



Svenskarnas idrottsvanor

EN STUDIE AV SVENSKA FOLKETS
TÄVLINGS- OCH MOTIONSVANOR 2003



FoU-rapporter

2003

1. Idrott, kön och genus – en kunskapsöversikt
2. Man vill ju inte att föreningen ska dö – en studie om idrottens föreningsledare våren 2003 (Anders Rönmark)
3. Etnisk mångfald och integration – visar idrotten vägen? (Jesper Fundberg)
4. Möjligheten till motion och fysisk aktivitet – lika för alla?
5. Kvinnor och män inom idrotten 2003 – statistik från Riksidrottsförbundet

2004

1. Ätstörningar – en kunskapsöversikt (Christian Carlsson)
2. Kostnader för idrott – en studie om kostnader för barns idrottande 2003
3. Varför lämnar ungdomar idrotten – en undersökning av fotbollstjejer och –killar från 13 till 15 år (Mats Franzén, Tomas Peterson)
4. IT-användning inom idrotten (Erik Lundmark, Alf Westelius)
5. Svenskarnas idrottsvanor – en studie av svenska folkets tävlings- och motionsvanor 2003
6. Idrotten i den ideella sektorn – en kunskapsöversikt (Johan R Norberg)

Rapporterna kan beställas från Riksidrottsförbundets kundtjänst – kundtjanst@rf.se eller tel 08-699 62 03

Förord

En av Riksidrottsförbundets viktigaste uppgifter är att delta aktivt i den idrottspolitiska debatten. Men lika viktigt är att se till att debatten förs på saklig grund, dvs att den baseras på fakta snarare än löst tyckande. Allmänt accepterade "sanningar" kan ibland vid närmare undersökningar visa sig inte stämma med verkligheten.

Det är skälet till att RF under sedan ett antal år tillbaka låtit Statistiska Centralbyrån genomföra årsvisa undersökningar av svenska folkets tävlings- och motionsvanor. 4 000 människor i åldrarna 7-70 år har fått svara på frågor om sin fysiska aktivitet, sitt tävlande och sitt föreningsengagemang.

Det är glädjande att notera att bilden av svenskarna som ett idrottande folk definitivt stämmer. Det visar sig dessutom att befolkningen i alla åldrar, och då framför allt kvinnorna, rör sig allt mer. Faktum är att flickor/kvinnor enligt SCB:s siffror idag är mer aktiva än pojkar/män.

Att idrottsrörelsen får allt svårare att nå dagens barn och ungdomar är en ofta framförd åsikt, som inte får något stöd i studien. Tvärtom visar det sig att nästan alla (80-90 procent) någon gång är med i en idrottsförening. Däremot finns det skäl för både förbund och föreningar att fundera över varför så många sedan, ofta under de senare tonåren, lämnar verksamheten för att i stället motionera på andra sätt.

Det finns med andra ord mycket i de siffror vilka presenteras i föreliggande rapport som kan fungera som underlag för fortsatta diskussioner både externt och internt inom idrottsrörelsen, bland annat som en del av det s k Handslaget och dess olika områden.

Rapporten är en kommenterad sammanfattning av den totala studien. Mer information finns under länken "Statistik" på Riksidrottsförbundets hemsida – www.rf.se. Ansvarig handläggare är Ola Stadler, tel 08-699 61 42.

Stefan Bergh
Idrottspolitisk chef

Svenskarnas idrottsvanor

Vi vet att idrott och motion tillhör svenskarnas mest populära fritidsintressen. Men hur mycket motionerar vi? Vilka idrotter ägnar vi oss åt? Hur mycket tävlar vi? Och är det någon skillnad mellan olika åldrar eller mellan könen? För att få en rättvisande bild av svenska folkets idrotts- och motionsvanor har Riksidrottsförbundet de senaste åren låtit genomföra återkommande undersökningar om detta.

Under perioden oktober-december 2003 genomförde Statistiska Centralbyrån på uppdrag av Riksidrottsförbundet den senaste undersökningen om svenska folkets tävlings- och motionsvanor. Undersökningen genomfördes i form av en postenkät som skickades ut till 4 000 personer i åldrarna 7 till 70 år. Svarsfrekvensen uppgick till 64 procent.

Vid beräkningarna har ett 95-procentigt konfidensintervall använts för att undersöka om det finns statistiskt säkerställda skillnader mellan de olika gruppernas resultat.

