



# Motions- Sverige 2023



## KORPEN

+ Svenska Motions-  
idrottsförbundet

# Inledning

I din hand håller du den första upplagan av vår undersökning "Motionssverige". Eller, mer sannolikt, så läser du den på en dator, surfplatta eller mobiltelefon. Vi lever i en tid där en stor del av våra dagar ägnas åt skärmar och vi har stora utmaningar med att få in tillräckligt med motion i denna bekväma, stillasittande livsstil.

Med hjälp av den här undersökningen vill vi på Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet ta reda på vad det finns för hinder och möjligheter för mer rörelse i människors vardag.

Vi har ställt frågor till drygt 1300 personer om deras känslor och tankar om träning och motion. Svaren vi fick visar bland annat att:

- de främsta anledningarna till att motionera är att må bra fysiskt och psykiskt
- 8 av 10 ser träning och motion som något de unnar sig

- 6 av 10 har lätt för att hitta på ursäkter så att träningen inte blir av
- insatser från arbetsgivaren tenderar att vara mest avgörande för den grupp som sällan tränar
- många uppger att de skulle träna mer om möjligheten fanns genom arbetsplatsen
- de flesta identifierar sig med träningspersonligheterna "Vardagsmotionären", "Må bra-tränaren" och "Soffpotatisen" medan färre känner sig som "Morgonmotionären"

Det och mycket annat får du fördjupa dig i på sidorna som följer. Trevlig läsning!

**All rörelse räknas!**

## Glöm inte att ta rörelsepauser!

**Rörelsepauser gör oss både piggare, gladare och mer koncentrerade. Försök aktivera dig någon gång varje halvtimme!**

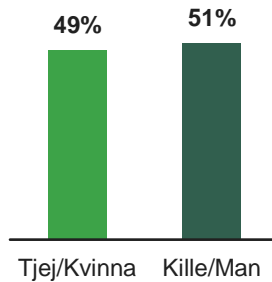
Ge både hjärnan och kroppen lite gympa genom att gå Världens största tipspromenad. Läs mer här:



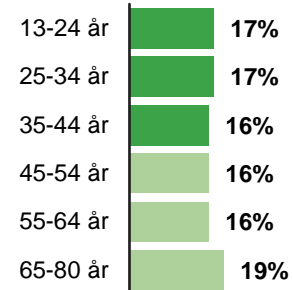
# Demografi: Vilka ingår i studien?

1316  
personer

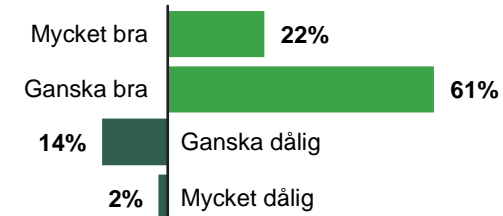
## Könsfördelning:



## Ålder:

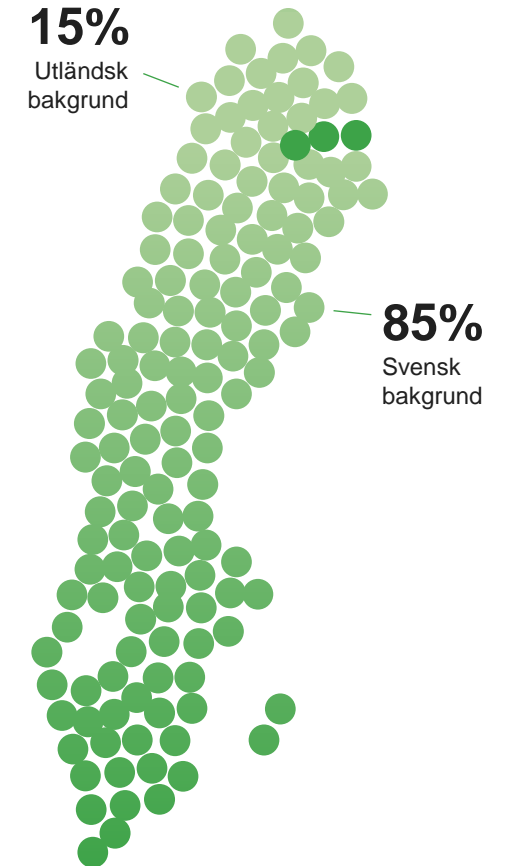


## Hushållsekonomi:

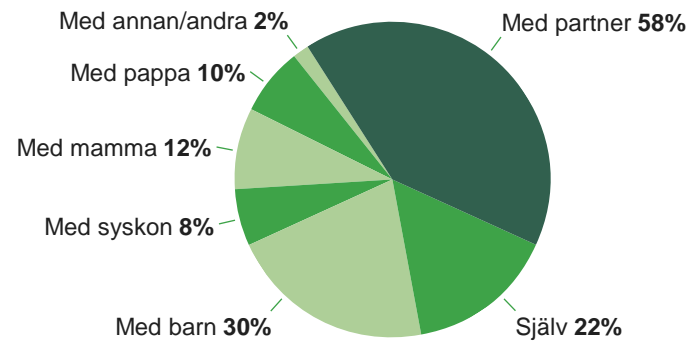


15%

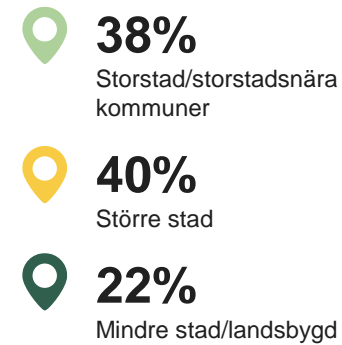
Utländsk  
bakgrund



## Boendesituation:



## Ortsstorlek:



# Så motionerar Sverige

**84%**

tränar/motionerar i någon utsträckning. 46% gör det flera gånger i veckan eller i princip varje dag.

**76%**

menar att det inte finns något bättre än att få röra på sig.

**89%**

känner sig nöjda om de får till någon form av motion dagligen. Vanligast är att ta en promenad.

# Äldre tränar oftare men yngre tränar **hårdare**

Var man befinner sig i livet påverkar såväl träningsfrekvens som val av träningsform. När svenska befolkningen själva uppger hur ofta de tränar är det första intrycket att de äldre inom åldersspannet 13-80 är de mest aktiva. 24% av 65-80-åringar tränar i princip varje dag medan motsvarande siffra för de mellan 35-44 år endast är 9%.

