

Svenska folkets tävlings- och motionsvanor

Riksidrottsförbundet genomför årligen en undersökning om svenska folkets tävlings- och motionsvanor i samarbete med Statistiska Centralbyrån. En enkät skickas varje år ut till 4000 statistiskt slumpmässigt utvalda personer mellan 7 och 70 år. Svarsfrekvensen ligger på cirka 65 procent.

Andel motionsutövare

Den inledande frågan i undersökningen lyder *Hur ofta motionerar du?* Svartalternativ 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 gång för att räknas.

Resultat

Andel (%) motionsutövare

	Män	Kvinnor	Totalt
Minst 5 gg/vecka	15	17	16
3-4 gg/vecka	26	33	29
1-2 gg/vecka	30	30	30
1-3gg/månad	11	9	10
Mera sällan	8	4	6
Aldrig	11	7	9
	100%	100%	100%

* aktiviteten ska överstiga 20 minuter per tillfälle

Kommentar: Knappt hälften, 45 procent, av alla som deltog i undersökningen svarade att man motionerade tre gånger i veckan eller oftare. En större andel kvinnor motionerar ofta, 50 procent jämfört med 41 procent av männen. Resultaten visar också att en större procentuell andel män aldrig motionerar. Var fjärde person i undersökningen, 25 procent, säger att man motionerar mer sällan än en gång i veckan.

Motion tre gånger i veckan eller oftare

Andel (%) motionsutövare i olika åldrar *

Åldersgrupp	Män	Kvinnor	Totalt
7-14	72	68	70
15-19	57	58	57
20-29	48	48	48
30-39	29	40	34
40-49	30	42	36
50-59	29	52	40
60-70	39	52	45

* Mer än två motionspass i veckan som överstiger 20 minuter per tillfälle

Kommentar: I alla åldersgrupper, med undantag från den lägsta under 15 år, motionerar kvinnor i högre utsträckning än vad män. Andelen motionsutövare, framför allt männen, är som lägst i åldrarna 30-49. Det kan delvis förklaras av att många i den åldersintervallen bildar familj. Andelen som motionerar ökar igen i 60-70-års intervallen.

Andel (%) motionsutövare uppdelat på hushållsinkomst *

Hushållsinkomst (tkr)	Män	Kvinnor	Totalt
0-119	49	57	53
120-199	40	46	43
200-299	39	55	47
300-399	37	50	44
400-499	36	45	40
500-599	50	52	51
600-699	40	46	43
700-	45	56	49

* Mer än två motionspass i veckan som överstiger 20 minuter per tillfälle

Kommentar: Här syns inget tydligt mönster. Den höga procentsiffran i den lägsta inkomstgruppen förklaras av att den till stor del består av yngre människor som ännu inte hunnit skaffa någon inkomst.

Andel (%) motionsutövare uppdelat på utbildningsnivå *

	Män	Kvinnor	Totalt
Förgymnasial	53	55	54
Gymnasial	32	46	39
Eftergymnasial	39	49	45

* Mer än två motionspass i veckan som överstiger 20 minuter per tillfälle

Kommentar: I gruppen som enbart har förgymnasial utbildning ingår många yngre människor som ännu inte börjat gymnasiet. Därför är de övriga två grupperna intressantare att jämföra. Vi konstaterar att högutbildade människor motionerar i högre utsträckning än andra.

Andel (%) motionsutövare uppdelat på ortsstorlek *

Antal invånare	Män	Kvinnor	Totalt
0 - 5 000	34	53	43
5 001 - 25 000	42	50	46
25 000 - 100 000	45	51	48
>100 000	41	38	40

* Mer än två motionspass i veckan som överstiger 20 minuter per tillfälle

Kommentar: När det gäller motion mer än två gånger i veckan återfinns både den högsta och lägsta siffran i småorter med 5000 invånare eller färre. Mest motionerar kvinnor småorter, 53 procent och minst motionerar män i småorter, 34 procent.

