

# **Svenska folkets idrotts- och motionsvanor**

# 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? Är det någon skillnad mellan olika åldrar eller mellan kvinnor och män? För att få en klarare bild av svenska folkets idrotts- och motionsvanor har Riksidrottsförbundet sedan 1998 årligen låtit genomföra undersökningar om idrotts- och motionsvanor.

Under perioden oktober-december 2010 genomförde Statistiska Centralbyrån (SCB) på uppdrag av Riksidrottsförbundet den senaste undersökningen om svenska folkets tävlings- och motionsvanor. Undersökningen genomfördes i form av en postenkät som skickades ut till 5 000 personer i åldrarna 7 till 70 år. Svarefrekvensen uppgick till 50 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](http://www.rf.se).

## Motion

### Hur ofta motionerar du?

Undersökningens inleds med en fråga om hur ofta man brukar motionera. De olika svarsalternativen är:

- 5 gånger i veckan eller mer
- 3-4 gånger i veckan
- 1-2 gånger i veckan
- 1-3 gånger per månad
- Mer sällan än 1 gång per månad
- Aldrig

Varje motionsaktivitet ska överstiga 20 minuter per tillfälle för att få räknas.

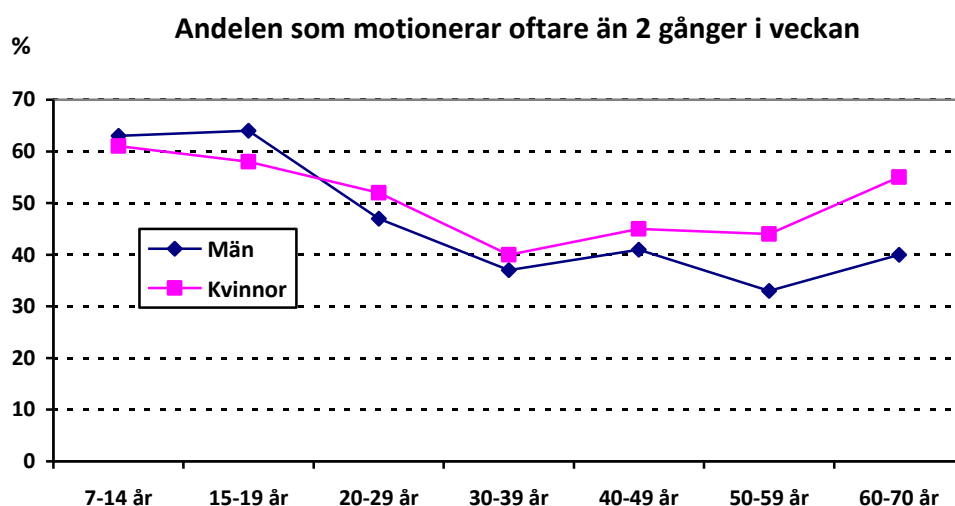
Trots den ihållande diskussionen om ett ökande stillasittande kan vi konstatera att många motionerar på fritiden. 77 procent av de som deltagit i undersökningen säger att de motionerar minst en gång i veckan och 47 procent svarar att de gör det oftare än två gånger i veckan.

## Andel (%) motionsutövare

	Män	Kvinnor	Totalt
Minst 5 gg/vecka	16	18	17
3-4 gg/vecka	28	32	30
1-2 gg/vecka	30	30	30
1-3gg/månad	9	9	9
Mera sällan	8	6	7
Aldrig	10	6	8
	100%	100%	100%

\* aktiviteten ska överstiga 20 minuter per tillfälle

Benägenheten att motionera minskar med ålder fram till 30-40 års ålder, därefter ökar den något igen. I åldrarna 7-20 år är drygt sex av tio fysiskt aktiva mer än två gånger i veckan.



Kvinnor motionerar mer än män, välutbildade mer än de med lägre utbildning och välavlönade mer än lågavlönade. Den typiska motionären är en välutbildad och välavlönad yngre kvinna, medan den fysiskt passiva är en lågutbildad och lågavlönad man i glesbygden.

