

# Stockholmarnas psykiska och fysiska välmående

# Om undersökningen

Undersökningen är genomförd av Verian på uppdrag av Friskis&Svettis Stockholm.

Syftet med undersökning var bland annat att undersöka stockholmarnas psykiska och fysiska välmående.

Totalt samlades 1 402 intervjuer bland boende i Stockholms län, 18-69 år, varav 1 075 var förvärvsarbetare. Datainsamlingen gjordes via Sifopanelen, en slumpmässigt rekryterad webbpanel. Insamlingen skedde mellan 9 och 16 april 2024.

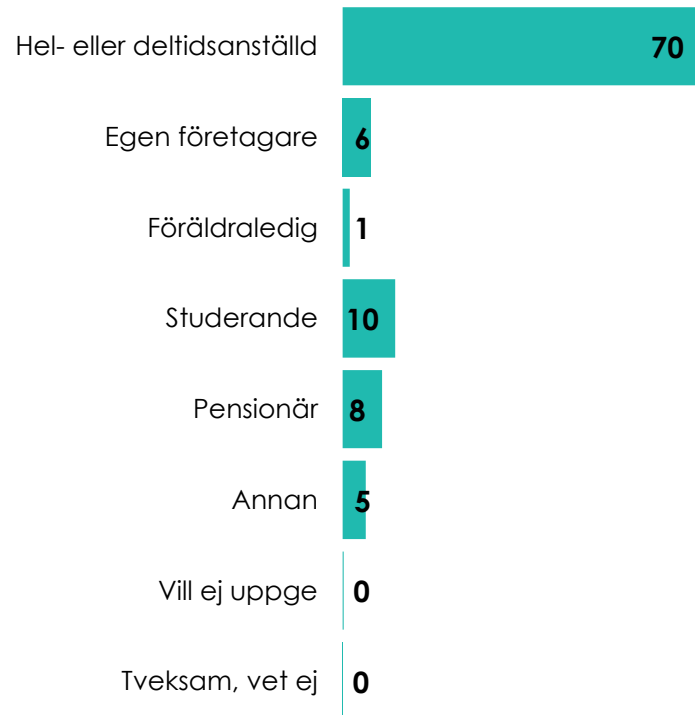


# Bakgrundsfrågor

# Bakgrundsinformation om respondenterna

## Vilken är din nuvarande huvudsakliga sysselsättning?

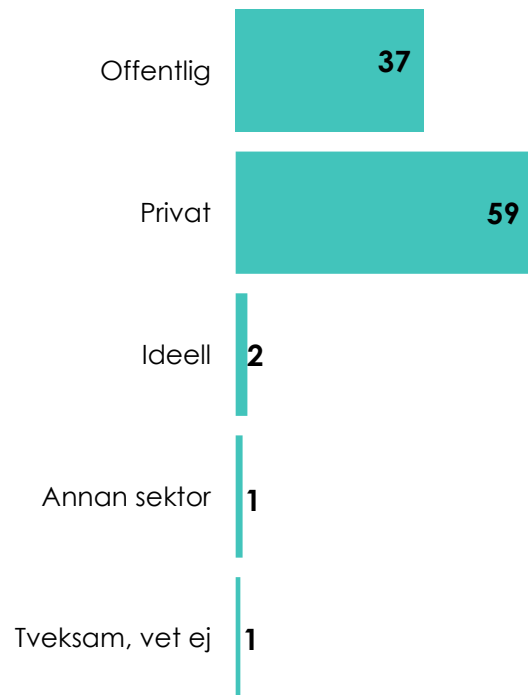
Andelar i %



Antal intervjuer: Totalt, 1 402 intervjuer

## Vilken är din nuvarande huvudsakliga sysselsättning?

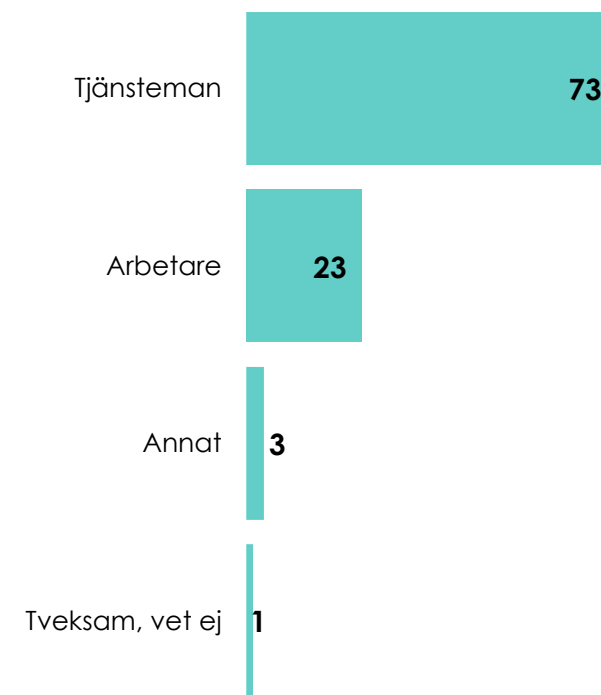
Andelar i %



Antal intervjuer: Förvärsarbetare, 1 075 intervjuer

## Vilket svarsalternativ passar bäst in på ditt yrke/jobb?

Andelar i %



# Resultat:

## Allmänheten om fysiskt och psykiskt välmående

# Allmänheten om fysiskt och psykiskt välmående

## Kort sammanfattning

- Tre av fyra (74 %) instämmer i att deras psykiska välmående är bra – medan 15 % tar avstånd från påståendet. Ungefär lika stor andel (75%) känner att de har verktyg/strategier för att påverka sin psykiska hälsa.