En mer utförlig beskrivning av undersökningens genomförande finns att läsa i bilaga 1. Resultat och tabeller som inte finns redovisade i denna rapport kan hämtas från RF:s hemsida – www.rf.se.

Motion

Hur ofta motionerar du

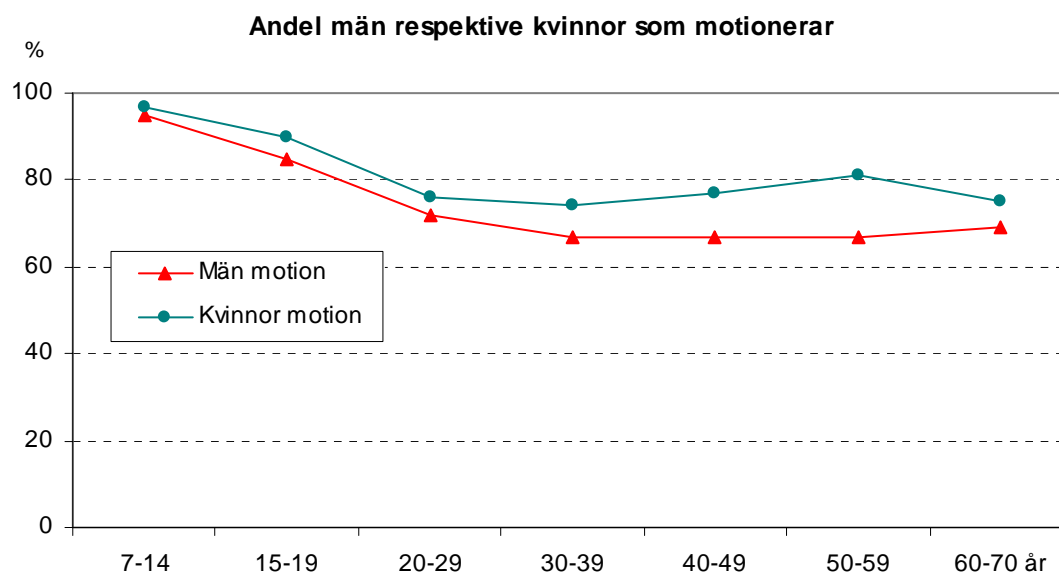
Trots allt prat om stillasittande kan vi konstatera att svenskarna är ett motionerande folk. 77 procent av hela befolkningen svarar att de motionerar minst en gång i veckan, nästan 65 procent minst två gånger i veckan.

Andel (%) motionsutövare *

	Män	Kvinnor	Totalt
Mer än 2 gånger/vecka	41	46	43
Cirka 2 gånger/vecka	20	21	21
Cirka 1gång/vecka	13	13	13
1-3 gånger/månad	8	6	7
Mera sällan	7	5	6
Aldrig	12	9	11
	100%	100%	100%

* aktiviteten ska överstiga 20 minuter per tillfälle

Benägenheten att motionera regelbundet minskar med ålder fram till 30-40 års ålder, därefter ökar den något igen. I åldrarna 7-14 år är nästan alla (96 procent) fysiskt aktiva minst en gång i veckan.



Kvinnor motionerar mer än män, välutbildade mer än de med lägre utbildning och välavlönade mer än lågavlönade. Den typiska motionären är med andra ord en välutbildad och välavlönad yngre kvinna. Medan soffliggaren är en lågutbildad och lågavlönad man i glesbygden.

Sett över de senaste sex åren (1998-2003) har motionerandet generellt ökat. Den andel av befolkningen som rör på sig mer än två gånger per vecka har ökat från 37 till 43 procent. Framför allt är det kvinnorna som blivit aktivare, en ökning från 37 till 46 procent. Omvänt har de helt fysiskt passiva minskat från 13 till 11 procent (från 12 till 9 procent när det gäller kvinnorna). Minskningen är dock inte statistiskt säkerställd.

