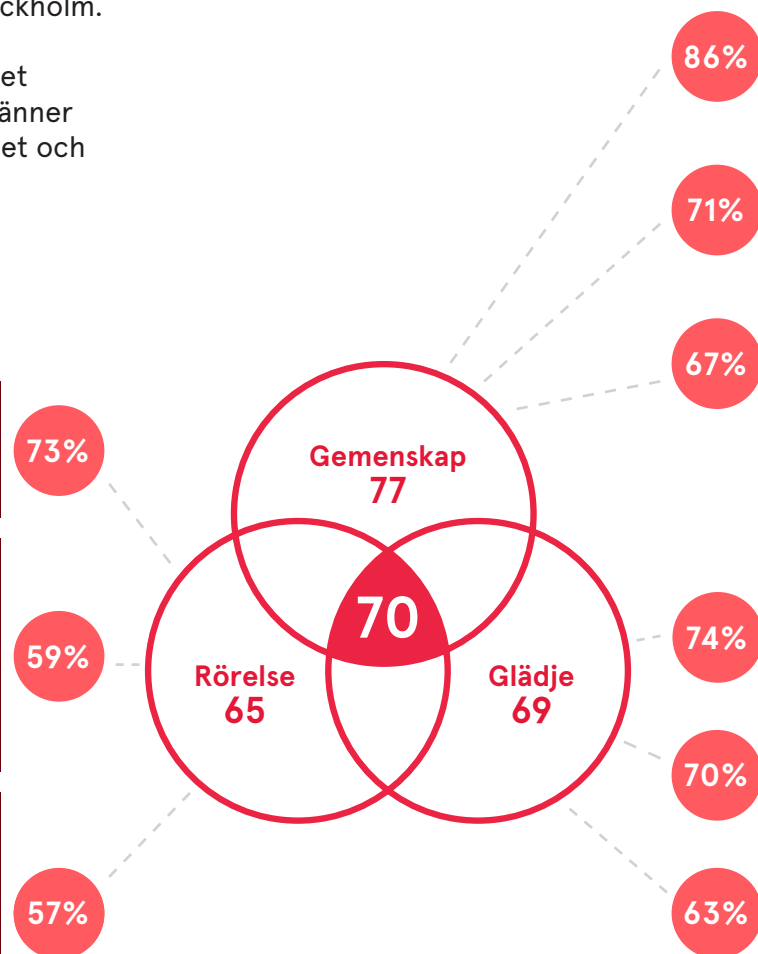
Jag har känt mig glad större delen av de senaste två veckorna.

Resultat – så här svarade övriga landet 2023

I år är första gången vi mäter Friskisindex i övriga landet. Jämfört med Stockholm mår övriga landet något sämre med ett Friskisindex på 70 jämfört med 71 i Stockholm.

I snitt upplever nio av tio (86 %) i övriga landet att andra accepterar dem för den de är. 71 % känner gemenskap med en grupp de träffar regelbundet och 74 % upplever att deras tillvaro är meningsfull.

- 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.

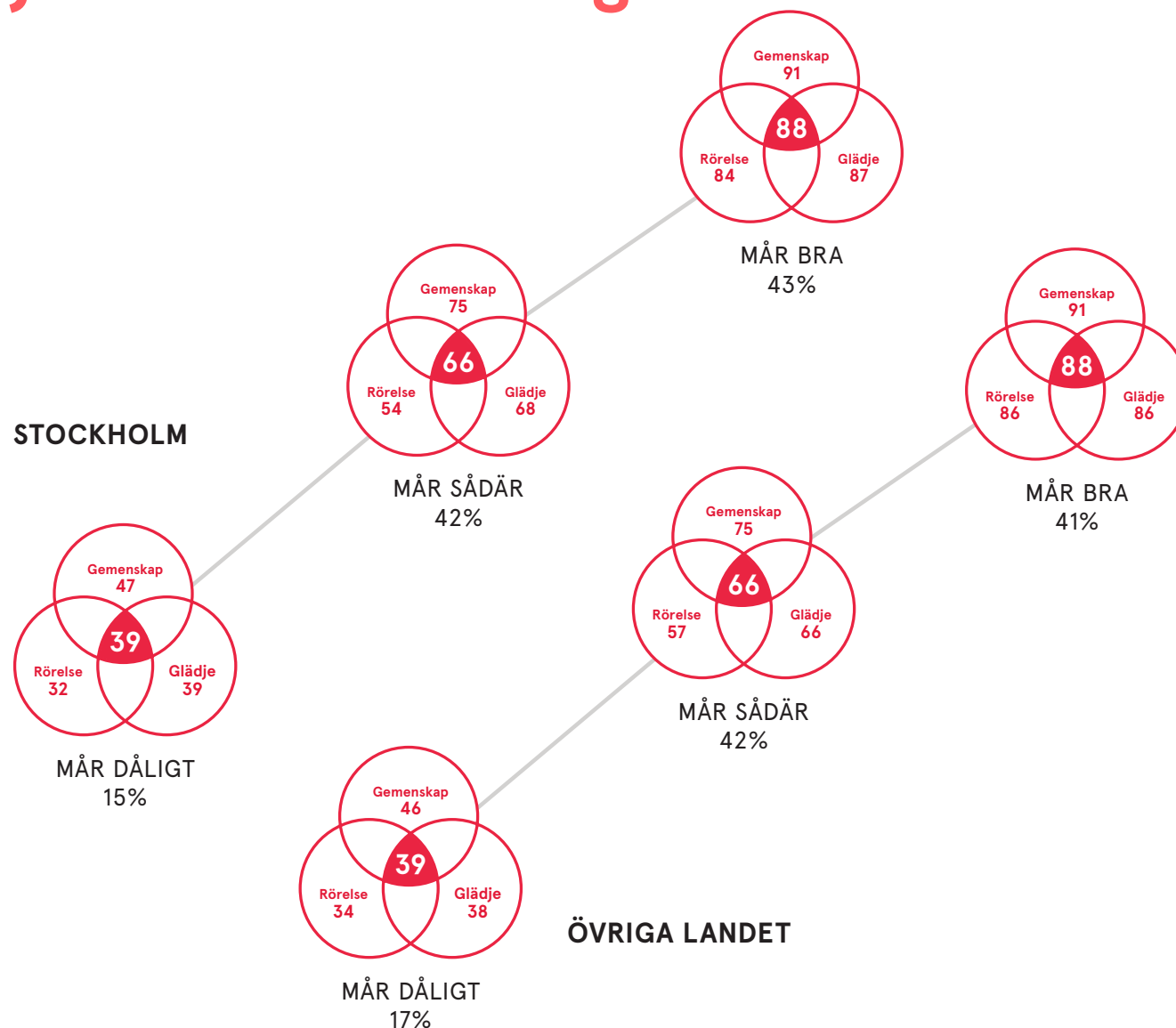
**Så mår stockholmaren
jämfört med övriga landet**

Välmåendeklyftan Stockholm jämfört med övriga landet

Det syns inte så stora skillnader i måendet när vi tittar på det generella Friskisvärdet per måndegrupp. Däremot mår fler procentuellt sämre i övriga landet än i Stockholm

I Stockholms Friskisindex har måndegruppen "mår dåligt" ökat i jämförelse med tidigare rapporter:

- 2022 - Friskisindex 36
- 2021 - Friskisindex 37
- 2020 - Friskisindex 37



Genomsnittligt Friskisindex per grupp

I stockholm mår våra äldre bäst, men våra yngre mår sämre

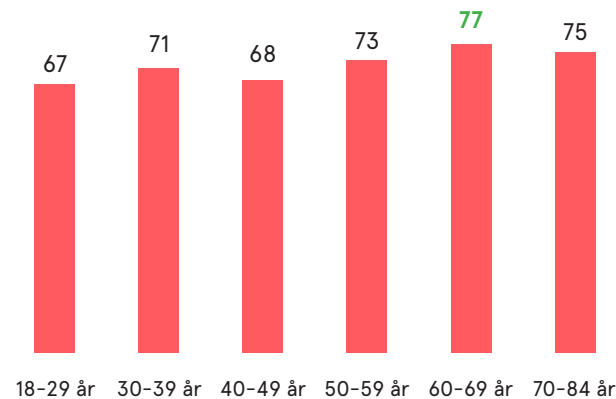
Vi ser att de äldre åldersgrupperna mår bättre och framför allt i Stockholm där åldersgruppen 60-69 år mår absolut bäst med ett Friskisindex på 77.

Jämfört med 2022 mår stockholms äldre bättre men i övriga landet är indexet för åldersgruppen 70-84 år lägre.

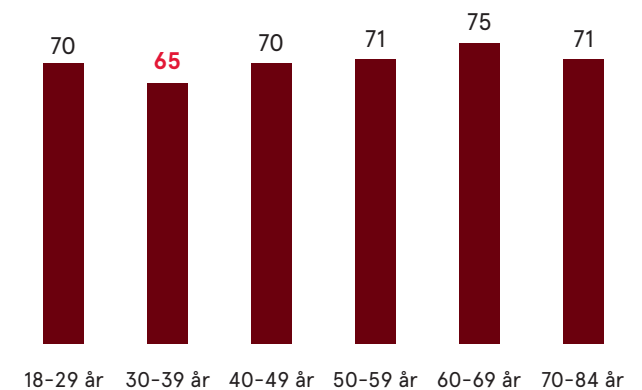
Åldersgruppen 30-39 i övriga landet mår sämst av alla med ett Friskisindex på 65.

I Stockholm ser vi att våra yngre mår dåligt och har det lägsta indexet sedan mätningen startade.