- Ju äldre man är, desto bättre upplever man att ens psykiska välmående är. Nio av tio (88 %) i åldern 60–69 år instämmer i att deras psykiska välmående är bra.
- Två av tre (67 %) instämmer i att deras fysiska välmående är bra. De som tränar 4 timmar eller mer i veckan (87 %) och 1–4 timmar i veckan (74 %) instämmer i högre grad på påståendet att deras fysiska välmående är bra, jämfört med dem som tränar 1 timme i veckan eller inte alls (48 %).
- Fyra av tio (38 %) uppger att de instämmer i att de får dåligt samvete när de tänker på träning.
- Unga, 18–29 år (36 %) och kvinnor (24 %) upplever i högre grad stor prestationshets från omgivningen. Totalt (18-69 år i Stockholms län) svarar 20 procent att de upplever mycket eller ganska stor prestationshets från sin omgivning.
- En av tre (33 %) uppger att samhället, medierna och träningsvärldens kroppsideal påverkar negativt – 42 procent av kvinnor anser detta.
- Två av tre (67 %) nöjda med sitt utseende. Yngre 18–29 år (34 %) svarar i högre grad att de i liten utsträckning är nöjda med sitt utseende jämfört med äldre grupper.
- Åtta av tio (81 %) motiveras till träning av att må bättre/förbättra sin hälsa. Sex av tio (62 %) svarar att de motiveras av att få energi/orka mer.
- Nära hälften (47 %) har tränat med målet att påverka sitt utseende och tre av tio (31 %) har följt en specifik kostplan eller diet med målet att påverka sitt utseende.

