

Friskisindex Sthlm 2022

SÅ MÅR STOCKHOLMARN



Mätning slutförd: 2022-02-02

Innehåll

Nu tar vi Friskis&Svettis idé in i framtiden	4
Alla kan ha ett Friskisindex över 76	5
Om mätningen	6
Friskisindex – så funkar det	7
Friskisindex – frågorna	8
Friskisindex – måendegrupperna	9
RESULTAT	10
Resultat – så här svarade snittstockholmare 2022	11
Sammanfattning – så mår stockholmarna 2022	12
Så mår stockholmarna	13
Välmåendeklyftan i Stockholm	14
Välmåendeklyftan – särskiljande drag för grupperna	15
Välmående i olika stadsdelar	16
Så mår stockholmarna per stadsdelsområde	17
Skillnaden mellan stadsdelar har skiftat något över tid	18
INKOMST, UTBILDNINGSNIVÅ, SYSSELSÄTTNING	19
Inkomstsnivå	20
Utbildningsnivå	21
Lågutbildade tenderar ökat Friskisindex över tid	22
Sysselsättning	23
Studenter och ålderspensionärer mår lite bättre i år	24
Inkomst, utbildning, sysselsättning – jämförelse över tid	25
ÅLDER	26
Välmående per åldersgrupp	27
Välmående per åldersgrupp – jämförelse över tid	28
70-plussare har återhämtat sig lite från 2021	29
En tendens till att unga mår lite bättre igen	30
KÖN	31
Skillnaden mellan män och kvinnor är generellt små	32
Kvinnor 50–64 tenderar ha minskat Friskisindex över tid	33
Kvinnor 18–29 mår lite bättre, män 18–29 mår fortsatt sämre	34

TRÄNING	35
2/3 stockholmare tränar minst 1 g/v, 24 % tränar nästan aldrig	36
Ju oftare du svettas, desto gladare blir du	37
Gemenskapen ökar för den som tränar	38
De som aldrig tränar	39
GYMMELEMSKAP & FÖRENINGSLIV	40
Aktiva hos träningsaktörer/gym och föreningar mår bättre	41
Signifikant fler är medlem hos träningskedjor 2022	42
RESULTAT PER STADSDEL	43
Välmående i olika stadsdelar	44
Norrmalm, Östermalm, Kungsholmen	45
Älvsjö, Hägersten, Liljeholmen	46
Bromma	47
Enskede, Årsta, Vantör, Skarpnäck	48
Spånga, Hässelby, Vällingby	49
Södermalm	50
Skärholmen, Farsta	51
Kista, Rinkeby, Tensta	52
RESULTAT RELATERADE TILL PANDEMIN	53
2 av 3 har ändrat sina träningsvanor under pandemin	54
36 % tränar mindre eller har slutat helt	55
DETALJRESULTAT FÖR VARJE INDEXOMRÅDE	56
Detaljresultat för delområde glädje	57
Signifikanta skillnader – delområde glädje	58
Detaljresultat för delområde rörelse	59
Signifikanta skillnader – delområde rörelse	60
Detaljresultat för delområde gemenskap	61
Signifikanta skillnader – delområde gemenskap	62
SAMMANFATTANDE REFLEKTIONER	63
Slutsatser & reflektioner	64
BAKGRUNDSFRÅGOR	65
Bakgrund	66
Stadsdelsområde	67
Nyfiken att veta mer? Kontakta oss gärna!	87

FRISKISFILOSOFI

**Välstånd handlar inte bara om kroppen,
utan lika mycket om glädje och gemenskap.**

Nu tar vi Friskis&Svettis idé in i framtiden

Vi människor är gjorda för rörelse. Vi behöver träna och röra på oss genom hela livet för att må bra. Utifrån den tanken startade Friskis&Svettis 1978.

När vi lanserade vår träning, Jympa, var den banbrytande. Den handlade nämligen inte bara om kroppen, utan lika mycket om glädje och gemenskap. Det var en utmanande idé på sin tid att skapa en mötesplats för rörelse, där alla sorters människor kunde må bra - fysiskt, psykiskt och socialt. Men det gjorde vi. Och idén är precis lika viktig idag.

Idag är Friskis&Svettis Sveriges största idrottsförening med mer än en halv miljon medlemmar. I Stockholm är vi nästan 70 000. Men vi nöjer oss inte med det. Som den utmanare vi är tar vi nu nästa steg för att få hela Stockholm att må bättre.

Idag rör sig få svenskar så mycket som de borde. Vi vet också att allt fler tampas med ensamhet och stress. För att sätta dagens utmaningar på kartan har vi tagit fram ett index som mäter hur människor mår utifrån flera perspektiv. Med hjälp av det, och genom att erbjuda lustfull och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla, vill vi hjälpa fler till ett välmående liv.

Alla kan ha ett Friskisindex över 76

Du håller i en rapport av en tredje mätning som visar hur stockholmarna mår, mätt på ett helt nytt sätt.

Friskisindex undersöker välmående på samhällsnivå genom tre nyckelområden: rörelse, glädje och gemenskap. Svaren räknas om till ett Friskisindex mellan 0 och 100 som visar hur människor mår fysiskt, psykiskt och socialt. 0 innebär sämst mående och 100 bäst. Utifrån deras Friskisindex har vi också delat in respondenterna i tre grupper som vi döpt till "mår dåligt", "mår sådär" och "mår bra".

Syftet är att få mer kunskap om hur olika samhällsgrupper mår, och hur olika livssituationer påverkar måendet. På så sätt kan vi på Friskis&Svettis utveckla vår egen verksamhet – men också dela kunskapen med fler!

Friskis&Svettis strävan är att alla stockholmare oavsett bakgrund ska må bra. Det skulle i siffror betyda att alla har ett Friskisindex på minst 76. Är det en realistisk strävan då? Både ja och nej.

Alla människor kommer förstås aldrig att "må 100" hela tiden. Friskisindex är däremot skapat så att det ska vara rimligt för de allra flesta att "må bra" enligt Friskisindex. Ett Friskisindex över 76 innebär alltså inget "optimalt liv", om det nu skulle finnas ett sådant, utan om att uppnå minirekommendationer för rörelse, att ha ett socialt sammanhang och att uppleva att livet är meningsfullt.

Eftersom det gjordes en mätning i februari 2020 – precis innan pandemin bröt ut – och sedan en mätning i februari 2021, samt nu en mätning i februari 2022 kan vi både se hur stockholmarna mår, och göra en jämförelse före, under och efter pandemin.

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

Andreas Strömberg, ordförande F&S Stockholm

”

Friskisindex visar välmåendeklyftan i Stockholm. Nu är det upp till oss alla att hjälpas åt för att minska den.

Om mätningen

BAKGRUND

Undersökningen har genomförts av Novus på uppdrag av Friskis&Svettis Stockholm.

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

MÅLGRUPP & STADSDELSINDELNING

Allmänheten boende i Stockholms kommun, 18-84 år. I undersökningen grupperades respondenterna i totalt åtta stadsdelskluster, utifrån var de bor. Samtliga kluster innehåller minst 100 svar/område.

GENOMFÖRANDE

Antal genomförda intervjuer: 2130
Fältperiod 26 jan - 2 feb 2022

Deltagarfrekvens allmänheten: 67%

Det finns inget som tyder på att bortfallet skulle snedvrída resultatet. Undersökningen är åsiktsmässigt representativ för befolkningen i Stockholms kommun. De slutsatser som presenteras i undersökningen gäller hela populationen.

En Novusundersökning är en garant för att undersökningen är relevant och rättvisande för hela gruppen som undersöks. Undersökningen är genomförd via webb-intervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade sverigepanel som ger representativa resultat.

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

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

FELMARGINALER

Vid 100 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 7,8%

Vid utfall 50/50: +/- 9,8%

Vid 1 000 intervjuer:

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

Vid utfall 50/50: +/- 3,2%

Vid 2000 intervjuer:

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

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

VARFÖR ETT INDEX?

Fördelen med ett index är att det jämnar ut slumpmässiga variationer i enskilda frågesvar. Därför är det ett bra sätt att göra mätningar och jämförelser på gruppnivå.

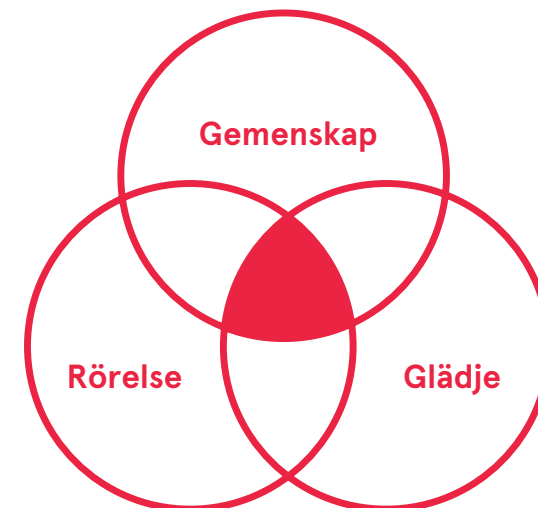
Friskisindex – så funkar det

FRISKINDEX MÄTER HUR STOCKHOLMARNÄ MÅR.

Indexet bygger på tre delområden: rörelse, glädje och gemenskap och består av tre frågor per område. Genom att slå ihop områdena kan vi mäta en större företeelse: stockholmarnas välmående. Respondenterna har fått skatta sina svar på en skala från 1 till 5:

1. Tar helt avstånd
2. Tar delvis avstånd
3. Varken instämmer eller tar avstånd
4. Instämmer delvis
5. Instämmer helt

Snittet för svaren räknas om till ett indexvärde mellan 0 och 100. Ett högt Friskisindex indikerar ett bättre välmående.



Friskisindex

Ett högt index indikerar ett bättre välmående.

0

100

Friskisindex – frågorna

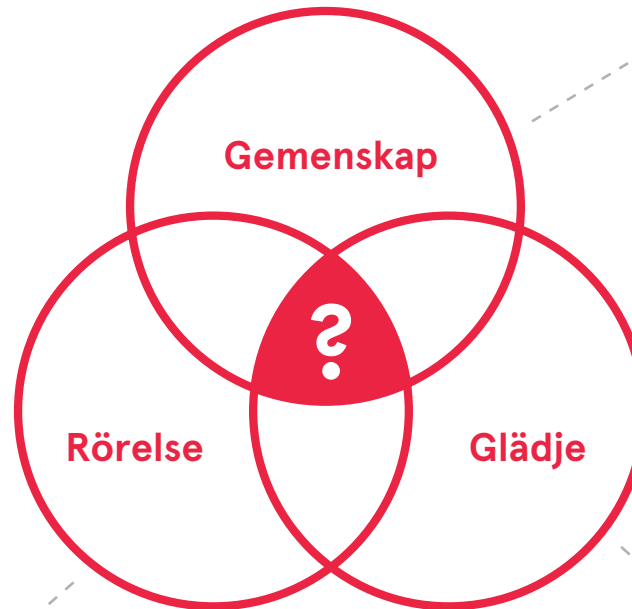
9 FRÅGOR BILDAR FRISKISINDEX

Frågorna har tagits fram av beteendevetare och statistiker. Riktlinjerna för fysisk aktivitet följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer samt aktuell forskning.

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

Jag rör på mig minst 2 timmar per dag (med det menas vardagsmotion som att promenera, cykla, stå upp i kollektivtrafik, gå i trappor, arbeta vid ståbord, stå och diska m m).

Jag tränar/rör mig så att jag blir svettig minst 2,5 timme i veckan (med träning menas exempelvis motion, idrott och aktiv transport i vardagslivet i form av t ex cykling).



Jag upplever att andra accepterar mig för den jag är.

Jag känner gemenskap med en grupp personer som jag träffar regelbundet.

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

Jag upplever att min tillvaro är meningsfull.

Jag är nöjd med mig själv.

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

MER OM MÄTNINGEN

Detta index är beräknat på respondentnivå och hela svarsskalan har använts i beräkningen. Utöver ett totalindex har vi även beräknat tre delindex för glädje, rörelse samt gemenskap. Alla index är medelvärdeindex på respondentnivå som antar ett värde [0-100]. Indexet har validerats genom tester.

Friskisindex – måendegrupperna

Få människor är exakt som genomsnittet. För att kunna analysera resultatet vidare delades respondenterna in i tre grupper: De med Friskisindex 0-50, 51-75 och 76-100. Denna procentuella indelning är en av dem som brukar användas när man tar fram index. Vi döpte därefter grupperna till "mår bra", "mår sådär" och "mår dåligt". Dessa namn används genomgående i rapporten, så när vi refererar till måendet är det denna indelning som avses.

Det är inte respondenterna själva som har uppgett att de mår bra, sådär eller dåligt – gruppernas namn är istället ett antagande utifrån hur de svarat på indexfrågorna. Viktigt att lyfta fram är också att mående givetvis är spektra utan skarpa gränser. Gruppindelningen hjälper oss dock att se de stora dragen och tydligare urskilja vilka faktorer som verkar ha koppling till hur människor mår, ur ett samhällsperspektiv. Det är detta som Friskisindex undersöker.



FRISKISINDEX 0-50: MÅR DÅLIGT

De som i huvudsak tar helt eller delvis avstånd från påståendena. De har ingen eller lite gemenskap, glädje och rörelse i sitt liv.



FRISKISINDEX 51-75: MÅR SÅDÄR

De som i huvudsak instämmer delvis eller varken instämmer eller tar avstånd från påståendena. De har begränsat med gemenskap, glädje och rörelse i sitt liv.



FRISKISINDEX 76-100: MÅR BRA

De som i huvudsak instämmer helt eller delvis med påståendena. De känner glädje, gemenskap och rör på sig regelbundet.

Friskisindex

Ett högt index indikerar ett bättre välmående.

0

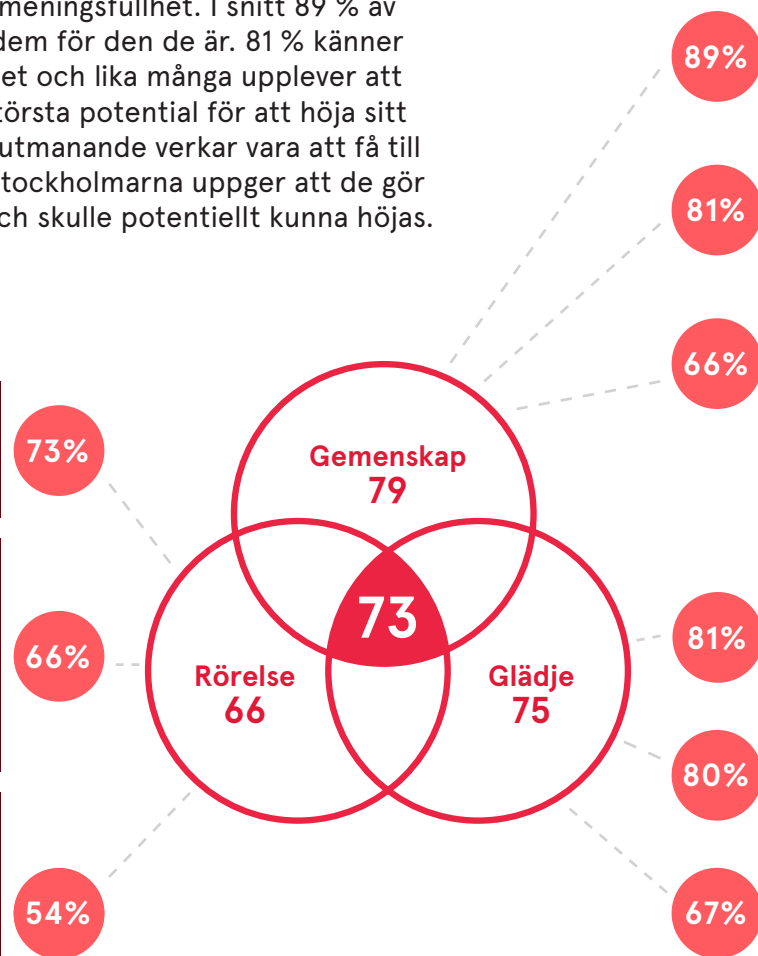
100

Resultat

Resultat – så här svarade snittstockholmaren 2022

Stockholmarnas välmåendesnitt är relativt högt och landar på 73. Det når inte helt upp till att hamna i kategorin "mår bra" på 76. Snittet förbättras av att många har en hög känsla av acceptans och meningsfullhet. I snitt 89 % av stockholmarna upplever att andra accepterar dem för den de är. 81 % känner gemenskap med en grupp de träffar regelbundet och lika många upplever att deras tillvaro är meningsfull. Stockholmarnas största potential för att höja sitt välmående är inom området rörelse. Det mest utmanande verkar vara att få till träningen 2,5 timme/per vecka. Bara 54 % av stockholmarna uppger att de gör detta idag. Men även vardagsmotionen är låg och skulle potentiellt kunna höjas.

- Jag upplever att fysisk aktivitet är en naturlig del av mitt liv.
- Jag rör på mig minst 2 timmar per dag (med det menas vardagsmotion som att promenera, cykla, stå upp i kollektivtrafik, gå i trappor, arbeta vid ståbord, stå och diska m m).
- Jag tränar/rör mig så att jag blir svettig minst 2,5 timme i veckan (med träning menas exempelvis motion, idrott och aktiv transport i vardagslivet i form av t ex cykling).



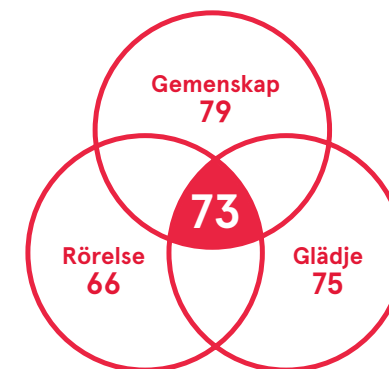
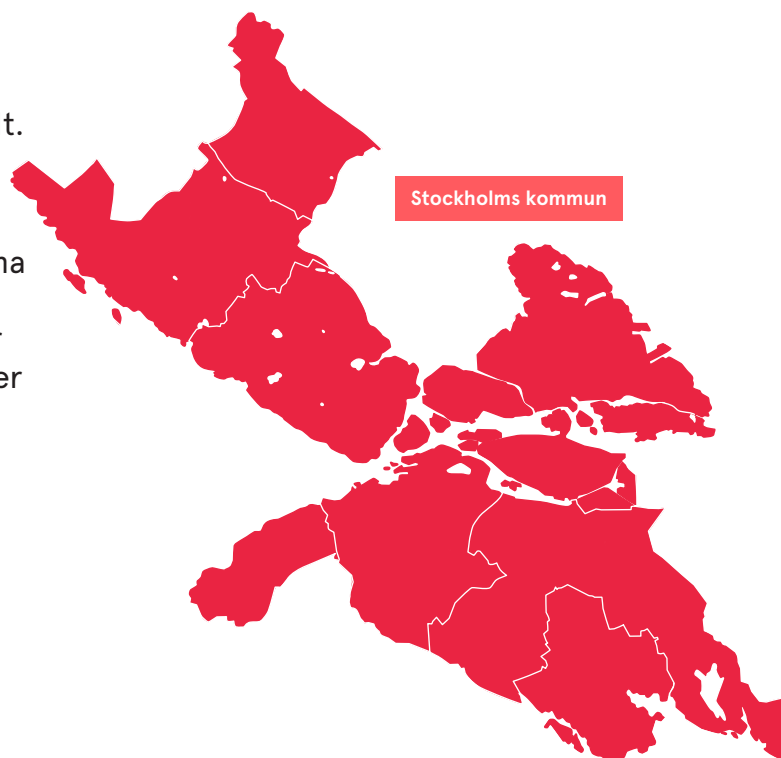
- Jag upplever att andra accepterar mig för den jag är.
- Jag känner gemenskap med en grupp personer som jag träffar regelbundet.
- Jag har en plats jag kan besöka på fritiden där jag känner tillhörighet.
- Jag upplever att min tillvaro är meningsfull.
- Jag är nöjd med mig själv.
- Jag har känt mig glad större delen av de senaste två veckorna.

Sammanfattning – så mår stockholmarna 2022

Så hur mår stockholmarna egentligen?

Det sammanfattande svaret är att det är lite sisådär. Sett till de olika måendegrupperna ser vi att:

- Endast 50 % av stockholmarna mår bra fysiskt, psykiskt och socialt. Det är 2 procentenheter lägre än 2021.
- 13 % (-1 från 2021) av stockholmarna mår dåligt. De anger att de inte känner gemenskap, glädje eller rör sig tillräckligt. I denna grupp uppger 35 % att de inte tränar. Bland de som mår sämst, sticker också frånvaron av vardagsmotion ut.
- Inkomstnivå, utbildningsnivå och sysselsättning påverkar stockholmarnas välmående. Av låginkomsttagare hamnar 21 % i gruppen mår dåligt (jämfört med stockholmssnittet 13 %) och bland höginkomsttagare hamnar 58 % i gruppen mår bra jämfört med stockholmssnittet på 51 %.



SNITTSTOCKHOLMAREN MÅR SÅDÄR – UPPLEVER MER GEMENSKAP, RÖR SIG MINDRE

Stockholms genomsnittliga Friskisindex är 73 (+1 från 2021), och hamnar i kategorin "mår sådär". Allra bäst mår stockholmarna av sitt sociala sammanhang. Det totala gemenskapsindex landar på 79 (+1 från 2021). Glädjeindex landar in lite under på 75 (+1 från 2021). Sämst mår stockholmarna sett till sina rörelsevanor. Rörelseindex stannar på 66 (+1 från 2021).