Andel (%) motionsutövare *

	1998	1999	2000	2001	2002	2003
Mer än 2 gg/vecka	37	38	38	41	42	43
C.a 2 gg/vecka	21	21	21	22	20	21
C.a 1gg/vecka	14	14	15	11	12	13
1-3gg/månad	8	8	7	7	8	7
Mera sällan	8	8	7	7	8	6
Aldrig	13	11	12	12	11	11
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

* aktiviteten ska överstiga 20 minuter per tillfälle

De populäraste motionsidrotterna

Gång/promenader är den vanligaste motionsformen, vilket knappast är förvånande. Däremot cyklar vi allt mindre. För de mer aktiva (mer än en gång i veckan) är gympa/aerobics och styrketräning uppe i samma nivå som cykling. För de mindre aktiva (minst en gång i månaden) är jogging lika populärt.

Stavgång fortsätter att gå framåt som motionsform. Ett nytt alternativ, som många angivit, är powerwalk. Det är intressant att notera att dessa båda motionstrender har olika målgrupper, om än båda kvinnliga. Stavgångarna är, något generaliserat, äldre kvinnor i glesbygd medan powerwalkarna är yngre, välutbildade kvinnor i storstad.

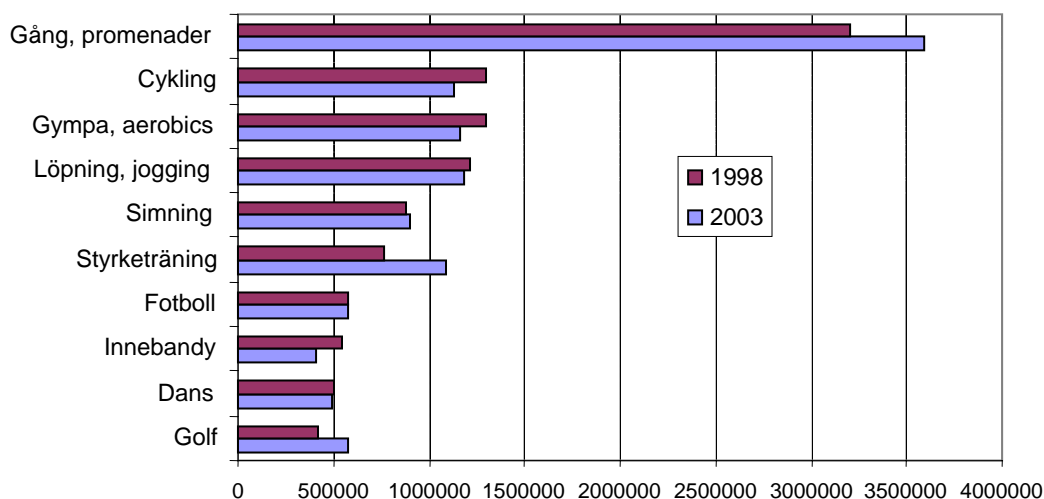
Sett över de senaste sex åren är de stora ”vinnarna” (avser hur många som ägnar sig åt verksamheten minst en gång i månaden):

- Styrketräning (+ 41,5 %)
- Skridsko (+ 39,6 %)
- Golf (+ 37,6 %)
- Bowling (+ 35,5 %)

När det gäller styrketräning är det kvinnorna som till stor del står för ökningen. Skridskons frammarsch kan väl till största delen tillskrivas långfärdsåkningens ökade popularitet.

Omvänt är orientering (- 33,4 %) och inline (- 31,4 %) ”förlorare”.

Motionsaktiviteter med flest antal utövare



Träning och tävling

Totalt sett ägnar sig 28 procent av männen och 18 procent av kvinnorna (23 procent totalt) åt organiserad idrottsträning och –tävling. Helt väntat minskar andelen med ålder. I åldrarna 7-14 år tränar och tävlar 67 procent (75 procent av pojkarna och 59 procent av flickorna) i organiserad form medan motsvarande siffror för 60-70-åringarna är 9 procent (12 procent av männen och 5 procent av kvinnorna).

Överraskande är att tesen om att i första hand tonårsflickorna försvinner från den organiserade idrottsverksamheten visar sig vara felaktig. Faktum är att flickorna i åldrarna 15-19 år är fler än pojkarna (42 respektive 39 procent). Skillnaden här rymms dock inom den statistiska felmarginalen. Däremot tappar vi de unga kvinnorna – i åldrarna 20-30 år är männen på nytt klart överrepresenterade. Här har det skett en förändring under senare år.