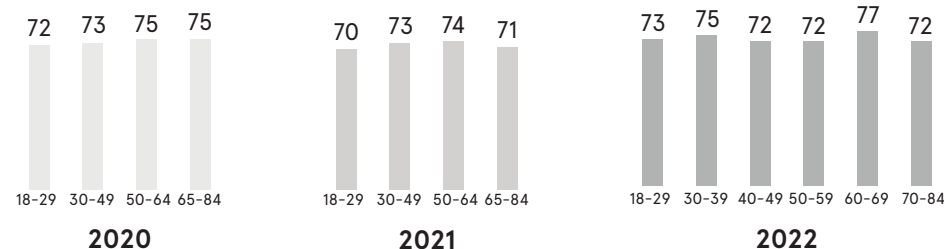
STOCKHOLM



ÖVRIGA LANDET



TIDIGARE MÄTNINGAR I STOCKHOLM (2020-2022)

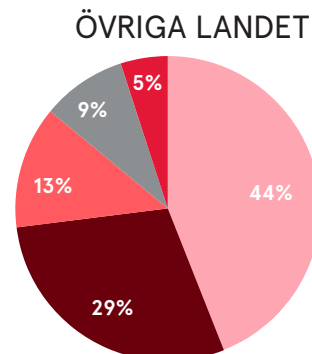
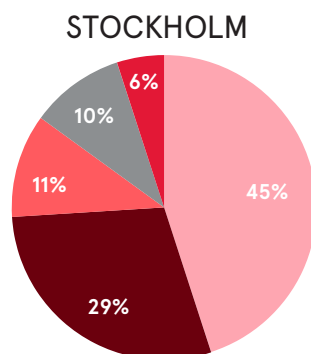


Fysiskt aktivitet

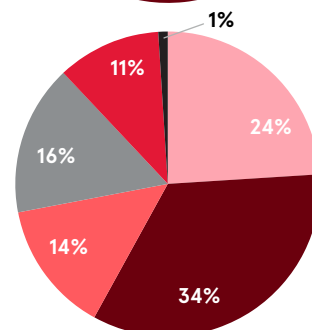
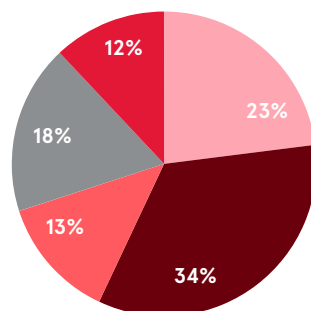
Stockholm / övriga landet

FRÅGA: Hur väl instämmer du in på följande påståenden?

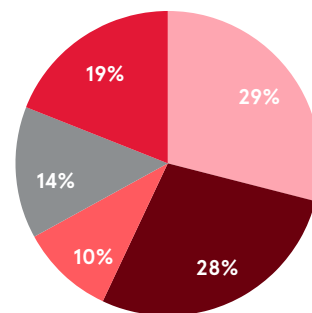
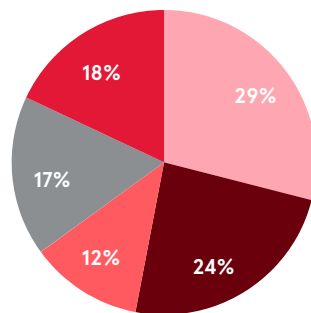
Jag upplever att fysisk aktivitet är en naturlig del av mitt liv



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).

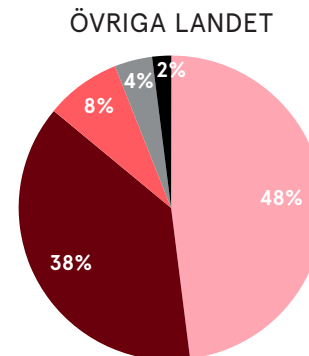
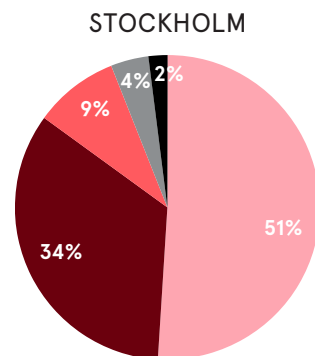


Instämmer helt
 Instämmer delvis
 Varken instämmer eller tar avstånd
 Tar delvis avstånd
 Tar helt avstånd
 Vet ej

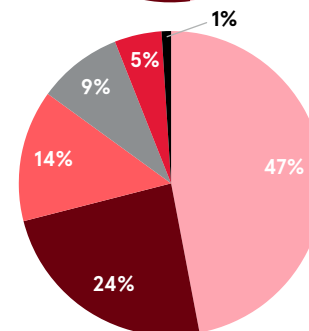
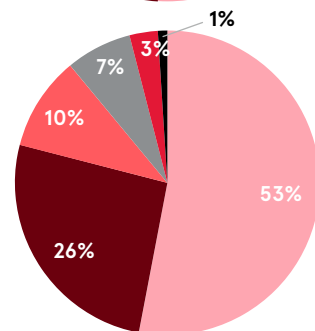
Gemenskap: Stockholm / övriga landet

FRÅGA: Hur väl instämmer du in på följande påståenden?

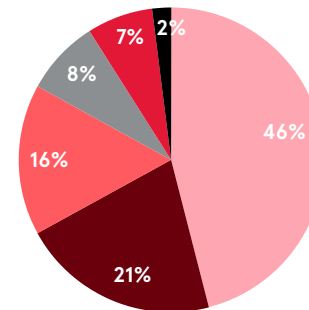
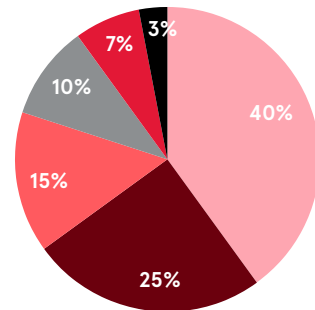
Jag upplever att andra accepterar mig för den jag är



Jag känner gemenskap med en grupp personer som jag träffar regelbundet



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



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

#nollkroppshets - övriga landet

Tre av tio påverkas negativt

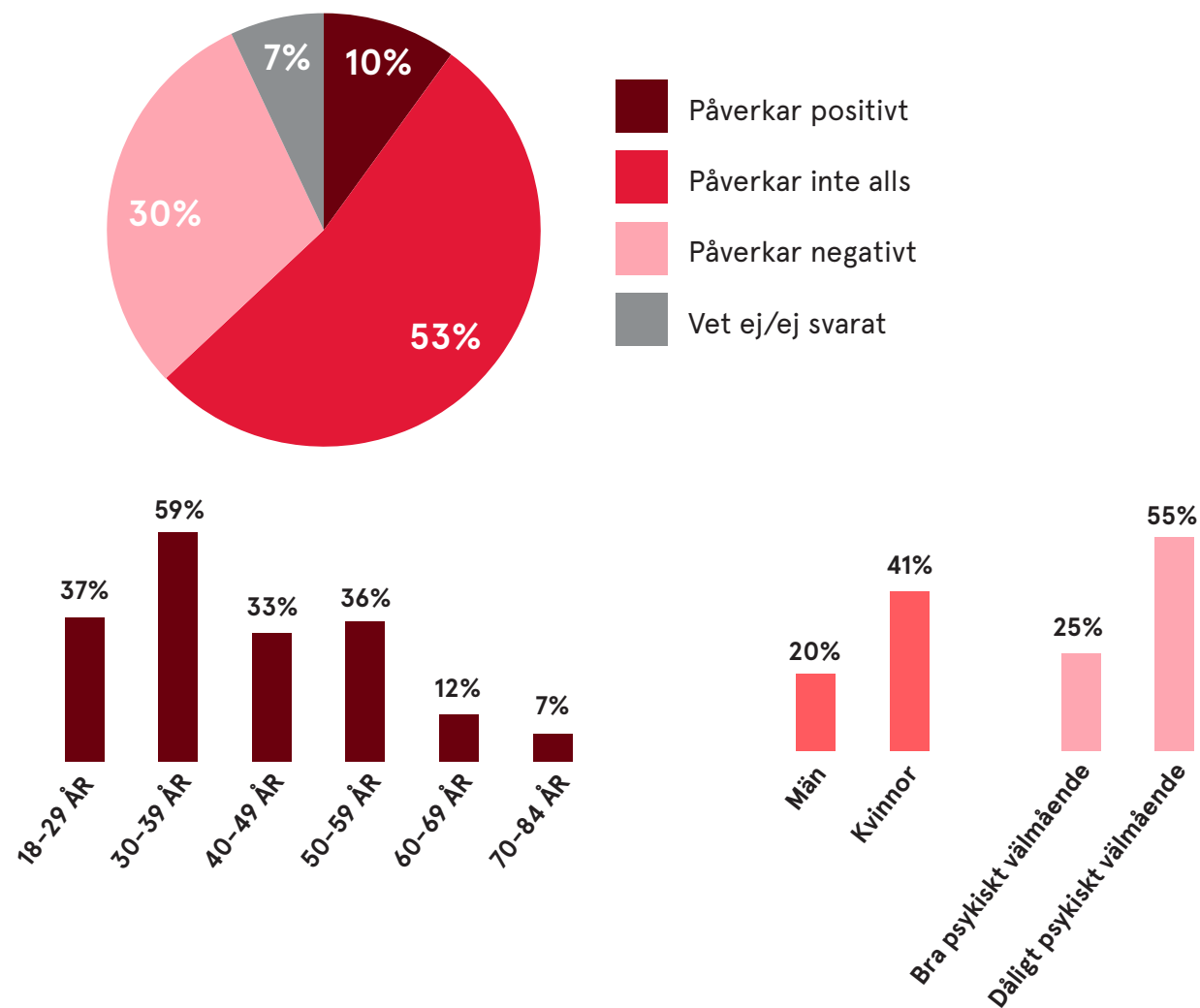
30 % upplever att samhällets, mediernas och träningsvärldens kroppsideal påverkar relationen till träning negativt.