Vid en jämförelse mellan svenskfödda och utlandsfödda personer som bor i Sverige kan vi notera en tydlig skillnad bland den kvinnliga befolkningen, en skillnad som inte finns i den manliga befolkningen. Endast 33 procent av kvinnor födda utanför Norden svarar att de motionerar oftare än två gånger i veckan. Motsvarande siffra hos svenskfödda kvinnor är 52 procent.

### Andel (%) motionsutövare uppdelat på födelseland

Antal invånare	Män	Kvinnor	Totalt
Sverige	44	52	48
Övriga Norden	43	40	41
Övriga världen	46	33	39

Jämfört med 1998 har motionerandet totalt sett ökat. Den andel av befolkningen som rör på sig mer än två gånger per vecka har ökat från 37 till 47 procent. Framför allt är det kvinnorna som blivit mer aktiva med en ökning från 37 till 50 procent. Omvänt har de helt fysiskt passiva minskat från 13 till 8 procent (från 12 till 6 procent när det gäller kvinnorna och från 15 till 10 procent för männen).

### Andel (%) motionsutövare \*

Totalt	1998	2001	2004	2007	2010
Mer än 2 gg/vecka	37	41	48	45	47
1-2 gg/vecka	34	33	31	29	30
1-3gg/månad	8	7	6	8	9
Mera sällan	8	7	6	8	7
Aldrig	13	12	9	10	8
	100%	100%	100%	100%	100%

\* aktiviteten ska överstiga 20 minuter per tillfälle

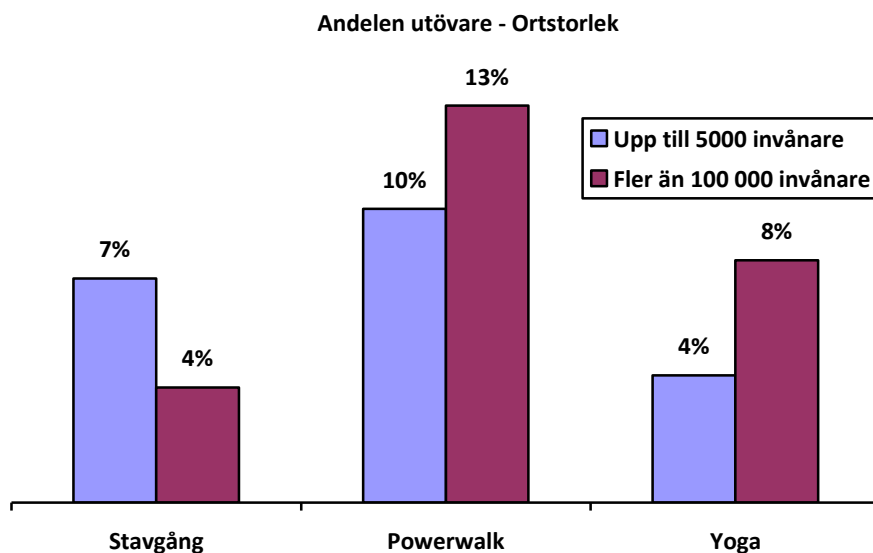
I genomsnitt pågår ett motionspass i cirka en timme, något längre för män än för kvinnor (61 jämfört med 56 minuter). Unga människors motionspass pågår i genomsnitt lite längre än de äldres.

### De populäraste motionsidrotterna

Gång/promenader är den vanligaste motionsformen. 63 procent av alla kvinnor och 40 procent av männen svarar att de går/promenerar mer än 20 minuter åtminstone en gång i månaden. Styrketräning och joggning är också populära motionsaktiviteter. Drygt 20 procent av befolkningen utövar någon av dessa aktiviteter minst en gång i månaden. Vid en jämförelse mellan könen är gång/promenader, gympa, power walk, dans, stavgång, spinning, aerobics, yoga och ridning populärare hos kvinnor än hos män. Män spelar i högre utsträckning fotboll, innebandy och golf.