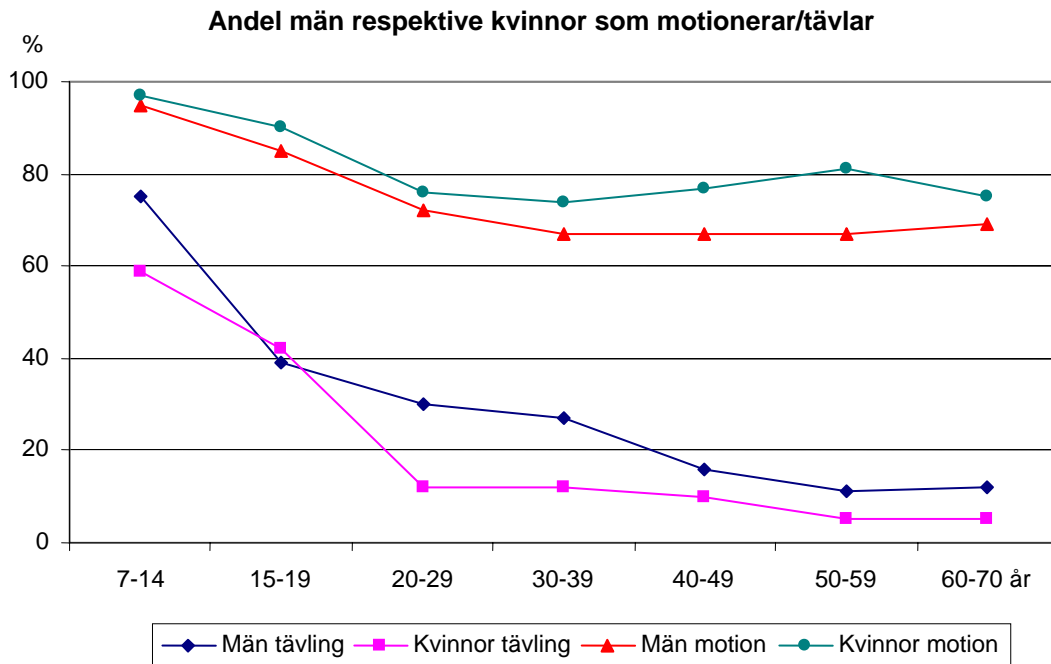
I tolkningen av dessa siffror ska man komma ihåg möjligheten att vi tappar flickor ännu tidigare, dvs att det finns ett relativt sett större tapp av flickor i åldrarna 13-14 år.

Andel (%) som tränar och tävlar i någon idrott *

Åldersgrupp	Män	Kvinnor	Totalt
7-14	75	59	67
15-19	39	42	41
20-29	30	12	21
30-39	27	12	20
40-49	16	10	13
50-59	11	5	8
60-70	12	5	9

* Med tävling avses medverkan i någon form av organiserat seriesystem eller arrangerad individuell tävling.

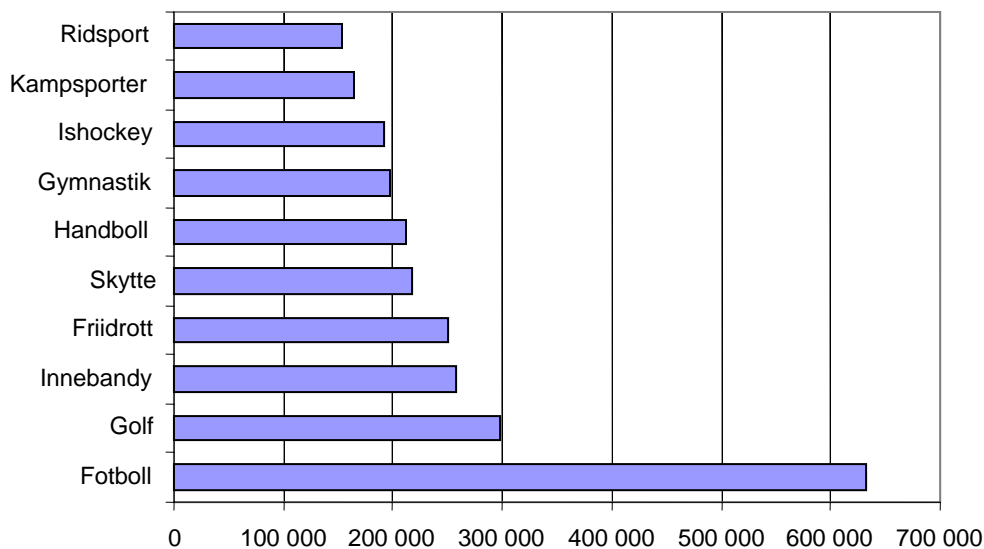
Ur folkhälsosynpunkt är det också viktigt att påpeka att könsskillnaderna när det gäller träning och tävling inte har någon motsvarighet i motionerandet. Där ligger flickorna/kvinnorna något högre än pojkarna/männen i alla åldersgrupper och på i stort sett alla aktivitetsnivåer.