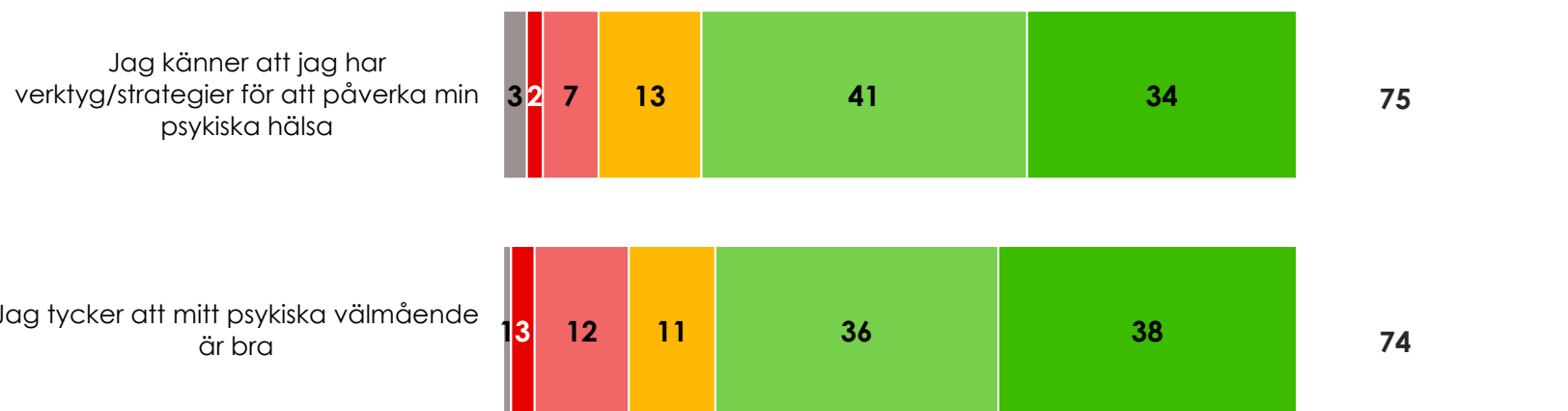
# Tre av fyra instämmer i att deras psykiska välmående är bra

## Psykisk hälsa

### Hur väl instämmer du i följande påståenden?

Andelar i %

- Tveksam, vet ej
- Tar helt avstånd
- Tar delvis avstånd
- Varken instämmer eller tar avstånd
- Instämmer delvis
- Instämmer helt



Ju äldre man är, desto bättre upplever man att ens psykiska välmående är. Nio av tio (88 %) i åldern 60-69 år instämmer i att deras psykiska välmående är bra – mot nära två av tre (64 %) i åldern 18-29 år.

Kvinnor svarar i högre grad att de har verktyg/strategier för att påverka sin psykiska hälsa, jämfört med män (80 % jmf. 71 %).

# Fyra av tio tränar mindre än två timmar i veckan

Hur ofta man tränar

**41%**

... tränar mindre än två timmar i veckan

Personer i åldern 30-39 år svarar i högre grad att de tränar mindre än 1 timme i veckan (24 %) jämfört med övriga åldersgrupper.