Motionsaktiviteter minst 1 gång per månad.					Samtliga	%
	Män		Kvinnor			
	Antal	%	Antal	%		
Gång-promenader	1 522 000	40	2 324 000	63	3 847 000	51
Styrketräning	901 000	24	813 000	22	1 714 000	23
Löpning-joggning	875 000	23	746 000	20	1 621 000	22
Gympa	374 000	10	890 000	24	1 264 000	17
Cykel, mountainbike	467 000	12	558 000	15	1 025 000	14
Simning	402 000	11	438 000	12	840 000	11
Power walk	165 000	4	583 000	16	747 000	10
Skidor-längd	311 000	8	269 000	7	580 000	8
Fotboll	423 000	11	150 000	4	573 000	8
Dans	149 000	4	409 000	11	558 000	7
Innebandy	382 000	10	94 000	3	476 000	6
Stavgång	96 000	3	370 000	10	465 000	6
Spinning	151 000	4	301 000	8	452 000	6
Golf	298 000	8	131 000	4	428 000	6
Yoga	76 000	2	272 000	7	347 000	5
Skidor-utför	215 000	6	121 000	3	336 000	4
Ridning	50 000	1	272 000	7	321 000	4
Aerobics	26 000	1	221 000	6	247 000	3
Skridsko (inkl. långfärd)	141 000	4	94 000	3	235 000	3
Badminton	153 000	4	75 000	2	228 000	3
Tennis	151 000	4	56 000	2	207 000	3
Bordtennis	138 000	4	45 000	1	182 000	2
Bowling	74 000	2	91 000	2	165 000	2
Basket	82 000	2	68 000	2	151 000	2
Inline	105 000	3	27 000	1	133 000	2

Stavgång, power walk och yoga är tre relativt nya motionsformer. Alla dessa har framför allt en kvinnlig målgrupp. Populariteten varierar dessutom beroende på boendeort. Stavgång är populärast i glesbygden medan det omvända gäller för power walk och yoga.



Jämfört med 1998, då RF började mäta svenska folkets motionsvanor, är styrketräning den stora vinnaren när det gäller utövare. Antalet människor som säger att de styrketränar minst en gång i månaden har på tolv år ökat från 766 000 till 1 714 000, det vill säga en ökning med 124 procent. Framförallt är det antalet kvinnliga styrketränare som har ökat. Inlinesåkandet har däremot utvecklats i motsatt riktning. 1998 svarade 377 000 människor att de åkte inlines minst en gång i månaden. 2010 var antalet nere på 133 000.

## Träning och tävling

Totalt sett ägnar sig 29 procent av männen och 17 procent av kvinnorna (23 procent totalt) åt organiserad idrottsträning och -tävling. Andelen minskar, helt väntat, med åldern. I åldrarna 7-14 år tränar och tävlar 66 procent (72 procent av pojkarna och 58 procent av flickorna) i organiserad form medan motsvarande siffror för de mellan 60 och 70 år är 12 procent

Männen är överrepresenterade i samtliga åldersgrupper förutom i åldersspannet 60-70 år där skillnaden mellan könen är försumbar. Intressant är att andelen idrottande kvinnor mellan 60 och 70 år är dubbelt så hög som i ålderskategorin 40-59 år (11 jämfört med 5,5 %).

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

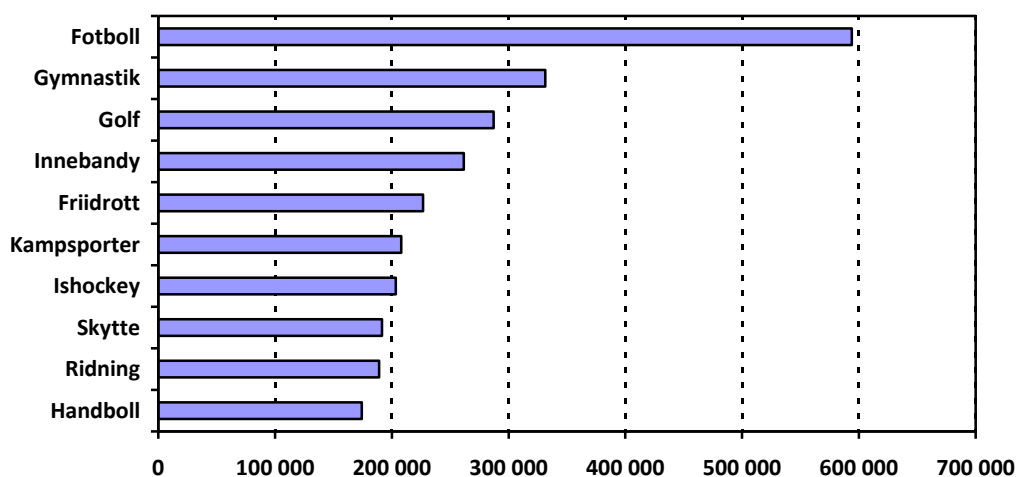
Åldersgrupp	Män	Kvinnor	Totalt
7-14	75	59	67
15-19	39	42	41
20-29	30	12	21
30-39	27	12	20
40-49	16	10	13
50-59	11	5	8
60-70	12	5	9