Det finns ett klart samband mellan benägenhet att träna/tävla och hushållsinkomst på så sätt att högre inkomst leder till mer idrottande. Undantaget är mycket lågavlönade män, vilket förmodligen förklaras av att det handlar om idrottande studenter. Det finns också ett samband mellan idrottsvanor och boendeort – storstadsbor tränar och tävlar minst.

Fotboll är den populäraste tävlingsidrotten totalt sett, och ligger etta för såväl män som kvinnor. 9 procent, eller 633 000 svenskar, tränar och tävlar i fotboll. Men sedan skiljer det sig mellan könen. Bland män kommer golf, innebandy och skytte på placeringarna efter fotbollen medan kvinnorna ägnar sig åt gymnastik, ridning och friidrott. Av naturliga skäl finns det också stora ålderskillnader. Fotboll har en överlägsen ledning i den yngsta ålderskategorin (36 procent före friidrottens 15), medan golf tar över som den populäraste tävlingsidrotten efter 30 år.

Tävlingsidrotter med flesta antal utövare



Om vi jämför med motsvarande siffror för fem år sedan (1998) så har en del hänt: Golf, handboll och kampsporter har ökat markant (med 27, 33 respektive 40 procent eller i absoluta tal 63, 53 respektive 47 000). Längdskidåkning och orientering är de idrotter som minskat mest, med 18 respektive 19 procent.

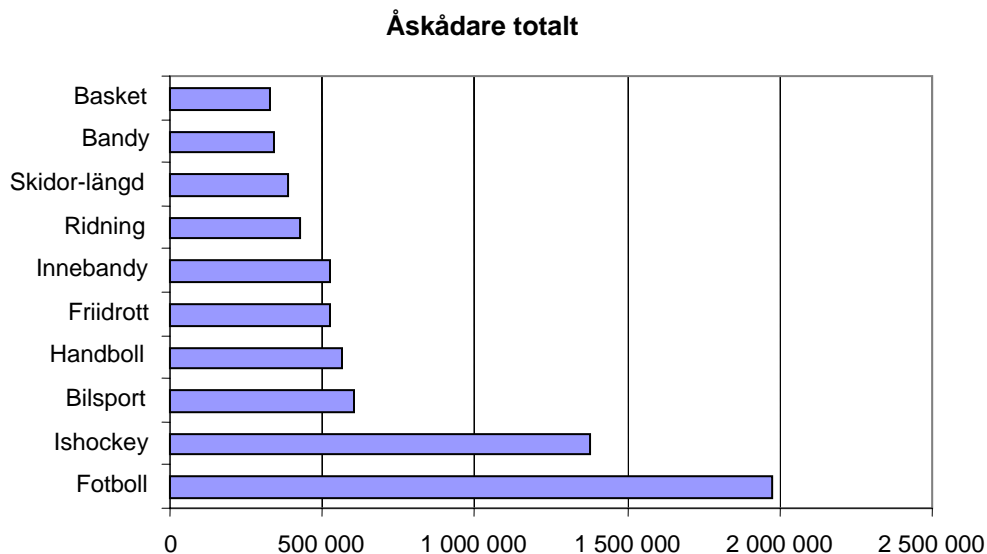
Förändring av antalet tävlingsaktiva 1998-2003

	1998 Antal	2003 Antal	Förändring i procent
Fotboll	592 320	633 250	7%
Golf	234 460	298 317	27%
Friidrott	231 940	249 783	8%
Innebandy	265 720	257 133	-3%
Skytte	202 640	217 833	7%
Handboll	158 880	212 083	33%
Gymnastik	192 500	198 450	3%
Ishockey	201 400	192 017	-5%
Kampsporter	116 900	164 100	40%
Ridsport	128 640	153 233	19%
Bandy	126 760	111 933	-12%
Skidor-längd	131 400	108 200	-18%
Bilsport	113 920	107 317	-6%
Basket	83 460	97 883	17%
Orientering	101 020	82 233	-19%

Om man tittar på förändringar för de olika könen har golf, handboll och kampsporter ökat i popularitet bland män medan längdskidåkning, orientering, simning och bandy tappat mark. Bland kvinnorna är simning och basket däremot ”vinnare”, tillsammans med fotboll och handboll. Längdskidåkning och orientering har minskat även där.