Det här är ett troligt resultat av att yngre ofta har fler bollar i luften och roddar det så kallade livspusslet med barn, jobb och andra fritidsintressen. Att däremellan få till ett träningspass är för många utmanande. Det betyder dock inte att yngre nödvändigtvis lever ett mindre hälsosamt liv! Något som också påverkar träningsfrekvensen är att äldre oftare har en bredare definition av vad som räknas som motion och träning – vilket är viktigt att ha med sig när vi jämför dessa grupper.

Även om äldre uppger att de tränar mer frekvent är deras motionsformer också mer lågintensiva medan de yngre tar ut sig mer när de väl tränar. När äldre exempelvis tar promenader eller ägnar sig åt trädgårds-/hushållsarbete är de yngre ute och joggar eller kör ett träningspass på gymmet.

En annan tydlig skillnad mellan de som tränar ofta och de som motionerar mer sällan är att de som tränar mer frekvent i regel också håller på med fler olika aktiviteter. De som exempelvis redan tränar på gym är därför mer troliga att testa på ett gruppträningspass eller också hålla på med löpning.

## Topp 5: På vilket/vilka sätt tränar eller motionerar du?

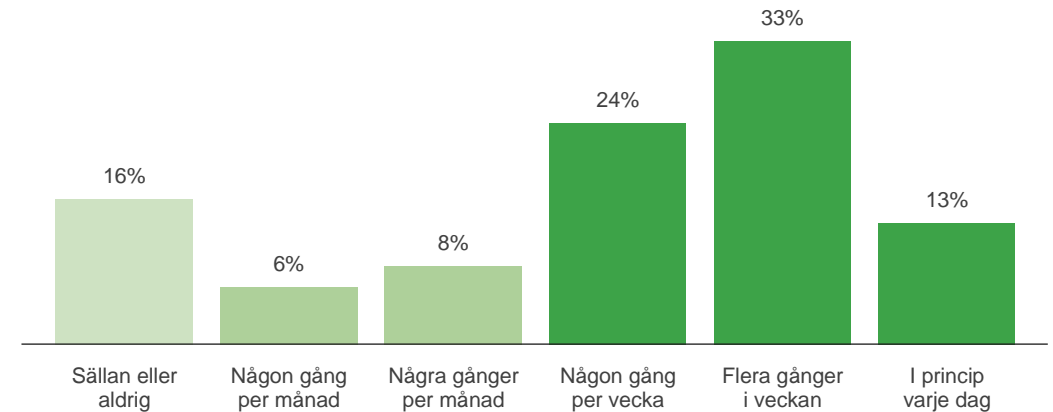
Aktivitet	Andel
Promenad/powerwalk	43%
Går eller cyklar istället för bil/kollektivtrafik	30%
Styrketräning på gym	28%
Löpning/jogging	22%
Styrketräning hemma	20%



# 70%

Anger att de tränar regelbundet/minst en gång i veckan

## Hur ofta tränar eller motionerar du?



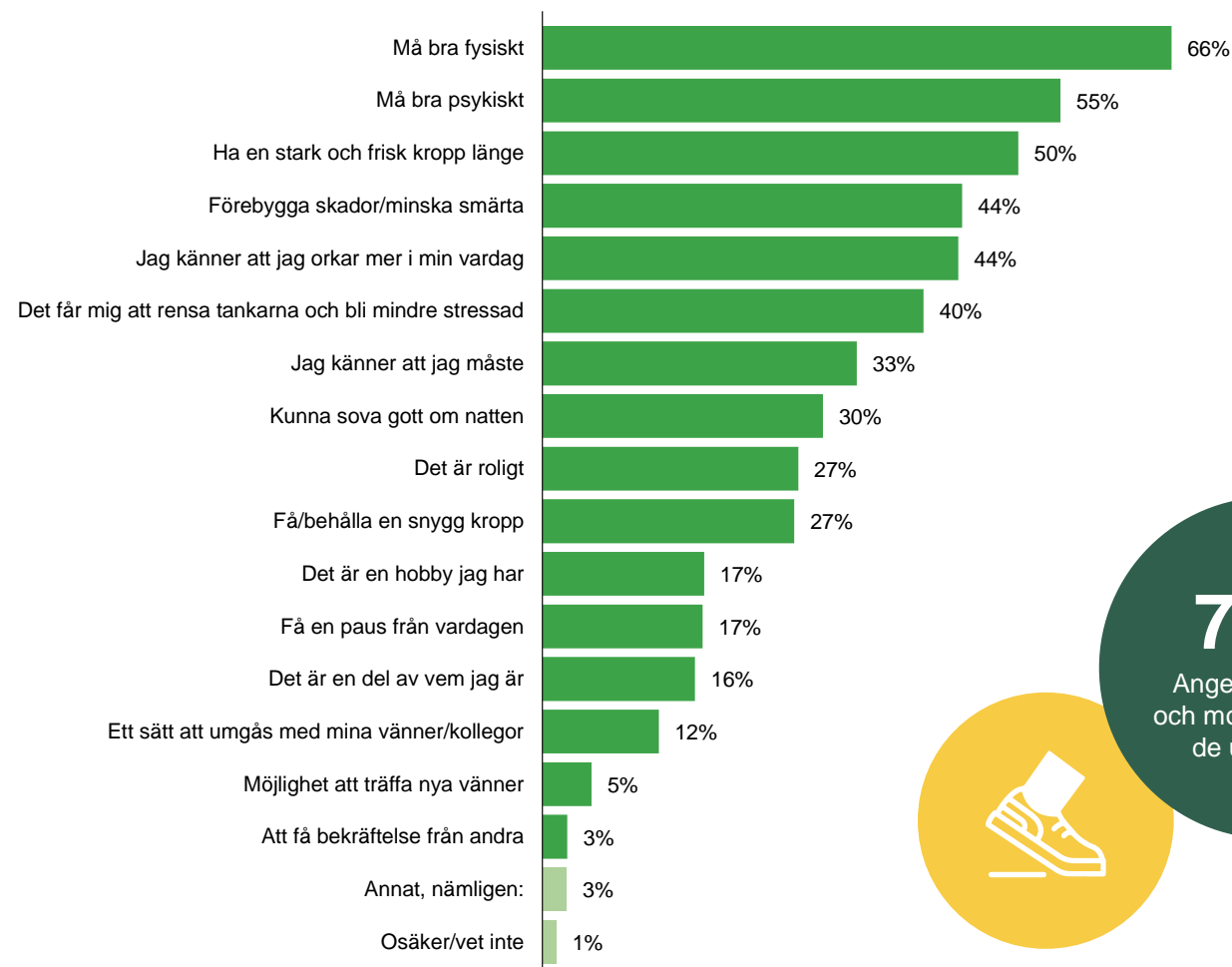
## Främsta anledningen att motionera är att **må bra** fysiskt och psykiskt

På samma sätt som det finns skillnader i hur man tränar beroende på träningsfrekvens, ser vi också skillnader i varför man tränar. De som tränar i princip varje dag uppger betydligt fler anledningar till att de tränar jämfört med de som tränar någon gång i månaden. För de som tränar ofta är det exempelvis mycket vanligare att man ser träningen som en del av vem man är, och det blir för dessa sällan en fråga om man ska träna utan snarare när man kan få till den.