MER OM INDEXET

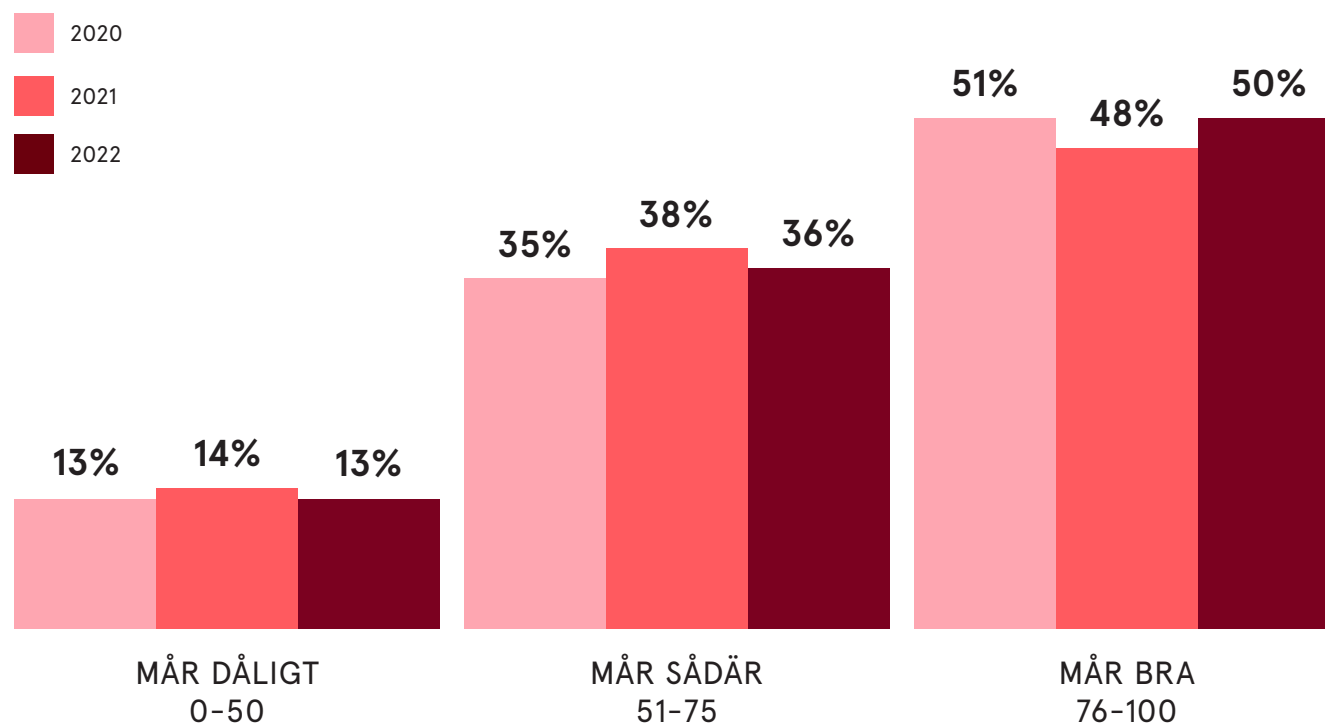
Detta index är beräknat på respondentnivå och hela svarsskalan har använts i beräkningen. Utöver ett totalindex har vi även beräknat tre delindex för glädje, rörelse samt gemenskap. Alla index är medelvärdeindex på respondentnivå som antar ett värde [0-100]. Indexet har validerats genom tester.



Så mår stockholmarna

Bara 50 % av stockholmarna hamnar i gruppen som mår bra, vilket är en ökning av 2 procentenheter från 2021.

36 % hamnar i kategorin "mår sådär" och 13 % i "mår dåligt". Vi kan se en antydning till att stockholmarna återigen mår lite bättre efter pandemin.



Friskisindex

Ett högt index indikerar ett bättre välmående.



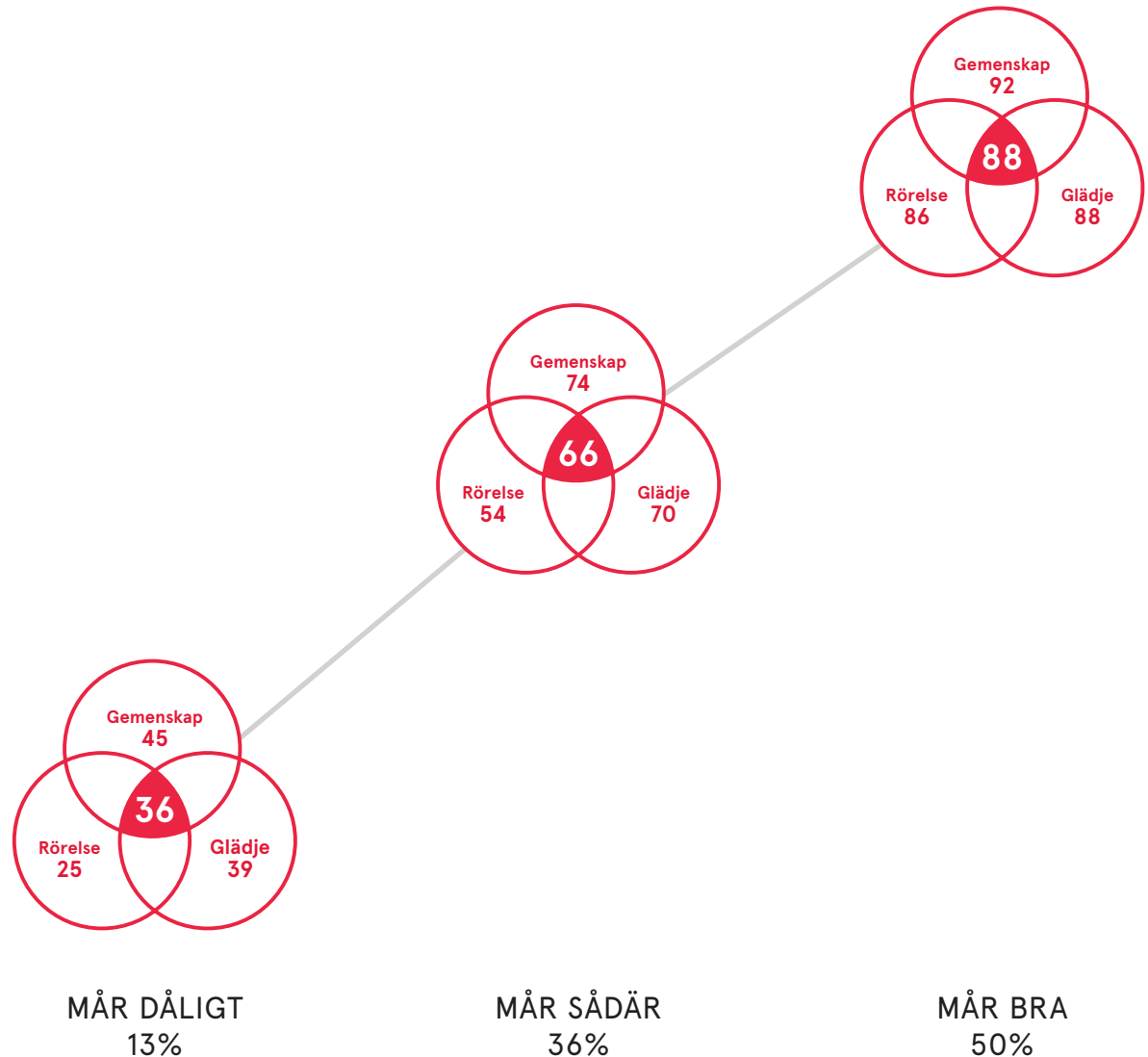
0

100

Välståndsklyftan i Stockholm

Det syns stora skillnader i måendet även när vi tittar på indexvärdena för varje grupp. Gruppen mår bra och gruppen mår sämre än snittet skiljer sig från varandra med över 50 enheter på indexskalan.

Här syns också att delindexen följer varandra och det totala måendet. Genom alla tre grupper är gemenskapsvärdet något högre och rörelsevärdet det lägsta. Rörelseindex är det som minskar mest då människor mår dåligt. Dessa tendenser har inte ändrats över de tre olika mätningarna.



Genomsnittligt Friskisindex per grupp

Välståndsklyftan - särskiljande drag för grupperna

Människor i grupperna mår bra, sådär och dåligt finns i alla grupper och stadsdelar. Det finns dock vissa grupper och områden där antalet som mår på ett visst sätt är överrepresenterade eller underrepresenterade i jämförelse med totalen. Här är det som avviker från snittet.

FRISKISINDEX 0-50: MÅR DÅLIGT

Mer vanligt förekommande bland de som:

- Man 18-29 år
- Gymnasieutbildad
- Årlig hushållsinkomst på >299k
- Oftare utanför arbetslivet (pensionär, långtidssjukskriven, arbetssökande)
- Civilstånd annat (inkluderar ensamstående, änka/änkling, särbo etc.)
- Inte aktiv i en idrotts- eller träningsförening
- Inte aktiv i en hobby- eller livsstilsförening
- Tränar sällan/aldrig
- Uppger i högre utsträckning att de tränar mindre eller har slutat träna under pandemin (43 %)

Tre av tio i denna grupp svarar att de aldrig tränar, tre av fyra uppger att de inte har någon eller lite vardagsmotion i sitt liv.

Vi ser tendenser till att denna grupp är mer ensamma och de trivs inte med sin livssituation.

FRISKISINDEX 51-75: MÅR SÅDÄR

Mer vanligt förekommande bland de som:

- Kvinnor, 30-49 år
- Gymnasieutbildad
- Årlig hushållsinkomst mellan 300k-499k
- Studerande
- Inte aktiv i en idrotts- eller träningsförening
- Inte aktiv i en hobby- eller livsstilsförening
- Tränar 1 gång/veckan eller 1-2 gånger i månaden
- Uppger i högre utsträckning att de har slutat träna under pandemin (22 %)

Den här gruppen trivs generellt bättre med sin livssituation och är mer fysiskt aktiva än gruppen med index upp till 50.

FRISKISINDEX 76-100: MÅR BRA

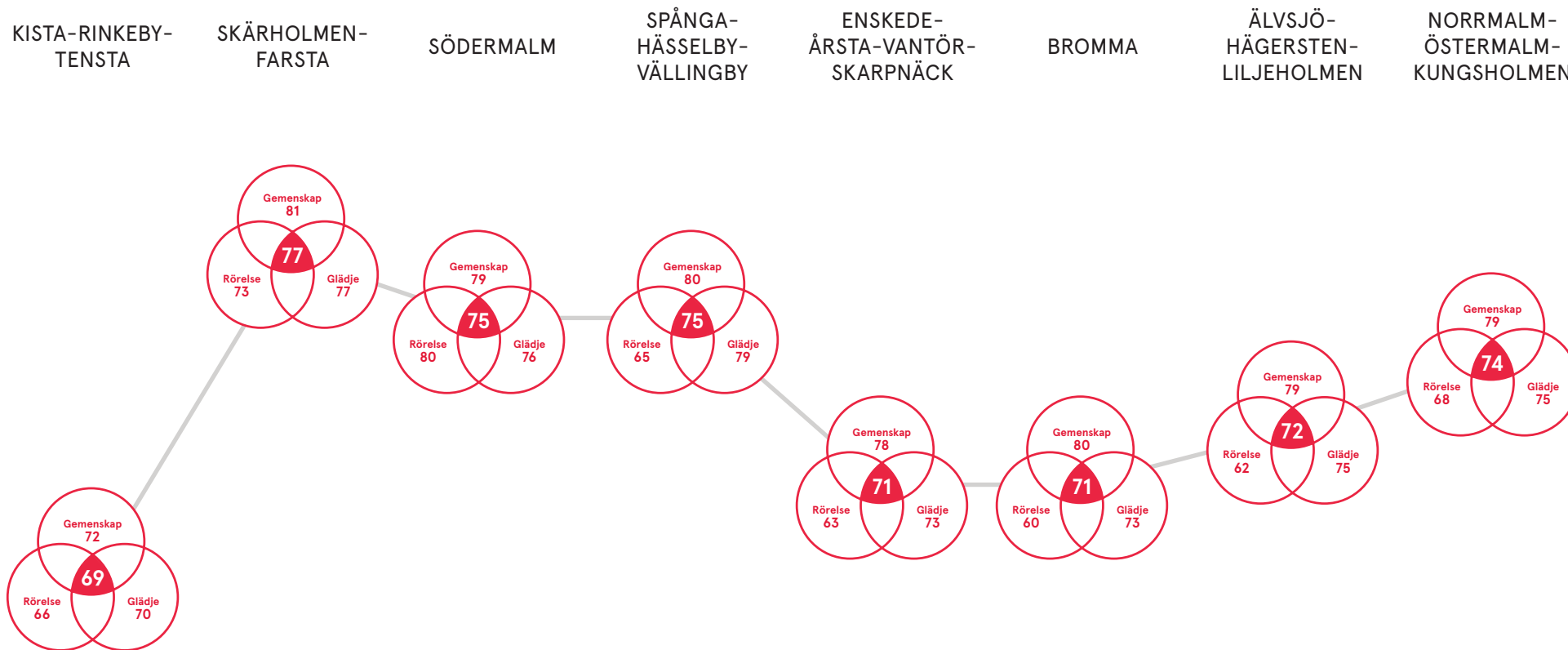
Mer vanligt förekommande bland de som:

- Universitets-/högskoleutbildad
- Årlig hushållsinkomst på >800k
- Tjänsteman
- Gift/partnerskap
- Aktiv i tränings- eller idrottsförening
- Aktiv i en hobby- eller livsstilsförening
- Tränar 4 ggr i veckan eller mer
- Tränar minst varje vecka
- Uppger i högre utsträckning att de tränat något eller mycket mer under pandemin (22 %)
- Uppger i högre utsträckning att de förändrat sina träningsvanor under pandemin (61 %)

Detta är den största gruppen! Gruppen instämmer delvis eller helt i en övervägande del av våra påståenden.

Vi ser betydligt mer träning, mer än åtta av tio tränar 3-4 ggr/vecka eller mer. Klart högre andelar är även medlemmar i en förening eller hobbyverksamhet.

Välstånd i olika stadsdelar



MINDRE SKILLNADER MELLAN OLIKA STADSDELAR

Friskisindex varierar mellan 69 och 75 för de olika områdena. Rinkeby-Kista-Tensta som ligger aningen lägre än de övriga stadsdelarna där mängden rörelse sticker ut med betydligt lägre rörelseindex. Farsta har något högre Friskisindex än genomsnittet.

Så mår stockholmarna per stadsdelsområde

Utifrån gruppindelningen ser vi att andelen som hamnar i gruppen "mår bra" i årets mätning är störst i samtliga stadsdelar.

HÄR MÅR FLER BRA ÄN GENOMSNITTET

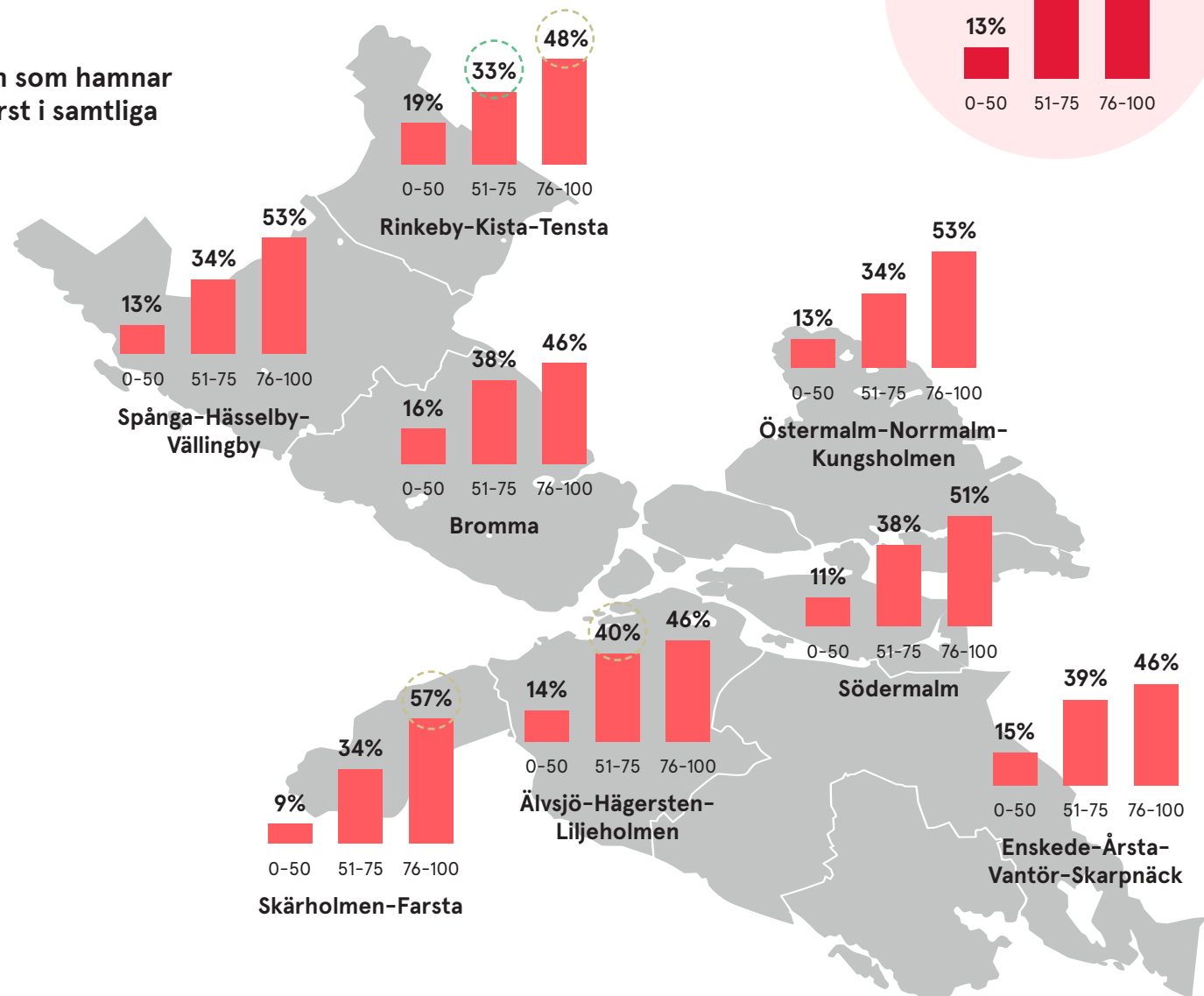
Mätningen 2022 visar att vi hittar flest i gruppen mår bra i Skärholmen-Farsta. Följt av Östermalm-Norrmalm-Kungsholmen och Spånga-Hässelby-Vällingby, dock inte signifikant fler än i de andra områdena.

HÄR MÅR FLER DÅLIGT

I stadsdelsklustret Kista-Rinkeby-Tensta återfinns flest i gruppen mår dåligt – dock ingen signifikant skillnad.

HÄR MÅR FLER SÅDÄR

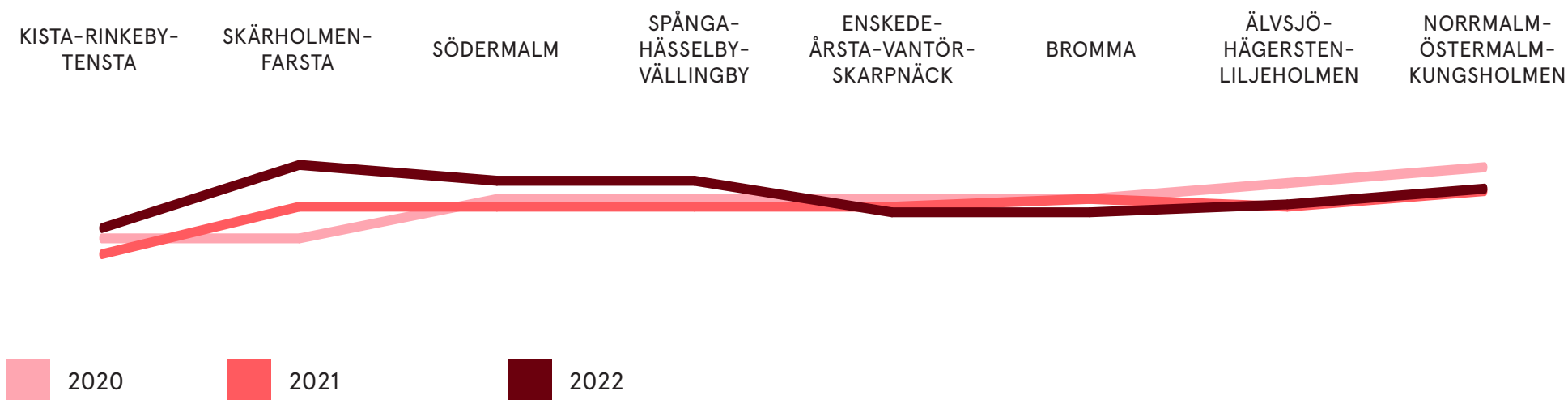
I Älvsjö-Hägersten-Liljeholmen återfinns flest i gruppen "mår sådär". Dock ej signifikant fler än stockholmssnittet.



Skillnaden mellan stadsdelar har skiftat något över tid

NÅGRA TAPPAR ANDRA ÖKAR SITT VÄLMÅENDE

Årets mätning visar ungefär samma nivå som tidigare år, till skillnad från att ett par områden såsom Enskede-Årsta-Vantör-Skarpnäck samt Bromma minskar sitt Friskisindex en aning och Skärholmen-Farsta har ökat och ligger nu i topp.



HÄR HAR MÅENDET MINSKAT MEST

Det är två stadsdelskluster som har minskat sitt Friskisindex från 2021 till 2022 och det är Bromma samt Enskede-Årsta-Vantör-Skarpnäck. Skillnaderna är inte signifikanta.