Motion minst en gång i veckan

Andel (%) motionsutövare i olika åldrar *

Åldersgrupp	Män	Kvinnor	Totalt
7-14	94	96	95
15-19	81	86	84
20-29	69	80	75
30-39	63	74	69
40-49	64	71	67
50-59	67	77	72
60-70	67	82	74

* aktiviteten ska utövas minst 1 gång i veckan och överstiga 20 minuter per tillfälle

Kommentar: När gränsen dras vid en gång i veckan liknar mönstret det för tre gånger i veckan. Med andra ord motionerar man som minst i åldrarna 30-49.

Andel (%) motionsutövare uppdelat på hushållsinkomst *

Hushållsinkomst (tkr)	Män	Kvinnor	Totalt
0-119	60	80	71
120-199	66	77	73
200-299	67	79	73
300-399	74	80	77
400-499	67	82	74
500-599	80	81	80
600-699	68	81	74
700-	79	86	82

* aktiviteten ska utövas minst 1 gång i veckan och överstiga 20 minuter per tillfälle

Kommentar: Kvinnor som tillhör gruppen med en årlig hushållsinkomst som överstigande 700 000 kronor motionerar i högst utsträckning.

Andel (%) motionsutövare uppdelat på utbildningsnivå *

	Män	Kvinnor	Totalt
Förgymnasial	69	76	79
Gymnasial	69	82	69
Eftergymnasial	77	88	79

* aktiviteten ska utövas minst 1 gång i veckan och överstiga 20 minuter per tillfälle

Andel (%) motionsutövare uppdelat på ortsstorlek *

Antal invånare	Män	Kvinnor	Totalt
0 - 5 000	66	80	73
5 001 - 25 000	71	80	75
25 000 - 100 000	73	80	76
>100 000	73	77	75

* aktiviteten ska utövas minst 1 gång i veckan och överstiga 20 minuter per tillfälle

Kommentar: I ovanstående två tabeller är resultaten liknande de som visar motion tre gånger i veckan eller oftare.

Aldrig motion

Andel (%) som aldrig motionerar i olika åldrar

Åldersgrupp	Män	Kvinnor	Totalt
7-14	3	1	2
15-19	9	7	8
20-29	13	5	9
30-39	9	9	9
40-49	13	10	11
50-59	16	9	13
60-70	14	9	11

Kommentar: Få personer som deltog i undersökningen svarade att de aldrig motionerade. Skillnaderna är dessutom små mellan de olika åldersgrupperna. I samtliga grupper är männen i högre utsträckning icke-motionärer.

Andel (%) som aldrig motionerar uppdelat på hushållsinkomst

Hushållsinkomst (tkr)	Män	Kvinnor	Totalt
0-119	20	8	14
120-199	15	9	12
200-299	12	10	11
300-399	9	6	7
400-499	12	7	10
500-599	7	7	7
600-699	8	1	5
700-	8	4	6

Kommentar: Det är procentuellt fler i låginkomstgrupperna som aldrig motionerar än de med hög hushållsinkomst. Bland män i den lägsta inkomstgruppen är siffran så hög som 20 procent

Andel (%) som aldrig motionerar uppdelat på utbildningsnivå

	Män	Kvinnor	Totalt
Förgymnasial	12	8	10
Gymnasial	12	10	11
Eftergymnasial	8	3	5

Kommentar: Endast fem procent av personer med eftergymnasial utbildning svarar att de aldrig motionerar. Bland kvinnor i denna grupp är siffran så låg som 3 procent.

Andel (%) som aldrig motionerar uppdelat på ortsstorlek

Antal invånare	Män	Kvinnor	Totalt
0 - 5 000	13	7	10
5 001 - 25 000	13	6	10
25 000 - 100 000	9	9	9
>100 000	10	7	8

Kommentar: Bland män boendes på orter med färre än 5000 invånare finns flest icke-motionärer .