Bland de yngre är det viktigare att träna för att ha en snygg kropp, för att det är roligt och för att kunna sova gott om natten medan äldre tycker det är något viktigare med skadeförebyggande träning. De äldre uppger överlag färre anledningar till varför de tränar trots att de har en hög motionsfrekvens.

De viktigaste anledningarna oavsett ålder är dock att må bra – både i kroppen och i knoppen. Utöver att känna sig fysiskt stark och ha ork i vardagen, är det många som menar att motion även hjälper dem att rensa tankarna och mota bort stress.

Av vilken/vilka anledningar motionerar du?



79%

Anger att träning och motion är något de unnar sig\*

# Upp och hoppa!



## Det är dags för rörelsepaus

Hoppa Jumping Jacks i 30 sekunder.

Eller använd QR-koden och få  
förslag på andra roliga övningar!



# Så mår Sverige



57% upplever sitt fysiska välmående som ganska eller mycket bra\*



59% upplever sitt psykiska välmående som ganska eller mycket bra\*



58% upplever sitt umgänge/sina vänner som ganska eller mycket bra\*



## Träning gör att man mår bättre!

En klar majoritet av Sveriges befolkning uppger att de mår bra både när det kommer till hur nöjda de är med deras umgänge samt deras fysiska och psykiska välmående. Självklart finns det också här en koppling till hur mycket man rör på sig! De som motionerar oftare är också de som mår bättre, både när det kommer till deras fysiska och psykiska hälsa. Träning får en att orka mer, bygger upp mental styrka i vardagen och får kroppen att hålla längre vilket gör att man kan njuta mer av livet. För många är träningen också ett perfekt sätt att umgås och knyta nya vänskapsband – oavsett ålder.

Däremot ser vi också att de yngre inom åldersspannet 13-80 år uppger sig må något sämre psykiskt. Vi vet sedan länge att dagens ungdomar ställs inför en rad mentala utmaningar som stressen av att jämföra sin egen kropp med det man exempelvis ser på sociala medier. Alla generationer möter däremot sina egna unika utmaningar och det kan vara viktigt att sätta dessa siffror i relation till hur mycket mer accepterat det idag också är att prata om att man mår sämre. Många unga vet också att de mår bättre när de rör på sig och har det som en aktiv strategi för att hantera sin psykiska hälsa.





# Motion och träning

## – samma sak eller olika?

Genomgående i den här rapporten använder vi både motion och träning som begrepp för rörelse och aktivitet. Men är det någon skillnad på vad svenska befolkningen lägger i de olika begreppen, eller har orden samma innebörd?

Motion anses överlag vara mer av ett paraplybegrepp som inkluderar all form av rörelse, där träning ingår. I stort kopplas dock både motion och träning till samma känslor, tankar och andra beskrivningar. Det vanligaste är att tänka på både träning och motion som viktigt, nödvändigt och ansträngande. Något som är och bör vara motiverande, roligt och utmanande.

Däremot hör vi en del skillnader mellan yngre och äldre, i linje med vad vi tidigare lärt oss om deras aktiva liv och synen på detsamma. Yngre associerar motion och träning med begrepp som ansträngande, utmanande och intensivt i högre grad,



”Träning och motion betyder egentligen samma sak för mig. För mig är det typ att gå ut och springa, men bara man rör på sig tänker jag att det är motion. Jag tycker det är något som alla kan göra men på olika sätt beroende på hur gammal man är.”

- Tjej, 15 år

medan äldre istället associerar träning och motion med begrepp som lagom vilket förmodligen hänger ihop med att de tränar mindre intensivt.

När vi träffar och pratar med några motionärer hör vi också liknande resonemang. Yngre pratar oftare om nästa träningspass på gymmet medan äldre snarare pratar om hur de får till allmän aktivitet och rörelse i sin vardag. Oavsett ålder anses såväl motion som träning däremot vara viktigt i lika hög utsträckning.



Topp 10:  
Vilka ord passar för att beskriva träning?

Ord	Andel
Viktigt	59%
Nödvändigt	54%
Ansträngande	41%
Motiverande	32%
Roligt	30%
Utmanande	29%
Tråkigt	19%
Lagom	19%
Avslappnande	18%
Socialt	18%

Topp 10:  
Vilka ord passar för att beskriva motion?

Ord	Andel
Viktigt	58%
Nödvändigt	58%
Ansträngande	40%
Roligt	28%
Motiverande	27%
Utmanande	26%
Avslappnande	19%
Lagom	19%
Tråkigt	18%
Socialt	17%

# Periodare, pannbensmotionär eller soffpotatis – vem är **du**?

Motion och träning beskrivs i mer positiva ordalag av personer som tränar ofta, vilket kan anses naturligt då det förmodligen blir en mer betydande del av deras liv och person. Det finns däremot en mängd olika sätt att relatera till motion, särskilt om vi tittar på identitetsnivå. Svenska folket anser sig framför allt vara Vardagsmotionärer, Må bra-tränare och Soffpotatisar - vad skulle du använda för begrepp för att beskriva din motionstyp?

Både vid val av träningsaktivitet, men även som anledning till att träna överlag, ser vi olika behov och drivkrafter för olika människor. För de allra flesta krävs någon form av anledning till att få träningen gjord, eller som argument för att de valt just den motionsform de valt. Men vad dessa argument är, och vad motivationen till träningen grundar sig i, ser alltså olika ut. På nästa sida redovisar vi tre rätt olika motionstyper som sätter fingret på just detta.

Topp 10\*:  
Vilka av följande begrepp passar bäst för att beskriva dig?