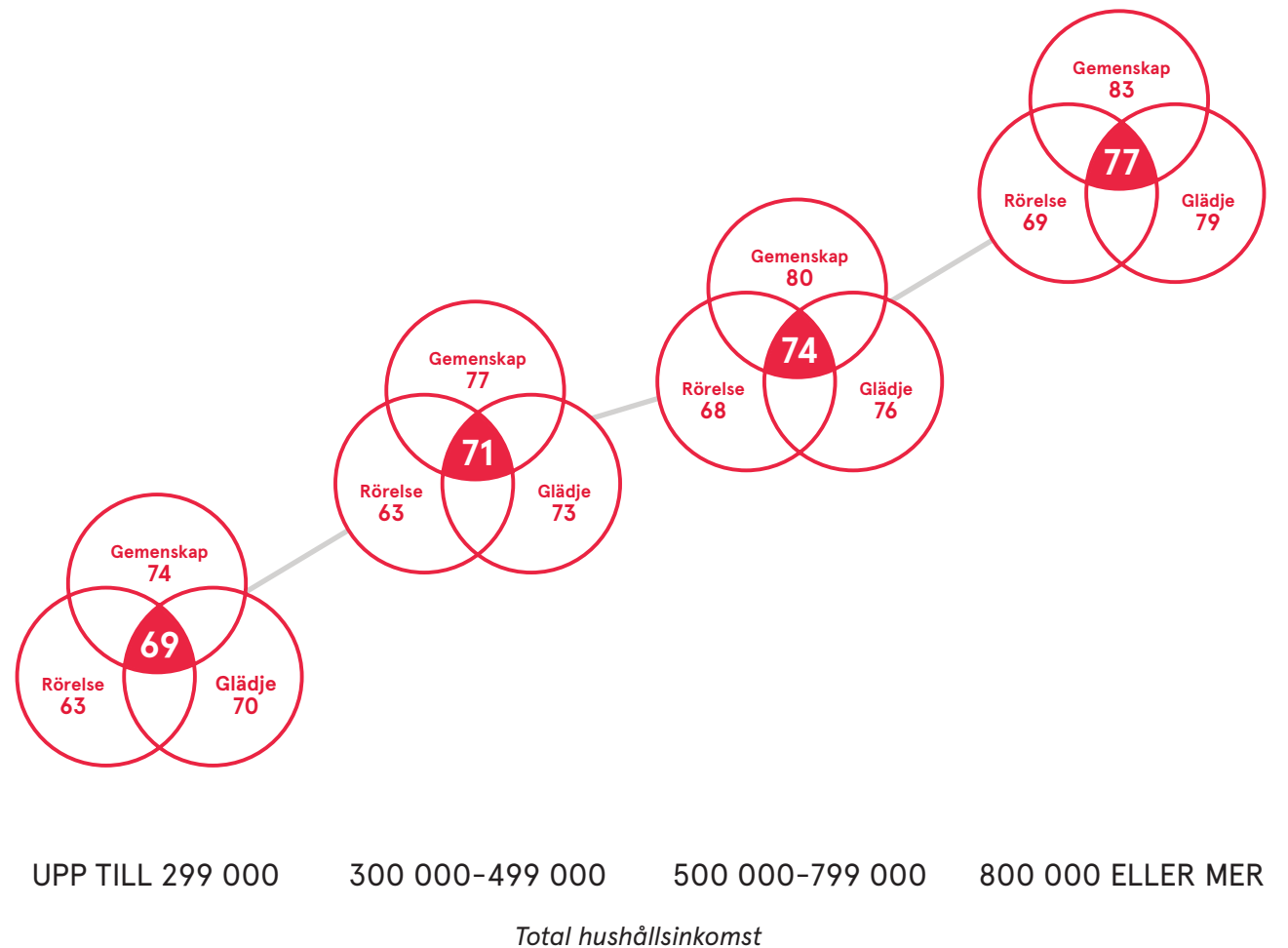
HÄR HAR MÅENDET ÖKAT MEST

I stadsdelsklustret Skärholmen-Farsta, har Friskisindex mest under tid från 68 (2020) till 77 (2022).

Inkomst, Utbildningsnivå, Sysselsättning

Inkomstnivå

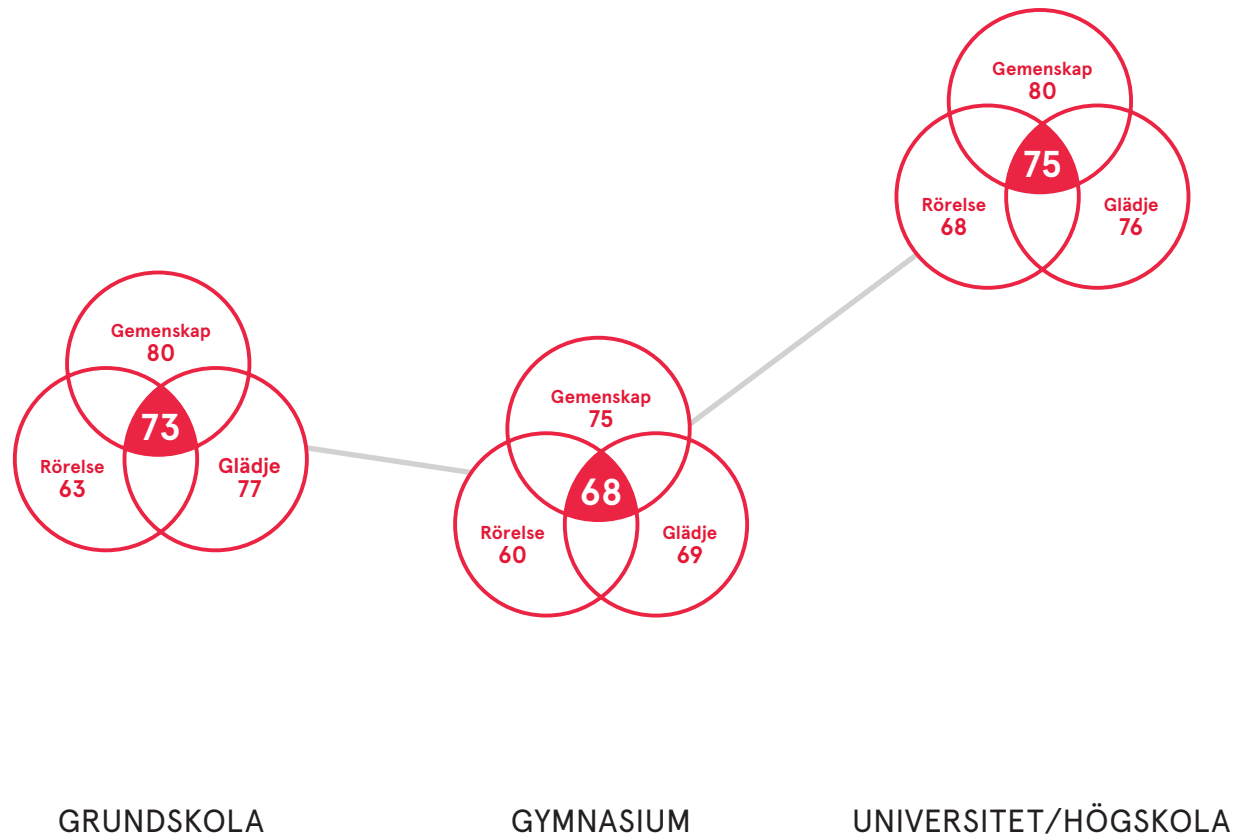
Ju högre inkomst i hushållet, desto högre Friskisindex. Däremot kan vi inte utläsa en signifikant skillnad mellan grupperna.



Utbildningsnivå

Högutbildade har generellt högre Friskisindex än övriga grupper.

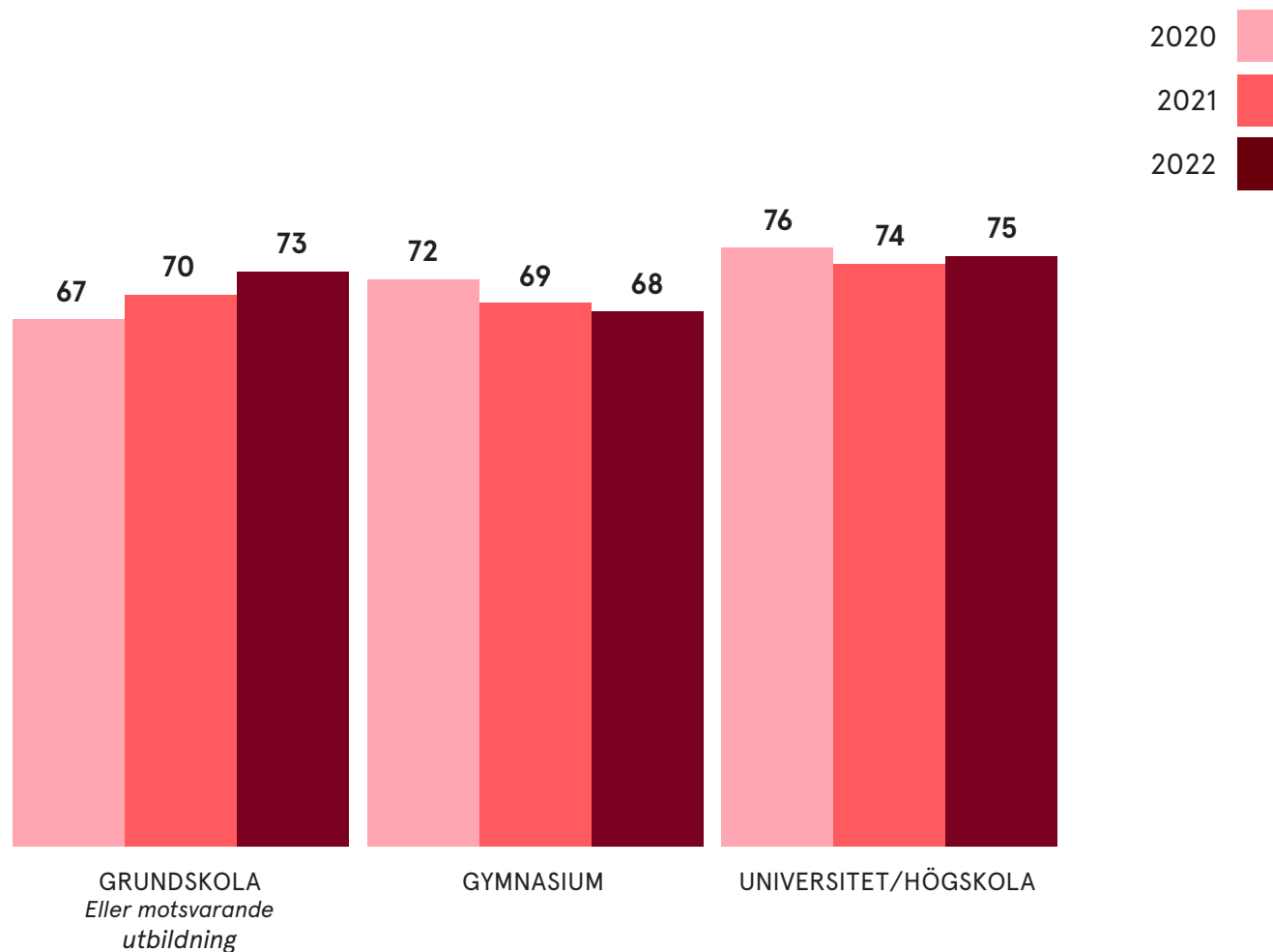
Antalet respondenter i grupperna Grundskola och Gymnasium är dock så pass små att det är svårt att ge en statistisk säkerställning.



Lågutbildade tenderar må bättre och medelutbildade mår sämre över tid

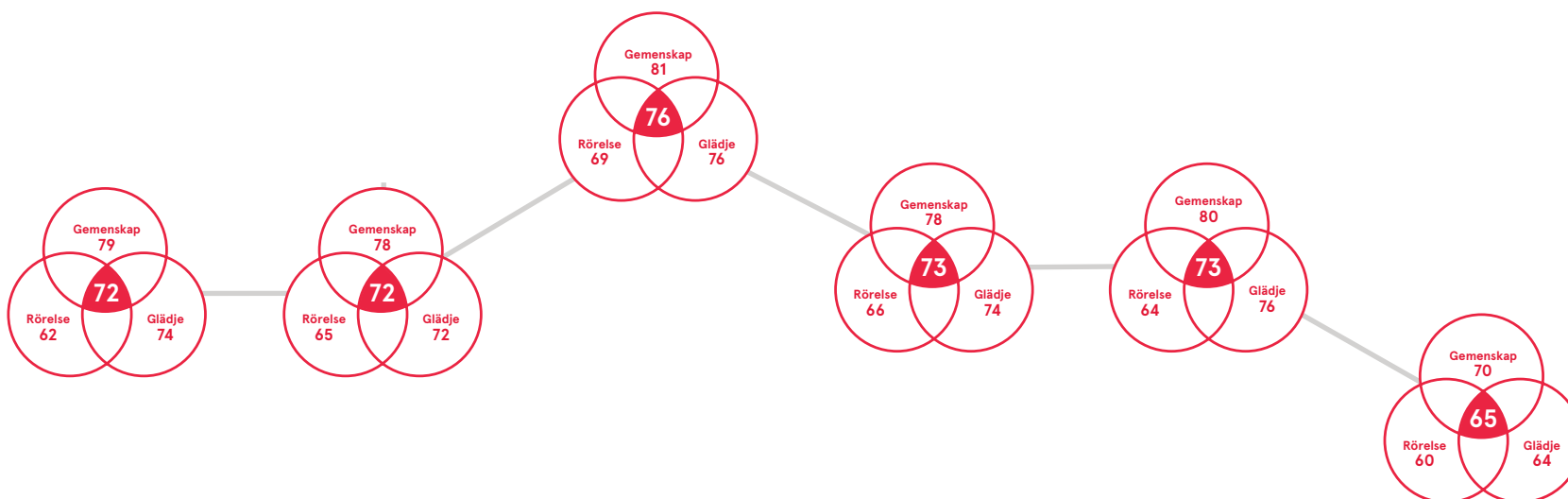
Gruppen med grundskola som högst avslutat utbildning tenderar ha ökat Friskisindex över tid från 67 till 73. Gruppen har ökat inom samtliga tre delindex.

Gymnasiutbildade å andra sidan har gått lite i motsatt riktning, där Friskisindex har minskat från 72 till 68. Även den här gruppen har tappat på samtliga tre delindex.



Sysselsättning

Bland gruppen övriga (i dem ingår arbetssökande, föräldralediga, sjukskrivna) hamnar signifikant fler i gruppen "mår dåligt" och färre i gruppen "mår bra". Få tjänstemän är i gruppen "mår dåligt" och signifikant fler av dem hamnar i gruppen mår bra. Bland studenter är det signifikant fler som hamnar i gruppen "mår sådär" och signifikant färre återfinns i gruppen "mår bra". I årets mätning ser vi att signifikant fler hamnar i gruppen "mår bra".



	STUDERANDE	ARBETARE	TJÄNSTEMAN	EGEN FÖRETAGARE	ÅLDERSPENSIONÄR	ÖVRIGA
Mår dåligt (0-50)	15%	16%	10%	11%	14%	25%
Mår sådär (51-75)	42%	37%	35%	41%	35%	36%
Mår bra (76-100)	43%	47%	55%	49%	51%	39%

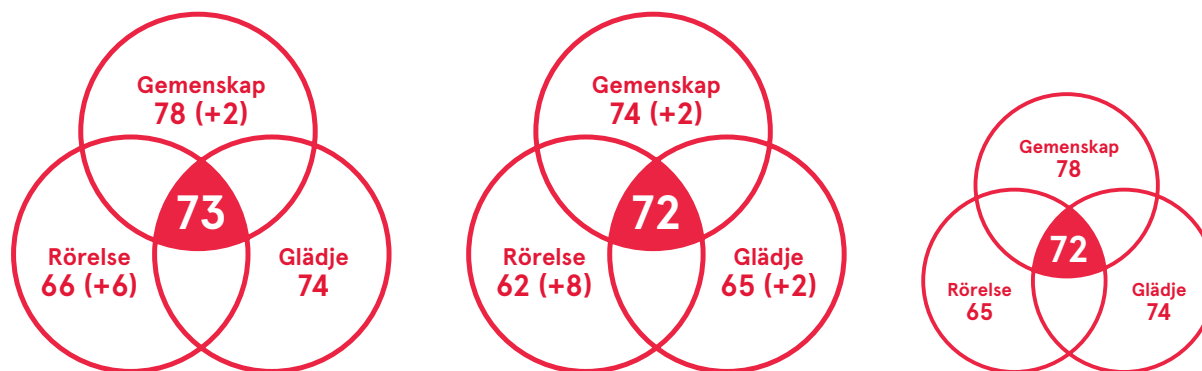
*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Studenter och ålderspensionärer mår lite bättre i år

Bland studenter har det under samtliga tre åren funnits en underrepresentation av gruppen "mår bra". Samtidigt kan vi se en viss återhämtning i måendet hos studenter då andelen i den gruppen ändå har stigit från 35 % till 43 % från 2021 till 2022. Även totalindexet har stigit något från fjolårets mätning från 69 till 72.

I årets mätning kan vi inte längre se en överrepresentation i gruppen "mår dåligt" hos ålderspensionärer utan alla mående grupper är jämförbart med stockholmsnittet. Det tyder på en viss återhämtning i måendet från 2021 med ett totalindex på 73 (+3).

Detta är slutsatser utifrån indelningen i olika måendegrupper.



	ÅLDERSPENSIONÄR	STUDENTER	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	14% (-3)	15% (+2)	13% (-1)
Mår sådär (51-75)	35% (-4)	42% (-10)	36% (-2)
Mår bra (76-100)	51% (+7)	43% (+8)	50% (+3)

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Inkomst, utbildning, sysselsättning – jämförelse över tid

UTBILDNINGSNIVÅ

Vi kan se en tendens till att måendet har ökat lite i gruppen med Grundskoleutbildning över de tre mätningarna som gjorts; 67 (2020), 70 (2021) och 73 (2022) medan det har gått svagt nedåt i grupperna med gymnasial utbildning 72 (2020), 69 (2021) och 68 (2022).

INKOMSTNIVÅ

Vi kan inte se några signifikanta förändringar mellan 2020 och 2021. Eventuellt kan urskönjas en tendens till att välmåendet har ökat något i gruppen låginkomsttagare från 67 till 69 medan höginkomsttagare har tappat två indexenheter från 78 till 77.

SYSSELSÄTTNING

Vi kan se en svag tendens till förskjutning i grupperna ålderspensionärer, studenter och övriga som verkar ha ökat sitt Friskisindex från mätningen 2021. Det var också de grupperna som tappat mest från 2020 till 2021.

Arbetare och Egen företagare ser ut att ha minskat sitt Friskisindex över tid där arbetare sjunkit från 74 till 72 och Egen företagare från 76 till 73. Förändringarna är dock inte signifikanta.

Tjänstemän är den grupp som ligger stadigt högst jämfört med andra yrkesgrupper.

2020

2021

2022

Ålder

Välstånd per åldersgrupp

Signifikant fler 60-69-åringar mår bra. 60 % av 60-69-åringarna hamnar i gruppen mår bra (jämfört med stockholmsnittet på 51 %) och signifikant färre hamnar i gruppen mår sådär.



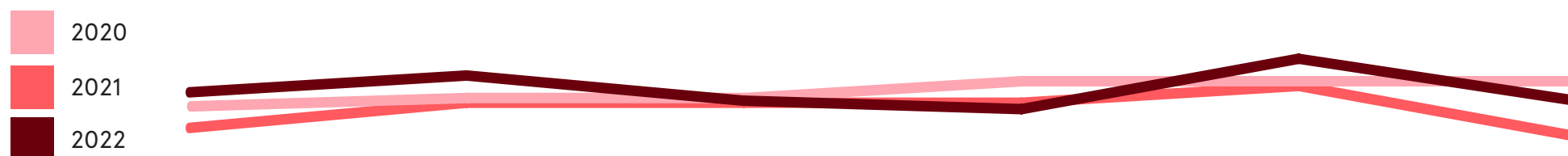
	18-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-59 ÅR	60-69 ÅR	70-84 ÅR
Mår dåligt (0-50)	14%	13%	13%	15%	11%	14%
Mår sådär (51-75)	35%	37%	40%	38%	29%	38%
Mår bra (76-100)	50%	47%	47%	47%	60%	48%

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Välstånd per åldersgrupp - jämförelse över tid

Fler 18-29-åringar och 70-84-åringar mår bra.

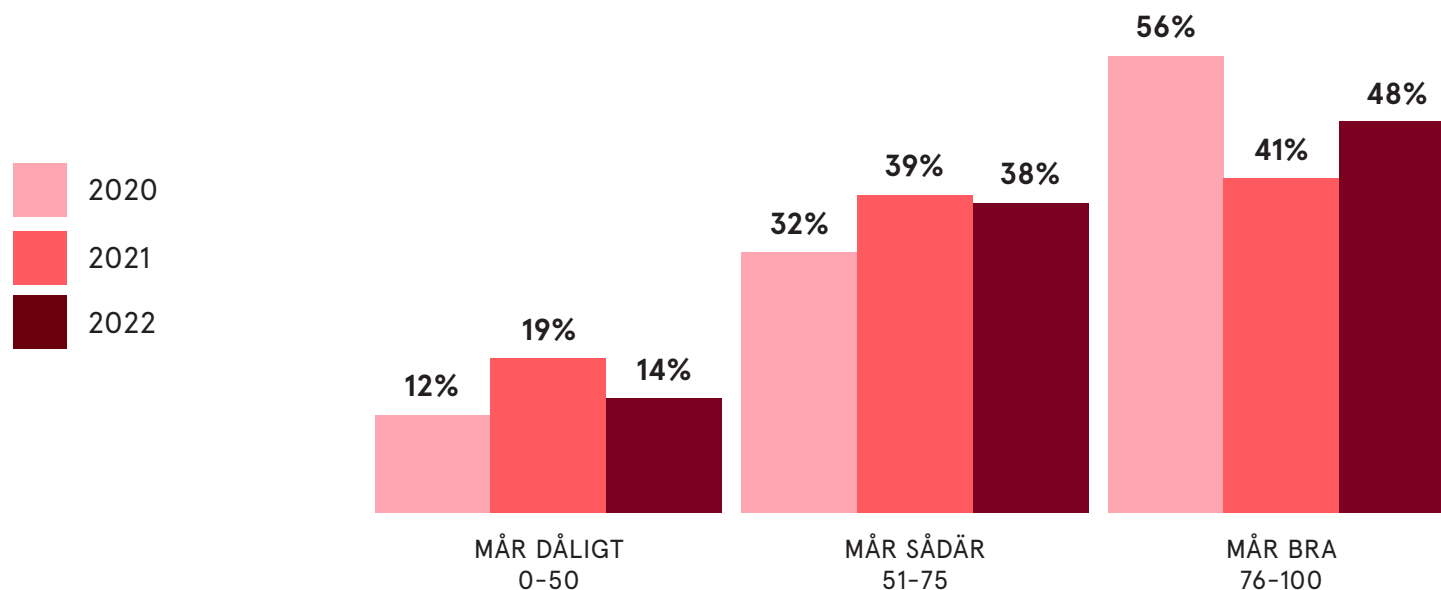
Vi ser en tendens till förbättrat mående för åldersgruppen 18-29 år med ett ökat Friskisindex till 73 plus att det tidigare fanns en undrepresentationen i gruppen "mår bra". Gruppen 50-59 tenderar att ha minskat sitt mående med ett lägre Friskisindex och mindre andel i gruppen "mår bra" och fler i gruppen "mår dåligt". Skillnaden mellan åldersgrupper är inte statistisk säkerställd. Vi kan fortfarande utskönja en tendens till att Friskisindex pikar vid 60-årsåldern. Detta är slutsatser utifrån indelningen i olika måendegrupper.