Kvinnor påverkas generellt mer av omvärlden än män.

14 % uppger att de känner ganska eller mycket stor prestationshets från sin omgivning kopplat till sin träning.

De som anser sitt psykiska välmående är bra påverkas inte lika mycket av prestationshets.

FRÅGA: Påverkar samhällets, mediernas och träningsvärldens kroppsideal din relation till träning främst positivt, negativt eller inte alls?



Vår psykiska hälsa i övriga landet

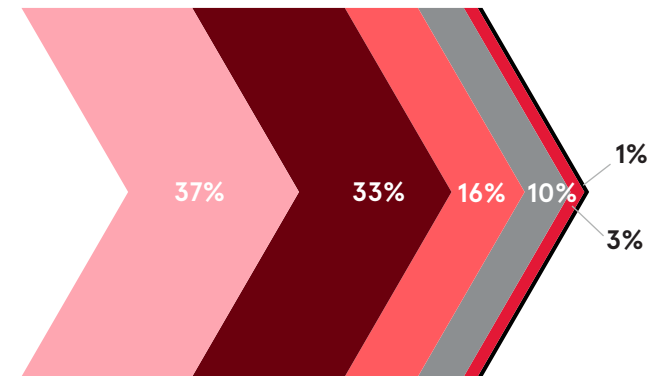
Psykisk hälsa kan definieras som vår egen uppfattning av vårt välbefinnande eller ohälsa. Det kan handla om att kunna balansera positiva och negativa känslor, vårt sätt att hantera relationer och vår förmåga att fungera i vardagslivet.

71 % tycker att sitt psykiska välmående är bra och 73 % känner att de har verktyg/strategier för att påverka sin psykiska hälsa.

De som mår allra bäst är de som är 60 år och äldre där 83 % i åldersgrupperna 60-69 och 70-84 år uppger i högre grad att deras psykiska välmående är bra.

FRÅGA: Hur väl instämmer du in på följande påståenden?

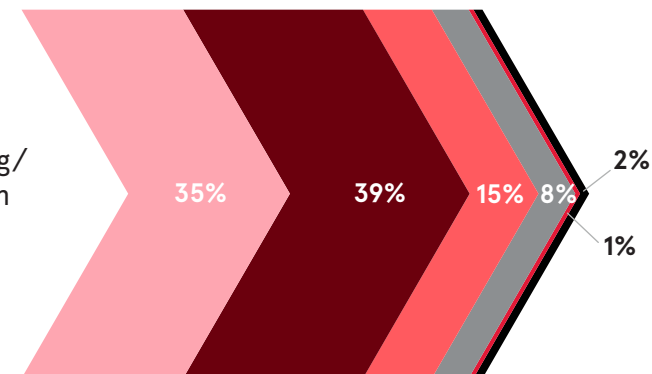
Jag tycker mitt psykiska välmående är bra



Andel som instämmer i påståendet

71%

Jag känner att jag har verktyg/strategier för att påverka min psykiska hälsa.



73%

Instämmer helt Instämmer delvis Varken instämmer eller tar avstånd Tar delvis avstånd Tar helt avstånd Vet ej/ Ej svarat

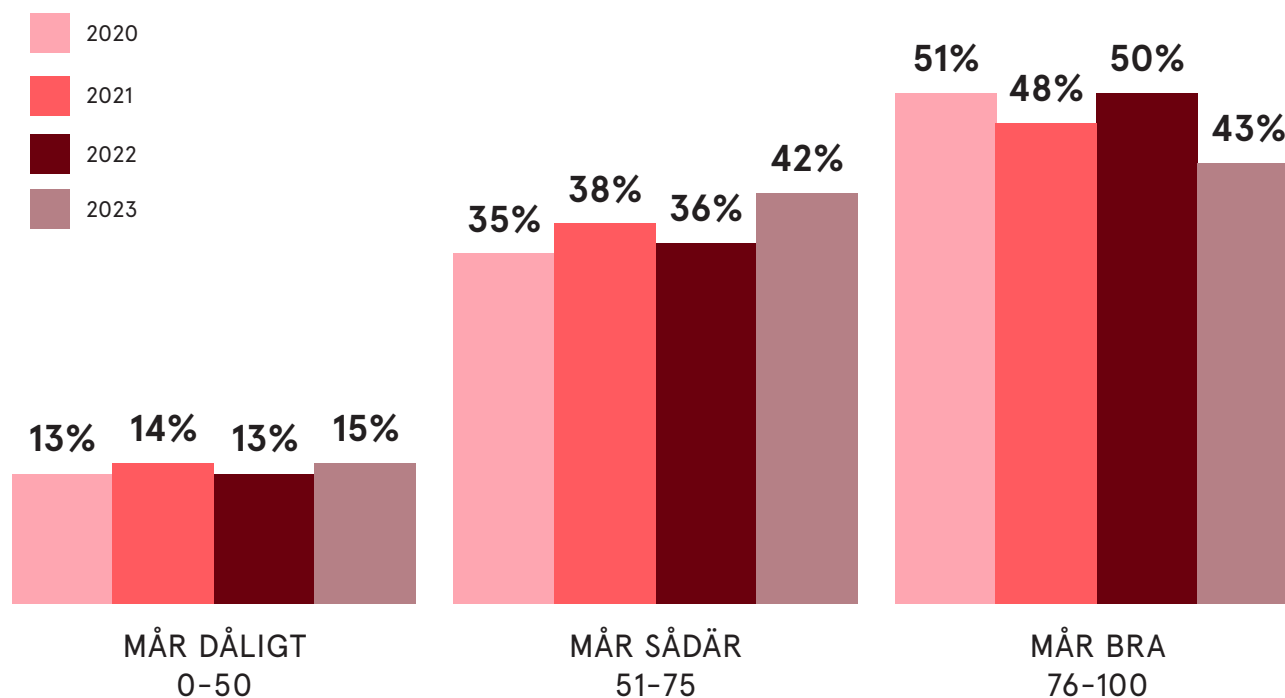
Så mår stockholmaren



Så mår stockholmaren

43 % av stockholmarna hamnar i gruppen som "mår bra", vilket är en minskning med sju procentenheter från 2022.

42 % hamnar i kategorin "mår sådär" och 15 % i "mår dåligt". Vi kan se en antydning till att stockholmarna återigen mår sämre.



Friskisindex

Ett högt index indikerar ett bättre välmående.



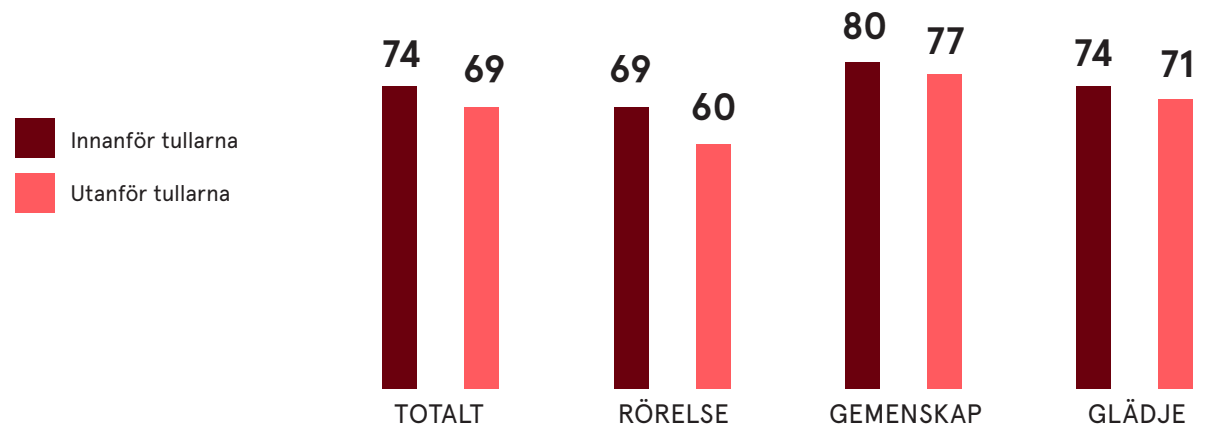
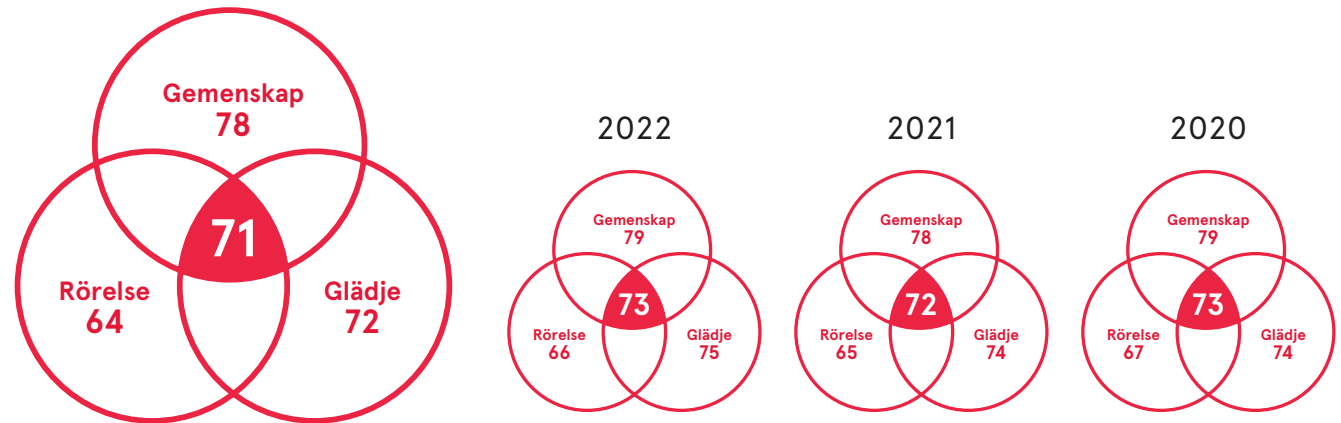


Stockholmaren mår sämre men lite bättre innanför tullarna

Friskisindex sjunker till lägsta nivå sedan första mätningen

2022 ökade Friskisindex efter att pandemirestriktionerna lättat. Nu ser vi en nedåtgående trend i Friskisindex totalt men även i de flesta delområden.