Jämförelser över tiden

Andel (%) motionsutövare *

Totalt

	1998	2002	2006
Mer än 2 gg/vecka	37	42	45
1-2 gg/vecka	34	31	30
1-3gg/månad	8	8	10
Mera sällan	8	8	6
Aldrig	13	11	9
	100%	100%	100%

* aktiviteten ska överstiga 20 minuter per tillfälle

Kommentar: Sedan 1998 har antalet motionsutövare ökat markant. Den procentuella andelen som motionerar mer än två gånger per vecka är större, liksom att andelen som aldrig motionerar är lägre. Mellan 1998 och 2006 har antalet personer som motionerar mer än två gånger i veckan ökat från 2,6 till 3,3 miljoner. Antalet icke-motionärer har under samma period minskat från 900 000 till 700 000.

Andel (%) motionsutövare *

Män

	1998	2002	2006
Mer än 2 gg/vecka	37	39	41
1-2 gg/vecka	32	30	30
1-3gg/månad	8	9	11
Mera sällan	8	9	8
Aldrig	15	14	11
	100%	100%	100%

* aktiviteten ska överstiga 20 minuter per tillfälle

Kommentar: För männen ser vi en viss ökning över tiden.

Andel (%) motionsutövare *

Kvinnor

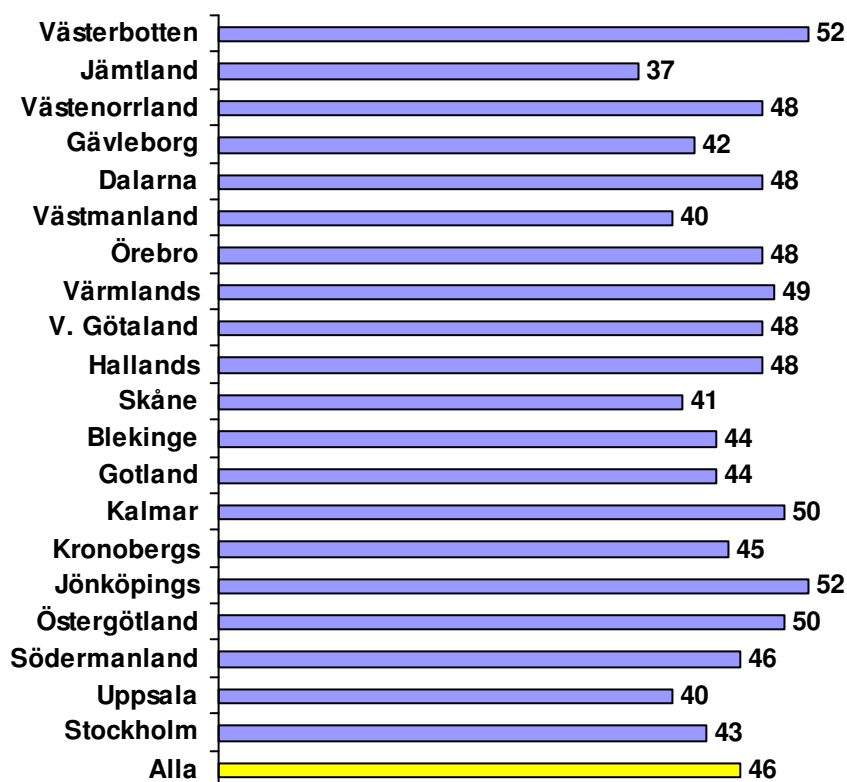
	1998	2002	2006
Mer än 2 gg/vecka	37	45	50
1-2 gg/vecka	37	33	30
1-3gg/månad	7	7	9
Mera sällan	7	7	4
Aldrig	12	8	7
	100%	100%	100%

* aktiviteten ska överstiga 20 minuter per tillfälle

Kommentar: Bland kvinnorna är ökning av antalet motionsutövare mellan 1998 och 2006 tydlig. Framför allt gäller det kvinnor som motionerar mer än två gånger per vecka.