	18-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-59 ÅR	60-69 ÅR	70-84 ÅR
Mår dåligt (0-50)	14% (+1)	13% (-1)	13% (-1)	15% (+2)	11%	14% (-5)
Mår sådär (51-75)	35% (11)	37% (+3)	40% (+4)	38%	29% (-4)	38% (-1)
Mår bra (76-100)	50% (+9)	50% (-2)	47% (-3)	47% (-2)	60% (+4)	48% (+7)

70-plussare har återhämtat sig lite från 2021

70-84-åringarna mår lite bättre igen. Den gruppen har gått upp på samtliga delindex. Andelen som hamnar i gruppen mår dåligt (14 %) är återigen jämförbar med stockholmssnittet. Även underrepresentationen i gruppen "mår bra" är borta från fjolårets mätning.

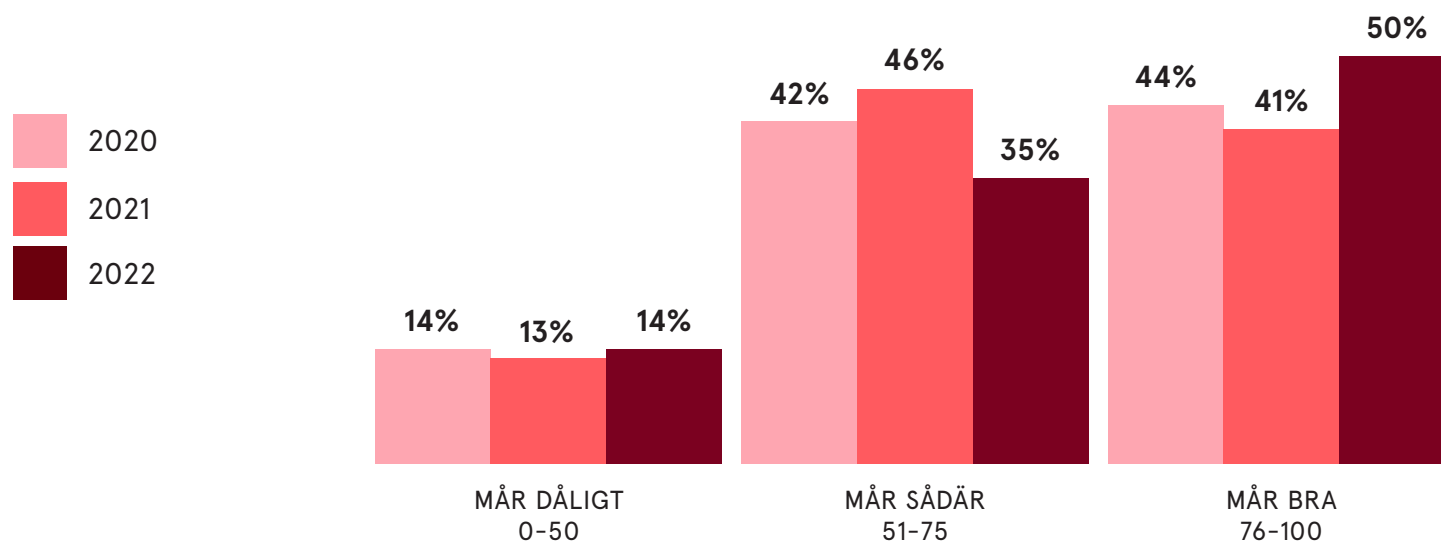


2022	70-84 ÅR	STOCKHOLM
Gemenskap	75 (+4)	79 (+1)
Rörelse	62 (+4)	66 (+1)
Glädje	79 (+2)	75 (+1)
Totalindex	72 (+3)	73 (+1)

2022	70-84 ÅR	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	14% (-5)	13% (-1)
Mår sådär (51-75)	38% (-1)	36% (-2)
Mår bra (76-100)	48% (+7)	50% (+2)

En tendens till att unga mår lite bättre igen

Stockholmarnas Friskisindex var lägst hos 18-29-åringarna 2021 då de hade tappat två indexenheter från första mätningen. De första två mätningarna visade en underrepresentation i gruppen "mår bra" för den här åldern, den underrepresentationen är nu borta.



2022	18-29 ÅR	STOCKHOLM
Gemenskap	79	79 (+1)
Rörelse	66 (+6)	66 (+1)
Glädje	73 (+1)	75 (+1)
Totalindex	73 (+1)	73 (+1)

2022	18-29 ÅR	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	14% (+1)	13% (-1)
Mår sådär (51-75)	35% (-11)	36% (-2)
Mår bra (76-100)	50% (+9)	50% (+2)

Kön

Skillnaden mellan män och kvinnor är generellt små

Stockholms män och kvinnor mår relativt lika, men vi ser tendenser till små skillnader över tid.

Vi såg en tendens till försämrat mående hos kvinnor under 2021 medan män låg kvar på samma index. Signifikant färre kvinnor hamnar i gruppen "mår dåligt" medan signifikant fler män hamnar i gruppen "mår bra".

Män tenderar att konstant ha ett högre rörelseindex än kvinnor och kvinnor tenderar att ha ett högre gemenskapsindex än män. Skillnaderna är inte signifikanta.

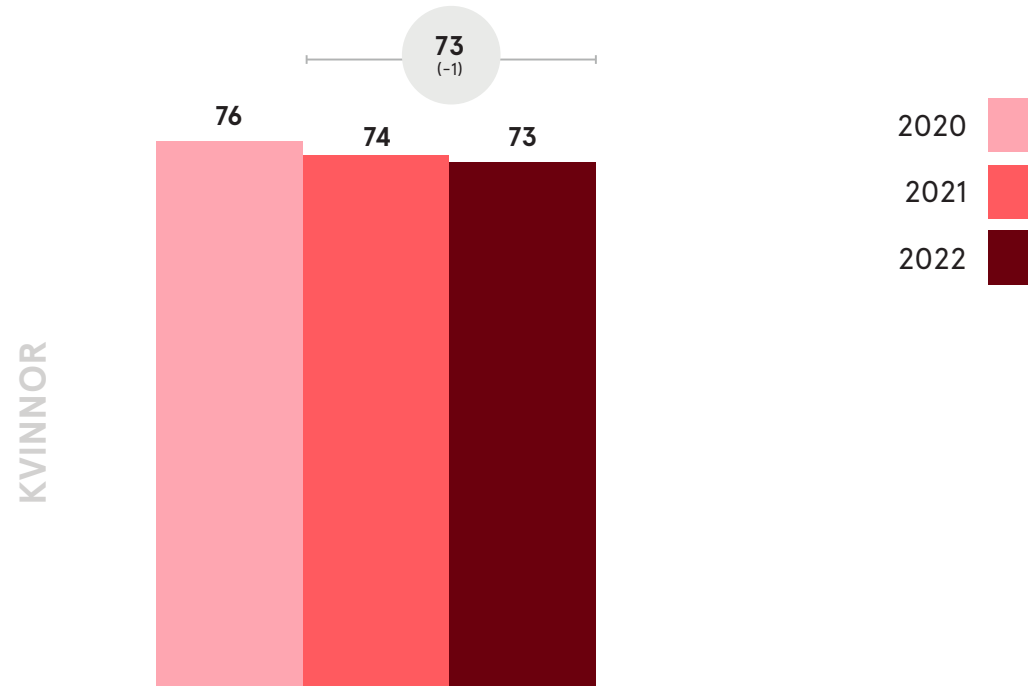
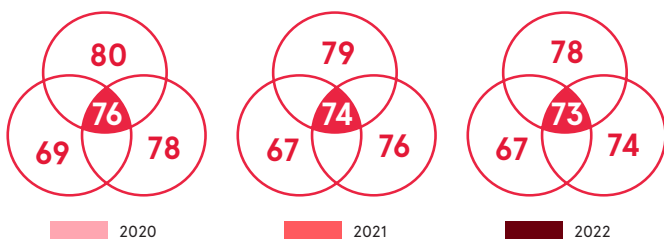


Kvinnor 50-64 tenderar att ha minskat sitt Friskisindex över tid

Kvinnor i åldern 50-64 år är den enda åldersgruppen som tenderar att ha minskat sitt Friskisindex över tid från 76 (2020) till 73 (2022).

Det är samtliga tre indexvärden som har gått ner från år till år.

Kvinnor 50-64 i gruppen "mår bra" har också minskat från 57 % (2020) till 52 % (2021) och nu 49 % 2022.



	50-64 ÅR
Gemenskap	78 (-1)
Rörelse	67
Glädje	74 (-2)
Totalindex	73 (-1)

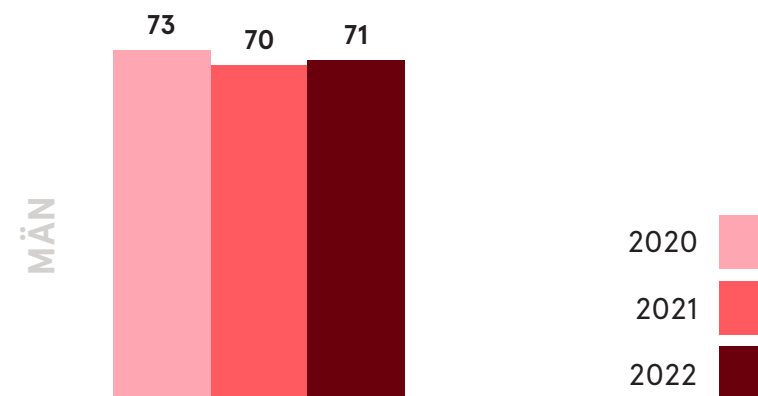
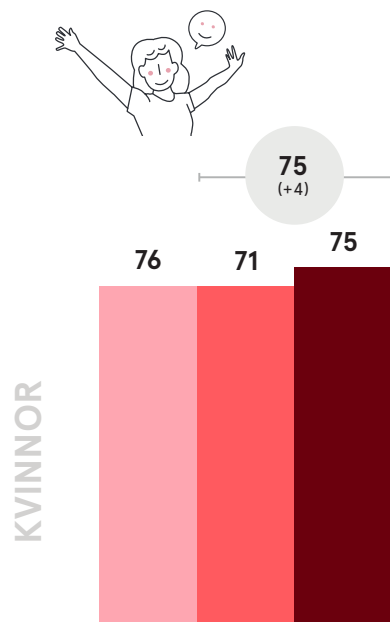
	50-64 ÅR
Mår dåligt (0-50)	12%
Mår sådär (51-75)	38% (+3)
Mår bra (76-100)	49% (-3)

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Kvinnor 18-29 mår lite bättre medan män 18-29 är en grupp som mår fortsatt sämre än andra

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

Männen i åldersspannet ser ut att ligga kvar på ungefär samma låga nivå, medan vi ser en tendens till att kvinnor kan ha ökat sitt Friskisindex något. För männen finns det dessutom en signifikant överrepresentation i gruppen "mår dåligt".



18-29 ÅR	MÄN	KVINNOR
Gemenskap	77 (-5)	81 (+5)
Rörelse	71 (+15)	69 (+5)
Glädje	71 (-1)	75 (+3)
Totalindex	71 (+1)	75 (+4)

18-29 ÅR	MÄN	KVINNOR
Mår dåligt (0-50)	19% (+8)	10% (-4)
Mår sådär (51-75)	32% (-15)	39% (-6)
Mår bra (76-100)	49% (+8)	51% (+9)

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Träning

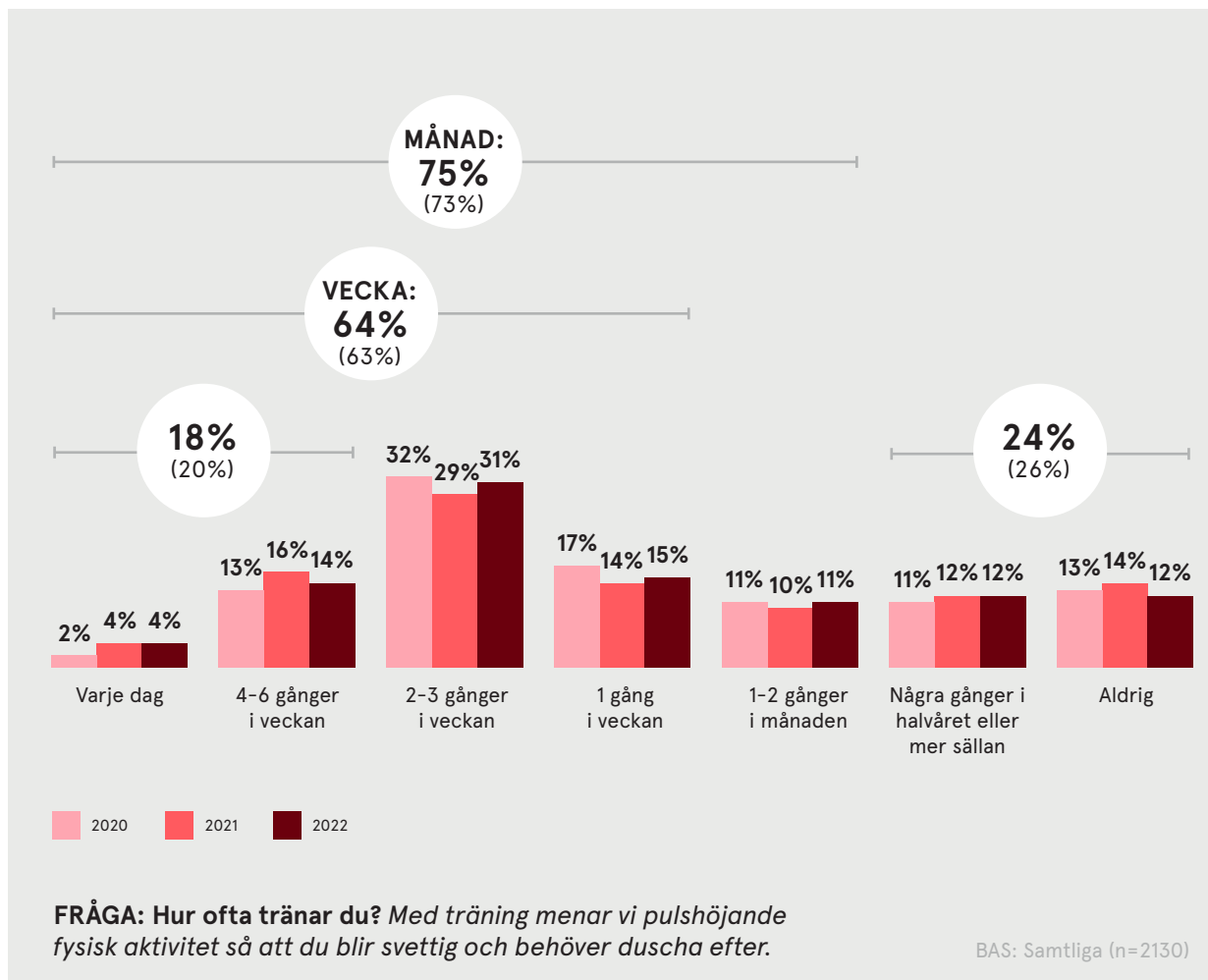
Nästan två av tre stockholmare tränar minst en gång i veckan, men 24 % tränar nästan aldrig

BLAND DE SOM TRÄNAR MINST EN GÅNG PER VECKA (64 %) ÅTERFINNS SIGNIFIKANT FLER I FÖLJANDE GRUPPER:

- Ålder: 18-29 år (72%), 30-39 år (70%), Man, 18-29 år (70%), Man, 30-49 år (71%), Kvinna, 18-29 år (74%)
- Utbildningsnivå: Universitet/högskola (69%)
- Hushållsinkomst: 800k- (73%)
- Sysselsättning: Tjänsteman (70%)
- Civilstånd: Sammanboende (68%)
- Bor i Skärholmen-Farsta (80%)
- Medlem i annat gym eller gymkedja (85%), politisk förening (78%), intresseförening (75%), Hobby- eller livsstilsförening (77%)

BLAND DE SOM TRÄNAR SÄLLAN ELLER ALDRIG (24%) ÄR SIGNIFIKANT FLER:

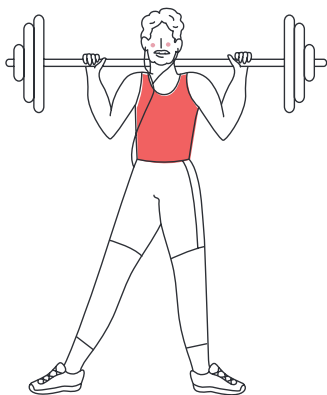
- Ålder: 50-64 år (28%), 65-84 år (34%), Man, 50-64 år (30%), Man, 65-84 år (32%), Kvinna, 65-84 år (37%)
- Gymnasium eller motsvarande (32%)
- Hushållsinkomst: -299k (28%), 300k-499k (31%)
- Bor i Kista-Rinkeby + Tensta (31%)
- Inte medlem i någon typ av förening (28%)



Ju oftare du svettas, desto gladare är du

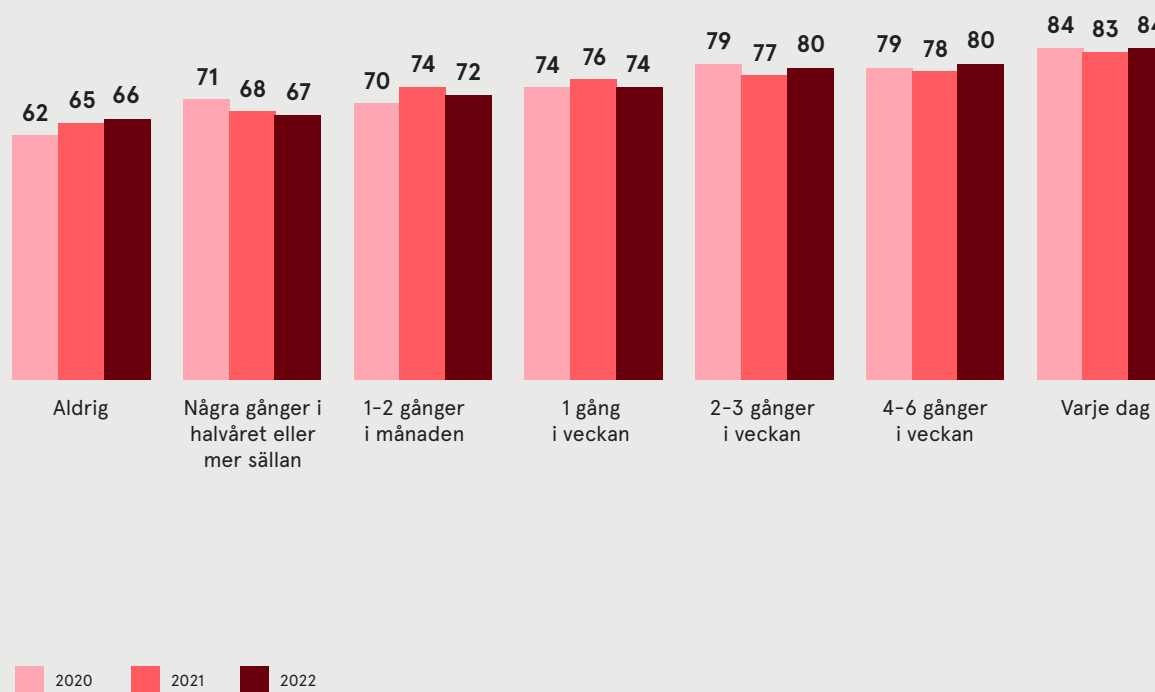
De som tränar oftare, är gladare överlag. Nu efter tre mätningar kan vi tydligt se en korrelation mellan träningsfrekvens och glädje. Varje ökning av träningsfrekvensen ger stor effekt i ökat välmående, speciellt upp till 2-3 pass/vecka.

All rörelse räknas! Den största skillnaden märks för dem som går från inget till något. Bara lite mer träning kan ge ett stort hopp uppåt för det totala välmåendet. Men glädjen ökar konstant med frekvensen träning.



FRÅGA: Hur ofta tränar du? Med träning menar vi pulshöjande fysisk aktivitet så att du blir svettig och behöver duscha efter.

GLÄDJEINDEX



BAS: Samtliga (n=2130)

Gemenskapen ökar för den som tränar

De som tränar regelbundet, känner mer gemenskap. Nu efter tre mätningar kan vi tydligt se en korrelation mellan träningsfrekvens och gemenskap. Varje ökning av träningsfrekvensen ger stor effekt i ökad gemenskapskänsla.