Begrepp	Andel
Vardagsmotionär	47%
Må bra-tränare	27%
Soffpotatis	23%
Periodare	21%
Solotränare	16%
Mångsysslare	10%
Hälsomänniska	9%
Sportfantast	9%
Lagsportare	8%
Morgonmotionär	7%



"Jag har varit en utpräglad soffpotatis innan 2016. Det var barnen som tyckte att jag behövde aktivera mig för min hälsa. Det är därför jag håller på och jag känner ju att jag mår väldigt bra av det, att jag blir starkare och så. Jag har väldigt lätt att falla in i inaktiva perioder fortfarande, så utmaningen är att göra något varje dag."

- Man, 72 år



Tjej/Kvinna	Andel
1. Vardagsmotionär	55%
2. Må bra-tränare	31%
3. Periodare	24%

Kille/Man	Andel
1. Vardagsmotionär	39%
2. Soffpotatis	25%
3. Må bra-tränare	22%



## 28%

Av de som inte tränar regelbundet/ varje vecka beskriver sig som soffpotatis.

## Tre motionstyper om vad som är viktigt när de motionerar

### Gemenskapsjägaren



Gemenskapsjägaren motiveras av att träna med andra, som familj, vänner eller kollegor. De tycker att det sociala är en viktig del av såväl tuffare träningspass på till exempel gym som vardagsmotion, exempelvis skogspromenader.

Att träna med andra, kanske särskilt de man står nära, verkar även göra att träningen faktiskt blir av (det kommer vi återkomma till längre fram i rapporten) – de som befinner sig i den här gruppen tränar något oftare jämfört med snittet.

Gemenskapsjägaren återfinns inom alla åldrar samt bland en rad olika sporter och aktiviteter. Även inom de vanligare och mer individuella aktiviteterna som att gå/cykla och träna på gym hittar vi gemenskapsjägaren som gärna tar en promenad med en nära vän eller cyklar tillsammans med det lokala cykel-teamet.

### Utvecklingsjunkien



I den här gruppen hittar vi motionärer som drivs av att ha och sätta tydliga mål som de vill uppnå med sin träning, och kontinuerligt se resultat av dessa. Målen kan till exempel vara att gå ett visst antal kilometer varje vecka året ut, eller att klara ett visst motionslopp under en viss tid.

Det är något vanligare att män går igång på utveckling, att bli bättre och att utmanas/pushas när det kommer till träning, men det finns absolut kvinnor som gör det också. Oftare är det yngre som finner motivation i att se resultat och förbättringar och är därmed i högre utsträckning utvecklingsjunkies.

Vanligare är att träningen sker i form av styrketräning, på gym eller hemma.

### Prestationsfria periodaren



Att vara en prestationsfri periodare när det kommer till träning är vanligt bland svenska folket. För den här gruppen är det viktigt att kunna träna när det passar det egna schemat, när vardagspusslet går ihop (särskilt för de i småbarnsåldern) och att slippa krav på prestation.

När fokus ligger på att passa in träningen i en i övrigt hektisk vardag blir träningsformer som kan utföras i eller nära hemmet lättare att få till, exempelvis styrketräning hemma som är något vanligare i den här gruppen.

Det läggs samtidigt mindre vikt vid utveckling och träningen som genomförs säger generellt väldigt lite om personerna i denna grupp. Motion är snarare något som man får till emellanåt för att man vet att det gör gott för hälsa och mående.



# Galet pepp eller funderar du på att ställa in?

## Känslor innan och efter ett motionspass

Inför ett träningspass är det vanligast att känna lugn och motivation – men en hel del känner även stress, trötthet och funderar på att ställa in.

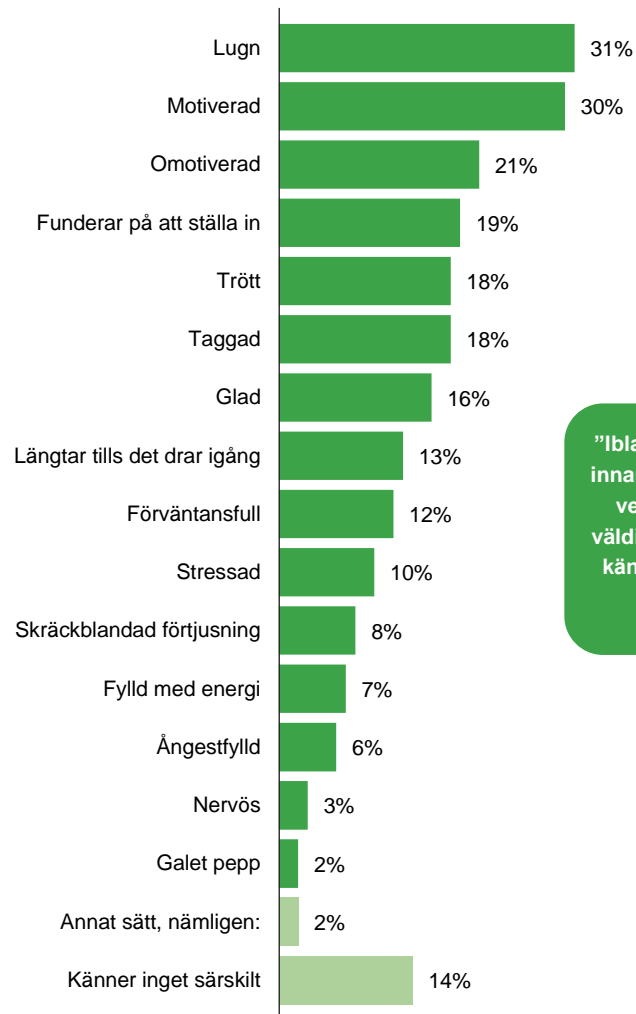
Ju yngre, desto vanligare är det att de här negativa känslorna dyker upp ett par timmar innan ett inbokad träningspass. Exempelvis svarar drygt en fjärdedel av unga och unga vuxna under 30 år att de funderar på att ställa in träningen. Förmodligen som ett resultat av just stress och hektiska dagar där det ofta är mycket som ska hinnas med. I jämförelse svarar endast 6% av 70-80-åringar att de funderar på att ställa ett träningspass.

Vad som ändå motiverar till träning handlar för många om känslan efter ett träningspass – där vi ser en stor andel positiva ord användas för att beskriva hur det känns i kropp och sinne. Dubbelt så många känner sig exempelvis glada efter ett träningspass, som innan, och att få vara nöjd, glad och avslappnad är givetvis känslor som kan få en opepp person att tagga till på ett träningspass.