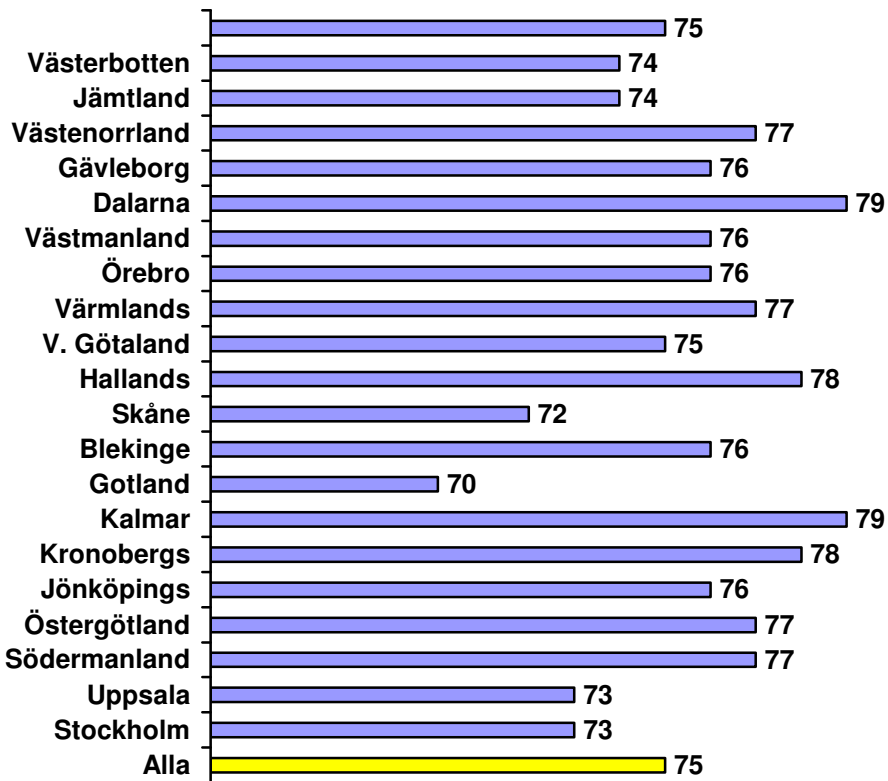
Länsjämförelser

Andel (i %) som motionerar minst 3 gånger i veckan



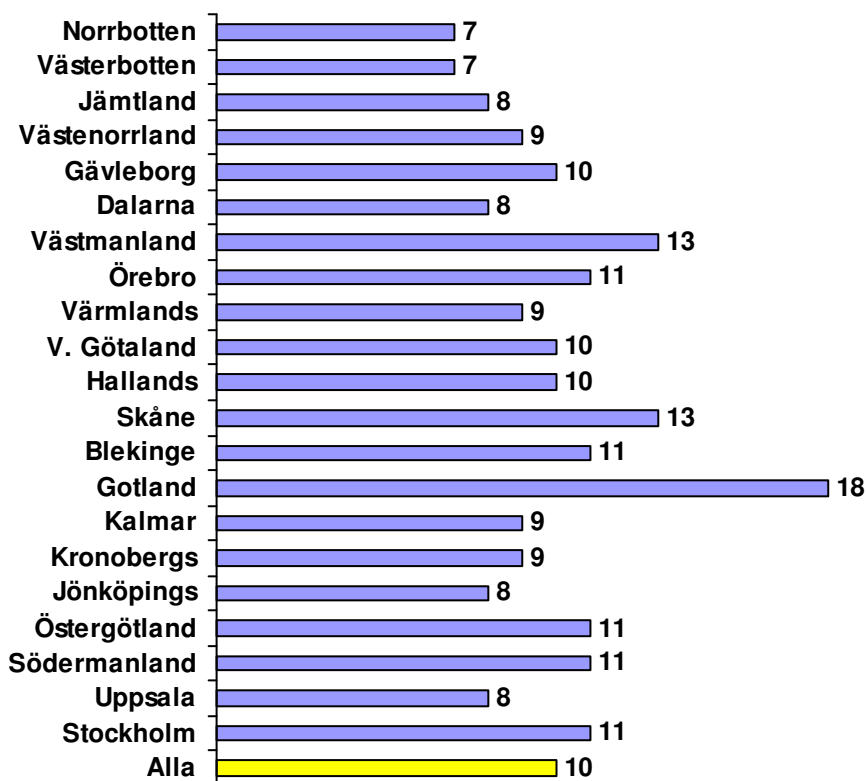
Kommentar: Den procentuellt högsta andelen högfrekventa motionärer (minst tre ggr/vecka) finns i Västerbotten, Jönköping, Kalmar och Östergötlands län. Här svarar minst hälften av att de motionerar tre gånger i veckan eller oftare.