Titta på idrott

Fotboll och ishockey, i nu nämnd ordning, behåller greppet som de stora publikidrotterna. Nästan två miljoner svenskar ser på fotboll någon gång om året.



Det är viktigt att poängtera att frågan handlar om att titta på idrotten ifråga, oavsett nivå – det kan alltså lika gärna handla om knattar som elit. Det är förmodligen förklaringen till att idrotter som friidrott och ridning ligger högt upp på listan.

Könsskillnaderna när det gäller att någon gång se på idrott är förhållandevis små. Exempelvis utgör kvinnorna, något överraskande, 41 procent av fotbollspubliken och 35 procent av ishockeypubliken. Kvinnodominans finns däremot på ridsport- respektive gymnastikläktarna. Intressant är att kvinnornas andel i fotboll och ishockey minskar om vi ökar kravet till att titta någon gång i månaden, medan den däremot ökar i ridning. En förklaring kan vara att kvinnorna/mammorna tittar någon gång ibland – på sitt favoritlag, som kan vara barnens lag – medan det är männen som verkligen följer lagen. Inom ridningen är situationen den omvända.

En skillnad i åskådarmönster ser vi också om vi tittar på hur mycket betalar för att titta på idrott. Här lägger män i genomsnitt ner betydligt mer än kvinnor (610 respektive 231 kr/år). Allra mest lägger män mellan 40-49 år ner, nämligen i genomsnitt 940 kr/år. Återigen kan könsskillnaderna förmodligen förklaras av att män oftare tittar på idrott och dessutom oftare tittar på elitidrott, som kostar pengar.

Kostnader för eget idrottande

Svensken lägger i genomsnitt ner 1 883 kr per år för utrustning och olika avgifter på sitt idrottande. 22 procent svarar att de inte lägger ner några pengar alls. Klart mest (2 582 kr/år) kostar de yngsta, som ju också är de som idrottar mest. Inte överraskande ökar benägenheten att med ökade inkomster och högre utbildning (vilket i de flesta fall har ett samband). Män lägger ner mer pengar än kvinnor, 2 162 jämfört med 1 605 kr/år. Nio procent av männen lägger ner mer än 6 000 kr/år på utrustning och avgifter för sitt idrottande medan bara fem procent av kvinnorna lägger ner lika mycket. Man ska då komma ihåg att kvinnorna totalt sett motionerar mer än männen.

Medlemskap

Nästan hälften (46,5 procent) av alla svenskar i åldrarna 7-70 år är med i en idrottsförening. Översatt i absoluta tal handlar det om drygt 3,3 miljoner medlemmar. 32,6 procent (nästan 2,4 miljoner) anser sig vara aktiva och 13,9 procent (1 miljon) vara passiva.

Det finns en könsskillnad: Av männen är 51,6 procent medlemmar i en idrottsförening medan motsvarande siffra för kvinnorna är 41,2 procent.

Som väntat minskar andelen medlemmar med stigande ålder. Det största tappet finns i åldern 15-19 år och efter 60 års ålder. I åldern 7-14 år är hela 76,3 procent (80,1 procent av pojkarna och 72,3 procent av flickorna) medlemmar. I dessa åldrar är i stort sett samtliga aktiva. I åldern 50-59 år är fortfarande hälften av männen och var tredje kvinna med i en idrottsförening, om än i betydligt högre utsträckning som passiva medlemmar.

Är Du medlem i någon idrottsförening?