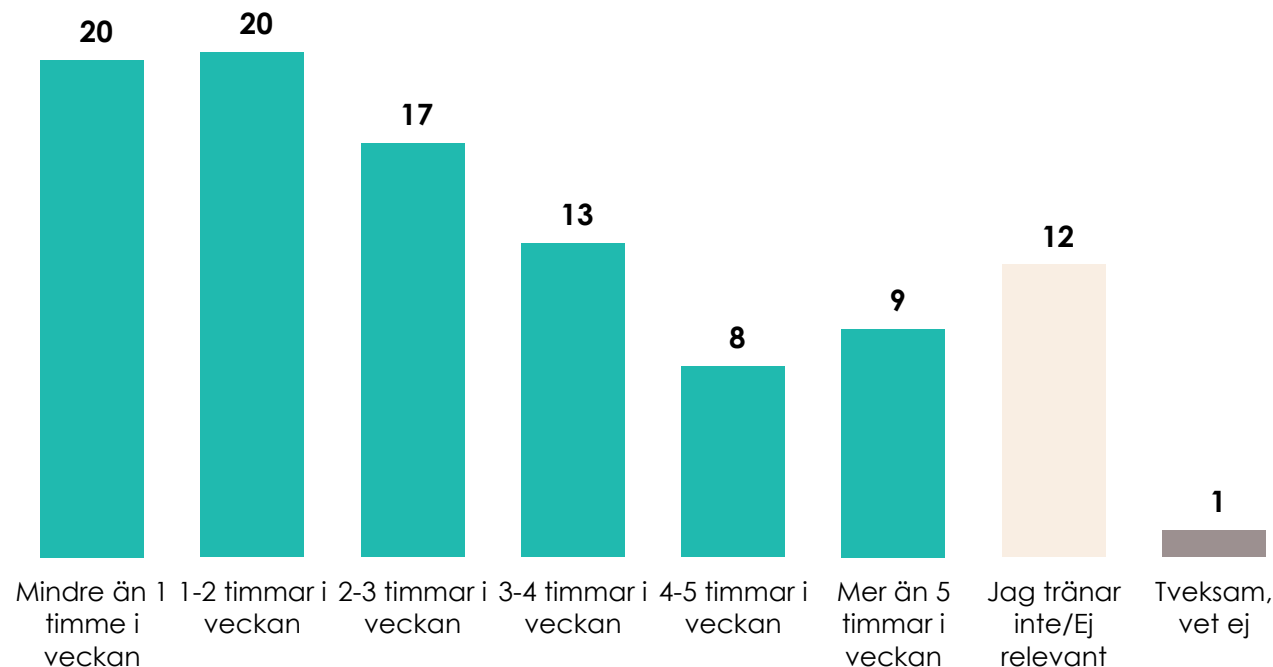
**17%**

... tränar 4 timmar eller mer i veckan

Män svarar i högre grad än kvinnor att de tränar mer än 5 timmar i veckan (13 % jmf. 6 %).

## Hur ofta tränar du?

Andelar i %



Antal intervjuer: Totalt, 1 402 intervjuer



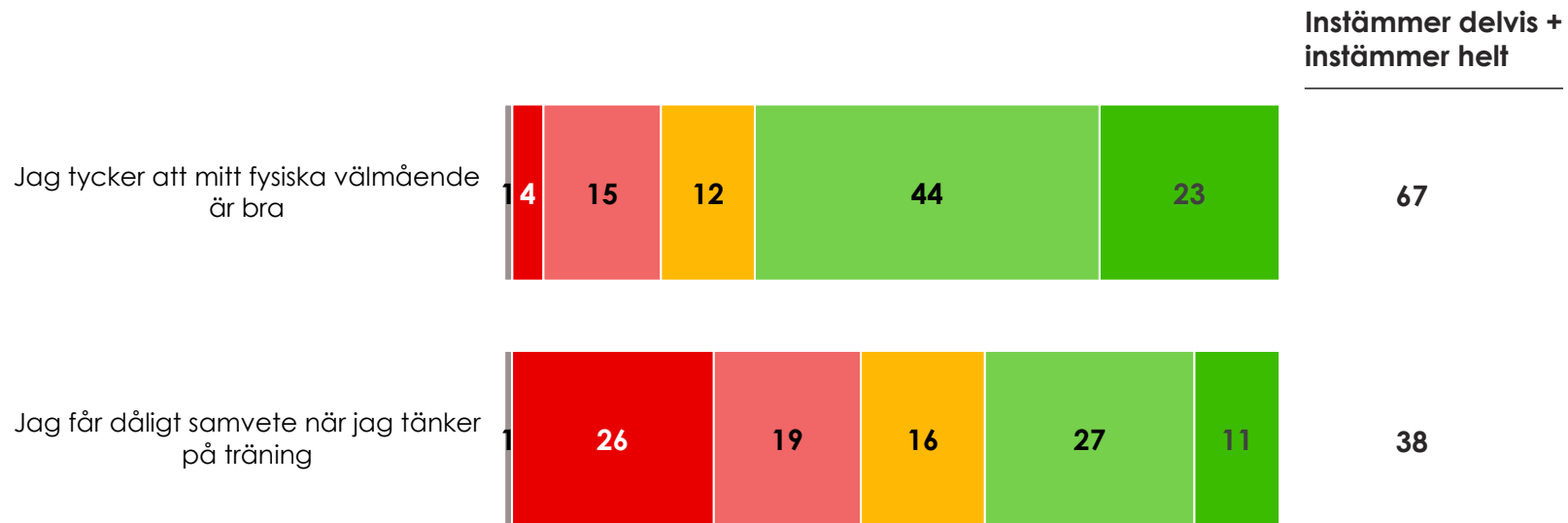
# De som tränar mer uppger att de har bättre fysiskt välmående