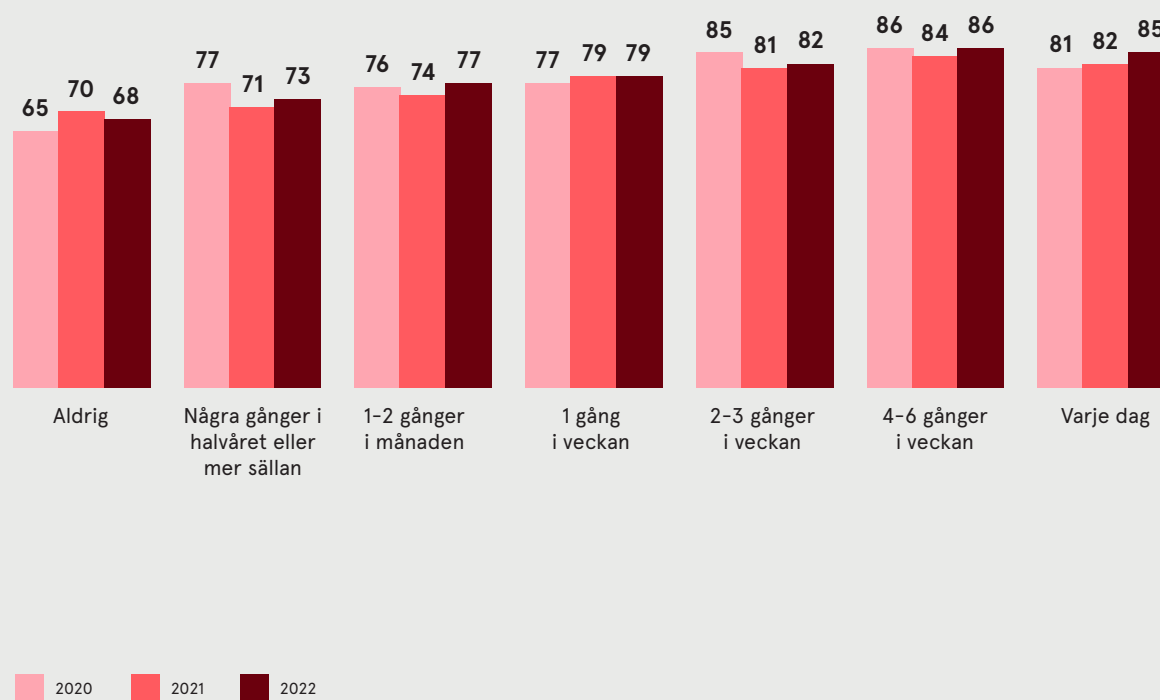
Sjunker vid 7 dagar i veckan!

Gemenskapskänslan ökar gradvis fram till den gruppen som uppger att de tränare varje dag. Där dipper gemenskapsindexet en aning i samtliga tre mätningar.



FRÅGA: Hur ofta tränar du? Med träning menar vi pulshöjande fysisk aktivitet så att du blir svettig och behöver duscha efter.

GEMENSKAPINDEX



BAS: Samtliga (n=2130)

De som aldrig tränar

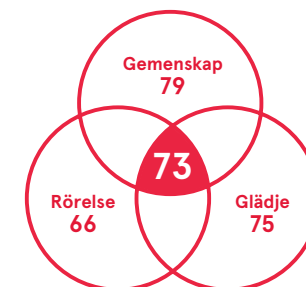
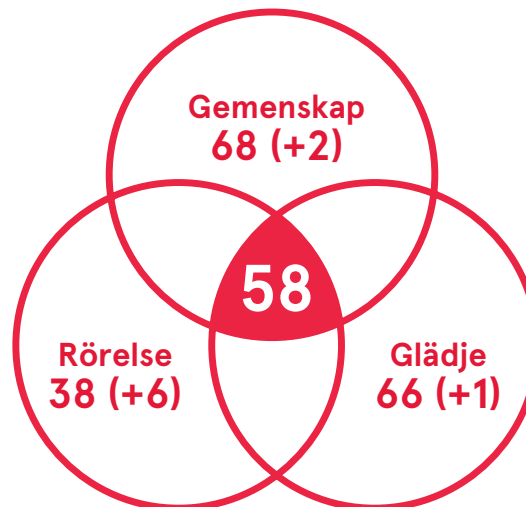
Bland de som aldrig tränar hamnar mer än dubbelt så många i gruppen "mår dåligt" (35 %), jämfört med stockholmssnittet (13 %). Signifikant fler hamnar också i gruppen "mår sådär" och betydligt färre i "mår bra" – bara 20 % mot snittets 50 %.

Gruppens totala Friskisindex är 58, vilket är 15 enheter under snittet. Samtliga delindex ligger under stockholmssnittets, mest diskrepans finns mellan rörelseindexen.

Dessa tendenser står sig över samtliga tre mätningar trots att vi kan urskönja en viss ökning i gruppen på samtliga delindex och även i den procentuella fördelningen mellan de olika måendegrupperna.

Signifikant fler är lågutbildade eller låginkomsttagare, är arbetare, ålderspensionärer, uppger civilstatus Annat eller bor i Kista-Rinkeby-Tensta.

**Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.*



	ALDRIG	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	35% (+3)	13% (-1)
Mår sådär (51-75)	45% (-10)	36% (-2)
Mår bra (76-100)	20% (+7)	50% (+2)

Gruppen "tränar aldrig" fördelat på ålder. Signifikant fler är över 50 år, signifikant färre är mellan 18-29 år.

18-29 år	14 % (-10)
30-49 år	10% (+1)
50-64 år	15%
65-84 år	22 % (-2)

Gymmedlemskap & föreningsliv

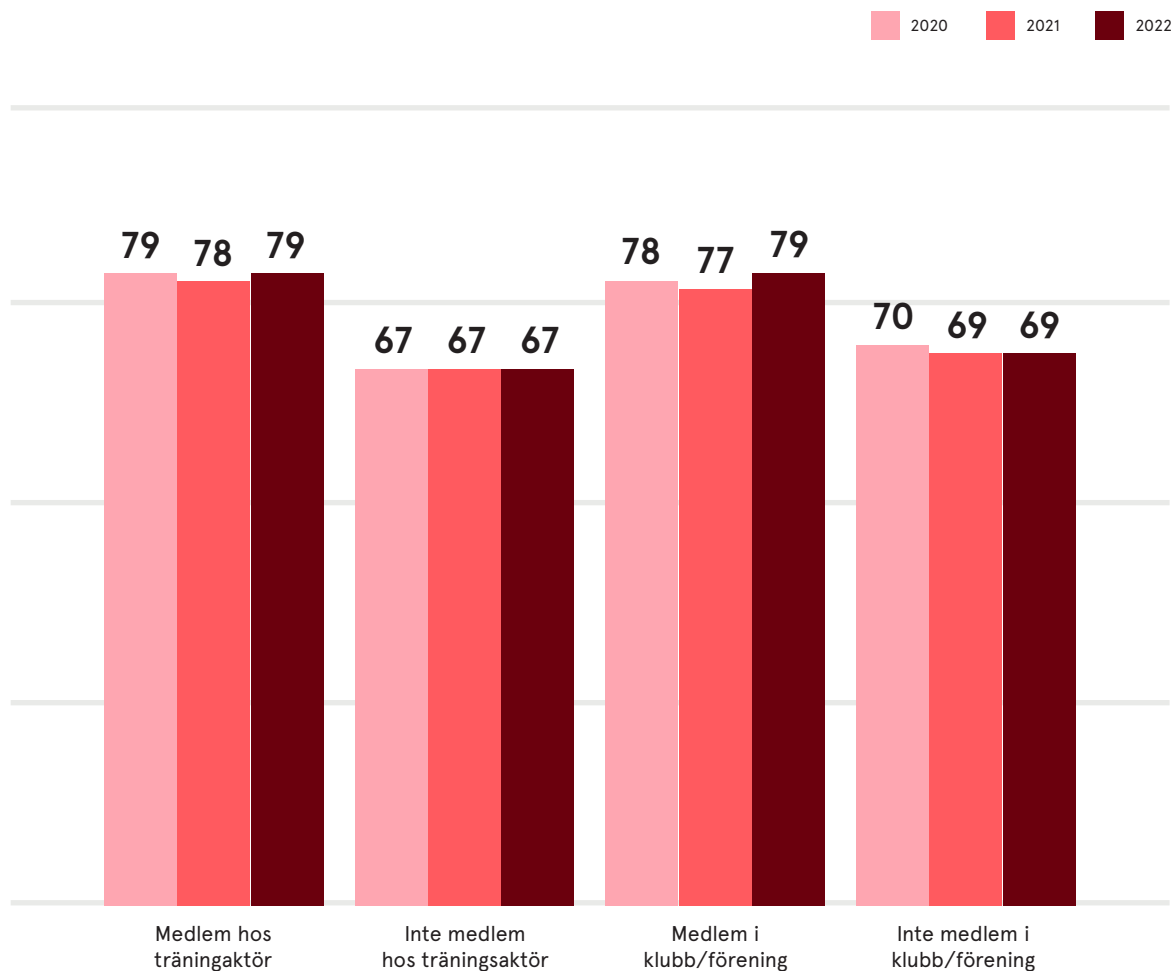
Aktiva med medlemskap hos träningsaktörer/ gym och föreningar mår generellt bättre

De som uppger att de är aktiva och medlemmar i föreningar eller träningsaktörer visar konstant högre indexvärden över tid.

De som är aktiva medlemmar hos en träningsaktör har i snitt ett Friskisindex på 79 jämfört med Friskisindex 67 hos de som inte är aktiva medlemmar hos en träningsaktör.

Samma mönster gäller för medlemskap i klubbar eller föreningar, såsom politiska partier, intresseorganisationer, kyrkor och idrottsföreningar. De som är aktiva medlemmar i något av detta mår bättre (Friskisindex 79) än de som inte är medlemmar i någon klubb/förening (Friskisindex 69).

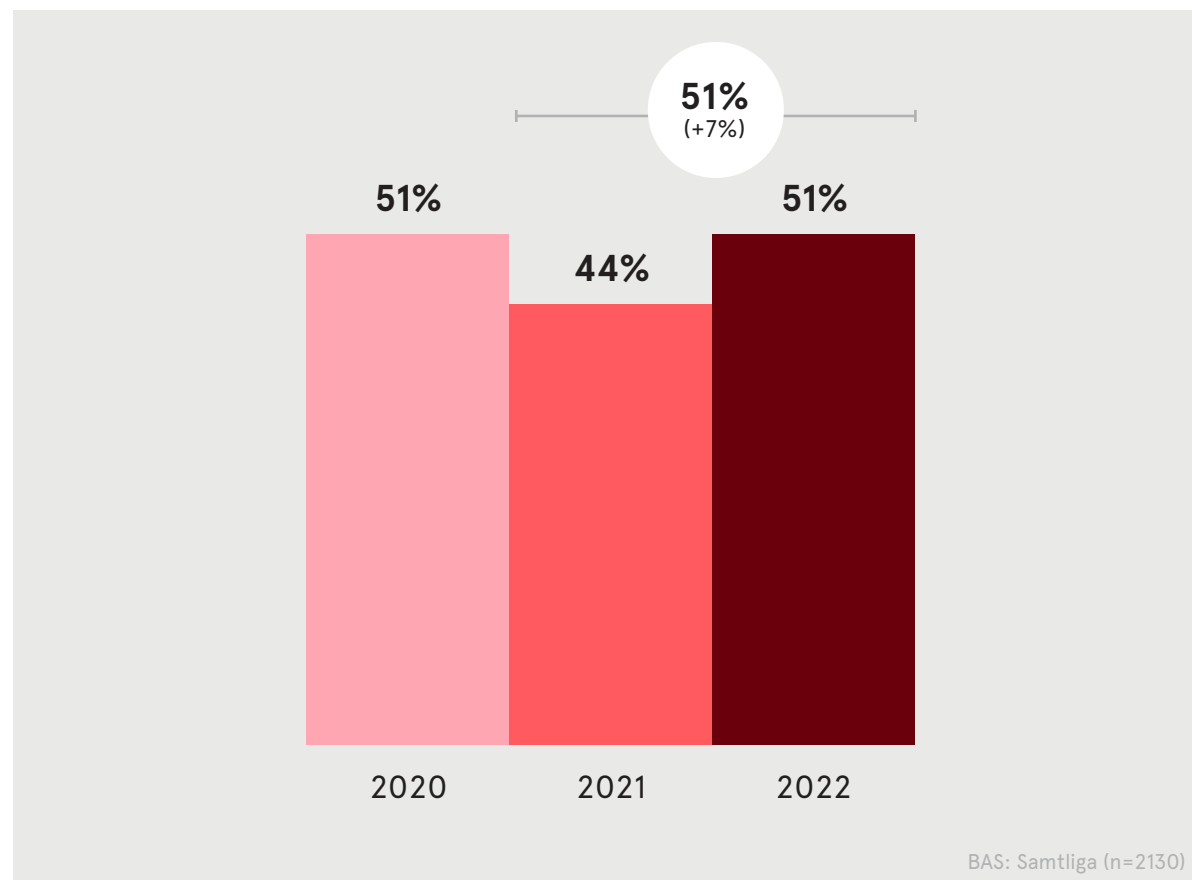
Vi ser också signifikant över- respektive underrepresentation i grupperna "mår dåligt" respektive "mår bra" för de som svarar nej respektive ja på frågorna.



BAS: Samtliga (n=2130)

Signifikant fler är medlemmar hos träningskedjor 2022

FRÅGA: Är du medlem i någon förening eller träningskedja?



SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Följande undergrupper svarar i högre grad:

Netto medlem i en klubb eller förening (51%)

- Universitet/högskola (57%)
- 800k- (63%)
- Tjänsteman (64%)
- Bor på Östermalm-Norrmalm-Kungsholmen (56%), Södermalm (57%), Skärholmen-Farsta (57%).

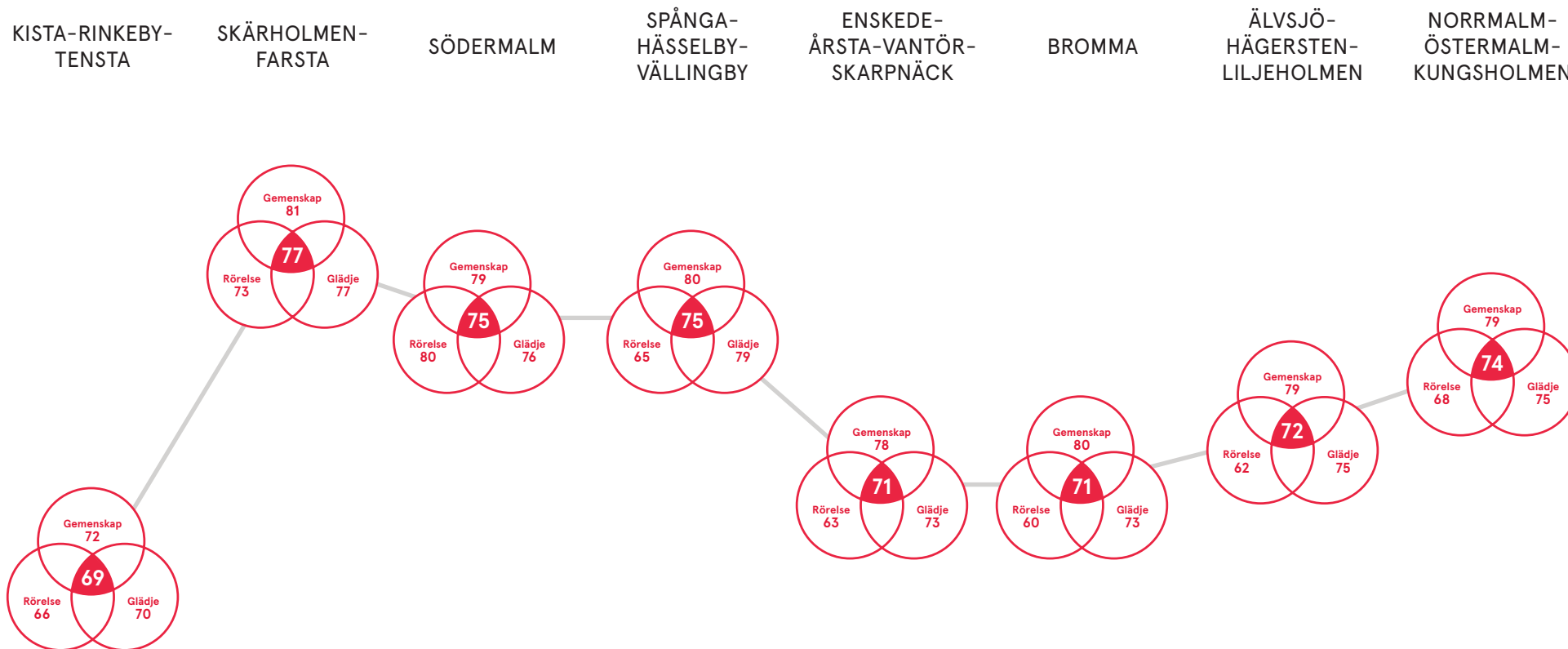
Nej, ingen (49%)

- Gymnasium eller motsvarande (57%)
- Bor i Kista-Rinkeby-Tensta (59%)
- Inte medlem i någon förening (56%)

**Flervalsfrågor innebär att antalet svar kan överstiga 100 %, medan nettosiffran avser individer som angett minst ett av svarsalternativen.*

Resultat per stadsdel

Välstånd i olika stadsdelar



SMÅ SKILLNADER MELLAN OLIKA STADSDELAR

Friskisindex mellan olika stadsdelar varierar från 69 till 77 för de olika områdena. Rinkeby-Kista-Tensta ligger aningen lägre än de övriga stadsdelarna på 69. Skärholmen-Farsta har i årets mätning något högre Friskisindex än genomsnittet på 77 och har också ökat sitt Friskisindex mest. De flesta stadsdelarna har ökat sitt Friskisindex från 2021 års mätning, med undantag för Enskede-Årsta-Vantör-Skarpnäck och Bromma som tappat 1 respektive 2 indexenheter.

Norrmalm, Östermalm, Kungsholmen

MÅR GANSKA BRA

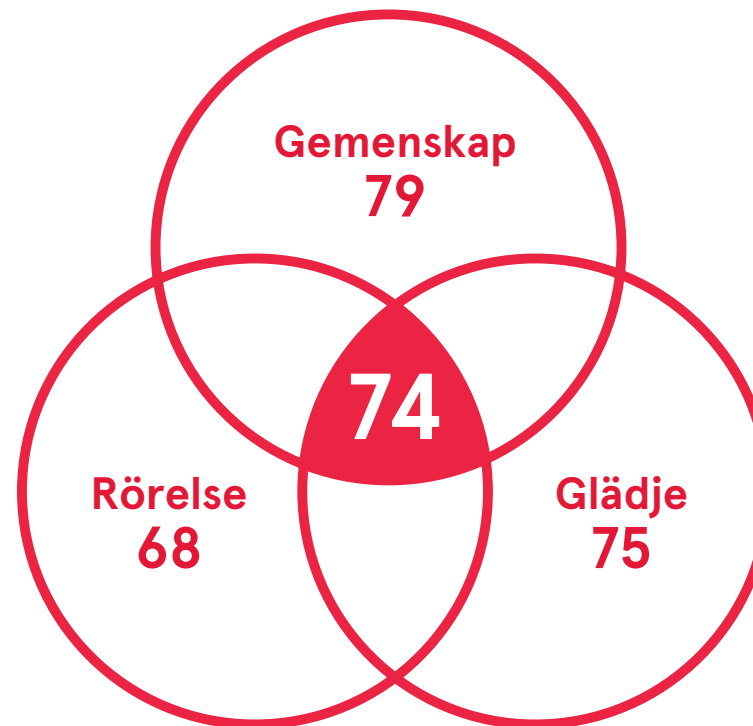
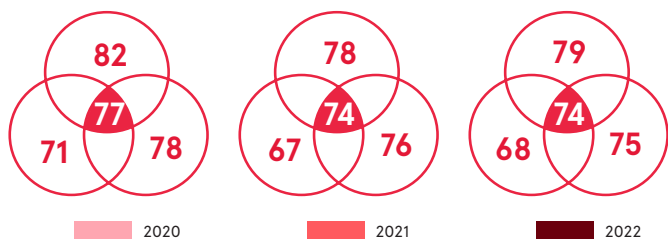
Boende på Norrmalm, Östermalm, Kungsholmen ligger ganska nära stockholmsnittet i samtliga tre delindex. Däremot verkar stadsdelen ha sjunkit lite sedan första mätningen gjordes 2020.

HÖGSKOLEUTBILDADE MED HÖG HUSHÅLLSINKOMST

Här är fler högskoleutbildade och höginkomsttagare – signifikant fler hushåll tjänar mer än 800 000 kr per år. Signifikant fler är Egen företagare, Studenter eller Ålderspensionärer

HAR MINSKAT SEDAN 2020

Det här är det stadsdelskluster som låg högst i Friskisindexmätningen 2020 på 77 – det enda stadsdelsklustret vars medelindex hamnade i gruppen "mår bra". Det har nu tappat till 74 i de senaste två mätningarna.



	NORRMALM-ÖSTERMALM-KUNGSHOLMEN	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	13%	13% (-1)
Mår sådär (51-75)	34% (-3)	36% (-2)
Mår bra (76-100)	53% (+3)	50% (+2)
Totalindex	74	73 (+1)

Älvsjö, Hägersten, Liljeholmen

FLER MÅR SÅDÄR

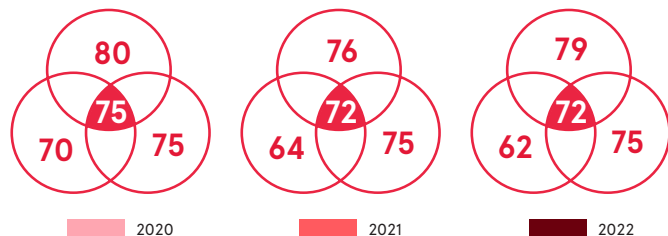
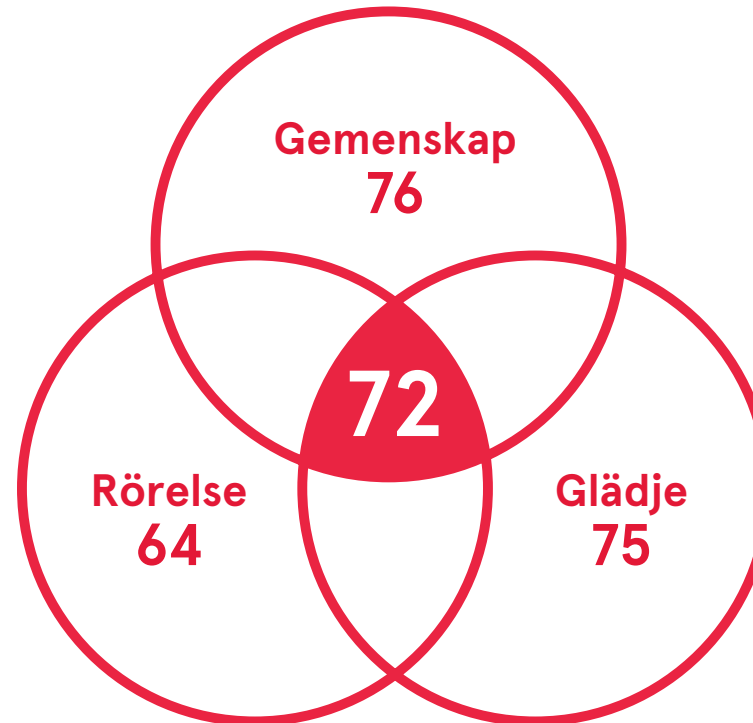
Älvsjö-Hägersten-Liljeholmens genomsnittliga Friskisindex är 72. Här har andelen av de som "mår dåligt" minskat men också andelen av de som mår bra. Välmåendeklyftan tenderar ha jämnat ut sig i den här stadsdelen.