Andel (i %) som motionerar minst 1 gång i veckan



Kommentar: I samtliga län svarar mellan 70 och 80 procent att de motionerar minst en gång i veckan. Högst ligger Kalmar och Dalarna på 79 procent och lägst ligger Gotland på 70 procent.

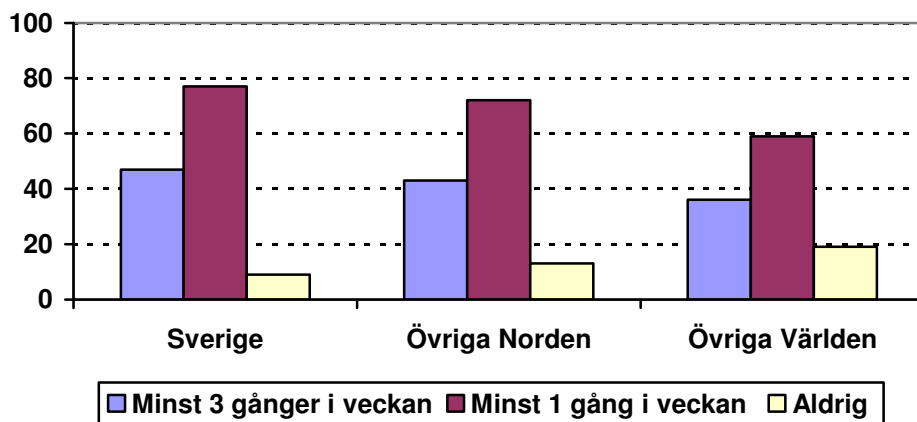
Andel (i %) som aldrig motionerar



Kommentar: Tio procent av personerna som deltagit i undersökningen svarar att de aldrig motionerar. Gotland är det distrikt med högst andel, 18 procent, icke-motionärer.

Motion uppdelat på födelse land

Motionsutövande (andel i %)



Kommentar: Andelen motionsutövare är betydligt högre bland personer födda i Sverige än utlandsfödda. Vad gäller gruppen som aldrig motionerar är skillnaden tydlig - nio procent av invånare födda i Sverige svarar att de aldrig motionerar. Det kan jämföras med 13 procent av personer som är födda i övriga Norden och 19 procent hos de som är födda i utanför Norden.

Populäraste motionsaktiviteterna

De populäraste motionsidrotterna 2006 aktivitet minst en gång i månaden

Totalt	Antal	%
Gång promenader	3 698 200	51
Gympa	1 279 400	18
Löpning, jogging	1 253 600	17
Styrketräning	1 242 300	17
Cykling	1 109 200	15
Simning	875 000	12
Dans	553 300	8
Fotboll	525 700	7
Övrig Gymverksamhet	515 800	7
Stavgång	505 000	7
Skidor-längd	488 100	7
Innebandy	418 500	6
Golf	418 100	6
Powerwalk	391 500	5
Spinning	344 100	5
Ridning	324 300	4
Skidor-utför	290 700	4
Aerobics	258 400	4
Skridsko	246 600	3
Badminton	207 500	3
Tennis	176 800	2
Bordtennis	157 600	2
Bowling	124 500	2
Basket	124 100	2
Inline	102 800	1
Segling	99 400	1
Volleyboll, Beachvolleyboll	87 600	1
Snowboard	83 300	1
Orientering	68 320	1
Boule	55 769	1
Kanot, Kajak	55 400	1
Vattensidor, Wakeboard	43 500	1
Squash	38 200	1
Klättring	21 600	0

Kommentar: Drygt hälften av undersökningsslagarna svarar att de promenerar minst en gång i månaden. Gympa, jogging och styrketräning är de motionsaktiviteter som, förutom promenader, är populärast.