Fler faktorer som motiverar till träning när det kan kännas motigt hittar du lite längre fram i rapporten. Men känslorna som infinner sig innan och efter ett pass kan du se redan på nästa sida.



### Tänk dig att det är tre timmar innan du planerat att träna/motionera, hur känner du dig?

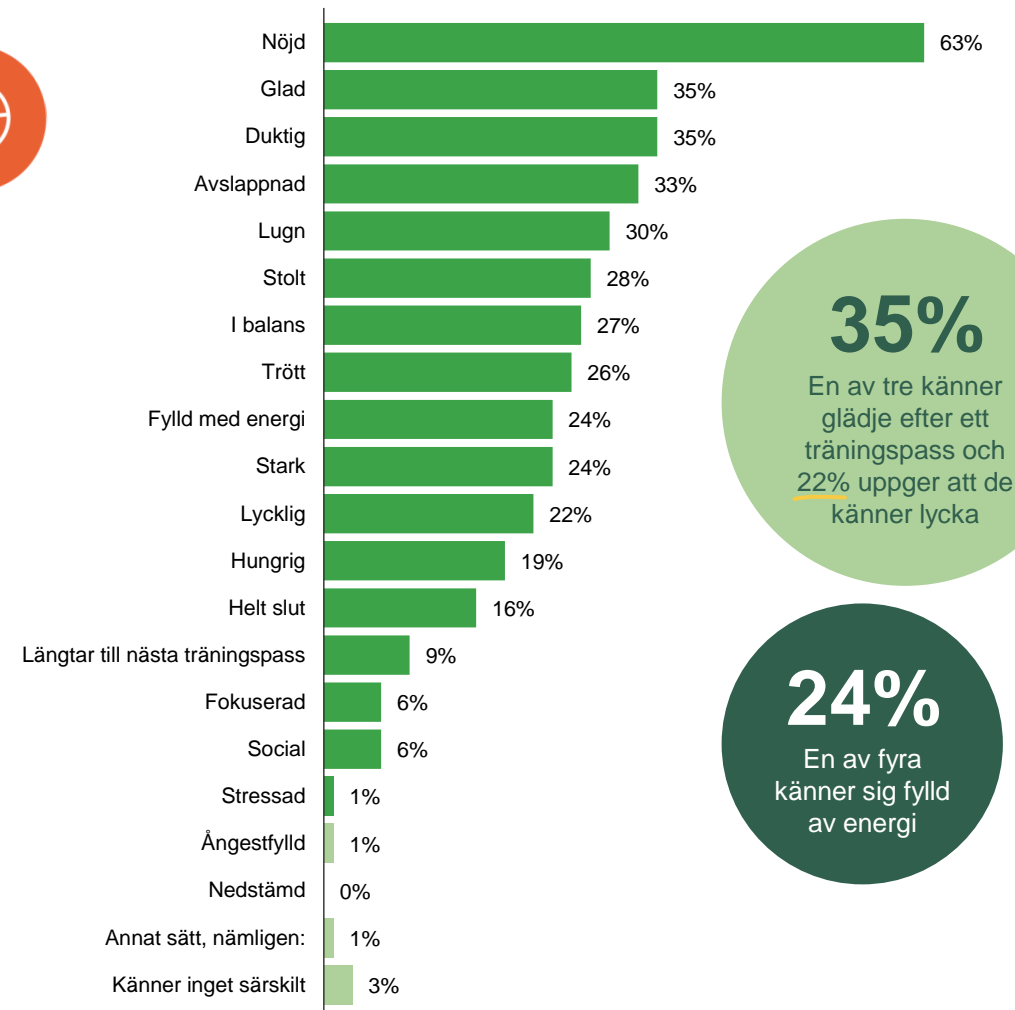


"Ibland kan det ju vara lite motigt innan man kommer igång men jag vet ju att efteråt så känns det väldigt bra och det är just den där känslan efteråt som jag vill ha."

- Kvinna, 35 år



### Tänk dig att du precis tränat/motionerat, hur känner du dig?



**35%**

En av tre känner glädje efter ett träningspass och 22% uppger att de känner lycka

**24%**

En av fyra känner sig fyllt av energi

# Upp och hoppa!



## Det är dags för rörelsepaus

Stå på ett ben och blunda i 30 sekunder.

Eller använd QR-koden och få  
förslag på andra roliga övningar!



”Det är inte varje gång man dansar ut genom dörren till träningen. De första fem minuterna kan man ha lite lätt panik och undra “varför håller jag på med det här?”. Men kommer du väl igång blir det till slut svårt att tänka på något annat och det tycker jag är väldigt avslappnande!”

- Man, 44 år

## När är det lättare att få till träningen?

För vissa är det lättare att hitta motivation till träning och få den gjord, medan det för andra är betydligt mer utmanande. Känner du som läser främst igen dig i det senare, kan vi trösta dig med att du inte är ensam – hela 61% av svenska befolkningen har lätt för att hitta på ursäkter så att träningen inte blir av...

Det blir således viktigt att förstå både sina egna trösklar och vad som underlättar för att ändå få till det där träningspasset. För en del kan det handla om omkringliggande faktorer, som att vardagspusslet går ihop eller att träningen är tydligt – och kanske återkommande – inplanerat i kalendern. För andra handlar det istället om känslor – som att det är lättare att få till träningen när de mår bra i grunden.

Yngre får oftare till träningen om de har ett mål med den, en tydlig riktning som de siktar mot. Det här rimmar väl med vad vi känner till om unga sen tidigare – de tycker om att veta såväl vad som förväntas av dem, som att se utveckling på vägen mot



”För mig är det viktigt att känna att det inte behöver ta så lång tid. Jag brukar köra rätt korta pass, hellre fler gånger i veckan och känner att de blir gjorda. Tar jag 20-30 min varje dag så blir det inte så mycket tid varje dag men det blir mycket tid på en hel vecka.”

- Kvinna, 35 år

slutmålet. Det här skapar både trygghet, kontroll och motivation.

För de som etablerat sig i arbetslivet spelar möjligheten att träna under arbetstid större roll, exempelvis i form av en friskvårdstimme. Vi hör också att träning tillsammans med kollegor är både roligt och givande för gemenskapen på arbetsplatsen.

# 21%

Var femte 30-44-åring tycker det är lättare att få till träningen om den kan ske under arbetstid



När är det lättare för dig att få till träningen/motionen?