HAR MINSKAT SEDAN 2020

Det här är det stadsdelskluster som låg näst högst i Friskisindexmätningen 2020 på 75, och som nu har gått ner till 72 under de senaste två mätningarna.

GRUNDSKOLEUTBILDADE

Här bor fler som är grundskoleutbildade, är inte medlem i någon förening eller träningskedja.



	ÄLVSJÖ-HÄGERSTEN-LILJEHOLMEN	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	14% (-3)	13% (-1)
Mår sådär (51-75)	40% (+7)	36% (-2)
Mår bra (76-100)	46% (-4)	50% (+2)
Totalindex	72	73 (+1)

Bromma

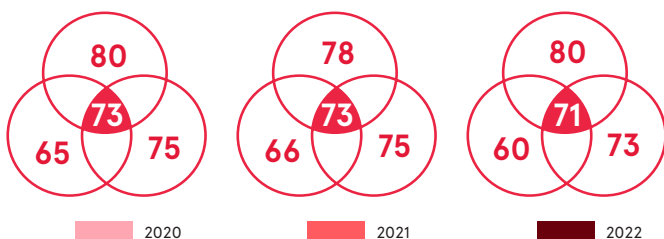
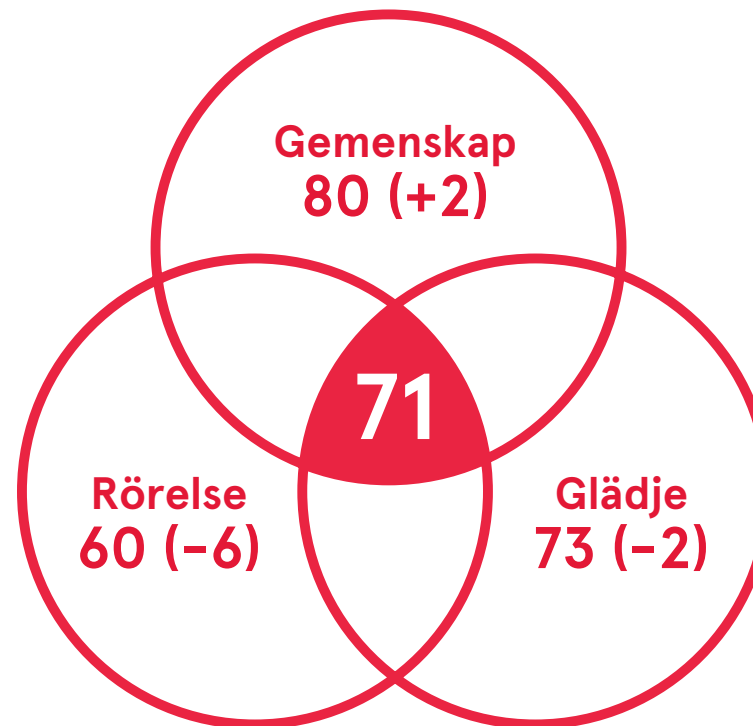
BROMMAS FRISKISINDEX

Brommaborna tenderar ha tappat en aning i sitt Friskisindex från de första två mätningarna (73) till årets mätning (71).

Det har även skett en förflyttning i fördelning bland måendegrupperna där nu fler hamnar i gruppen "mår dåligt" och färre i gruppen "mår bra".

FLER I RELIGIÖS FÖRENING

Här bor fler än snittet som är aktiva i religiös förening eller har hemma-boende barn.



	BROMMA	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	16% (+2)	13% (-1)
Mår sådär (51-75)	38% (-3)	36% (-2)
Mår bra (76-100)	46% (+1)	50% (+2)
Totalindex	71 (-2)	73 (+1)

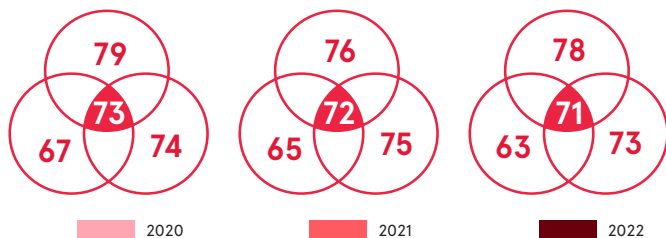
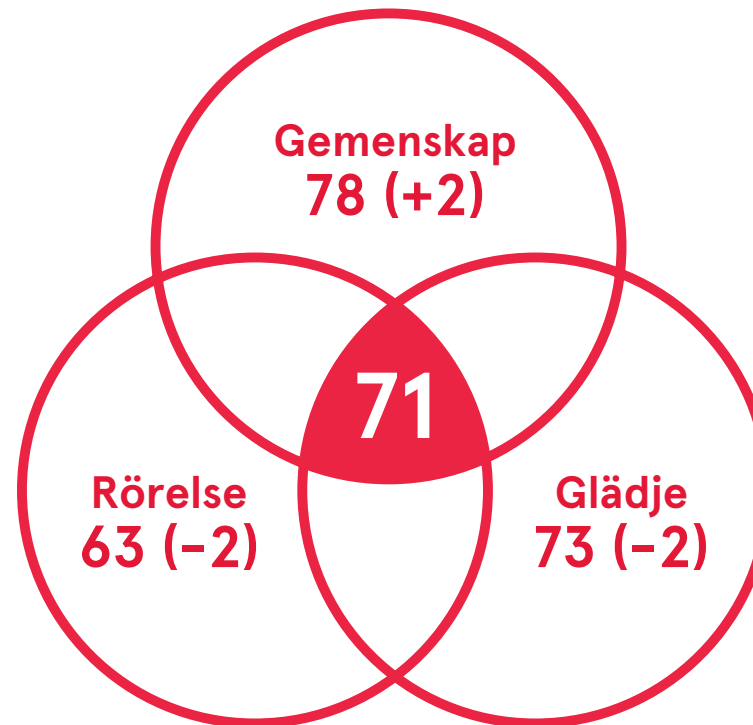
Enskede, Årsta, Vantör, Skarpnäck

FLER MÅR SÅDÄR

Enskede, Årsta, Vantör, Skarpnäck har ett totalt Friskisindex på 71, vilket tenderar till att ah minskat under de senaste två mätningarna. Det har minskat på samtliga tre indexområden.

HÖGSKOLEUTBILDADE

Här bor fler som är gymnasie- eller högskoleutbildade, tjänar 300k-799k, är arbetare, lever i samboskap, har barn i hushållet. Signifikant fler tränar 1 gång i veckan än genomsnittet.



	ENSKEDE-ÅRSTA-VANTÖR-SKARPNÄCK	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	15% (-1)	13% (-1)
Mår sådär (51-75)	39% (-2)	36% (-2)
Mår bra (76-100)	46%	50% (+2)
Totalindex	71 (-1)	73 (+1)

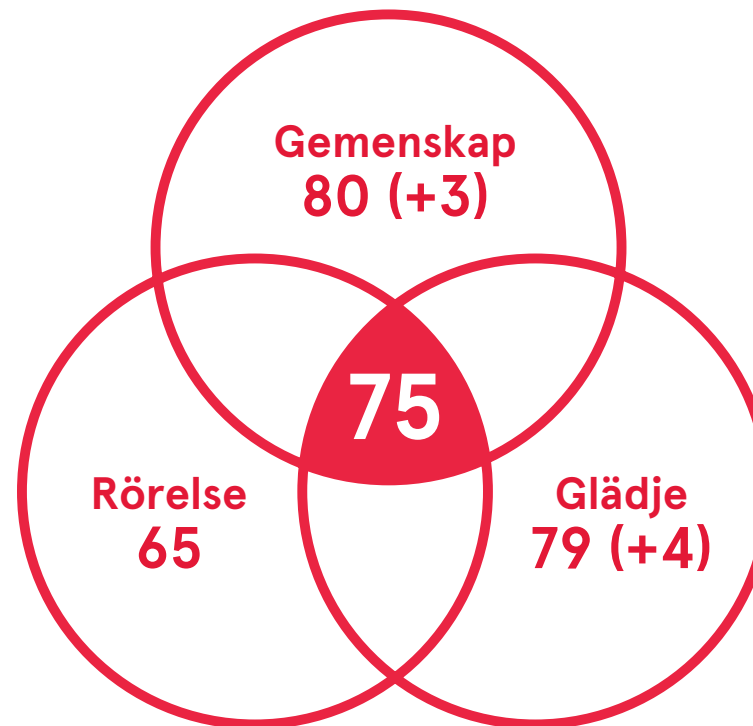
Spånga, Hässelby, Vällingby

MÅR BÄTTRE I ÅR

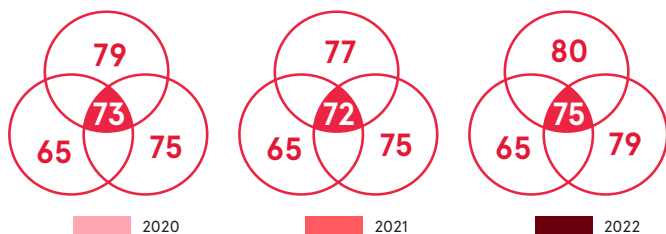
Spånga, Hässelby, Vällingby tenderar ha ökat sitt Friskisindex från 2021 års mätning från 72 till 75. I år hamnar färre i gruppen "mår dåligt" och även fler i gruppen "mår bra" än tidigare år.

RELIGION OCH RÖRELSE

Här bor fler som har grundskoleutbildning, anger "övrigt" (bland annat arbetssökande) som sysselsättning, är gifta och har hemmaboende barn. Signifikant fler är medlemmer i religiös förening (t.ex. Svenska kyrkan, frikyrkliga samfund, andra religiösa samfund) och signifikant fler tränar varje dag.



	SPÅNGA-HÄSSELBY-VÄLLINGBY	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	13% (-2)	13% (-1)
Mår sådär (51-75)	34% (-4)	36% (-2)
Mår bra (76-100)	53% (+5)	50% (+2)
Totalindex	75 (+3)	73 (+1)



Södermalm

SÖDER MÅR LITE BÄTTRE

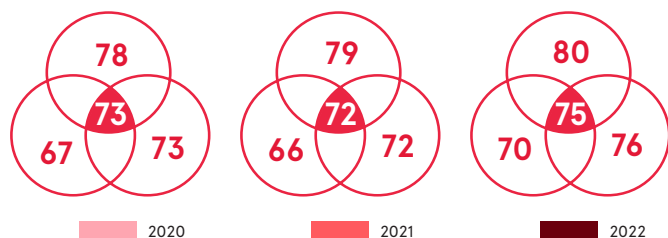
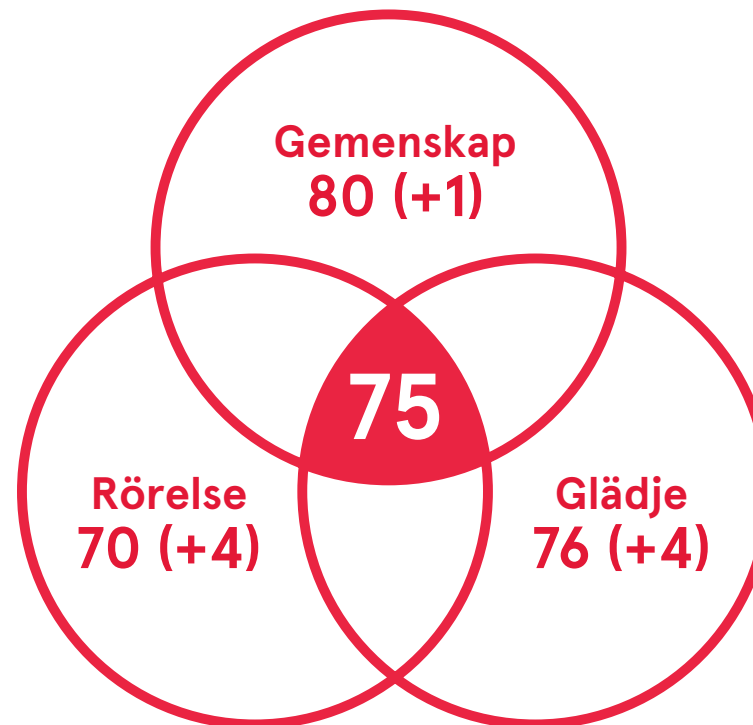
Södermalm har ökat sitt Friskisindex över tid från 73 (2020), till 72 (2021) till årets mätning på 75. Något färre hamnar i gruppen "mår dåligt" men inga signifikanta skillnader.

LÅGINKOMSTTAGARE OCH ENSAMBOENDE

Signifikant fler i den här gruppen är universitetsutbildade och har en hushållsinkomst på 299 k eller mindre eller är tjänstemän och är ensamboende (civilstånd annat – inkluderar bland annat ensamstående, särbo, änka/änkling, hemmaboende barn).

AKTIVA FÖRENINGSMÄNNISKOR

Signifikant fler är medlemmar och aktiv hos en träningsaktör och/eller i en förening och fler uppger att de tränar 4-6 gånger i veckan.



	SÖDERMALM	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	11% (-2)	13% (-1)
Mår sådär (51-75)	38% (+1)	36% (-2)
Mår bra (76-100)	51% (+1)	50% (+2)
Totalindex	75 (+3)	73 (+1)

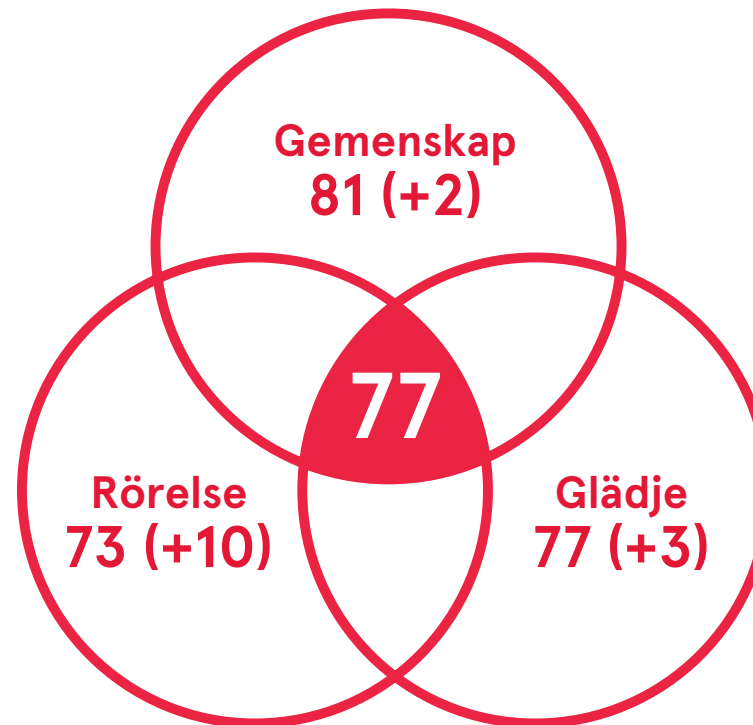
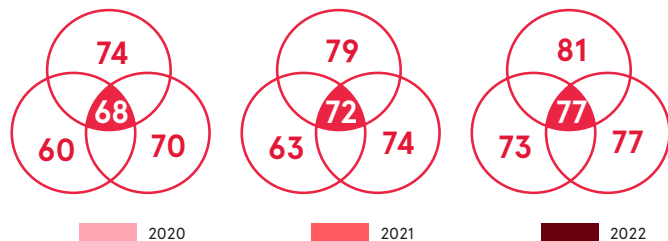
Skärholmen, Farsta

ÖKAT MEST ÖVER TID

Skärholmen, Farsta mår bäst i Stockholm – Friskisindex är 77, vilket är en ökning med 5 indexenheter jämfört med mätningen 2021. Här mår fler bra (57 % mot snittets 51 %, vilket också är en ökning på 4 procentenheter). Förra året mårde nästan lika många dåligt, medan det nu ser ut som att det är färre än stockholmssnittet. Skillanderna är inte signifikanta.

AKTIVA TJÄNSTEMÄN MED RIKT FÖRENINGSLIV

Signifikant fler i det här området är tjänstemän och sammanboende utan barn i hushållet. De har generellt högre rörelseindex och fler är medlemmar i en idrottsförening eller politiska, hobby- eller livsstils- och intresseföreningar. Signifikant fler svarar att de tränar 2-3 gånger i veckan.



	SKÄRHOLMEN-FARSTA	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	9% (-3)	13% (-1)
Mår sådär (51-75)	34% (-1)	36% (-2)
Mår bra (76-100)	57% (+4)	50% (+2)
Totalindex	77 (+5)	73 (+1)

Kista, Rinkeby, Tensta

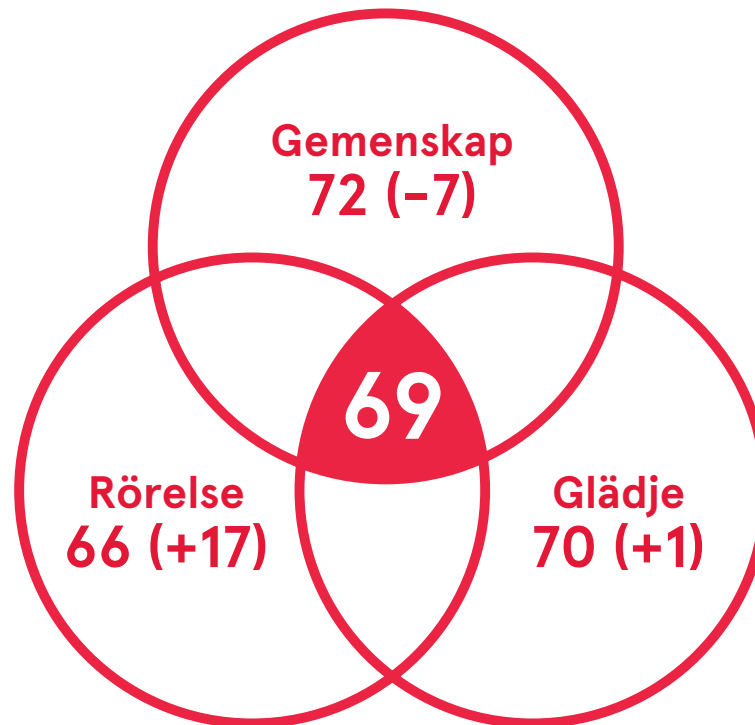
MÅR LITE BÄTTRE IGEN

Boende i Kista, Rinkeby, Tensta mår sämre än snittstockholmaren (69 vs 73) och har legat lägre än stockholmssnittet i samtliga tre mätningar. Här mår 48 % bra (snitt 51 %) vilket är en ökning med hela 16 procentenheter. Däremot hamnar 19 % i gruppen "mår dåligt" vilket är en ökning med 5 procentenheter.

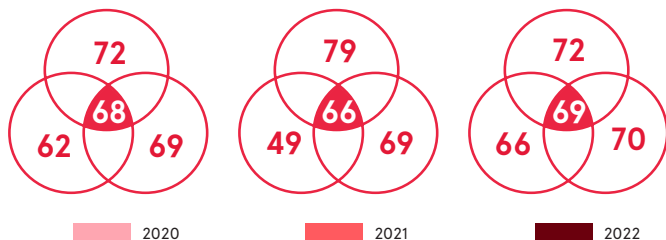
Rörelseindex tenderar ha ökat sedan fjolårets mätning medan gemenskapsindexet har gått ner en aning. Skillnaderna är inte signifikanta.

EJ FÖRENINGSAKTIVA

I det här området återfinns signifikant fler med grundskoleutbildning, är inte medlemmar hos någon träningsaktör och fler uppger att de aldrig tränar.