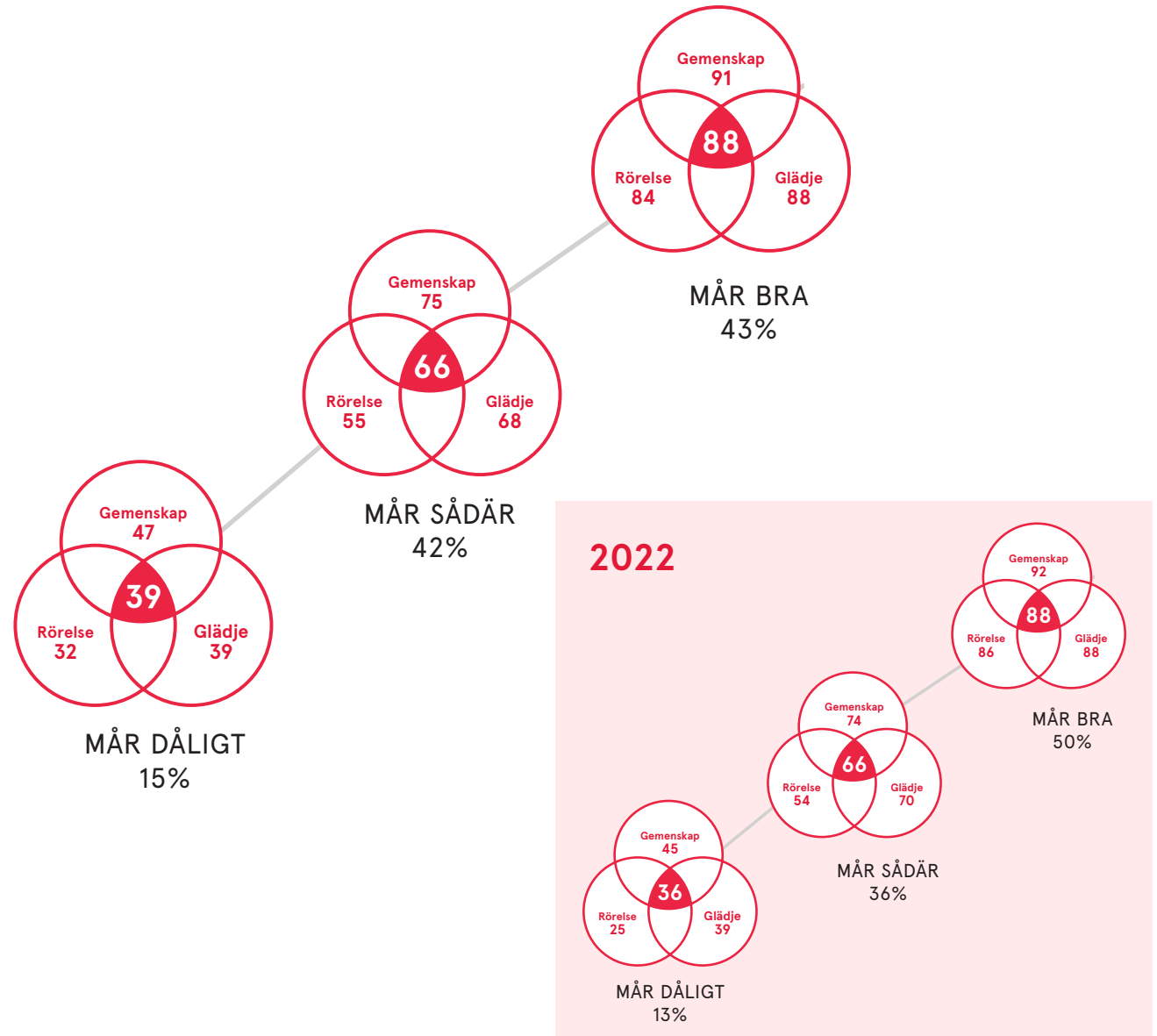
Boende innanför tullarna (77 %) uppger i högre grad att deras psykiska välmående är bra jämfört med de som är boende utanför (71 %).



Välståndsklyftan i Stockholm

Det syns stora skillnader i måendet även när vi tittar på indexvärdena för varje grupp. Skillnaden mellan grupperna "mår bra" och "mår dåligt" är 49 indexenheter.

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 över de tre olika mätningarna.



Genomsnittligt Friskisindex per grupp

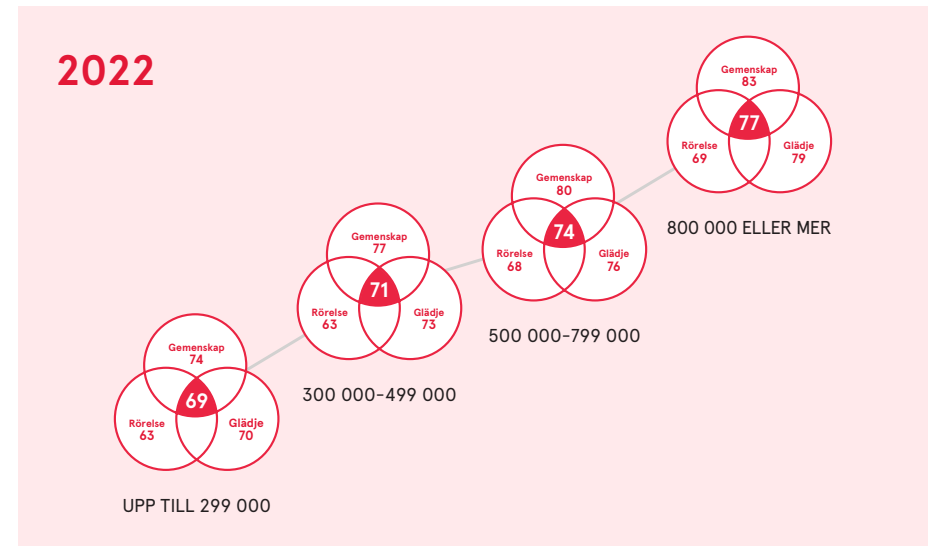
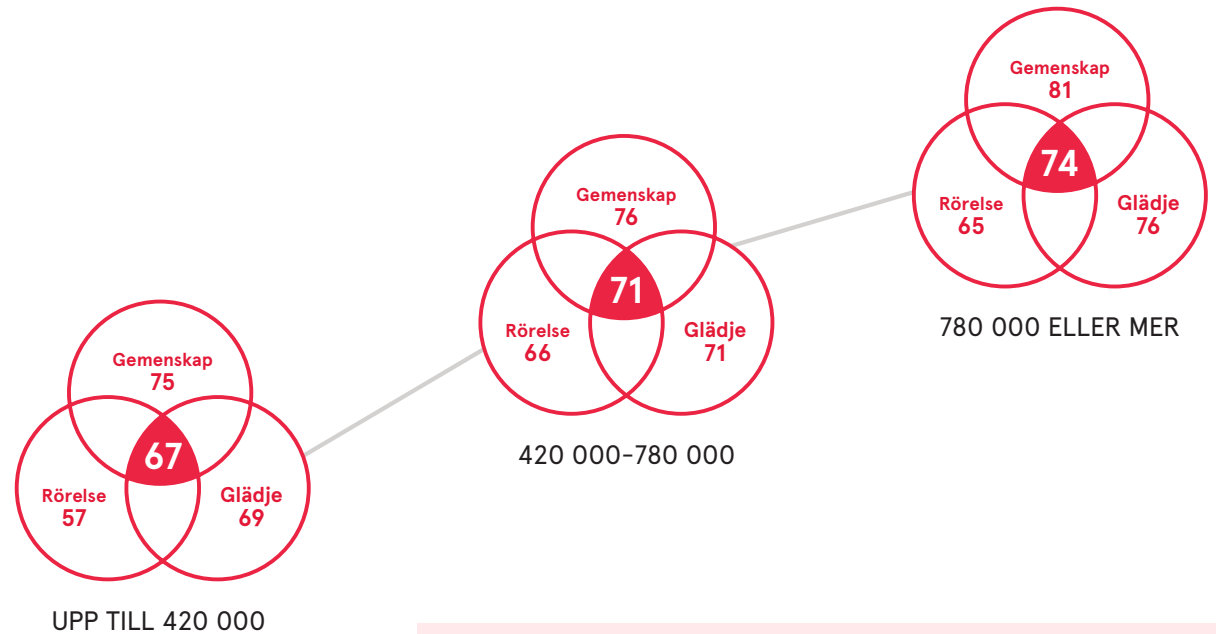
Inkomst & utbildningsnivå i Stockholm

Inkomstnivå i Stockholm

Ju högre inkomst i hushållet, desto högre Friskisindex.

Vi ser en större skillnad i rörelseindex bland de med lägre hushållsinkomst. Rörelseindex 2022 var 63 och har gått ned med 6 enheter vid årets mätning.

De flesta index har gått ned 2023. Det index som förändrats minst är gemenskap.