## Fysisk hälsa

### Hur väl instämmer du i följande påståenden?

Andelar i %

- Tveksam, vet ej
- Tar helt avstånd
- Tar delvis avstånd
- Varken instämmer eller tar avstånd
- Instämmer delvis
- Instämmer helt



Inga större ålderskillnader när det kommer till om man tycker sitt fysiska välmående är bra, förutom äldre där tre av fyra (76 %) i åldern 60-69 instämmer i påståendet.

De som tränar 4 timmar eller mer i veckan (87 %) och 1-4 timmar i veckan (74 %) instämmer i högre grad i påståendet att deras fysiska välmående är bra, jämfört med de som tränar 1 timme i veckan eller inte alls (48 %).

# Unga och kvinnor upplever i högre grad stor prestationshets från omgivningen

## Prestationshets kopplat till träning

# 20%

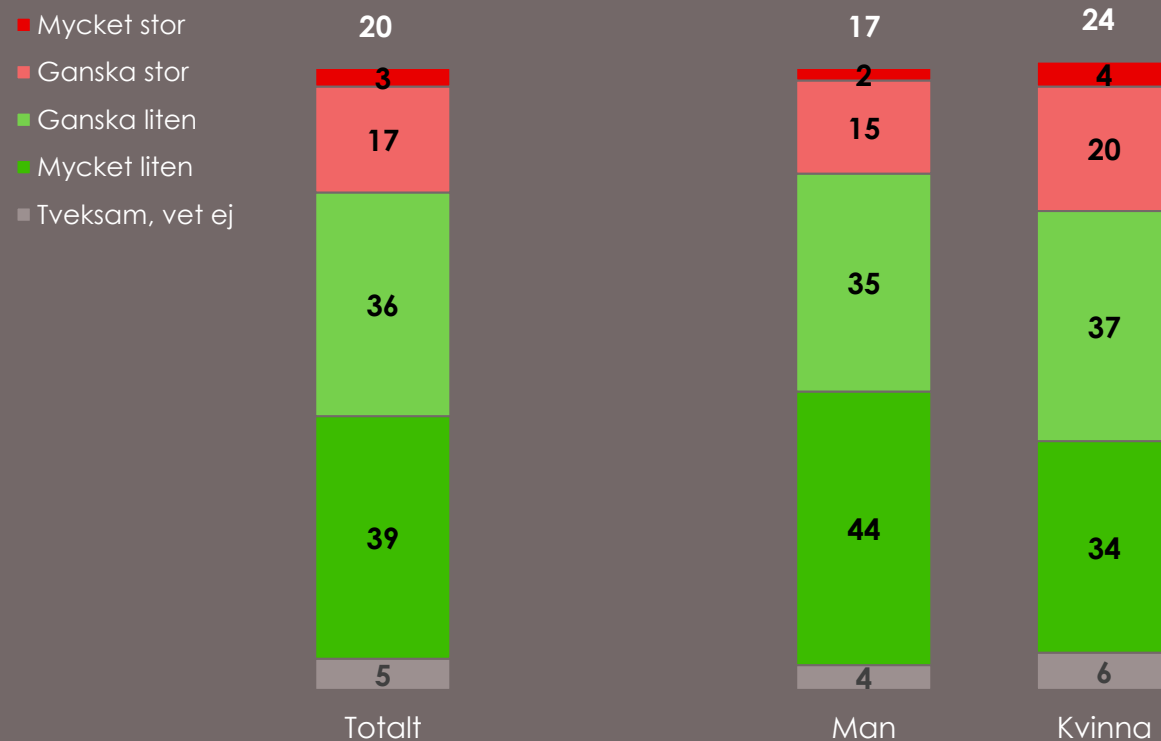
... upplever mycket eller ganska stor prestationshets från sin omgivning