Anledning	Andel
Jag har planerat den i förväg	33%
Vardagspusslet funkcar	33%
När jag känner mig glad/mår bra	31%
Det finns inte några krav på prestation	31%
På vardagar	26%
När den sker ute i naturen	25%
När jag är ledig (ex. helg/semester)	25%
Har ett mål med min träning	22%
När den sker direkt efter skola/jobb	20%
Jag känner mig bekväm i mina träningskläder	14%
Vet att lag-/träningskompisar väntar på mig	11%
Under arbetstid (ex. friskvårdstimme)	11%
Träningskläderna är packade dagen innan	10%
Det inte finns något roligt att se på tv/streama	2%
Jag har den senaste utrustningen	1%
Annat, nämligen:	3%
Osäker/vet inte	3%

# Tre fakta om motion:





## Motionera mer eller oftare

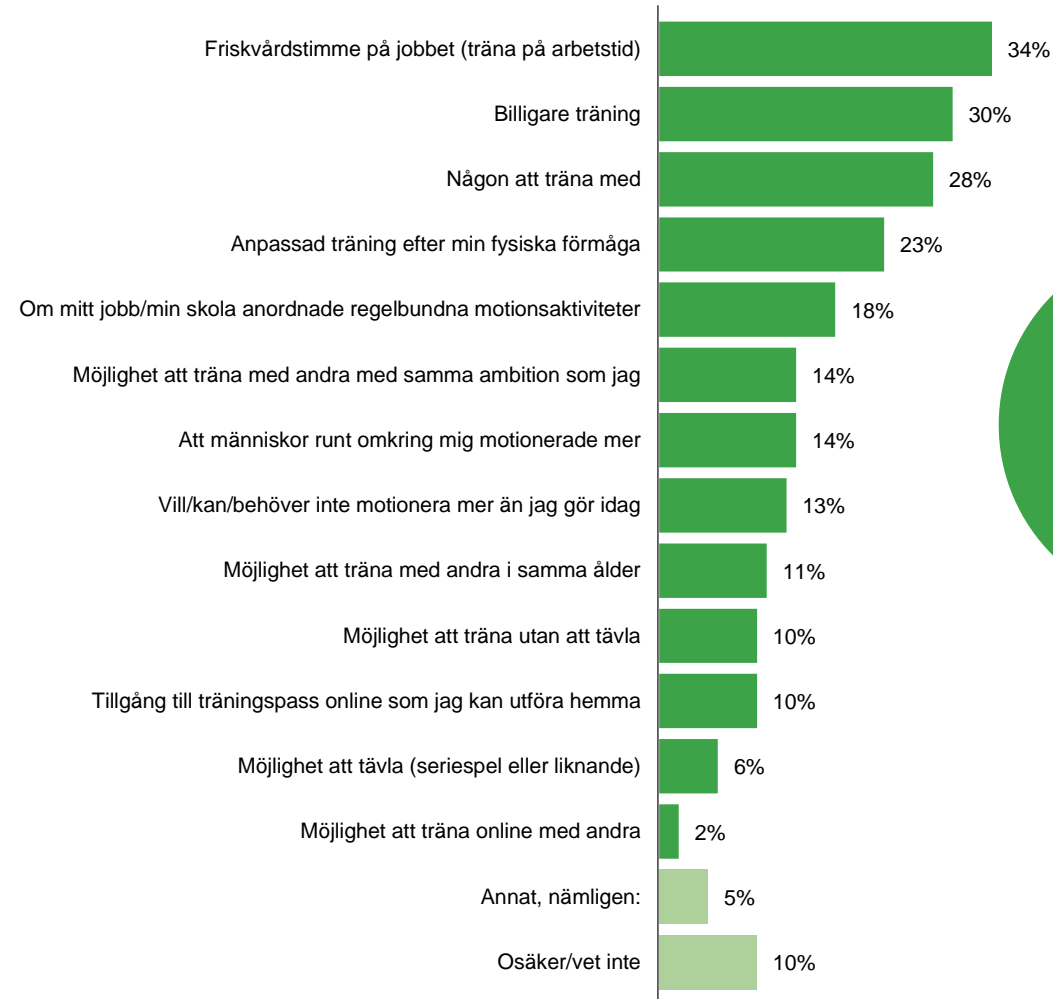
### – vad behövs då?

Vi kunde tidigare visa på hur olika individer motiveras av olika saker kopplat till träning, vilket bland annat märks genom olika träningsaktiviteter. På samma sätt ser vi en stor variation i vad som skulle kunna få svenska befolkningen att motionera mer än vad de gör i dagsläget.

I toppen av faktorer som skulle öka träningsfrekvensen – eller få träningen att bli av över huvud taget – är lägre kostnader. Det känns såklart särskilt aktuellt i dessa ekonomiskt oroliga tider, men är även något vi ser även i mer stabila tider. Dyr träning eller utrustning är helt enkelt något som skapar höga trösklar för att träningen ska bli av.

Flest menar dock att möjlighet att träna under arbetstid skulle få dem att motionera mer. Vilket vi såg tidigare även är något som gör det lättare att få till träningen – vardagspusslet går enklare ihop med den här typen av jobbförmåner. Särskilt motiverande, och kanske avgörande, tenderar insatser från arbetsgivaren vara för den grupp som tränar sällan. De som tränar ofta är på många sätt redan motiverade, och behöver inte nödvändigtvis det stöd som en arbetsgivare kan ge i form av friskvårdstimme – men tackar givetvis inte nej till motionsmöjligheter på arbetstid. Ju mer rörelse desto bättre!

### Skulle något av följande få dig att motionera mer än du gör idag?



60%

Tre av fem 30-44-åringar svarar att de skulle motionera oftare om de hade en friskvårdstimme

Läs mer om  
Aktiv Arbetsplats



# Goda exempel: – när svenska folket hittat träningssmotivation



Som vi kunnat se tidigare är det inte en självklarhet för alla att få till träningen. Snarare tvärtom – det är betydligt fler som har lätt för att hitta ursäkter än vad vi har personer med pannben som bara bestämmer sig och kör. Men det finns lösningar och goda exempel att ta fasta på även för den som sällan känner pepp nog för att snöra på träningsskorna. På nästa sida ser vi några inspirerande exempel att bära med sig när det känns lite extra motigt.