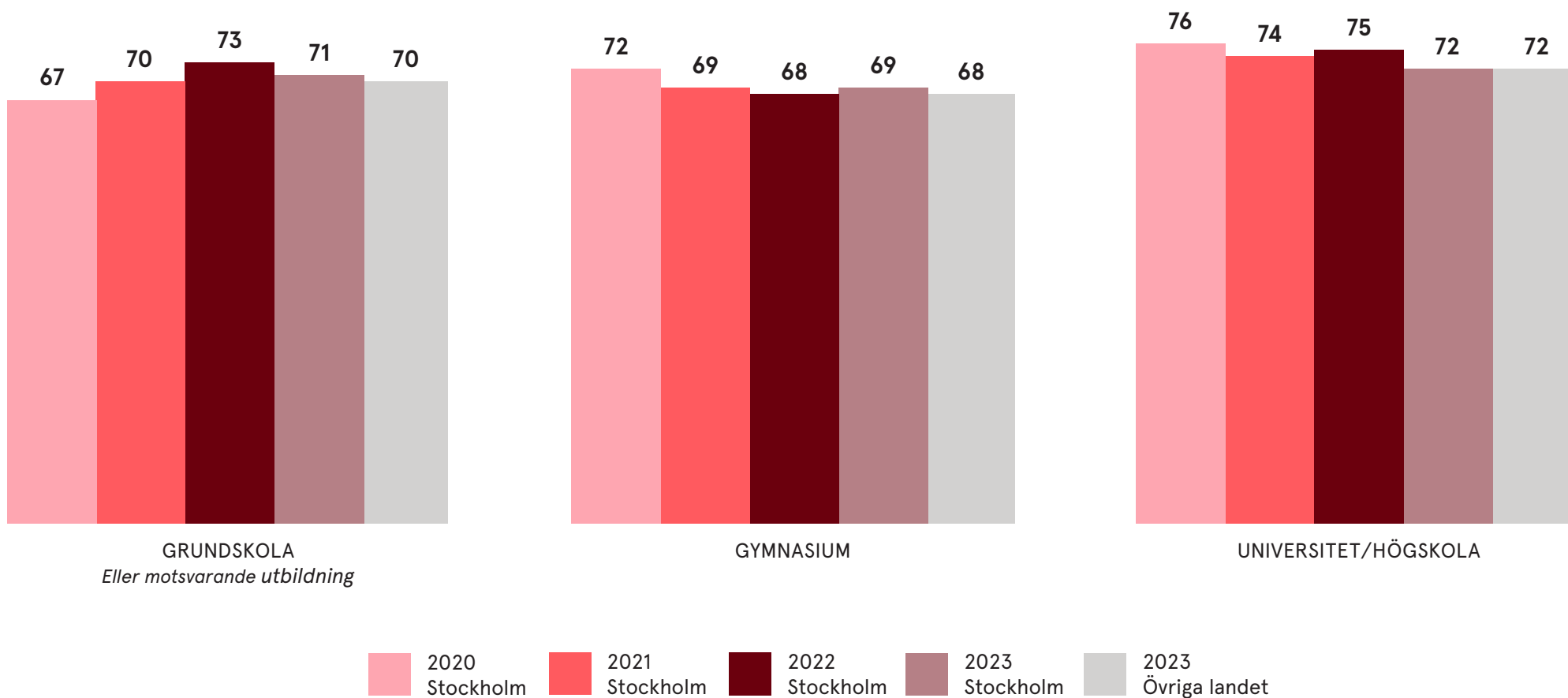


Total hushållsinkomst

Högutbildade visar en tendens till nedgång

Högutbildade minskar med tre enheter i hela landet. Tidigare år har de alltid legat högst i Friskisindex i jämförelse med annan utbildning.

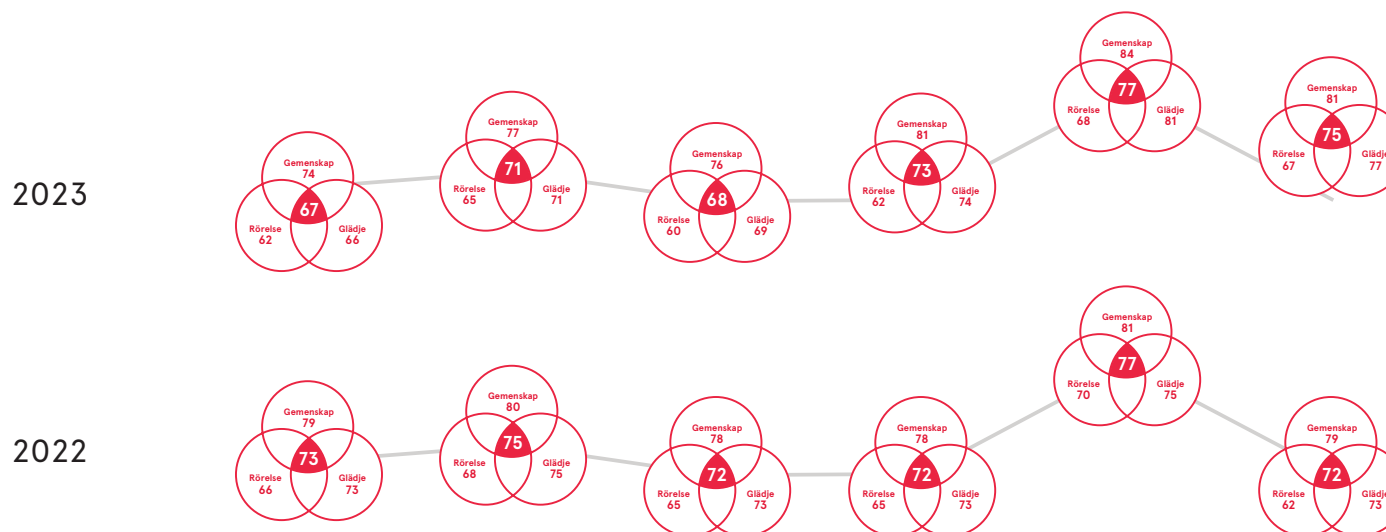
Vi ser ingen större skillnad mellan Stockholm och övriga landet.



Ålder & kön i Stockholm

Välstånd per åldersgrupp i Stockholm

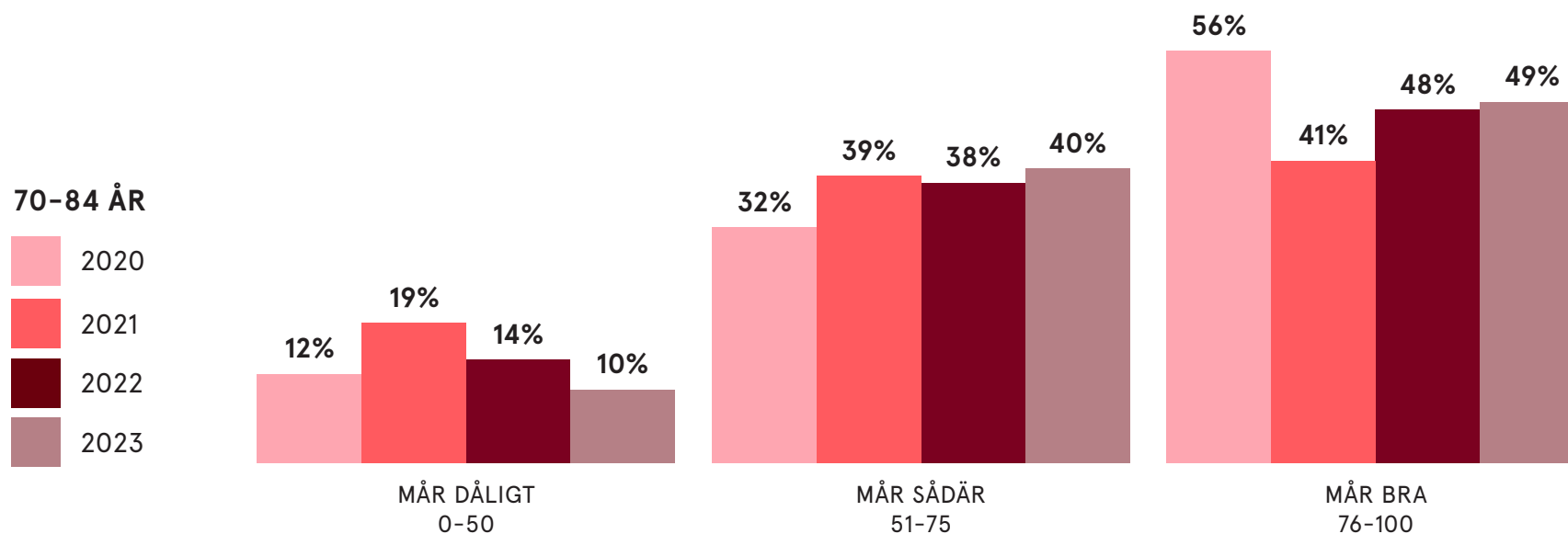
Signifikant fler 60-69-åringar mår bättre jämfört med andra åldersgrupper. Andelen "mår dåligt" går ned bland de äldre åldersgrupperna medan det i andra åldersgrupper ser ut att öka. Den största ökningen i "mår dåligt" står 18-29-åringar för med minus åtta procentenheter sedan 2022.