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

Det finns ett svagt, ej statistiskt säkerställt, samband, mellan benägenhet att träna/tävla och hushållsinkomst på så sätt att högre inkomst leder till mer idrottande. Hos kvinnor kan vi dock notera en skarp gräns vid en årlig hushållsinkomst på 400 000 där de som tjänar mer än så tränar och tävlar i betydligt högre utsträckning än övriga. Undantaget är mycket lågavlönade hushåll, något som förmodligen förklaras av att det handlar om idrottande studenter. Det finns också ett samband mellan idrottsvanor och boendeort – storstadsbor tränar/tävlar minst och människor boende i småorter med upp till 5 000 invånare gör det mest. Den totala andelen tränings- och tävlingsaktiva är i princip densamma 2010 som 1998.

Fotboll är totalt sett den populäraste tävlingsidrotten. Den ligger etta hos män och är näst populärast hos kvinnor. 8 procent, eller nästan 600 000 svenskar, tränar och tävlar i fotboll. Bland män kommer golf, innebandy och ishockey på placeringarna därefter. Gymnastik är populärast hos kvinnorna följt av fotboll, ridsport och friidrott.

Tränings/tävlingsidrotter med flest antal utövare



Vid en jämförelse med resultaten 1998 så har en del hänt: Gymnastik och kampsporter har ökat markant, med 72 respektive 78 procent. I frågeställningen finns inga krav på att utövandet ska utövas i en idrottsförening, Gymnastikförbundet har inte ökat sitt medlemsantal nämnvärt sedan 1998. Förmodligen beror den kraftiga ökningen för gymnastik därför delvis på att många tränar/tävlrar på annat sätt än i en traditionell gymnastikförening. Flera olika kampsporter har haft en mycket positiv medlemsutveckling under 2000-talet, vilket stämmer överrens med siffrorna i den här studien.

Bandy och skytte är de idrotter som i undersökningen har tappat mest under den gångna tolvårsperioden, 9 respektive 5 procent.