Kvinnor (24 %) svarar i högre grad än män (17 %) att de upplever prestationshets kopplat till träning. Även unga 18-29 år jämfört med äldre – 36 procent i den yngsta gruppen uppger att de känner prestationshets.

De som tränar 4 timmar eller mer i veckan (14 %) svarar i lägre grad att de känner prestationshets från sin omgivning jämfört med de som tränar 1 timme eller mindre eller inte tränar alls (27 %).

## I vilken utsträckning upplever du prestationshets från din omgivning kopplat till din träning?

Andelar i % | (siffror ovanför staplarna är andelen mycket + ganska stor)



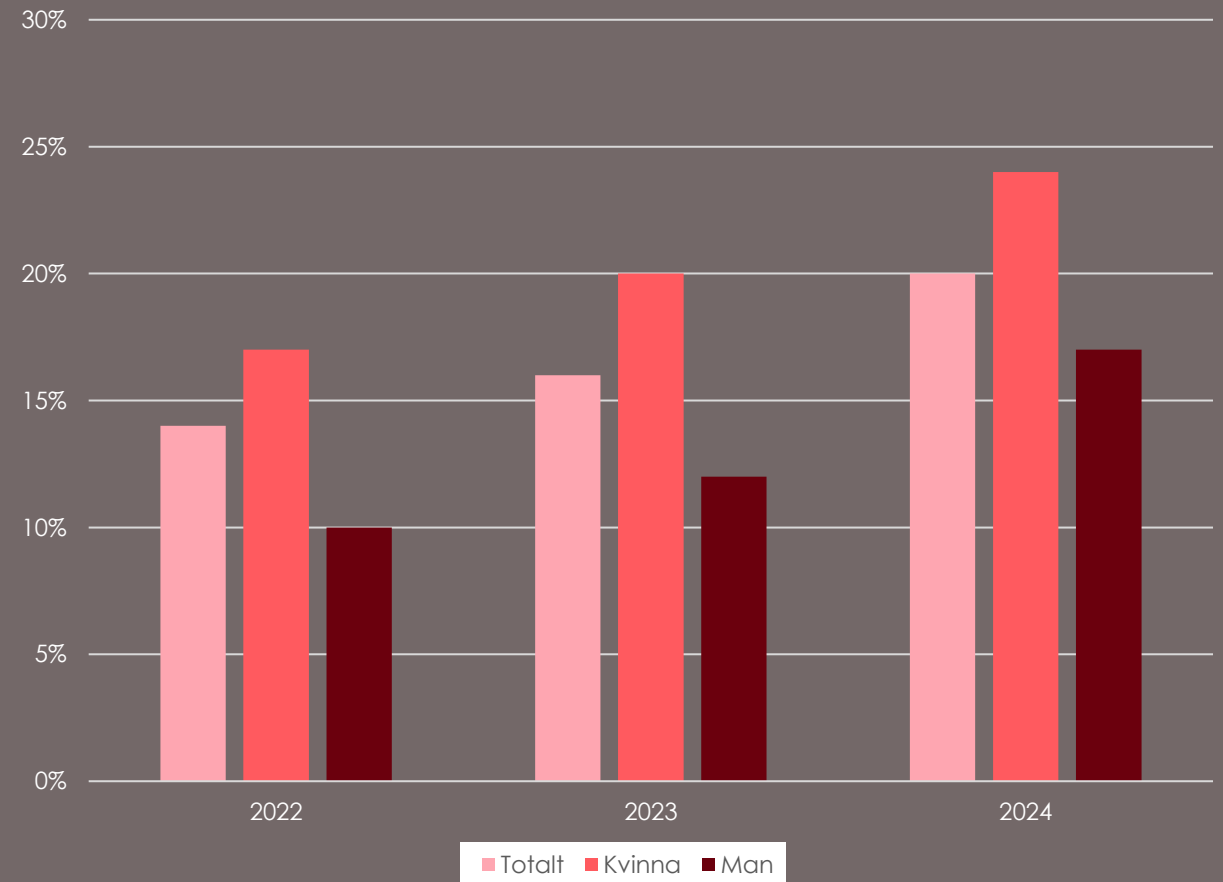
Antal intervjuer: Totalt, 1 402 intervjuer