2023 (2022)	18-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-59 ÅR	60-69 ÅR	70-84 ÅR	TOTALT
Mår dåligt (0-50)	22% (14%)	13% (13%)	20% (13%)	15% (15%)	7% (11%)	10% (14%)	15%
Mår sådär (51-75)	45% (35%)	45% (37%)	45% (40%)	39% (38%)	37% (29%)	40% (38%)	42%
Mår bra (76-100)	33% (50%)	42% (47%)	35% (47%)	47% (47%)	56% (60%)	49% (48%)	43%

Våra äldre har återhämtat sig

Våra äldre mår bäst. Framförallt har åldersgruppen 60-69 år ökat i alla delindexen och framförallt i Rörelse och Glädje. Det är också den åldersgruppen som mår allra bäst där 56 % anger att de mår bra. 70-84-åringarna har ökat ordentligt gällande Gemenskap. 70-84-åringar som mår dåligt har minskat med fyra procentenheter jämfört med 2022.



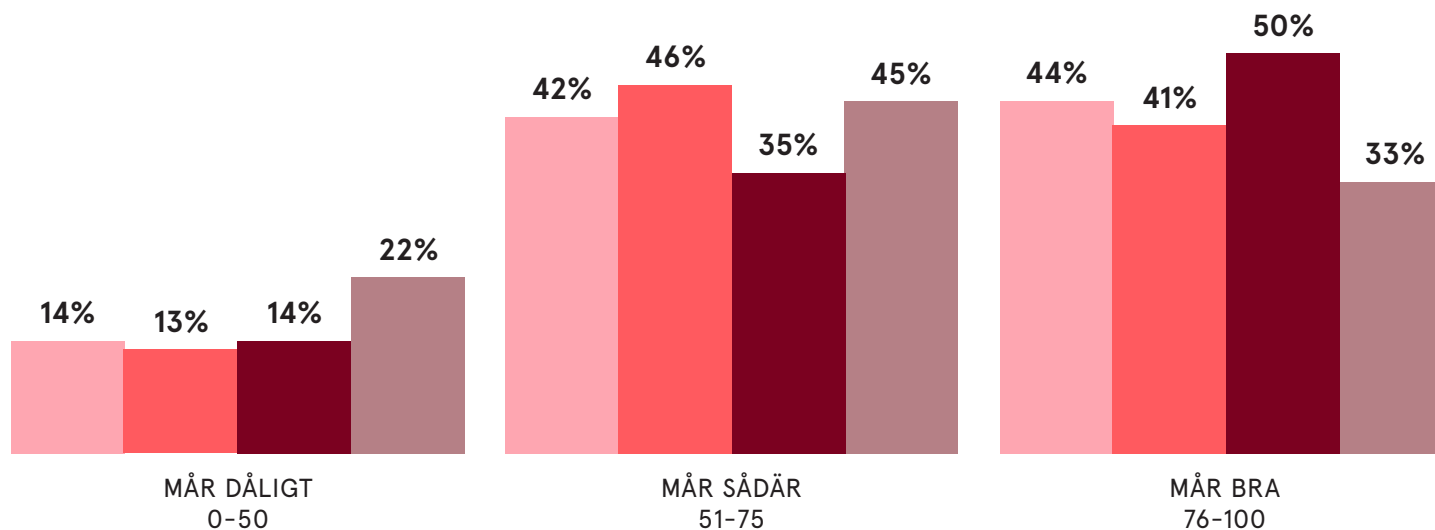
	2023	70-84 ÅR	STOCKHOLM
Gemenskap		81 (+6)	78
Rörelse		67 (+5)	64
Glädje		77 (-2)	72
Totalindex		75 (+3)	71

56%
mår bra av våra
60-69-åringar

Våra unga mår sämre i Stockholm

Stockholmarnas Friskisindex är lägst hos 18-29-åringarna då de hade tappat hela sex indexenheter från 2022. Från att legat ganska jämnt i gruppen "mår dåligt" ökar den i nuvarande mätning med åtta procentenheter och "må bra" minskar med hela 16 procentenheter.

18-29 ÅR



2023	18-29 ÅR	STOCKHOLM
Gemenskap	74 (-5)	78
Rörelse	62 (-4)	64
Glädje	66 (-7)	72
Totalindex	67 (-6)	71



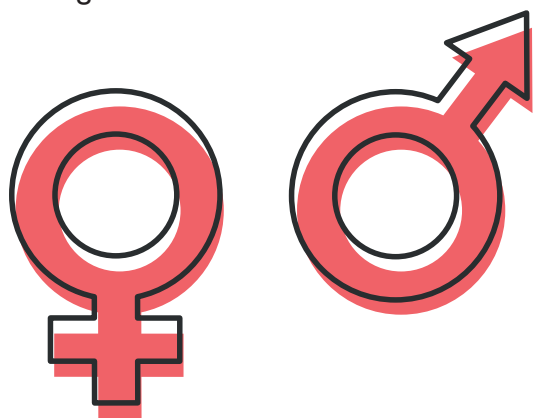
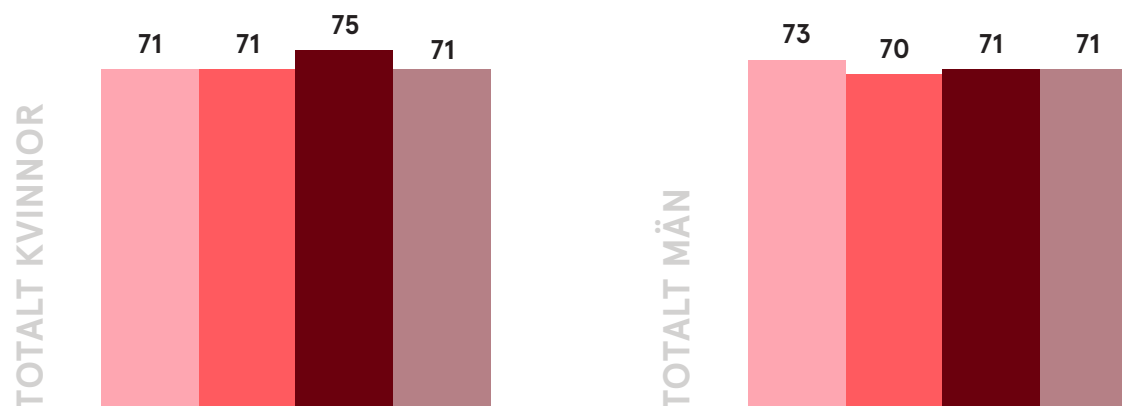
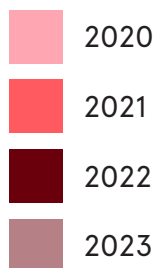
Kvinnors totalindex har gått ned i Stockholm

Framförallt unga mår sämst.

Det totala indexet ser ut att ligga kvar på samma nivå för männen medan vi ser att kvinnor har minskat sitt generella Friskisindex med fyra enheter, jämfört med 2022.

Unga i ålder 18-29 år är en grupp som generellt har legat lägst i samtliga fyra Friskisindexmätningar av alla åldergrupper.

Framförallt unga kvinnor (18-29 år) som har gått ned med åtta indexenheter jämfört med 2022 och har också lägst i alla delindex.



18-29 ÅR	KVINNOR	MÄN
Gemenskap	74 (-7)	72 (-5)
Rörelse	61 (-8)	63 (-8)
Glädje	66 (-9)	65 (-6)
Totalindex	67 (-8)	67 (-4)

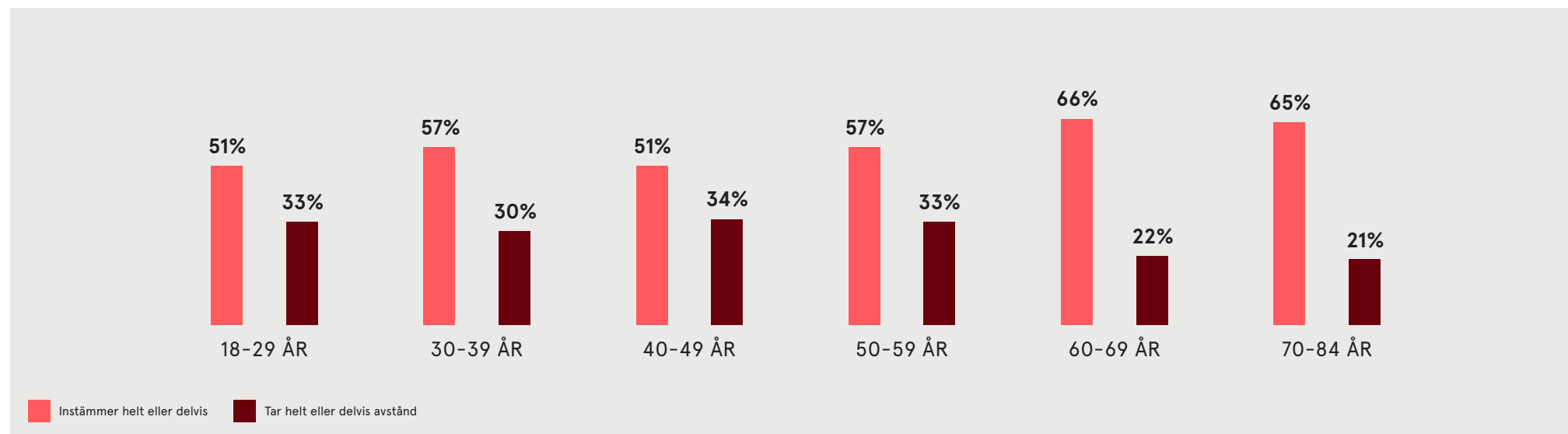
Träning och hälsa i Stockholm

57 % av stockholmare rör på sig minst två timmar om dagen, 29 % nästan aldrig

- Åtta av tio kan tänka sig att träna med en familjemedlem/närstående
- Tre av tio får dåligt samvete när de tänker på träning
 - Fler kvinnor än män får dåligt samvete. 37 % kvinnor jämfört med 25 % av männen
- För att träningen ska kännas meningsfull tycker de flesta (28 %) att man behöver träna 2-3 timmar i veckan
 - 10 % av männen svarar i högre grad än kvinnor att de behöver träna mer än 5 timmar i veckan
 - De med lägre hushållsinkomst (-35 000kr) svarar i högre grad att de inte tränar/ej relevant
- Det är de äldre som rör sig mest



FRÅGA: Hur väl instämmer du in på följande påstående? Jag rör på mig minst två timmar per dag.