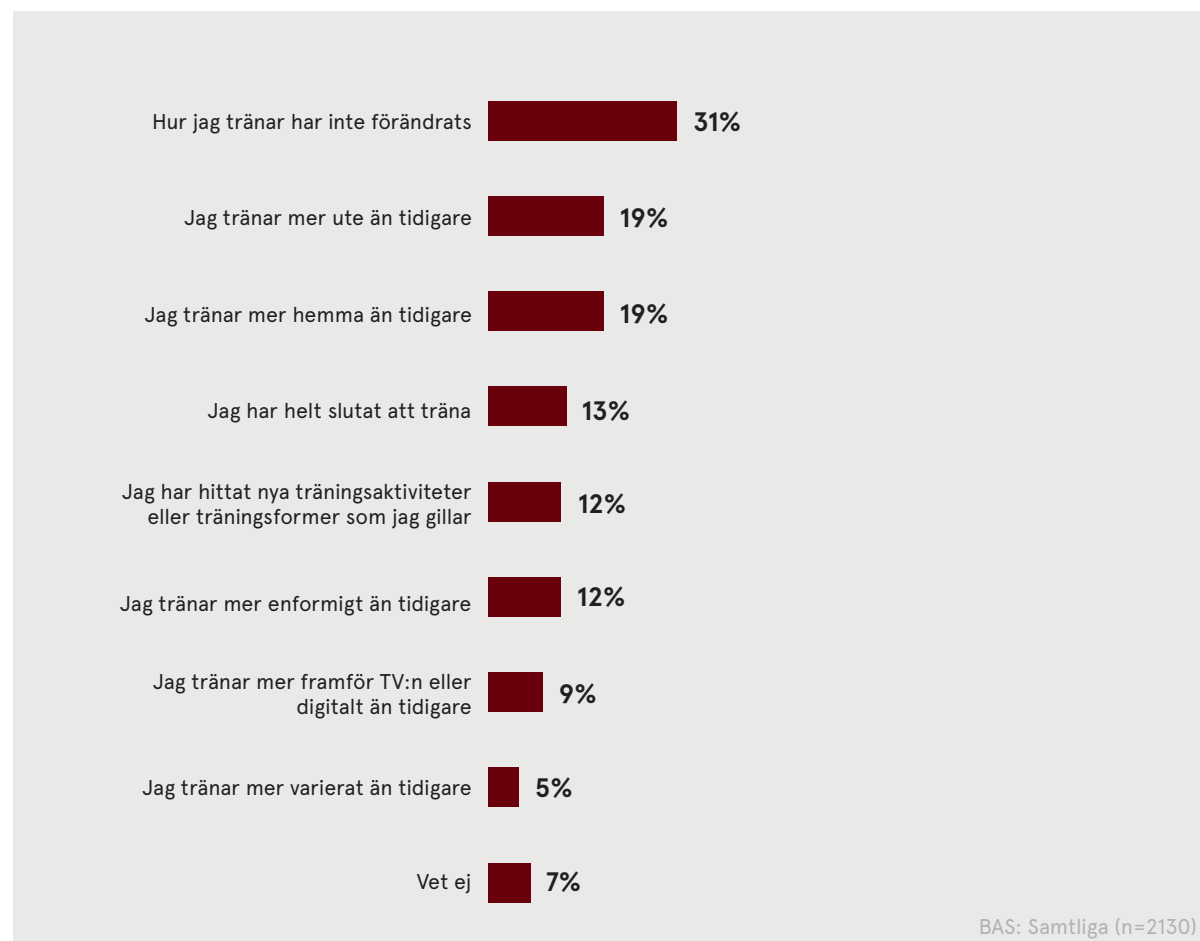
	KISTA-RINKEBY-TENSTA	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	19% (+5)	13% (-1)
Mår sådär (51-75)	33% (-23)	36% (-2)
Mår bra (76-100)	48% (+16)	50% (+2)
Totalindex	69 (+3)	73 (+1)



Resultat relaterade till pandemin

Sju av tio har ändrat sina träningsvanor under pandemin

FRÅGA: När det gäller din träning under pandemin, stämmer något av följande in på dig? (Flervalsfråga undantaget svaren "Hur jag har tränat har inte förändrats" och "vet ej")



*Ny fråga 2022

SIGNIFIKANTA SKILLNADER MOT TOTALEN

Följande undergrupper svarar i högre grad:

Hur jag har tränat har inte förändrats (31%)

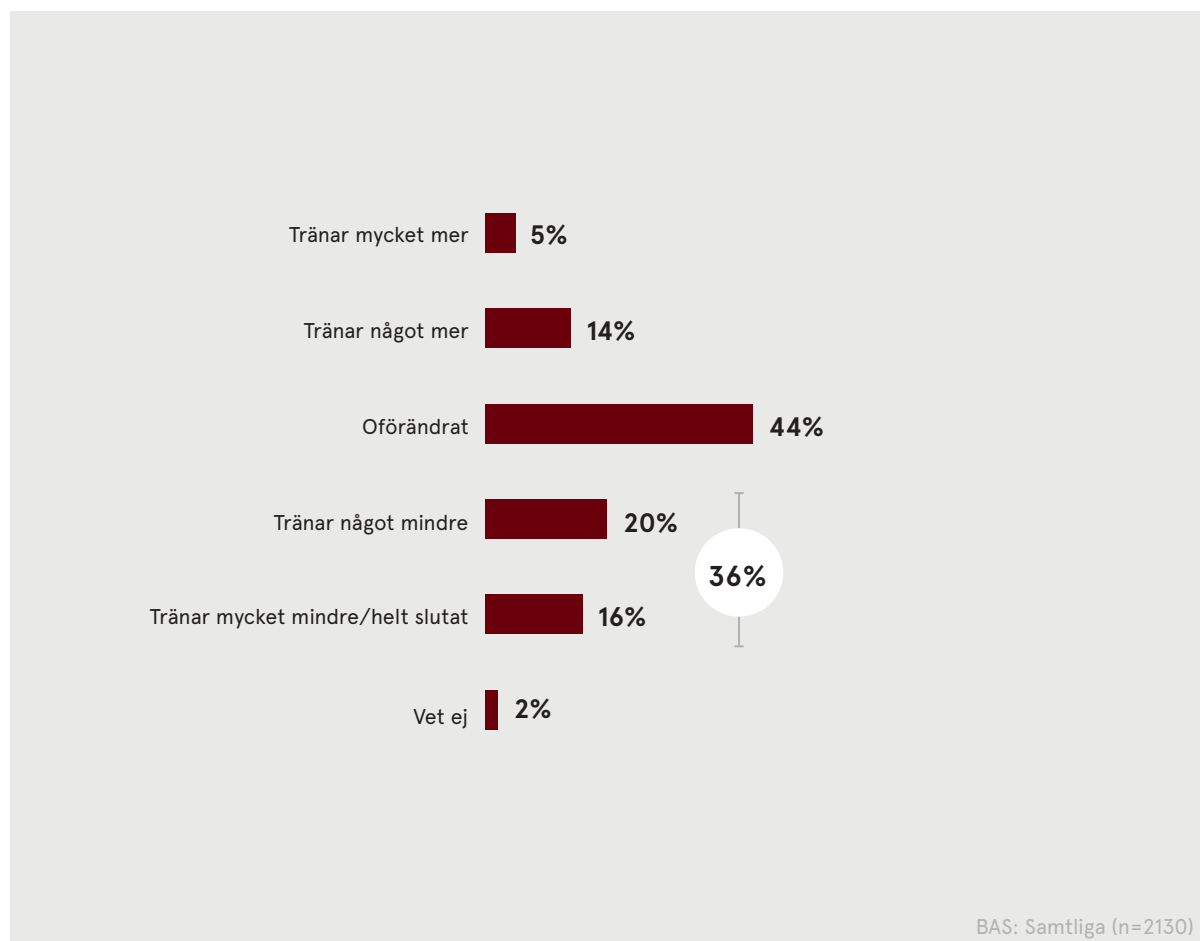
- Man 50-64 och 65-84 (40% resp 41%)
- Gymnasium eller motsvarande (34%)
- Studerande (39%) eller arbetare (37%)
- Medlem i annan typ av förening (38%)
- Tränar 4-6 gånger i veckan (46%)

Tränar mer ute än tidigare (19%)

- 30-39 år (27%)
- Kvinna 18-29 år (26%)
- Hushållsinkomst 800k- (27%)
- Tjänsteman (26%)
- Sammanboende (27%)
- Bor i Skärholmen-Farsta (43%)
- Medlem i annan gymkedja (27%)
- Medlem i politisk förening (36%)
- Medlem i intresseförening (35%)
- Medlem i hobby- eller livsstilsförening (26%)
- Tränar 2-3 ggr/veckan (29%)

36 % tränar mindre eller har slutat helt

FRÅGA: : Hur skulle du säga att din träning har förändrats sedan pandemins början?*



*Ny fråga 2022

SIGNIFIKANTA SKILLNADER MOT TOTALEN

Följande undergrupper svarar i högre grad:

Tränar mycket/något mer (18%)

- Ålder: 18-29 år (26%)
- Man, 18-29 år (28%)
- Kvinna, 18-29 år (25%), 30-49 år (23%)
- Utbildningsnivå: Universitet/högskola (22%)
- Hushållsinkomst: 500k-799k (25%)
- Sysselsättning: Studerande (23%), Tjänsteman (23%)
- Bor i Enskede-Årsta-Vantör + Skarpnäck (22%)
- Medlem i annan typ av träningslokal/träningskedja (26%)
- Indexgrupp 76-100 (24%)

Tränar mycket/något mindre (36%)

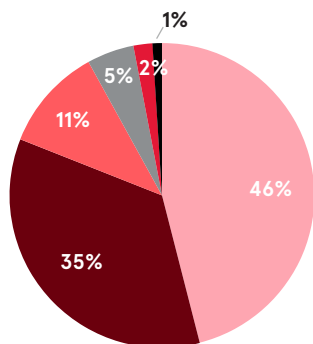
- Kvinna, 50-64 år (43%)
- Hushållsinkomst: 300k-499k (40%)
- Sysselsättning: Övriga (45%)
- Inte aktiv medlem i annan klubb eller förening (39%)
- Indexgrupp 0-50 (43%)
- Indexgrupp 51-75 (44%)

Detaljresultat för varje indexområde

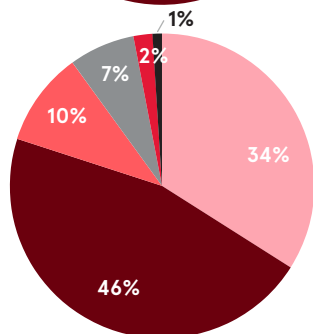
Detaljresultat för delområde glädje

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

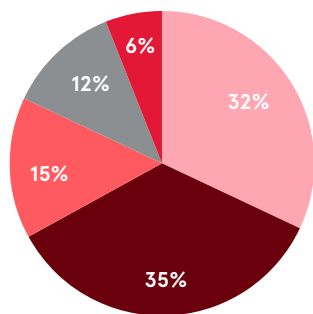
Jag upplever att min tillvaro är meningsfull.



Jag är nöjd med mig själv.

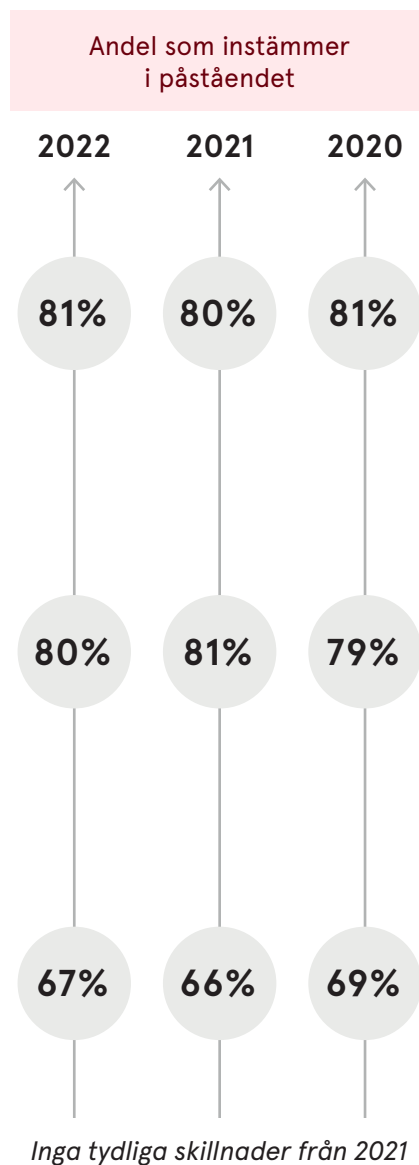


Jag har känt mig glad större delen av de senaste två veckorna.



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

BAS: Samtliga (n=2130)



Signifikanta skillnader – delområde glädje

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

JAG UPPLEVER ATT MIN TILLVARO ÄR MENINGSFULL

Instämmer helt + delvis (81%)

- 60-69 år (86%), Kvinna, 30-49 år (86%)
- Universitet/högskola (86%)
- Hushållsinkomst: 800k- (88%)
- Tjänsteman (86%)
- Civilstånd: Gift/partnerskap (86%)
- Bor på Södermalm (86%)
- Medlem i Friskis och Svettis (92%)
- Medlem i annat gym eller gymkedja (88%)
- Medlem i Idrottsförening (87%), politisk förening (94%), intresseförening (88%), hobby- eller livsstilsförening (88%), annan typ av förening (89%)
- Tränar 4-6 el. 2-3 ggr/v (90% resp 87%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (7%)

- Sysselsättning Övrigt (19%)
- Inte medlem hos träningsaktör (10%)
- Tränar sällan/aldrig (14%)

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

JAG ÄR NÖJD MED MIG SJÄLV

Instämmer helt + delvis (80%)

- 60-69 år (87%) och Man, 65-84 år (87%)
- Hushållsinkomst: 800k- (85%)
- Tjänsteman eller Egen företagare (84% resp 88%)
- Gift/partnerskap (84%)
- Medlem i annat gym eller gymkedja (89%)
- Medlem i idrottsförening (88%)
- Medlem i politisk förening (88%)
- Medlem i hobby- eller livsstilsförening (85%)
- Medlem i annan typ av förening (86%)
- Tränar 4-6 eller 2-3 gånger i veckan (90% resp 86%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (9%)

- 18-29 år (13%)
- Hushållsinkomst -299k (17%)
- Tränar sällan/aldrig (20%)

JAG HAR KÄNT MIG GLAD STÖRRE DELEN AV DE SENASTE TVÅ VECKORNA

Instämmer helt + delvis (66%)

- Ålder: 60-69 år (74%)
- Man, 50-64 år (73%)
- Hushållsinkomst: 800k- (72%)
- Sysselsättning: Tjänsteman (71%)
- Civilstånd: Gift/partnerskap (72%)
- Södermalm (74%), Spånga-Hässelby-Vällingby (76%)
- Medlem i annat gym eller gymkedja (76%)
- Medlem i idrottsförening (80%), politisk förening (83%), intresseförening (74%), hobby- eller livsstilsförening (73%)
- Tränar 4-6 gånger i veckan (73%)
- Tränar 2-3 gånger i veckan (75%)

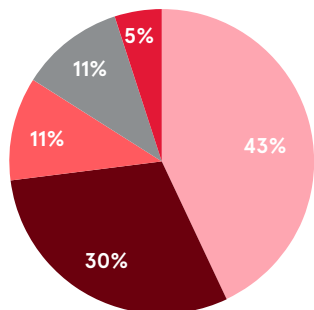
Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (18%)

- Hushållsinkomst -299k (23%)
- Sysselsättning Övrigt (32%)
- Tränar sällan/aldrig (27%)

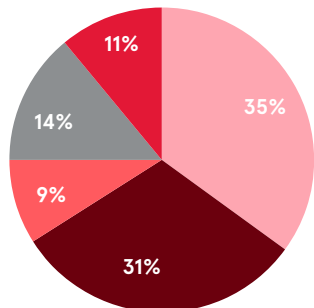
Detaljresultat för delområde rörelse

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

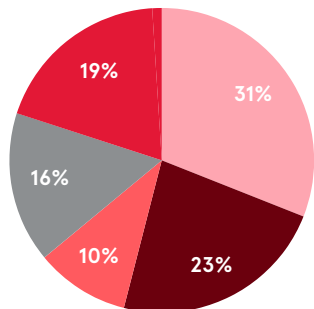
Jag upplever att fysisk aktivitet är en naturlig del av mitt liv.



Jag rör på mig minst 2 timmar per dag
(med det menas vardagsmotion som att promenera, cykla, stå upp i kollektivtrafik, gå i trappor, arbeta vid ståbord, stå och diska m m).

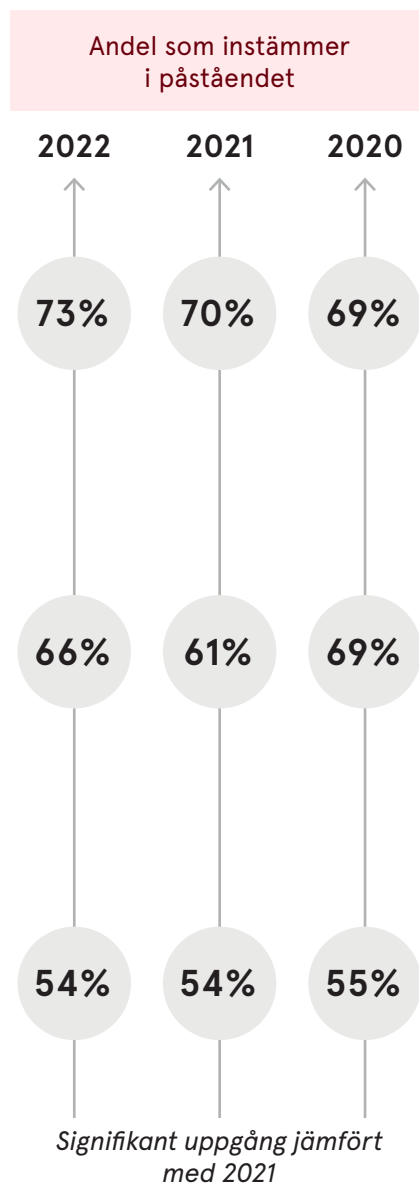


Jag tränar/rör mig så att jag blir svettig minst 2,5 timmar i veckan
(med träning menas exempelvis motion, idrott och aktiv transport i vardagslivet i form av t ex cykling).



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

BAS: Samtliga (n=2130)



Signifikanta skillnader – delområde rörelse

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

JAG UPPLEVER ATT FYSISK AKTIVITET ÄR EN NATURLIG DEL AV MITT LIV

Instämmer helt + delvis (73%)

- Ålder: 50-64 år (76%) och 60-69 år (78%)
- Utbildningsnivå: Universitet/högskola (77%)
- Hushållsinkomst: 800k- (77%)
- Sysselsättning: Tjänsteman (76%)
- Bor på Södermalm (78%)
- Medlem i Friskis och Svettis (85%), SATS (87%), annat gym eller gymkedja (88%)
- Medlem i idrottsförening (92%), politisk förening (84%), intresseförening (81%), hobby- eller livsstilsförening (81%), annan typ av förening (82%)
- Tränar 4-6 gånger i veckan (98%) och 2-3 gånger i veckan (89%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (16%)

- Gymnasieutbildad (21%)
- Inte medlem och aktiv i förening eller träningskedja (25%)
- Inte medlem i förening, intresseorganisation (20%)
- Tränar några gånger i halvåret (37%)
- Tränar sällan/aldrig (42%)

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

JAG RÖR PÅ MIG MINST 2 TIMMAR PER DAG

Instämmer helt + delvis (66%)

- Ålder: 30-39 år (70%) och 60-69 år (71%)
- Kvinna, 50-64 år (72%)
- Hushållsinkomst: 500k-799k (70%)
- Sysselsättning: Arbetare (71%)
- Bor i Skärholmen + Farsta (77%)
- Medlem i SATS (76%), i annat gym eller gymkedja (79%)
- Medlem i idrottsförening (80%), politisk förening (82%), intresseförening (75%), hobby- eller livsstilsförening (72%)
- Tränar 4-6 gånger i veckan (90%), 2-3 gånger i veckan (74%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (29%)

- Hushållsinkomst -299k (32%)
- Studerande (25%)
- Bor i Bromma (32%)
- Tränar några gånger i halvåret (48%)

JAG TRÄNAR/RÖR MIG SÅ ATT JAG BLIR SVETTIG MINST 2,5 TIMMAR I VECKAN

Instämmer helt + delvis (54%)

- Ålder: 18-29 år (59%), 30-39 år (60%)
- Man, 30-49 år (64%) och Kvinna, 18-29 år (61%)
- Hushållsinkomst: 800k- (62%)
- Sysselsättning: Tjänsteman (60%)
- Civilstånd: Sammanboende (59%)
- Bor på Södermalm (61%), i Skärholmen + Farsta (70%)
- Medlem i Friskis och Svettis (71%), i SATS (76%), annat gym eller gymkedja (71%)
- Medlem i idrottsförening (83%), i politisk förening (74%), intresseförening (67%), i hobby- eller livsstilsförening (69%)
- Tränar 4-6 gånger i veckan (97%) och 2-3 gånger i veckan (85%)

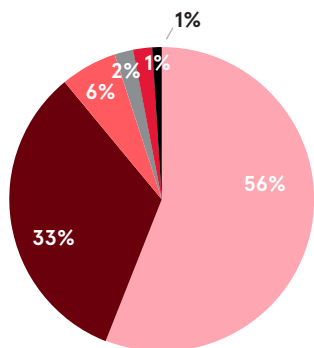
Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (35%)

- Grundskoleutbildade (45%)
- Sysselsättning Övrigt (57%)
- Inte medlem och aktiv i förening eller träningskedja (52%)
- Inte medlem i förening, intresseorganisation (41%)
- Tränar 1 gång/mån (63%) eller någon gång per halvår (78%)

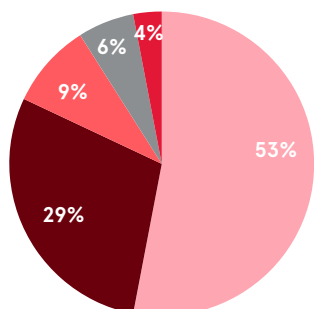
Detaljresultat för delområde gemenskap

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

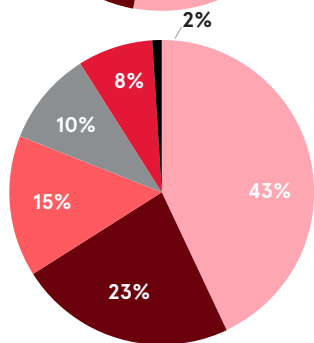
Jag upplever att andra accepterar mig för den jag är.



Jag känner gemenskap med en grupp personer som jag träffar regelbundet.

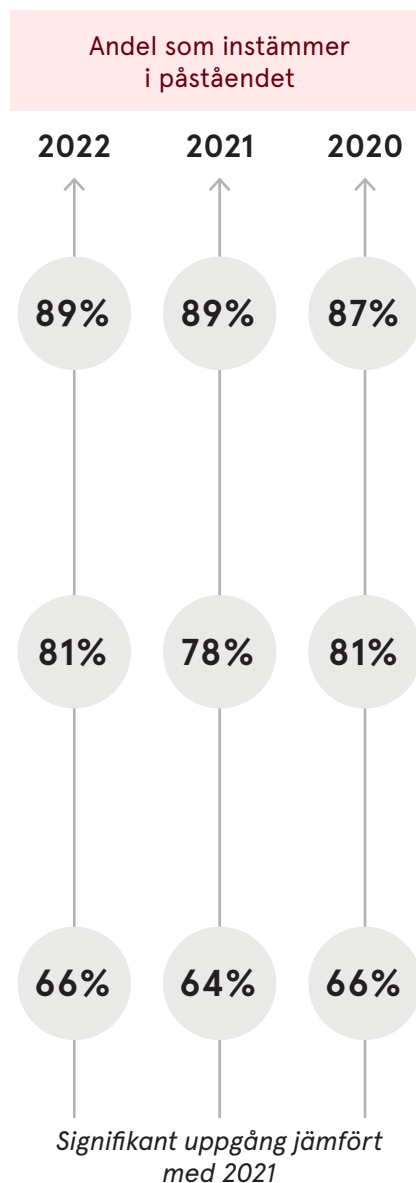


Jag har en plats jag kan besöka på fritiden där jag känner tillhörighet.