	Ja, som aktiv		Ja, som passiv		Medlemmar totalt	
	Antal	%	Antal	%	Antal	%
Totalt						
(7-70 år)	2 353 200	33	1 001 300	14	3 354 500	47
Kön						
Män	1 339 900	37	550 000	15	1 889 900	52
Kvinnor	1 013 300	29	451 300	13	1 464 600	41
Ålder						
7-14 år	673 100	72	40 000	4	713 100	76
15-19	250 600	46	41 100	8	291 700	54
20-29	384 200	36	101 400	10	485 600	45
30-39	402 000	32	184 500	15	586 500	46
40-49	259 500	22	238 900	20	498 400	42
50-59	243 200	20	260 000	21	503 200	40
60-70	140 700	14	135 400	14	276 100	28

Medlemskapet ökar med stigande inkomst, om man bortser från män med mycket låga inkomster, vilket förmodligen är liktydigt med studenter. Just i den kategorin finns en klar könsskillnad: Hälften av alla män men bara knappt 17 procent av alla kvinnor med en årlig inkomst under 120 000 kr är med i en idrottsförening. Detta motsvarar förmodligen det stora tappet av unga kvinnor, som tränar och tävlar organiserat, direkt efter skolåldern.

Medlemskapet minskar med ökad storlek på bostadsorten. I samhällen med under 25 000 invånare är nästan varannan medlem i en idrottsförening medan motsvarande siffra i städer med mer än 100 000 invånare är 37,1 procent.

Det talas ofta i den allmänna debatten om att idrottsrörelsen tappat medlemmar under senare år. Siffrorna motsäger detta. Om vi jämför med siffrorna för sex år sedan (1998) kan vi tvärtom i nästan alla kategorier notera en viss ökning i medlemskapet – totalt från 3 217 000 till 3 354 000 medlemmar.

Idrottsledare

Det finns, enligt studien, drygt 640 000 idrottsledare i Sverige vilket är nästan var tionde svensk i åldern 7-70 år. Två tredjedelar (429 000) av dessa är män och en tredjedel (212 000) är kvinnor.

Allra mest benägna att ta på sig ledaruppdrag är män i åldern 40-49 år (20 procent), medan andelen kvinnor är som högst i åldern 30-39 år. Intressant är att tonårstjejer är klart mer engagerade som idrottsledare än jämnåriga killar (11 procent jämfört med 6 procent).

Är du aktiv som ledare, tränare, styrelsemedlem eller har Du liknande uppdrag inom någon idrottsförening?

	Män		Kvinnor		Totalt	
	Antal	%	Antal	%	Antal	%
Totalt						
(7-70 år)	428 800	12	212 300	6	641 000	9
Ålder						
7-14 år	19 000	4	10 700	2	29 700	3
15-19	15 500	6	29 800	11	45 200	8
20-29	50 400	9	33 100	6	83 500	8
30-39	106 000	16	74 800	12	180 700	14
40-49	117 200	20	36 800	6	154 000	13
50-59	86 500	14	16 100	3	102 600	8
60-70	34 200	7	11 000	2	45 200	5

Även när det gäller idrottsledarskap ökar andelen med stigande inkomst. Och minskar med ökande storlek på bostadsorten. Mest slående är den väldigt låga siffran för kvinnor i storstäder, bara 1 procent.

Begreppet idrottsledare definieras i undersökningen som ”ledare, tränare, styrelsemedlem eller liknande uppdrag inom någon idrottsförening”. För första

gången ställdes 2003 också frågan om vilken typ av ledaruppdrag de svarande hade – förtroendevalda (styrelseledamot och motsvarande) eller verksamhetsledare (tränare, lagledare och motsvarande).

Det visar sig att idrottsledarna är nästan jämnt fördelade mellan de två kategorierna, något som gäller både män och kvinnor. Inte överraskande är de yngre i första hand verksamhetsledare medan de äldre i högre grad är förtroendevalda.

När det gäller bostadsort finns en intressant skillnad: Antalet förtroendevalda är markant större i glesbygd (orter med färre än 5 000 invånare) medan samma tendens inte finns när det gäller verksamhetsledare, även om den andelen också är lägre i storstäder.

Idrottsledarna fick också svara på frågan hur mycket tid de lägger på sitt idrottsledarskap. Verksamhetsledare lägger generellt ner mer tid än förtroendevalda (6,8 respektive 3,9 timmar i veckan). Män lägger ner mer tid än kvinnor, i båda ledarkategorierna. Och ledare i storstäderna lägger ner betydligt mindre tid än ledare i andra delar av landet.