Kommande citat är svar på den öppna frågan  
”Tänk tillbaka på någon gång då du kände dig riktigt omotiverad till att motionera, men ändå gjorde det. Vad var det som fick dig att göra det?”

## Exempel 1

### Sänka förväntningar – ingen prestige

Medan målsättningar och utveckling är viktigt för vissa, kan det skapa motsatt effekt hos andra. Att sänka förväntningarna och kraven på den egna prestationen under ett träningspass kan istället vara det som gör att man tar sig iväg. Och skapar en nog så stärkande känsla efteråt, för att man har lyckats byta soffan mot en stunds rörelse.

"Sänkte förväntningarna, hade istället målet att bara sätta igång och sen se vad som händer. Ibland har jag anpassat träningen pga dagsformen och det funkar mycket bättre"

- Man, 31 år

"Jag tänkte bara att jag går dit och gör så gott jag kan. Sen får jag gå hem igen. Ingen prestige."

- Kvinna, 34 år

"Envishet och den bästa träningen är den som blir av"

- Kvinna, 59 år

## Exempel 2

### Känslan efteråt

Tidigare i rapporten visade vi hur viktig känslan efter ett träningspass är för drivkraften hos både unga och äldre. Att röra på sig skapar glädje och en go känsla i kroppen både långsiktigt och kortsiktigt. Utmaningen är att minnas den där tillfredsställande känslan som kommer efteråt, något som några nedan har lyckats med!



"För att jag vet att det känns bättre efteråt och att det jobbigaste steget är att ta sig till gymmet. När man väl är där så går det bra"

- Kille, 27 år

"Jag vet att känslan jag får efter ett träningspass är bland det bästa som finns. Så när starten är seg och jobbig vet jag att målgången är fantastiskt!"

- Kvinna, 35 år

## Exempel 3

### Umgås och/eller inte vilja svika andra

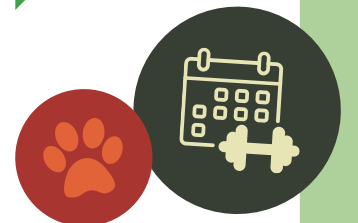
För en del är träningen inte bara något som skapar ett fysiskt och psykiskt välmående, utan även en social aktivitet med vänner, familj, kollegor eller bekanta. Det i sin tur kan vara motivation nog för att få träningen gjord, att den samtidigt erbjuder gemenskap och umgänge. Men det kan också skapa en ansvarskänsla gentemot de man ska träna med, att inte vilja svika dem om man ställer in. En nog så viktig drivkraft, vilket också går igen för de som har hundar som måste rastas. Kanske är det där din nyckel ligger – att skaffa en träningspartner (eller hund)?

"När jag har bundit upp mig och lovat andra personer att träna, till exempel inom lagsport eller gruppträningspass på gym"

- Tjej, 22 år

"Att någon annan pushade och tog med mig till bodypump-passet."

- Tjej, 18 år



# Upp och hoppa!



## Det är dags för rörelsepaus

Spring på stället i 30 sekunder.

Du vet väl om att det finns ett landslag för motionärer?  
Gå med i Motionslandslaget och få tips på rörelsepauser,  
vardagsmotion, erbjudanden, fakta om hälsa och träning och  
inspiration från förbundskapten Micael Dahlen.



## Slutord Ungdomsbarometern: Motion = grund för välmående

Att motion gör gott för både kropp och själ är kanske inget nytt, det är något de allra flesta av oss varit medvetna om under längre tid. Vi ser också ju fler studier vi gör inom hälsa, motion och träning, att medvetenheten kring de positiva effekterna av ett liv i rörelse också ökar. Bland de yngre är det så pass påtagligt att vi pratar om hälso- och träningsintresse som ett av de allra tydligaste karaktärsdragen för en hel generation. Ofta hör vi bland unga att den främsta anledningen att träna är just att vara hälsosam och må bra.

Men det är givetvis inte bara bland unga vi ser detta. En av de främsta motionstyperna bland svenska befolkningen i stort är Må bra-tränaren och de primära anledningarna till att motionera är att må bra. Och det får som sagt effekt – de som tränar ofta mår klart bättre både fysiskt och psykiskt. Däremot är det också många som brottas med tankarna på att en borde träna och motivationen till att faktiskt göra det.

### Känslostyrt motionsbeteende

På samma sätt som motion och träning väcker positiva känslor efter ett pass, är det många som kämpar med negativa känslor innan det är dags att röra på sig. En hel del funderar på att ställa in träningen ett par timmar innan och så många som två av tre har lätt för att hitta på ursäkter för att träningen inte ska

bli av. Att motion och träning väcker många känslor är ett tydligt tema där vi återkommande hör hur människor resonerar med sig själv kring huruvida en faktiskt ska ta sig i väg till träningen eller inte.

Trots vetskapen om att måendet förbättras av motion, är det med andra ord inte alltid helt lätt att hitta motivationen till att träna. Den självklarhet och enkelhet vi möjligen borde känna inför att röra på oss, motas ofta bort av allt från stress, utmaningar med vardagspusslet, prestationsångest och trötthet

Så även om motion och träning på många sätt är något som görs fysiskt med kroppen, så är det minst lika utmanande för psyket. Att hitta rätt inställning till motion är därför en mycket viktig komponent för att få fler att motionera oftare. Här tror vi att lägre krav och motion som drivs av glädje och lust är vinnande koncept för att få fler att vilja röra på sig.

### Vardagsrutiner för att få till motionen

För att göra träningen roligare finns det flera vägar att gå. För vissa handlar det om att träna tillsammans med andra medan det för andra hjälper att ha en tydlig målsättning och utvecklingskurva. Oavsett hur människor anpassar sin träning så att den känns rolig ser vi att det kan vara en nyckel för att ändra deras förhållningssättet från *om* de ska träna till *när* de ska träna. Detta hör vi gör det lättare att skapa den där

träningsrutinen som gör motion till en naturlig del av vardagen. Att träningen är planerad, har en riktning och sker på eller i anslutning till jobb/skola underlättar enligt många och rimmar samtidigt väl med att de allra flesta beskriver sig som Vardagsmotionärer.

Att forma regelbundna rutiner är viktigt eftersom vi ser att det leder till en positivare upplevelse och uppskattning av sin träning. De som har träningen som en naturlig del av vardagen har fler positiva associationer till att motionera och skapar därför en positiv loop. De mår bättre för att de rör på sig och har roligare när de motionerar för att de lever ett liv i rörelse!