#### Förändring av antalet tränings-/tävlingsaktiva 1998-2010

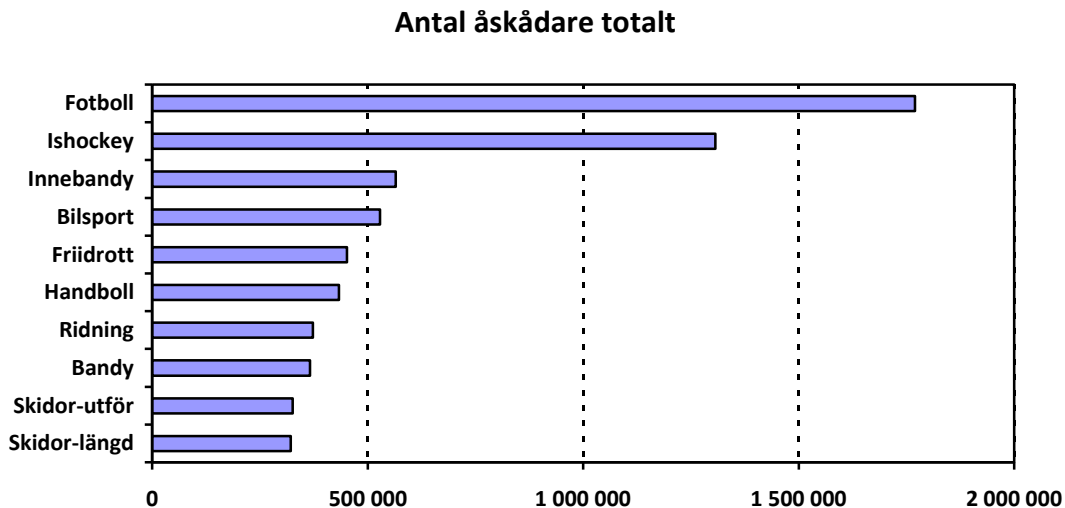
	1998 Antal	2010 Antal	Förändring i procent
Fotboll	592 000	594 000	0%
Gymnastik	193 000	331 000	72%
Golf	234 000	287 000	23%
Innebandy	266 000	262 000	-2%
Friidrott	232 000	227 000	-2%
Kampsporter	117 000	208 000	78%
Ishockey	201 000	203 000	1%
Skytte	203 000	192 000	-5%
Ridning	129 000	189 000	47%
Handboll	159 000	174 000	9%
Simning	110 000	151 000	37%
Cykel	121 000	148 000	22%
Motorcykel	108 000	132 000	22%
Skidor-längd	131 000	130 000	-1%
Bandy	127 000	115 000	-9%

Hos den manliga delen av befolkningen har golf, handboll och kampsporter ökat i popularitet medan längdskidåkning, orientering, simning och bandy tappat mark. Bland kvinnorna har simning och basket tillsammans med fotboll och handboll haft den mest positiva utvecklingen. Längdskidåkning och orientering har däremot tappat utövare även hos kvinnorna.



## Titta på idrott

Fotboll och ishockey, i nu nämnd ordning, behåller greppet som de stora publikidrotterna. Nästan 1,8 miljoner svenskar ser på fotboll minst någon gång om året. Motsvarande siffra för ishockey är 1,3 miljoner.



Könsskillnaderna när det gäller att någon gång se på idrott är förhållandevis små. Exempelvis utgör kvinnorna 39 procent av fotbollspubliken och 34 procent av ishockeypubliken.

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 troligt att männen dominerar som åskådare när det gäller elitidrott men att kvinnorna förekommer i minst lika hög utsträckning som åskådare när det gäller barnens idrottande.

En skillnad i åskådarmönster ser vi också om vi tittar på hur mycket man betalar för att titta på idrott. Här lägger män i genomsnitt ner betydligt mer än kvinnor (632 respektive 239 kr/år). Allra mest lägger män mellan 50-59 år ner, nämligen i genomsnitt 854 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 2 332 kr per år på sitt idrottande, för utrustning och olika avgifter. 19 procent svarar att de inte lägger ner några pengar alls. Klart mest (2 802 kr/år) kostar de yngsta, som ju också är de som idrottar mest. Inte överraskande ökar kostnaden med ökade inkomster och högre utbildning (vilket i de flesta fall har ett samband). Män lägger ner mer pengar än kvinnor, 2 450 jämfört med 2 231 kr/år. Elva procent av männen och tio procent av kvinnorna lägger ner mer än 6 000 kr/år på utrustning och avgifter för sitt idrottande.

## Medlemskap

Nästan hälften (44 procent) av alla svenskar i åldrarna 7-70 år säger sig vara i medlemmar i minst en idrottsförening. Omräknat i absoluta tal handlar det om 3,3 miljoner medlemmar. 32 procent (nästan 2,4 miljoner) anser sig vara aktiva och 12 procent (900 000) vara passiva.

Det finns en könsskillnad: Av männen är 35 procent aktiva medlemmar i en idrottsförening medan motsvarande siffra för kvinnorna är 29 procent.

Som väntat minskar andelen medlemmar med stigande ålder. Det största tappet finns i åldern 15-19. I åldern 7-14 år är nästan 72 procent (76,5 procent av pojkarna och 66 procent av flickorna) aktiva medlemmar. I dessa åldrar är dock antalet passiva/stödmedlemmar få. Andelen som är medlemmar, men inte aktiva, ökar med stigande ålder. Detta samtidigt som andelen aktiva sjunker ganska dramatiskt. I den äldsta åldersgruppen, 60-70 år, är dock fortfarande 17 procent aktiva i en idrottsförening.