De populäraste motionsidrotterna 2006

aktivitet minst en gång i månaden

	Kvinnor		Män	
	Antal	%	Antal	%
Gång promenader	2 254 800	63	1 443 400	39
Gympa	916 400	25	363 000	10
Cykling	596 200	17	513 000	14
Löpning, jogging	550 500	15	703 100	19
Styrketräning	516 400	14	725 900	20
Simning	500 900	14	374 100	10
Dans	423 200	12	130 100	4
Stavgång	406 600	11	98 400	3
Övrig Gymverksamhet	332 500	9	183 300	5
Powerwalk	308 400	9	83 100	2
Ridning	280 200	8	44 100	1
Skidor-längd	238 300	7	249 800	7
Aerobics	238 000	7	20 400	1
Spinning	228 600	6	115 400	3
Fotboll	155 700	4	369 900	10
Skridsko	131 600	4	115 000	3
Golf	129 900	4	288 300	8
Skidor-utför	117 500	3	173 300	5
Innebandy	92 100	3	326 300	9
Badminton	80 000	2	127 600	3
Tennis	67 200	2	109 600	3
Bowling	55 400	2	69 100	2
Bordtennis	45 000	1	112 600	3
Volleyboll, Beachvolleyboll	40 200	1	47 500	1
Basket	39 000	1	85 100	2
Segling	34 900	1	64 500	2
Boule	33 622	1	22 146	1
Inline	33 400	1	69 400	2
Snowboard	32 300	1	50 900	1
Orientering	30 170	1	38 150	1
Kanot, Kajak	20 700	1	34 800	1
Vattenskidor, Wakeboard	15 600	0	27 900	1
Squash	10 600	0	27 600	1
Klättring	5 200	0	16 400	0

Kommentar: 63 procent av kvinnorna svarar att de motionerar minst en gång i månaden. Den näst populäraste aktiviteten, efter att promenera, är gympa som utövas av 25 procent av den kvinnliga befolkningen. Det kan jämföras med motsvarande siffra för män där bara 10 procent gympar. Andra aktiviteter som lockar kvinnor är dans, stavgång, powerwalk, ridning och aerobics.

De populäraste motionsidrotterna 2006 aktivitet minst en gång i månaden

	Kvinnor		Män	
	Antal	%	Antal	%
Gång promenader	2 254 800	63	1 443 400	39
Styrketräning	516 400	14	725 900	20
Löpning, jogging	550 500	15	703 100	19
Cykling	596 200	17	513 000	14
Simning	500 900	14	374 100	10
Fotboll	155 700	4	369 900	10
Gympa	916 400	25	363 000	10
Innebandy	92 100	3	326 300	9
Golf	129 900	4	288 300	8
Skidor-längd	238 300	7	249 800	7
Övrig Gymverksamhet	332 500	9	183 300	5
Skidor-utför	117 500	3	173 300	5
Dans	423 200	12	130 100	4
Badminton	80 000	2	127 600	3
Spinning	228 600	6	115 400	3
Skridsko	131 600	4	115 000	3
Bordtennis	45 000	1	112 600	3
Tennis	67 200	2	109 600	3
Stavgång	406 600	11	98 400	3
Basket	39 000	1	85 100	2
Powerwalk	308 400	9	83 100	2
Inline	33 400	1	69 400	2
Bowling	55 400	2	69 100	2
Segling	34 900	1	64 500	2
Snowboard	32 300	1	50 900	1
Volleyboll, Beachvolleyboll	40 200	1	47 500	1
Ridning	280 200	8	44 100	1
Orientering	30 170	1	38 150	1
Kanot, Kajak	20 700	1	34 800	1
Vattenskidor, Wakeboard	15 600	0	27 900	1
Squash	10 600	0	27 600	1
Boule	33 622	1	22 146	1
Aerobics	238 000	7	20 400	1
Klättring	5 200	0	16 400	0

Kommentar: Även bland män är promenader den populäraste motionsaktiviteten, dock med betydligt färre utövare än bland kvinnorna, 39 procent jämfört med 63. Aktiviteter som utövas oftare av män än av kvinnor är styrketräning, fotboll, golf, och innebandy.