### En bestående trend att motionera?

Så frågan är – kommer fler fortsätta agera på vetskapen om att motion får en att må bättre? Kommer vi se fler generationer beskrivas som hälsomedvetna och träningsintresserade? På Ungdomsbarometern ser vi inga indikationer på motsatsen – hälsa och träning är och lär fortsätta prägla mångas liv. Men för en del är det en bit kvar innan det är en helt naturlig del av vardagen, där de positiva känslorna kring motion är det som tar störst plats. För dessa hoppas vi att den här rapporten bjudit på goda exempel, tips och motivation till att påbörja resan dit.



## Slutord Korpen:

### Alla vinner när vi rör på oss

De flesta av oss vet att vi behöver röra på oss mer. Ändå gör vi inte det. Vi vet att för lite rörelse påverkar människor negativt och att det i förlängningen också får stora konsekvenser för samhället. Ändå fortsätter stillasittandet. Om inte kunskap är problemet, vad är det då som kan göra att den där vardagsmotionen blir av?

Frågan har inte bara ett svar och ingen kan ensam åstadkomma den förändring som krävs för att bryta trenden. För att lyckas behövs gemensamma insatser från många, däribland idrottsrörelsen och andra delar av civilsamhället, offentliga aktörer och näringslivet. Vi måste tillsammans jobba för att skapa förutsättningar för ett samhälle som stimulerar rörelse för såväl barn som vuxna. För fysisk aktivitet är ett livslångt behov som bygger hälsa och välmående för alla.

#### Rörelse måste bli en självklar del av vardagen

Vi människor är gjorda för rörelse men våra bekväma liv ställer till det för oss. I dagens sätt att leva är träning och motion en lyx. Det blir tydligt när 79 procent uppger att de instämmer helt eller delvis i påståendet att träning är något som de unnar sig.

Rörelse behöver med andra ord återigen bli en självklar del i våra liv. Här räcker det inte att fortsätta berätta för människor hur viktigt det är att röra på sig eftersom det är något som de

flesta redan vet. Vi behöver snarare lägga kraft på att förenkla möjligheterna för motion i en redan hektisk vardag och prata om hur man skapar vanor och förändrar beteenden.

Det är också därför som Korpen har startat Motionslandslaget – folkhälsoinitiativet som handlar om att inspirera till motion med låga trösklar och visa på att den bästa träningen är den som blir av. Att all rörelse räknas. Här ser vi tydligt skillnaden det gör och vilken styrka som finns i att skapa sammanhang där människor blir en del av en gemenskap och inspireras av varandra.

#### Arbetsplatsen är en nyckelspelare

Fritiden är en viktig arena för motion, men inte den enda. För att få fler i rörelse tror vi att det krävs insatser även i andra sammanhang, framför allt där människor ägnar som mest tid. För barn och ungdomar handlar det givetvis om skolan och för många vuxna är det platsen där vi jobbar.

Vi ser att arbetsgivare har en viktig roll att spela för att främja vardagsrörelse. 46 procent av de svarande i denna undersökning uppger att de hade rört på sig mer om det fanns gemensam träning på deras jobb eller skola. Och tittar vi på dem som har etablerat sig i arbetslivet spelar möjligheten att träna under arbetstid ännu större roll. Exempelvis svarar 60 procent av respondenterna mellan 30-44 år att de skulle motionera oftare om de hade en friskvårdstimme.

#### En förening på arbetsplatsen stärker hälsa och bygger gemenskap

Att möjliggöra motion på arbetsplatsen bidrar inte bara till friskare och nöjdare medarbetare som presterar bättre. Det bygger även företagskultur och ökar arbetsplatsens attraktivitet – alla vinner!

Vi kan också se att träning tillsammans med kolleger uppfattas som både roligt och givande för gemenskapen på arbetsplatsen.

För att få med sig medarbetarna och bygga motivation som är hållbar över tid är det viktigt att skapa engagemang. Här vill vi slå ett slag för en lösning som vi vet fungerar, nämligen att starta en idrottsförening på arbetsplatsen. I föreningen är medlemmarna med och utformar och driver verksamheten utifrån sina egna intressen, vilket skapar bättre förutsättningar för att få saker att hända.

#### Vi kan utträtta mer tillsammans

Vi tar gärna ett stort ansvar för att få fler i rörelse men vi är övertygade om att samverkan är den avgörande nyckeln för att lyckas. Lösningen behöver inte vara särskilt komplicerad eller kräva stora investeringar. Det viktigaste är att sätta igång och göra något tillsammans.

#### Har du tankar eller idéer?

Tveka inte att höra av dig till oss på [info@korpens.se](mailto:info@korpens.se)

# Fakta om undersökningen:



En digital enkätundersökning samlade in 1316 respondenter i åldrarna 13-80 år, samtliga svar i undersökningen har inhämtats digitalt genom datainsamlingsverktyget Conconfirm. Datainsamlingen ägde rum mellan 28:e oktober till den 12:e december 2022. I undersökningen har vi använt oss av två primära datainsamlingskällor för att få en så bra spridning som möjlig i materialet.

Dessa insamlingskällor är: Cint (1) som är ett panelföretag med både självrekryterade och slumpmässigt rekryterade panelister samt Norstats (2) slumpmässigt telefonrekryterade riksrepresentativa panel baserad på SPAR. Bortfallet i denna del av studien har vid tidigare jämförande studier befunnits vara slumpmässigt och systematiskt, men har inte upprepats i denna analys. Djupintervjuer med individer rekryterades från Korpens Motionslandslag samt UB-panelen. Djupintervjuerna genomfördes via telefon eller MS Teams.



## Redaktion

**Projektledare Korpen:** Kajsa Sellidj Wretman

**Projektledare Ungdomsbarometern:** Sara Fröhling Lind

**Analys:** Ida Pettersson och Henrik Jodén,  
Ungdomsbarometern

**Formgivning:** Sofie Jonsson, Ungdomsbarometern

## Kontakt

**Kajsa Sellidj Wretman**

Utvecklingsstrateg, Korpen Svenska Motionsförbundet

E-post: [kajsa.sellidj@korpense.se](mailto:kajsa.sellidj@korpense.se)

**Sara Fröhling Lind**

Expert Konsumtion och livsstil, Ungdomsbarometern

E-post: [sara@ungdomsbarometern.se](mailto:sara@ungdomsbarometern.se)



# KORPEN



Svenska Motions-  
idrottsförbundet