### Är Du medlem i någon idrottsförening?

	Ja, som aktiv		Ja, som passiv		Medlemmar totalt	
	Antal	%	Antal	%	Antal	%
<b>Totalt</b>						
(7-70 år)	2 384 000	32	907 000	12	3 291 000	44
<b>Kön</b>						
Män	1 321 000	35	492 000	13	1 813 000	48
Kvinnor	1 063 000	29	415 000	11	1 478 000	40
<b>Ålder</b>						
7-14 år	534 000	72	17 000	2	551 000	74
15-19	301 000	47	61 000	10	362 000	57
20-29	347 000	29	94 000	8	441 000	37
30-39	356 000	29	173 000	14	529 000	44
40-49	386 000	30	207 000	16	593 000	46
50-59	251 000	22	168 000	15	419 000	36
60-70	209 000	17	186 000	15	395 000	32

Medlemskapet ökar med stigande inkomst och är som allra högst hos dem med en årlig hushållsinkomst som är högre än 700 000 kr.

Medlemskapet i idrottsföreningar sjunker med ökad storlek på bostadsorten. Dock är andelen aktiva densamma oavsett storlek. Det är stödmedlemskapet som är betydligt vanligare på mindre orter. I samhällen med färre än 5 000 invånare är var femte person medlem trots att de inte är aktiva. Detta kan jämföras med var tionde person i städer med fler än 25 000 invånare. Siffrorna kan ses som en bekräftelse på att föreningarna generellt sett betyder mer på landsbygden än i städer.

I den allmänna debatten talas det ibland om att idrottsrörelsen tappat medlemmar. Siffrorna motsäger detta. Medlemsantalet har inte förändrats nämnvärt mellan 1998

och 2010. Antalet aktiva medlemmar har under perioden ökat från 2,2 miljoner till 2,4 miljoner, vilket motsvarar en procentökning från 31 till 32 procent. Däremot har antalet passiva/stödmedlemmar sjunkit från 1 miljon till 900 000. Totalt sett var 3,3 miljoner människor medlemmar i en idrottsförening 2010 jämfört med 3,2 miljoner 1998.

Vid en jämförelse mellan olika åldersgrupper kan man konstatera att idrottsrörelsen idag har fler medlemmar mellan 7-14 år men färre mellan 15-19 år än vad den hade 1998.

## Idrottsledare

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

Enligt ovanstående definition finns det, enligt studien, nästan 700 000 idrottsledare i Sverige, vilket är nästan var tionde svensk i åldern 7-70 år. Två tredjedelar (460 000) av dessa är män och en tredjedel (240 000) är kvinnor. Männen är i fler än kvinnorna i samtliga åldersgrupper förutom bland de yngsta, d v s 7-14 år. En förklaring till detta kan vara att unga ledare är oftare förekommande i några typiska kvinnoidrotter, som t ex gymnastik och simning.

Allra mest benägna att ta på sig ledaruppdrag är män i åldern 40-49 år (22 procent), Förhållandevis få är ledare i åldersgruppen mellan 20-29 år. En förklaring kan vara att många tappar kontakten med föreningen när de själva slutar vara aktiva men att de återkommer i samband med att deras barn börjar med föreningsidrott.

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

	Män		Kvinnor		Totalt	
	Antal	%	Antal	%	Antal	%
<b>Totalt</b> (7-70 år)	459 000	12	239 000	6	698 000	9
<b>Alder</b>						
7-14 år	14 000	4	20 000	6	34 000	5
15-19	37 000	12	30 000	10	67 000	11
20-29	46 000	8	29 000	5	75 000	6
30-39	86 000	14	54 000	9	140 000	12
40-49	142 000	22	63 000	10	205 000	16
50-59	82 000	14	27 000	5	109 000	10
60-70	50 000	8	12 000	2	62 000	5

Även när det gäller idrottsledarskap ökar andelen med stigande inkomst och minskar med ökande storlek på bostadsorten.