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

BAS: Samtliga (n=2130)



Signifikanta skillnader – delområde gemenskap

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

JAG UPPLEVER ATT ANDRA ACCEPTERAR MIG FÖR DEN JAG ÄR

Instämmer helt + delvis (89%)

- Hushållsinkomst: 800k- (94%)
- Stadsdelskluster: Enskede-Årsta-Vantör-Skarpnäck (94%)
- Medlem i intresseförening (97%)
- Medlem i hobby- eller livsstilsförening (93%)
- Medlem i annan typ av förening (94%)
- Tränar 4-6 gånger i veckan (94%)
- Tränar 2-3 gånger i veckan (95%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (3%)

- Tränar aldrig (8%)

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

JAG KÄNNER GEMENSKAP MED EN GRUPP PERSONER SOM JAG TRÄFFAR REGELBUNDET

Instämmer helt + delvis (78%)

- Ålder: 18-29 år (87%)
- Kvinna, 18-29 år (88%)
- Hushållsinkomst: 800k- (87%)
- Sysselsättning: Studerande (87%)
- Civilstånd: Sammanboende (85%)
- Bor i Älvsjö-Hägersten-Liljeholmen (87%)
- Medlem i idrottsförening (89%), politisk förening (89%), intresseförening (90%), hobby- eller livsstilsförening (90%), annan typ av förening (87%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (10%)

- Hushållsinkomst -299k (15%)
- Sysselsättning Övrigt (24%)
- Bor i Kista-Rinkeby-Tensta (19%)
- Inte medlem i träningskedja (13%) och klubb eller förening (13%)
- Tränar sällan/aldrig (20%)

JAG HAR EN PLATS JAG KAN BESÖKA PÅ FRITIDEN DÄR JAG KÄNNER TILLHÖRIGHET

Instämmer helt + delvis (64%)

- Ålder: 30-39 år (70%), 60-69 år (75%) och Man, 30-49 år (70%)
- Hushållsinkomst: 800k- (75%)
- Sysselsättning: Tjänsteman (70%)
- Civilstånd: Gift/partnerskap (71%)
- Bor i Skärholmen-Farsta (74%)
- Medlem i SATS (72%) och annat gym eller gymkedja (79%)
- Medlem i idrottsförening (89%), politisk förening (78%), intresseförening (81%), hobby- eller livsstilsförening (86%), annan typ av förening (80%)
- Tränar 4-6 gånger i veckan (80%) och 2-3 gånger i veckan (70%)

Tar helt avstånd + Tar delvis avstånd (18%)

- Hushållsinkomst -299k (26%)
- Bor i Kista-Rinkeby-Tensta (32%)
- Inte medlem, aktiv i klubb/förening (25%)
- Tränar några gånger per halvåret (28%)

Sammanfattande reflektioner

Slutsatser & reflektioner

Friskisindex visar att det finns skillnader i det självskattade välmåendet bland stockholmarna, utifrån perspektiven rörelse, glädje och gemenskap. Det finns flera kännetecken som är mer vanligt förekommande i de olika måendegrupperna med Friskisindex 0-50, 51-75 och 76-100.

ÅLDER OCH KÖN

Årets mätning visar ingen större skillnad i Friskisindex mellan könen, båda könen tenderar att må bättre med åren och vi pekar runt 60-årsåldern. Däremot är det tydligt att det är 70-84-åringarna som har återhämtat sitt mående mest jämfört med mätningen 2021. Över tid kan vi också se en svag tendens till sjunkande Friskisindex i gruppen Kvinnor 50-64 år. Däremot tenderar Kvinnor 18-29 år ha ökat sitt Friskisindex något från de tidigare två mätningarna.

UTBILDNINGSNIVÅ / INKOMST

Friskisindex visar att skillnader i välmåendet kan kopplas till utbildningsnivå. Välutbildade har generellt ett högre Friskisindex och de med slutförd högskoleutbildning är överrepresenterade i gruppen "mår bra". De med en grundskole- och gymnasieutbildning är överrepresenterade i grupperna "mår dåligt" (Friskisindex 0-50) och "mår sådär" (Friskisindex 51-75). Över tid kan vi dock skönja en tendens till ökat Friskisindex i grupperna med grundskoleutbildning och låginkomsttagare.

SYSSELSÄTTNING

Bland övriga (arbetssökande, föräldralediga, mm) hamnar signifikant fler i gruppen mår dåligt och färre i gruppen mår bra, medan andelen av de med lägst Friskisindex (0-50) är mycket låg bland egenföretagare och överrepresenterade i gruppen "mår bra". Jämfört med mätningen 2021 är det dock ålderspensionärerna och studenter som har förbättrat sitt Friskisindex mest, dock är andelen studenter som hamnar i gruppen "mår bra" signifikant färre.

STADSDEL

Vi ser en viss antydning till skillnader mellan olika stadsdelsområden. Däremot tenderar den skillnaden att ha jämnat ut sig under det senaste året, där de stadsdelskluster som låg högst har minskat mest och Skärholmen, Farsta har ökat mest. Kista, Rinkeby, Tensta ligger fortfarande lågt i Friskisindexmätningen 2022.

Ett antagande här är att det är stadsdelarnas demografiska skillnader gällande t.ex. inkomst och utbildningsnivå som återspeglas i resultaten för stadsdelsklustren.

TRÄNINGSFREKVENNS & AKTIVITETSNIVÅ

Friskisindex visar på ett samband mellan träningsfrekvens och välmående. De som aldrig tränar har ett genomsnittligt Friskisindex på 58 att jämföra med ett snittindex på 87 i gruppen som tränar varje dag. Nu efter tre mätningar kan vi tydligt se korrelationen mellan frekvensen träning och skattad glädje respektive gemenskap. Ju oftare vi tränar desto gladare blir vi. Vi ser också tendenser till att de som är aktiva i en intresseförening av något slag har ett något högre välmående än de som inte är det. Tydligast är trenden att vardagsmotionen har gått upp igen sedan mätningen 2021, då stockholmarna hade minskat sin vardagsmotion från året innan.

FLERA RESULTAT I LINJE MED TIDIGARE FORSKNING

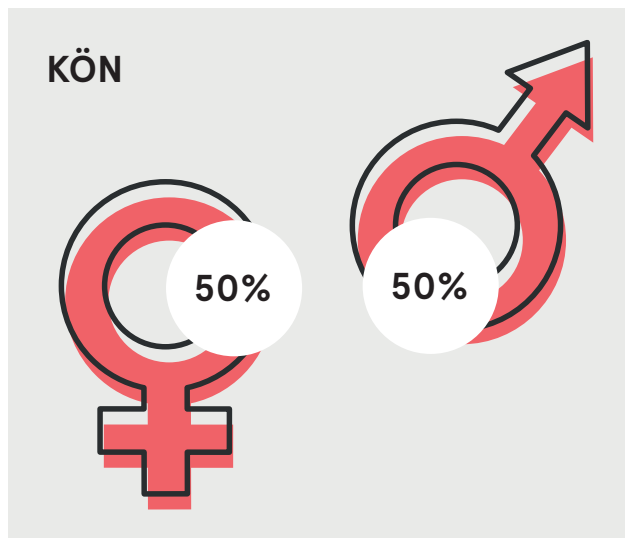
Resultaten från Friskisindexrapporten ligger i linje med tidigare genomförda studier. Det är sedan tidigare konstaterat att det finns ett samband mellan de socioekonomiska faktorerna inkomst och utbildningsnivå och hälsa. Stockholm stads rapport från 2015, Skillnadernas Stockholm, konstaterades exempelvis stora skillnader i den självskattade hälsan mellan olika stadsdelsområden i staden. Rinkeby, Kista och Skärholmen hade den största andelen av sin befolkning med sämre självuppskattad hälsa. Folkhälsomyndighetens rapport om utbildningsnivåerna ur ett folkhälso- och sjukvårdsperspektiv (2015) visade på att låg utbildning ofta ger en sämre hälsa och att denna grupp även är mer utsatta på arbetsmarknaden. En lång rad forskningsstudier har också sedan tidigare bevisat sambandet mellan rörelse och välmående.

RESULTAT BASERADE PÅ SJÄLVSKATTNING – OCH POTENTIELL UNDERREPRESENTATION PGA SPRÅK

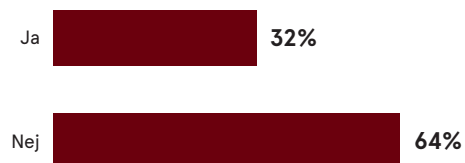
Det är viktigt att samtidigt kommentera att svaren är självskattade i undersökningen. Detta är särskilt viktigt gällande undersökningens frågor om konkret träningsbeteende. Tidigare forskning visar att människor tenderar att överskatta sin träningsfrekvens något. Värt att även nämna är att det kan finnas en viss diskrepans mellan vårt urval och målpopulationen. Då undersökningen genomfördes på svenska finns möjligheten att vårt stickprov har en viss underrepresentation i vissa stadsdelsområden.

Bakgrundsfrågor

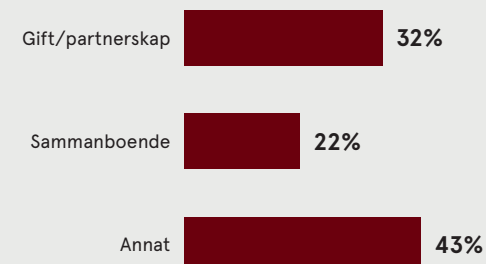
Bakgrund



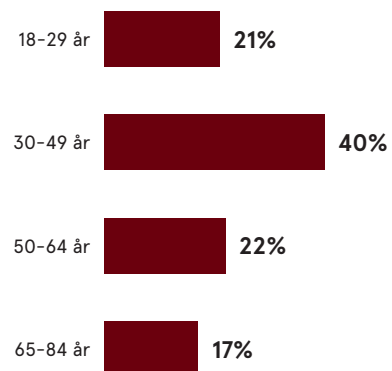
HEMMABOENDE BARN



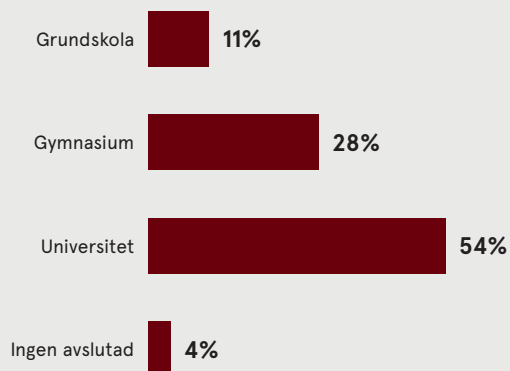
CIVILSTÅND



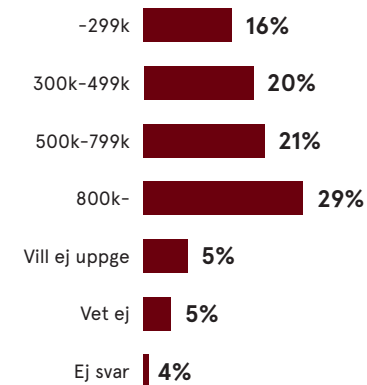
ÅLDER



UTBILDNING



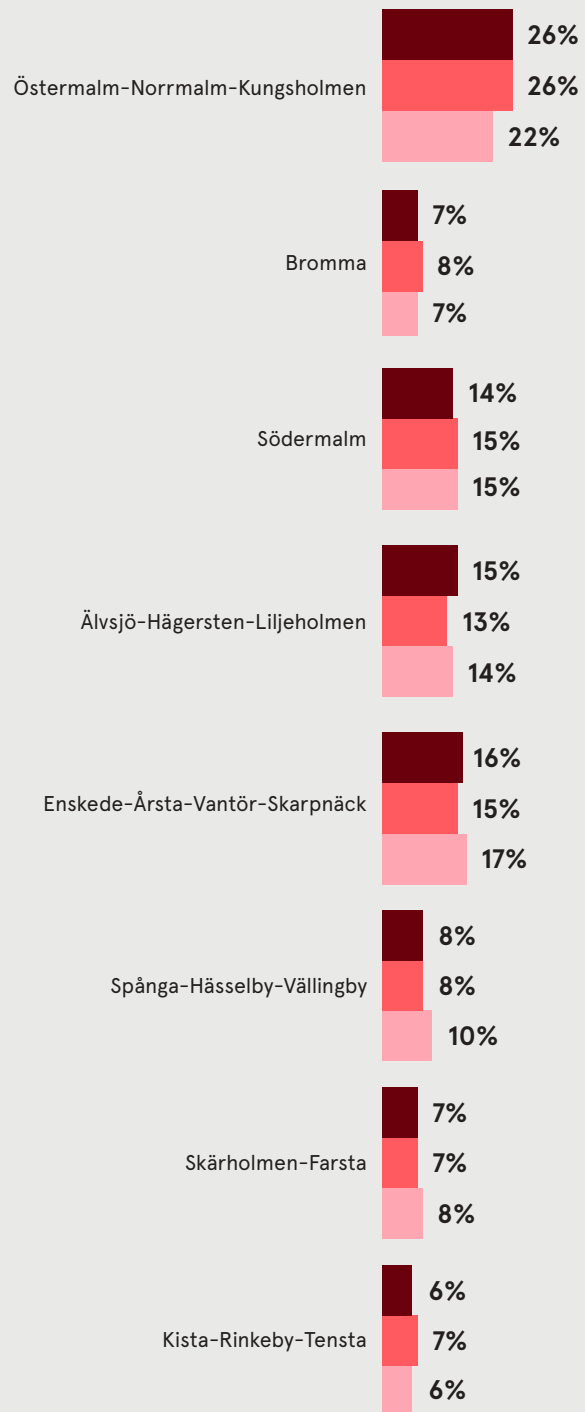
HUSHÅLLSINKOMST



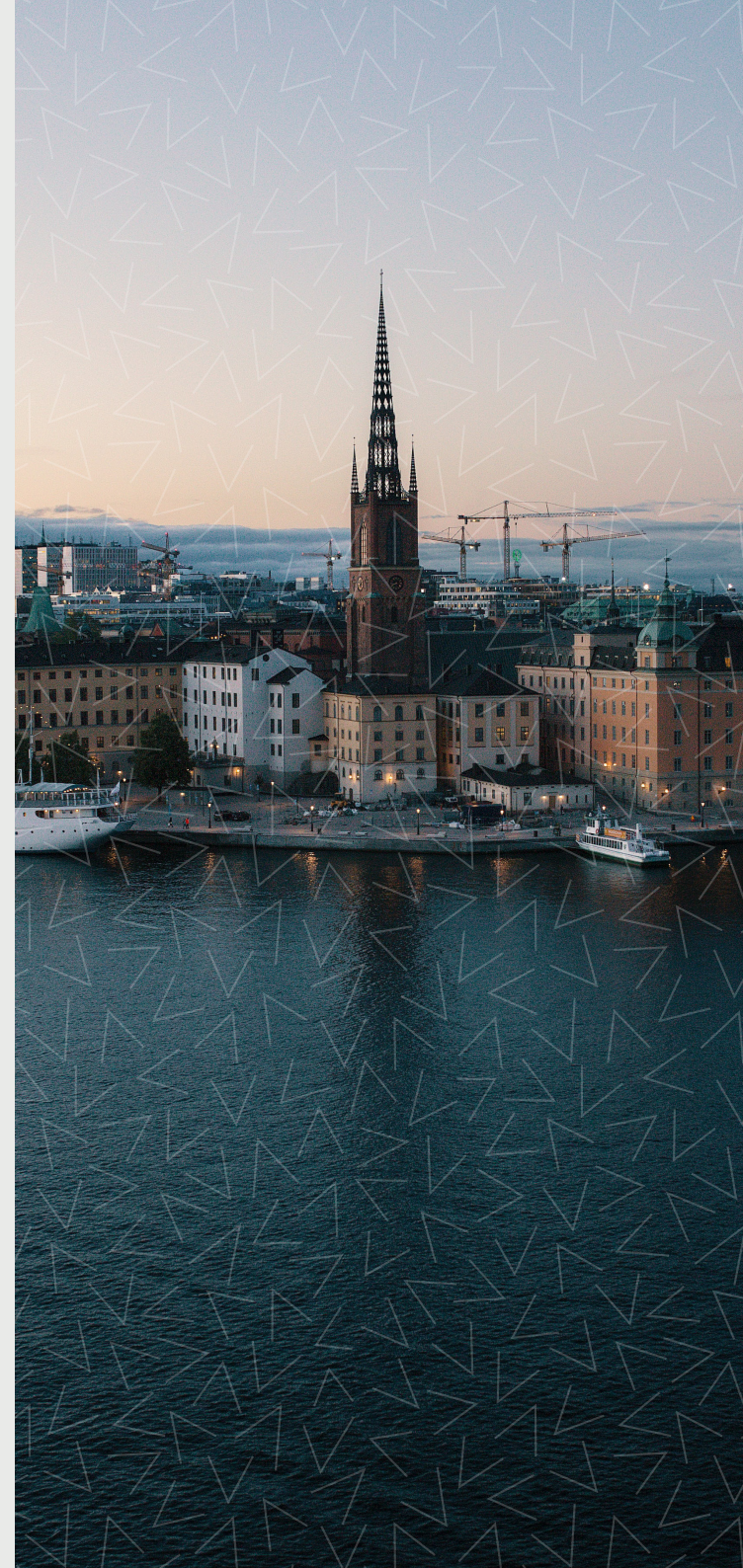
BAS: Samtliga (n=2130)

Stadsdelsområde

FRÅGA: Inom vilket stadsdelsområde bor du?



BAS: Samtliga (n=2130)



Nyfiken att veta mer? Kontakta oss gärna!

FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

Ellen Wennerström

Projektledare Friskisindex

072 - 070 05 59

ellen.wennerstrom@sthlm.friskissvettis.se

Josefin Engfelt

Press- & PR-ansvarig

070 - 848 81 82

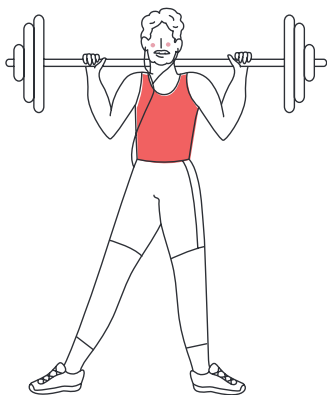
josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se



Ju oftare du svettas, desto gladare blir du

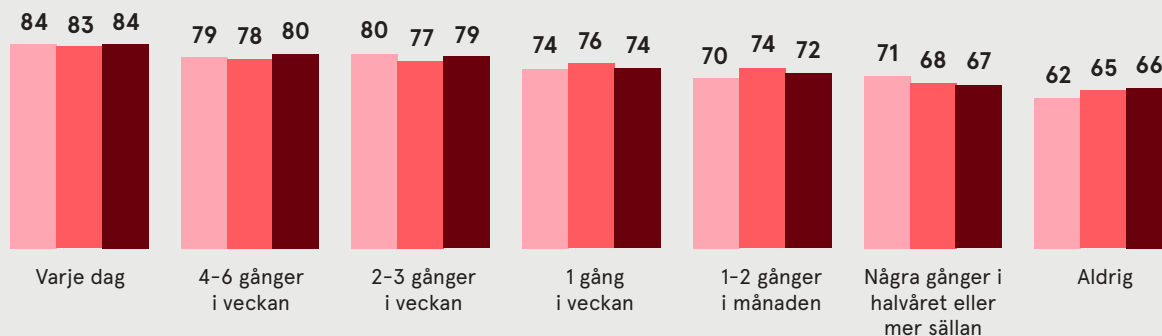
De som tränar oftare, mår bättre överlag. Nu efter tre mätningar kan vi tydligt se en korrelation mellan träningsfrekvens och glädje respektive gemenskap. Varje ökning av träningsfrekvensen ger stor effekt i ökat välmående, speciellt upp till 2-3 pass/vecka.

All rörelse räknas! Den största skillnaden märks för dem som går från inget till något. Bara lite mer träning kan ge ett stort hopp uppåt för det totala välmåendet. Men vi kan dock konstatera att de som tränar 7 dagar i veckan har något lägre gemenskapsindex än de som tränar 4-6 gånger i veckan.

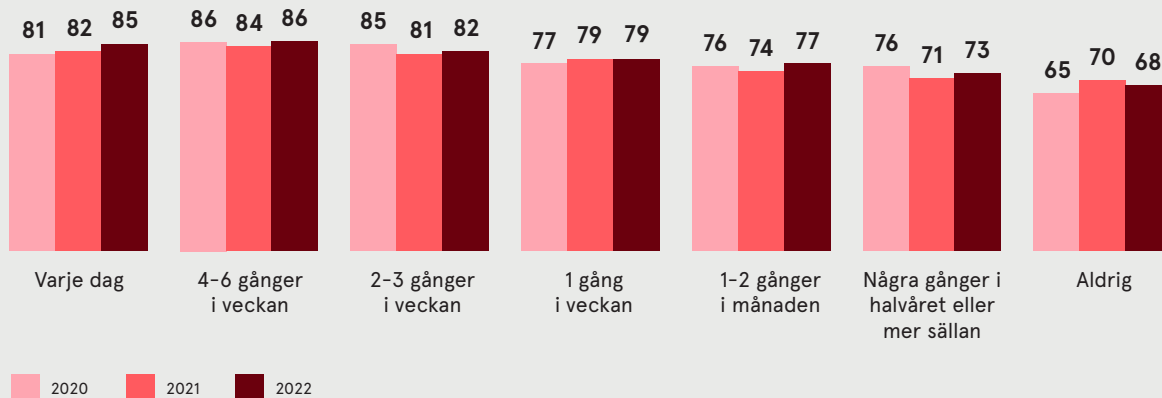


FRÅGA: Hur ofta tränar du? Med träning menar vi pulshöjande fysisk aktivitet så att du blir svettig och behöver duscha efter.

GLÄDJE



GEMENSKAP



2020 2021 2022

BAS: Samtliga (n=2033)