# Jämförelse med tidigare undersökningar

Prestationshets från sin omgivning, kopplat till träning

Jämför vi med tidigare undersökningar ser vi en ökning totalt när det gäller prestationshets från sin omgivning.

Störst ökning ser vi hos män som på ett år ökat med 5 procent.



# En av tre uppger att samhället, medierna och träningsvärldens kroppsideal påverkar negativt

## Påverkan från samhällets kroppsideal

# 42%

... av kvinnor uppger att det påverkar dem negativt

Unga personer i åldern 18-29 år uppger i högre grad att det påverkar negativt (46 %). Att jämföra med 60-69 åringar där 28 procent uppger att det påverkar dem negativt.

# 25%

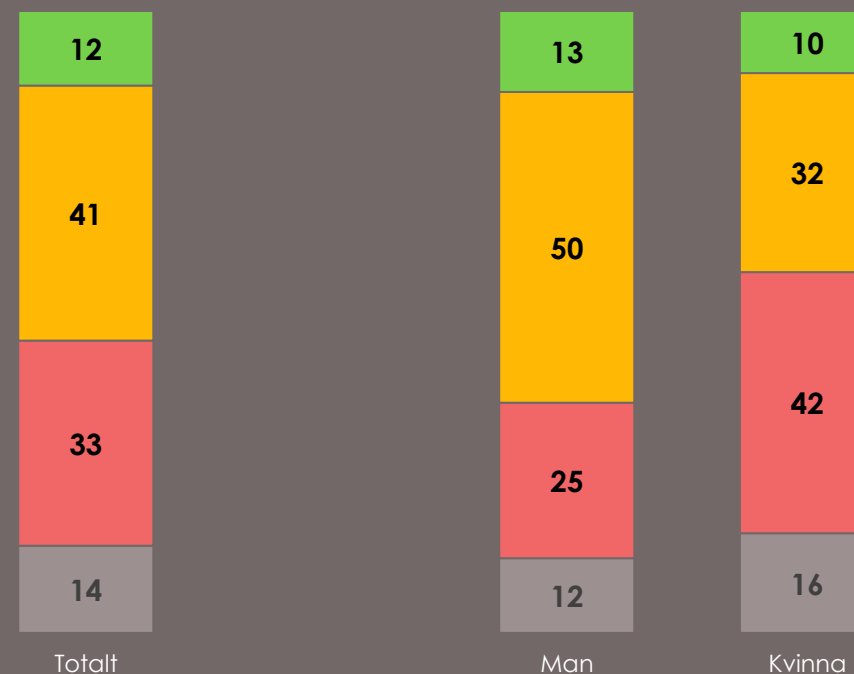
... av män uppger att det påverkar dem negativt

Även kvinnor (42 %) jämfört med män (25 %) svarar också att det påverkar dem negativt.

## Påverkar samhällets, medierna och träningsvärldens kroppsideal din relation till träning främst positivt, negativt eller inte alls?