De populäraste motionsaktiviteterna jämförelser 1998-2006 aktivitet minst en gång i månaden

	1998 Antal	2006 Antal	Förändring i procent
Badminton	240 900	207 500	-13,9%
Basket	138 900	124 100	-10,7%
Bordtennis	237 700	157 600	-33,7%
Boule	68 900	55 700	-19,2%
Bowling	138 500	124 500	-10,1%
Cykling	1 303 400	1 109 200	-14,9%
Dans	501 700	553 300	10,3%
Fotboll	571 300	525 700	-8,0%
Golf	418 700	418 100	-0,1%
Gympa, aerobics	1 296 800	1 279 400	-1,3%
Gång promenader	3 202 900	3 698 200	15,5%
Inline	377 000	102 800	-72,7%
Innebandy	540 800	418 500	-22,6%
Löpning, jogging	1 217 300	1 253 600	3,0%
Orientering	66 300	68 300	3,0%
Ridning	256 200	324 300	26,6%
Segling	125 300	99 400	-20,7%
Simning	884 400	875 000	-1,1%
Skidor-längd	447 900	488 100	9,0%
Skidor-utför	253 900	290 700	14,5%
Skridsko	212 600	246 600	16,0%
Snowboard	67 600	83 300	23,2%
Styrketräning	766 100	1 242 300	62,2%
Tennis	182 200	176 800	-3,0%
Volleyboll, Beachvolleyboll	74 500	87 600	17,6%

Kommentar: Jämför vi år 1998 med 2006 märker vi att vissa motionsaktiviteter har ökat kraftigt, sett till antalet utövare. Styrketräning, ridning och snowboard är aktiviteter där antalet utövare ökat med mer än 20 procent mellan 1998 och 2006. Styrketräning har ökat allra mest med 62 procent.

In-lines är den idrott som tappat flest utövare. Från att ha varit en stor aktivitet i slutet av 90-talet har antalet utövare minskat med 73 procent, från 377 000 till 103 000. Andra idrotter som tappat är bordtennis och innebandy. Nedgången hos innebandy kan förklaras med att många som 1998 hade innebandy som motionsaktivitet numera spelar organiserad innebandy. Antalet medlemmar i Svenska Innebandyförbundet har ökat under samma period.

Drivkrafter till att motionera

Vad är anledningen till att du idrottar/motionerar?

Andelen i procent fördelat på kön

	Kvinnor	Män	Totalt
För att hålla mig i form	68	58	63
För att träffa människor	19	23	21
För att gå ner i vikt	24	16	20
Jag får tävla	5	12	8
Det är roligt	54	54	54
Jag mår dåligt utan idrott/motion	29	24	26
Annan anledning	13	9	11

Kommentar: Vad vill vi motionera? Enligt undersökningen är de starkaste drivkrafterna att det är roligt och att hålla sig i form. Vid en jämförelse mellan män och kvinnor svarar kvinnor i högre utsträckning än männen *för att hålla mig i form, jag mår dåligt utan idrott/motion* och *för att gå ner i vikt*. Männen idrottar/motionerar oftare än kvinnor för att *får tävla* och *för att få träffa människor*.

Vad är anledningen till att du idrottar/motionerar?

Andelen i procent fördelat på ålder

	7-14 år	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-70 år
För att hålla mig i form	41	64	70	70	65	66	59
För att träffa människor	27	35	22	20	17	17	20
För att gå ner i vikt	6	16	26	25	25	22	16
Jag får tävla	23	18	12	6	4	2	3
Det är roligt	83	64	60	58	46	41	37
Jag mår dåligt utan idrott/motion	16	34	38	28	28	26	14
Annan anledning	11	10	12	9	12	12	10

Kommentar: Anledningen till varför vi motionerar förändras till viss del med åldern. Framförallt är minskar behovet att tävla med ökad ålder.

Vad är anledningen till att du idrottar/motionerar?