Av de som inte redan är idrottsledare svarar drygt 30 procent att de skulle kunna tänka sig att bli det, dock under vissa premisser. Framförallt är det bristande tid som

hindrar många från att bli idrottsledare. Det är i huvudsak personer i åldersspannet 20-39 år som anger detta som skäl. Dessutom svarar många högutbildade med hög hushållsinkomst att de skulle kunna tänka sig att bli idrottsledare om de hade mer tid.

Mellan könen är skillnaden i svaren inte speciellt stor. Bland de som inte redan är ledare svarar 32 procent av männen och 29 procent av kvinnorna att de kan tänka sig att bli det.

Frågan om ledarskap är ställd vid tre tillfällen tidigare: 2001, 2004 och 2007.

### Skulle du kunna tänka dig att bli idrottsledare?

Totalt	2001	2004	2007	2010
Ja bara någon frågar mig	4	4	5	5
Ja om jag får gå någon ledarutbildning först	7	5	5	5
Ja, om jag hade mera tid	14	15	14	12
Ja, om jag får betalt	6	3	4	4
Ja, om jag får bestämma träningstider	3	1	1	1
Ja, annan orsak	3	4	3	3
Nej	66	68	69	70

Resultaten över tid visar att idrottsföreningarna får allt svårare att engagera ledare. 2001 svarade 66 procent att de inte skulle kunna tänka sig att bli idrottsledare. Motsvarande siffra 2010 är 70 procent. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att antalet befintliga ledare är fler 2010 än 2001, 700 000 jämfört med 630 000.

### Motiv till idrottande

Varför ägnar sig då människor åt idrott – vare sig det handlar om tävlingsidrott eller motionsidrott? De två vanligaste anledningarna är för att hålla sig i form (67 procent) och för att det är roligt (54 procent).

I jämförelse med 1998 har framförallt de hälsorelaterade motiven ökat i betydelse. Svaret att gå ned i vikt har ökat från 18 till 23 procent, ”jag mår dåligt utan idrott” från 21 till 30 procent och ”för att hålla mig i form” från 60 till 67 procent mellan 1998 och 2010.

Könsskillnaderna är inte särskilt stora. Intressant är dock att män i högre utsträckning (13 procent jämfört med 6 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 (24 respektive 19 procent). Fler kvinnor än män (27 jämfört med 19 procent) har å andra sidan viktspekten som ett argument till idrottande.

### Vad är anledningen till att du idrottar/motionerar?

Andelen i procent fördelat på kön

	Kvinnor	Män	Totalt
För att hålla mig i form	69	65	67
För att träffa människor	19	24	21
För att gå ner i vikt	27	19	23
Jag får tävla	6	13	9
Det är roligt	53	56	54
Jag mår dåligt utan idrott/mot	32	27	30
Annan anledning	9	7	8

Motiven till att idrotta varierar en del beroende på ålder. I åldern 7-14 år säger hela 83 procent att de idrottar därför att det är roligt, medan endast 45 procent säger sig idrotta för att hålla sig i form. I åldern 60-70 år är det omvänt bara 37 procent som för fram roligheten som motiv medan 64 procent idrottar för att hålla sig i form.

# Bilaga - metod

## Undersökningsperiod

Undersökningen om Svenska folkets tävlings och motionsvanor genomfördes i samarbete med Statistiska Centralbyrån under perioden oktober-januari 2010/11.

## 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 5 000 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 ut och efter ytterligare en vecka skickades ännu en enkätpåminnelse till de personer som inte svarat.

## Svarsfrekvens

Svarsfrekvensen uppgick till ca 50 procent. Svarsfrekvensen var högre för kvinnor än för män, 52 jämfört med 48 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 2010 har fått vikten 2,5, år 2009 har fått vikten 2, år 2008 har fått vikten 1,5, år 2007 har fått vikten 1 och år 2006 har fått vikten 0,5. För att få ett korrekt resultat har denna summa därefter dividerats med tre enligt följande:  $(res_{2010} * 2,5 + res_{2009} * 2 + res_{2008} * 1,5 + res_{2007} * 1 + res_{2006} * 0,5) / 7,5$ .