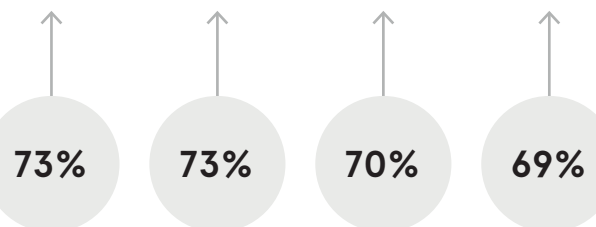
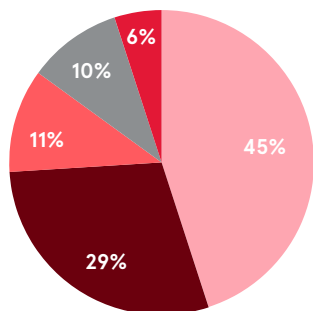
Fysiskt aktivitet i Stockholm

Andel som instämmer i påståendet

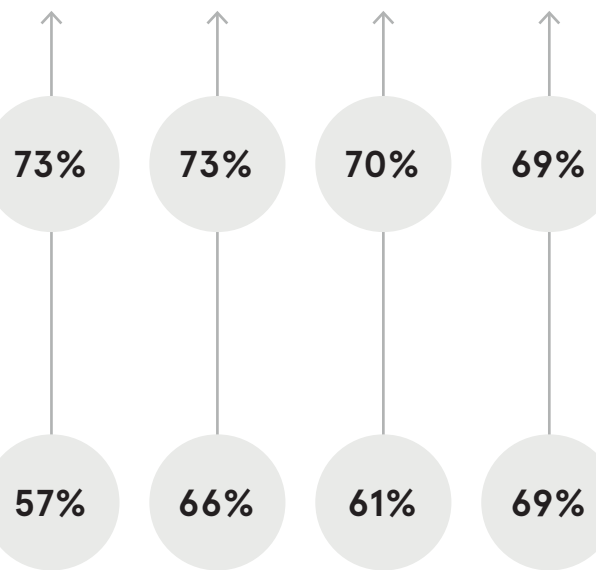
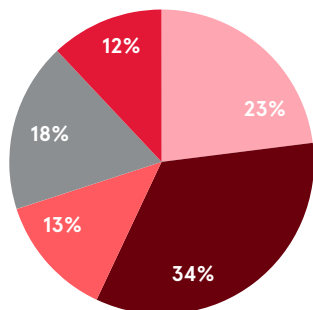
FRÅGA: Hur väl instämmer du in på följande påståenden?

2023 2022 2021 2020

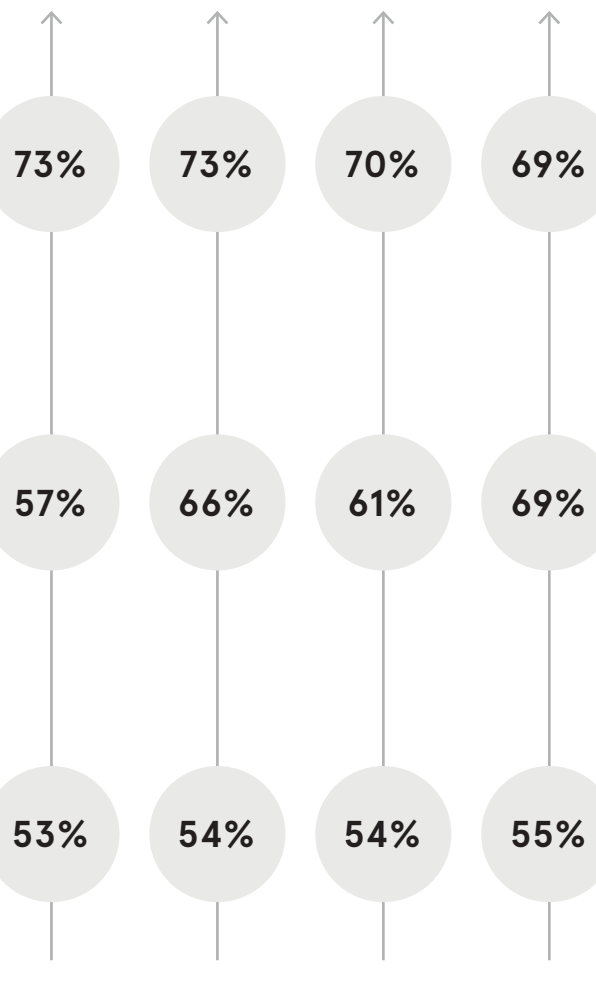
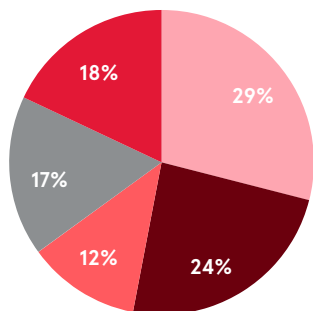
Jag upplever att fysisk aktivitet är en naturlig del av mitt liv



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).



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

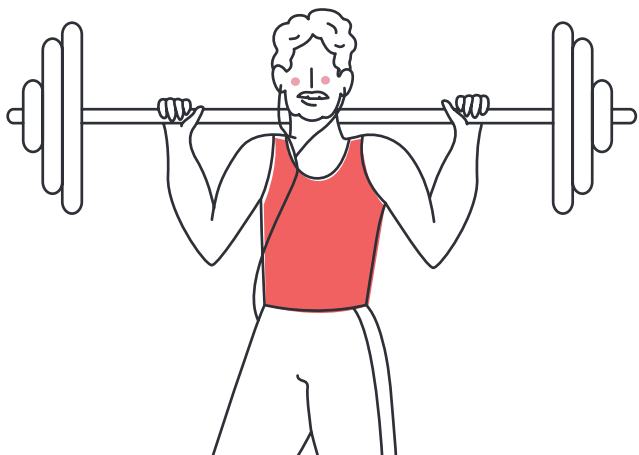
2-3 gånger i veckan är meningsfull träning

För att träning ska kännas meningsfull anser 28 % att man behöver träna 2-3 timmar per vecka.

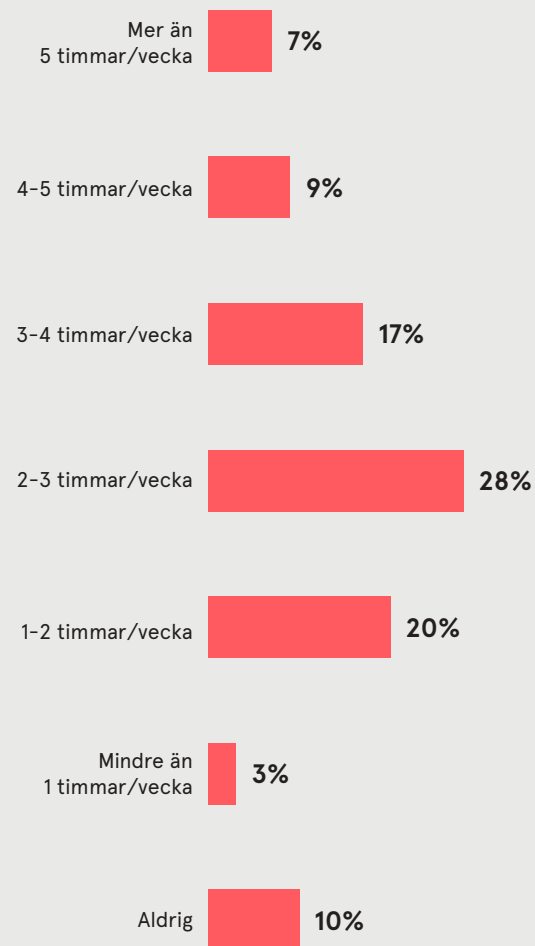
Vi ser dock att träningen kan bli minde meningsfull om du tränar mer.

73 % upplever att fysiskt aktivitet är en naturlig del av livet.

31 % får dålligt samvete när det tänker på träning.



FRÅGA: Hur ofta tränar du?



#nollkroppshets – Stockholm

Tre av tio påverkas negativt

31 % upplever att samhällets, mediernas och träningsvärldens kroppsideal påverkar relationen till träning negativt.