Motiv till idrottande

Varför ägnar sig då människor åt idrott – vare sig det handlar om tävlingsidrott eller motionsidrott? De två helt dominerande motiveringarna är att ”hålla mig i form” (66 procent) och att ”det är roligt” (57 procent).

Det helt dominerande motivet till att idrotta är hälsorelaterat, vilket kan konstateras om vi slår ihop svaren ”för att gå ned i vikt”, ”jag mår dåligt utan idrott/motion” och ”för att hålla mig i form” till en kategori. Speciellt markant är detta bland storstadskvinnor med postgymnasial utbildning. Det är också motiv som samtliga ökat i betydelse sedan 1998.

Könsskillnaderna är inte särskilt stora. Intressant är dock att män i högre utsträckning (14 procent jämfört med 7 procent för kvinnorna) anger tävlandet som ett motiv. Och att männen i högre grad än kvinnorna också ser umgänget med andra människor som ett skäl att idrotta (28 respektive 19 procent).

Vad är anledningen till att du idrottar/motionerar?

Andelen i procent fördelat på kön

	Kvinnor	Män	Totalt
För att hålla mig i form	69	63	66
För att träffa människor	19	28	24
För att gå ner i vikt	23	18	20
Jag får tävla	7	14	10
Det är roligt	56	58	57
Jag mår dåligt utan idrott/motion	28	24	26
Annat	15	11	13

Ålderskillnaderna är däremot betydligt större. I åldern 7-14 år säger hela 90 procent att de idrottar därför att det är roligt, medan ”bara” 40 procent säger sig idrotta för att hålla sig i form. I åldern 60-70 år är det omvänt bara 35 procent som tycker att det är roligt medan 62 procent idrottar för att hålla sig i form.

Det sägs ofta att flickor är betydligt mindre tävlingsinriktade än pojkar. Det finns också en skillnad, men den är inte särskilt dramatisk. I åldern 7-14 år anger 35 procent av pojkarna tävling som ett motiv för sitt idrottande jämfört med 27 procent av flickorna. Skillnaden framträder dock tydligt efter avslutad skola, d v s i åldern 20-29 år. Där vill 18 procent av männen tävla medan bara 5 procent av kvinnorna ser det som skäl till att idrotta.

Bilaga - metod

Undersökningsperiod

Undersökningen om Svenska folkets tävlings och motionsvanor genomfördes i samarbete med Statistiska Centralbyrån under perioden oktober-december 2003.

Population och mätmetod

Målpopulation är alla i Sverige bokförda personer mellan 7 och 70 år. Som urvalsram användes SCB:s register över totalbefolkningen. Urvalet för undersökningen omfattar totalt 4 000 personer. Vid urvalsdragningen har en indelning skett i urvalsstrata efter kön, ålder och utbildning.

Mätmetod

Undersökningen genomfördes i sin helhet som postenkät. Cirka tio dagar efter första utskicket fick de urvalspersoner som inte svarat ett påminnelsekort. En vecka senare sändes en andra påminnelse med ny enkät och efter ytterligare en vecka ännu en enkätpåminnelse till de personer som ej svarat.

Svarsfrekvens

Svarsfrekvensen uppgick till ca 64 procent. Svarsfrekvensen var högre för kvinnor än för män, 67 jämfört med 61 procent.

Estimation (Uppräkningsförfarande)

Uppräkning av urvalet sker framförallt med hänsyn till urvalspersonernas urvalssannolikhet. Vid urvalet tillämpas en stratifiering i kombinationer av kön, åldersklass och utbildning.

Vikter har sedan tagits fram för att räkna upp resultatet till populationsnivå. Uppräkning med vikter medför att resultat kan redovisas för hela populationen och inte bara för personerna i urvalet.

Viktning

Vid beräkning av hur många individer som tävlar och tränar i olika idrotter har en viktning av de tre senaste årens resultat gjorts för att öka den statistiska säkerheten. År 2003 har fått vikten 1,5 , år 2002 har fått vikten 1 och år 2001 har fått vikten 0,5. För att få ett korrekt resultat har denna summa därefter dividerats med tre enligt följande: $(res_{2003} * 1,5 + res_{2002} * 1 + res_{2001} * 0,5) / 3$.



RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

Idrottens Hus, 114 73 Stockholm • Tel: 08-699 60 00 • Fax: 08-699 62 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se • Hemsida: www.rf.se