Andelen i procent fördelat på hushållsinkomst (tkr)

	0-119	120-199	200-299	300-399	400-499	500-599	600-699	700-
För att hålla mig i form	58	58	64	66	63	67	65	73
För att träffa människor	21	19	25	20	20	20	23	25
För att gå ner i vikt	28	18	18	22	19	20	20	22
Jag får tävla	6	6	9	7	9	10	10	13
Det är roligt	50	44	49	53	56	58	61	69
Jag mår dåligt utan idrott/motion	26	23	24	27	24	29	29	38
Annan anledning	10	12	10	12	9	13	8	12

Kommentar: Samtliga svarsalternativ, med undantag av viktaspekten, anges i högre utsträckning av personer med hög hushållsinkomst.

Vad är anledningen till att du idrottar/motionerar?

Andelen i procent fördelat på antal invånare

	0-5000 inv	5001-25000	25001-100000	> 100000
För att hålla mig i form	58	64	66	65
För att träffa människor	21	24	20	16
För att gå ner i vikt	19	19	23	20
Jag får tävla	9	8	9	8
Det är roligt	50	56	55	50
Mår inte bra om jag inte idrottar	20	28	28	32
Annat	10	11	11	9

Kommentar: *För att hålla mig i form* och *Mår inte bra om jag inte idrottar* är de två svarsalternativ som är starkt kopplade till hälsoaspekten. På småorter svarar undersökningsdeltagarna detta i lägre utsträckning än de i större städer. Å andra sidan säger storstadsbor med mer än 100 000 invånare mer sällan att de idrottar/motionerar *för att träffa människor*.

Pengar på idrott

Hur mycket pengar lägger Du själv ner på utrustning och avgifter under ett kalenderår?

	0 Kr		1- 500 kr		501- 2000 kr		2001- 6000 kr		>6001 kr		Snittvärde i kr
	Antal	%	Antal	%	Antal	%	Antal	%	Antal	%	
Totalt											
(7-70 år)	1 544 100	21	1 366 900	19	2 196 100	30	1 649 700	23	558 800	8	2028
Kön											
Män	771 300	21	626 100	17	1 100 000	30	858 500	23	558 800	9	2126
Kvinnor	772 800	21	740 700	21	1 096 100	30	791 200	22	355 500	7	1907
Ålder											
7-14 år	82 900	10	156 100	19	288 100	35	202 300	25	203 300	13	2546
15-19	115 900	18	84 100	13	219 100	35	145 500	23	84 700	11	2438
20-29	181 800	17	174 700	16	338 300	31	281 400	26	68 500	10	2311
30-39	208 600	17	222 600	18	345 000	28	367 100	30	107 500	7	2179
40-49	268 500	22	213 200	17	389 200	31	274 000	22	88 100	9	2103
50-59	307 100	26	257 100	22	355 900	30	204 400	17	95 500	7	1703
60-70	379 300	34	258 900	23	260 600	23	174 900	16	71 300	3	1183
Utbildning											
Förgymnasial.	619 400	23	480 400	18	798 400	30	555 600	21	43 200	8	1889
Gymnasial	739 900	23	639 800	20	931 400	29	659 600	21	187 800	7	1897
Eftergymnasial	184 800	13	246 800	17	466 300	32	434 500	30	228 600	10	2521

Kommentar: Svenska folket spenderar i snitt cirka 2000 kr på idrottsutrustning och avgifter, till sig själva under ett år. Mest pengar lägger unga människor (föräldrarna betalar) och personer med hög hushållsinkomst. Män lägger ned något större belopp än kvinnor. Undersökningen visar också att ju större ort vi bor på desto mer pengar lägger vi på utrustning och avgifter. Minst pengar spenderar i genomsnitt den äldsta gruppen i undersökningen, mellan 60 och 70 år och de med en årlig hushållsinkomst mellan 120 000 och 200 000 kronor. Att den lägsta inkomstgruppen, under 120 000 kr spenderar ett högre belopp förklaras framförallt av att många studenter ingår och prioriterar att lägga pengar på området.

Var femte person som deltagit i undersökningen svarar att de inte spenderar en krona på utrustning och avgifter. Personerna är med stor sannolikhet också de som inte idrottar/motionerar. Åtta procent av svenska folket svarar att de lägger ner mer än 6000 kronor under ett kalenderår. Bland personer med en årlig hushållsinkomst överstigande 700 000 kronor är motsvarande siffra 20 procent.