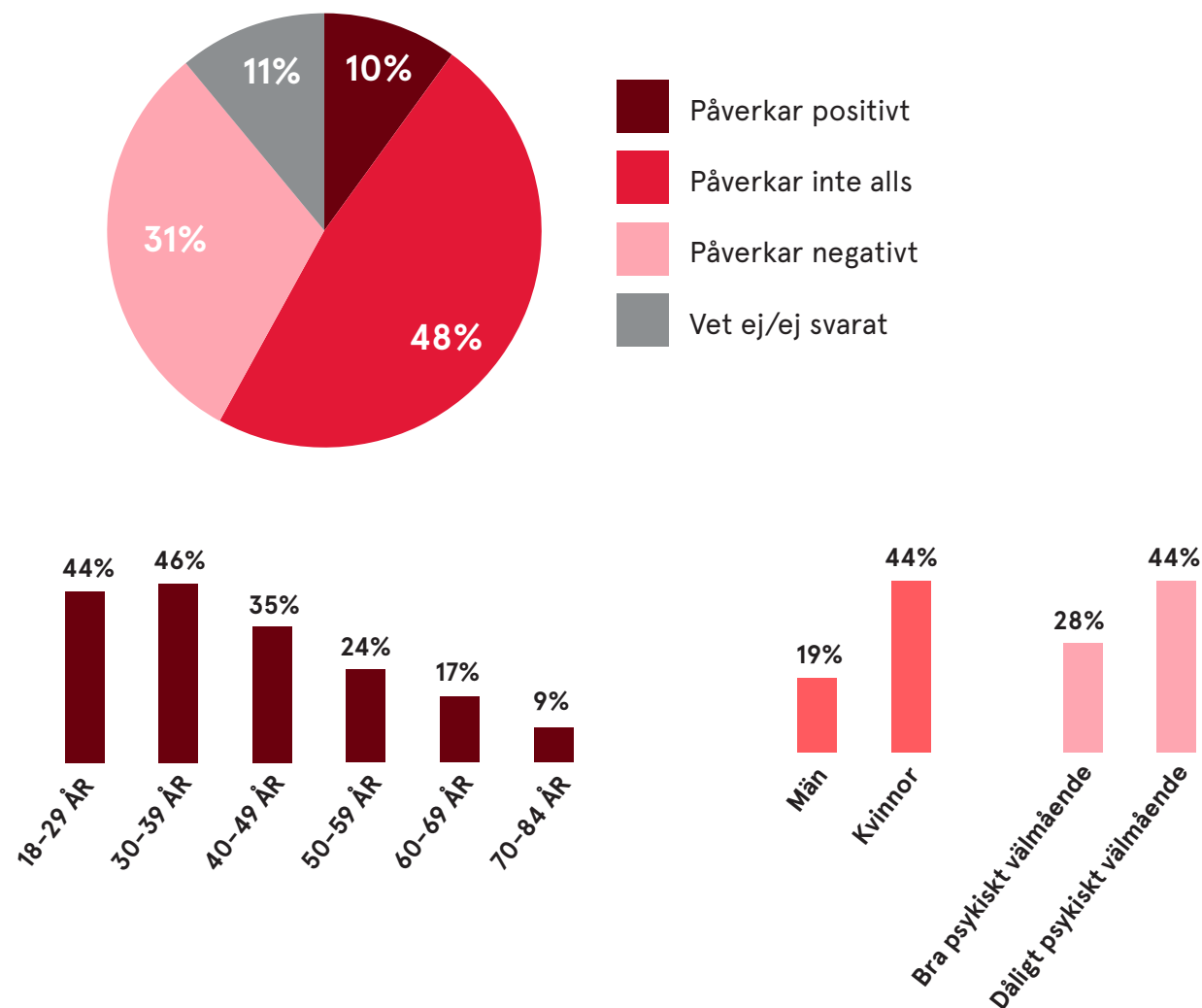
Kvinnor påverkas generellt mer av omvärlden än män.

16 % uppger att de känner ganska eller mycket stor prestationshets från sin omgivning kopplat till sin träning. Det är en ökning med 2 % jämfört med 2022.

Kvinnor generellt påverkas mer och kvinnor 18-29 år upplever mest prestationshets från sin omgivning jämfört med män. 63 % kvinnor jämfört med 27 % män.

De som anser sitt psykiska välmående är bra påverkas inte lika mycket av prestationshets.

FRÅGA: Påverkar samhällets, mediernas och träningsvärldens kroppsideal din relation till träning främst positivt, negativt eller inte alls?



Vår psykiska hälsa i Stockholm

Psykisk hälsa kan definieras som vår egen uppfattning av vårt välbefinnande eller ohälsa. Det kan handla om att kunna balansera positiva och negativa känslor, vårt sätt att hantera relationer och vår förmåga att fungera i vardagslivet.

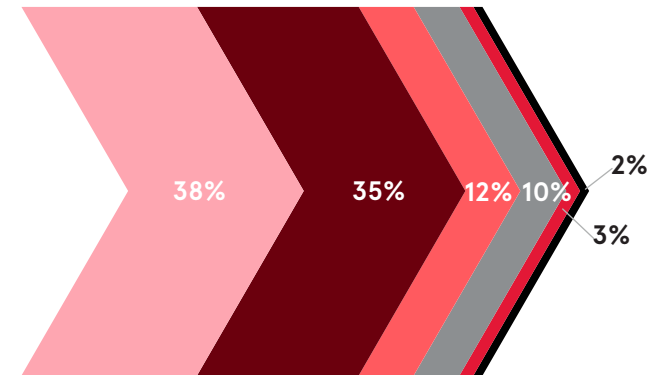
73 % tycker att sitt psykiska välmående är bra och 75 % känner att de har verktyg/strategier för att påverka sin psykiska hälsa.

De som mår allra bäst är de som är 50 år och äldre där 88 % i åldersgruppen 60-69 år uppger i högre grad att deras psykiska välmående är bra.

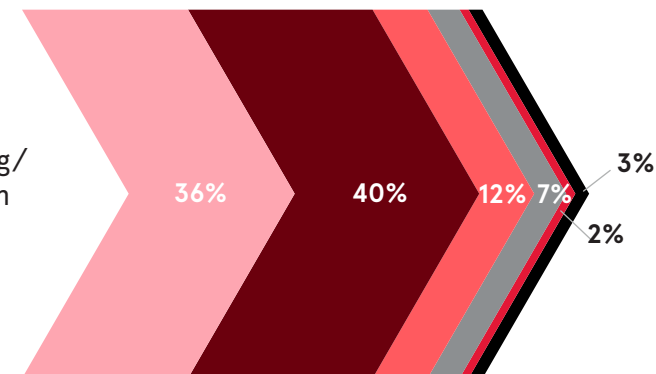
77 % boende innanför tullarna mår bättre jämfört med 71 % utanför tullarna.

FRÅGA: Hur väl instämmer du in på följande påståenden?

Jag tycker mitt psykiska välmående är bra



Jag känner att jag har verktyg/strategier för att påverka min psykiska hälsa.



Andel som instämmer i påståendet

73%

75%

Instämmer helt Instämmer delvis Varken instämmer eller tar avstånd Tar delvis avstånd Tar helt avstånd Vet ej/ Ej svarat

Sammanfattande reflektioner

Om mätningen

BAKGRUND

Undersökningen har genomförts av Kantar Public på uppdrag av Friskis&Svettis Stockholm.

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

MÅLGRUPP

Allmänheten boende i Stockholms stad, 18-84 år.

Allmänheten i Sverige exklusive Stockholms stad, 18-84 år.

GENOMFÖRANDE

Stockholm

Antal genomförda intervjuer: 1 200
Fältperiod 14-22 februari 2023

Övriga landet

Antal genomförda intervjuer: 500
Fältperiod 14-22 februari 2023

Undersökningen är genomförd i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen.

FELMARGINALER

Vid 100 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 7,9%

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

Vid 1 000 intervjuer:

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

Vid utfall 50/50: +/- 3,1%

Vid 2000 intervjuer:

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

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

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

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



Slutsatser & reflektioner

Friskisindex visar att det finns skillnader i det självskattade välmåendet bland oss svenskar, utifrån perspektiven rörelse, glädje och gemenskap.

STOCKHOLM - ÖVRIGA LANDET

Stockholmarna mår lite bättre än svenskarna i stort. Stockholmarna får högre resultat på de delfrågor som rör glädje och gemenskap men lägre på dem som gäller rörelse. I Stockholm, som har en större andel ensamhushåll, är alltså den upplevda känslan av gemenskap högre än i övriga landet.

Det finns en tydlig skillnad i välmående mellan de stockholmarna som bor innanför tullarna och de som bor utanför. De som bor innanför tullarna (index 74) mår något bättre än de som bor utanför (index 69).

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 högsta indexet på 77 för stockholmaren och 75 för övriga svenskar. Vi ser en vikande trend hos 18-29-åringar och framförallt hos kvinnor.

UTBILDNINGSNIVÅ

Friskisindex visar att skillnader i välmåendet kan kopplas till utbildningsnivå. Välutbildade har generellt ett högre Friskisindex och de med slutförd högskoleutbildning har ett något högre index.

TRÄNING & HÄLSA

Friskisindex visar på ett samband mellan träningsfrekvens och välmående. Vi ser att mer träning inte nödvändigtvis gör att du mår bättre. Vid träning över 2-3 gånger

i veckan går välmåendet generellt ned. Allt fler känner kroppshets – kvinnor och unga drabbas hårdast. Påfallande många förknippar träning med dåligt sambete, prestationshets och osunda kroppsideal.

Välmåendeklyfta ökar mellan unga och äldre. Unga mår betydligt sämre än förra året, de rör sig mindre och känner mindre glädje och gemenskap.

Unga påverkas mycket mer av skeva kroppsideal än äldre. Och kvinnor i dubbelt så hög utsträckning som män (fyra av tio mot två av tio), även om männen på senare år har börjat komma ikapp. Följaktligen är unga kvinnor mest drabbade av kroppshetsen. Nästan två av tre kvinnor i åldern 18-29, 63 procent, påverkas negativt av samhällets kroppsideal! Andelen som känner prestationshets från omgivningen ökar likaså.

Fyra av fem – såväl i Stockholm som övriga landet – kan tänka sig att träna med en familjemedlem.

RESULTAT BASERADE PÅ SJÄLVSKATTNING – OCH POTENTIELL UNDERREPRESENTATION PGA SPRÅK

Det är 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 det 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.

Nyfiken att veta mer? Kontakta oss gärna!

FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

Josefin Engfelt

Press- & PR-ansvarig

070 - 848 81 82

josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se



FRISKISINDEX