Andelar i %

- Påverkar positivt
- Påverkar inte alls
- Påverkar negativt
- Tveksam, vet ej



Antal intervjuer: Totalt, 1 402 intervjuer

# Jämförelse med tidigare undersökningar

Upplever negativ påverkar från samhällets, mediernas och träningsvärldens kroppsideal

Jämför vi med tidigare undersökningar ser vi en ökning totalt.

Även här ser vi störst ökning hos män som på ett år ökat med 6 procent, medan kvinnor har gått ned något.

Förlorarna är de unga som mår sämst där 46 procent upplever negativ påverkan från samhällets, mediernas och träningsvärldens kroppsideal.



# Två av tre nöjda med sitt utseende

Nöjdhet med utseendet

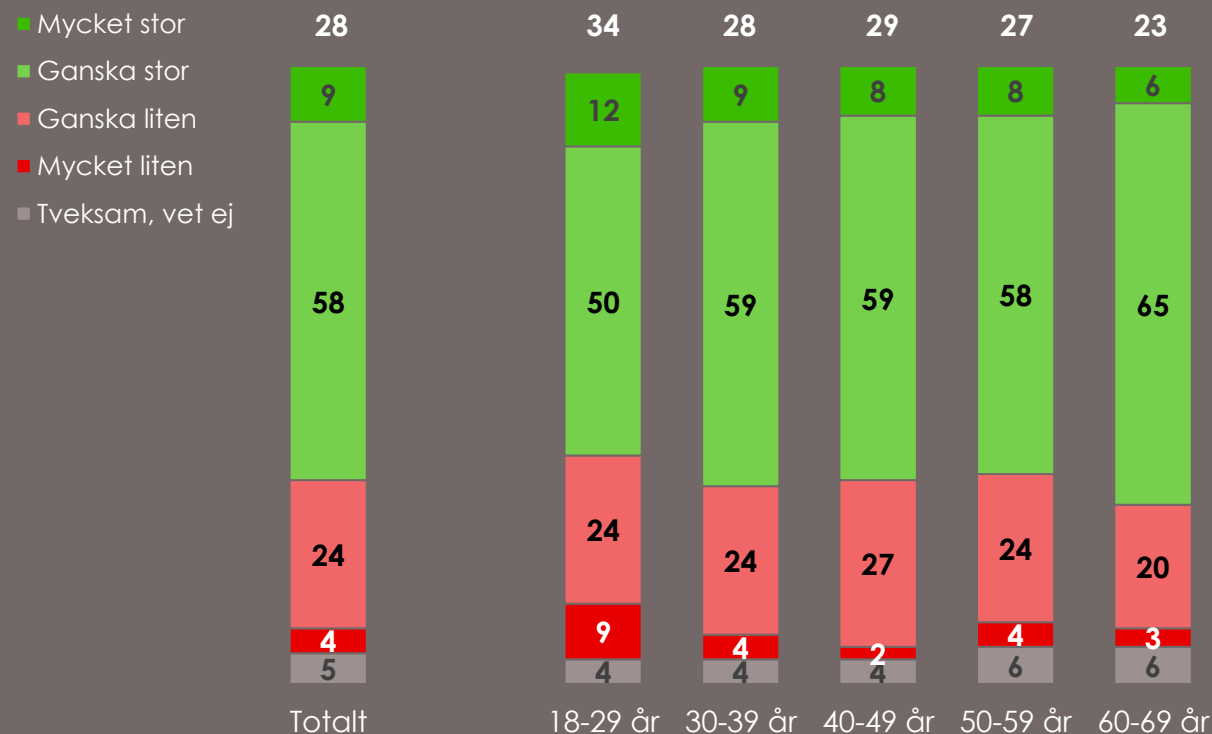
# 34%

... av personer i åldern 18-29 år är i ganska eller i mycket liten utsträckning nöjda med sitt utseende

Motsvarande siffror för personer i äldre åldersgrupper ligger mellan 23 och 28 procent.

## I vilken utsträckning är du nöjd med ditt utseende?

Andelar i % | (siffror ovanför staplarna är andelen ganska eller mycket liten)



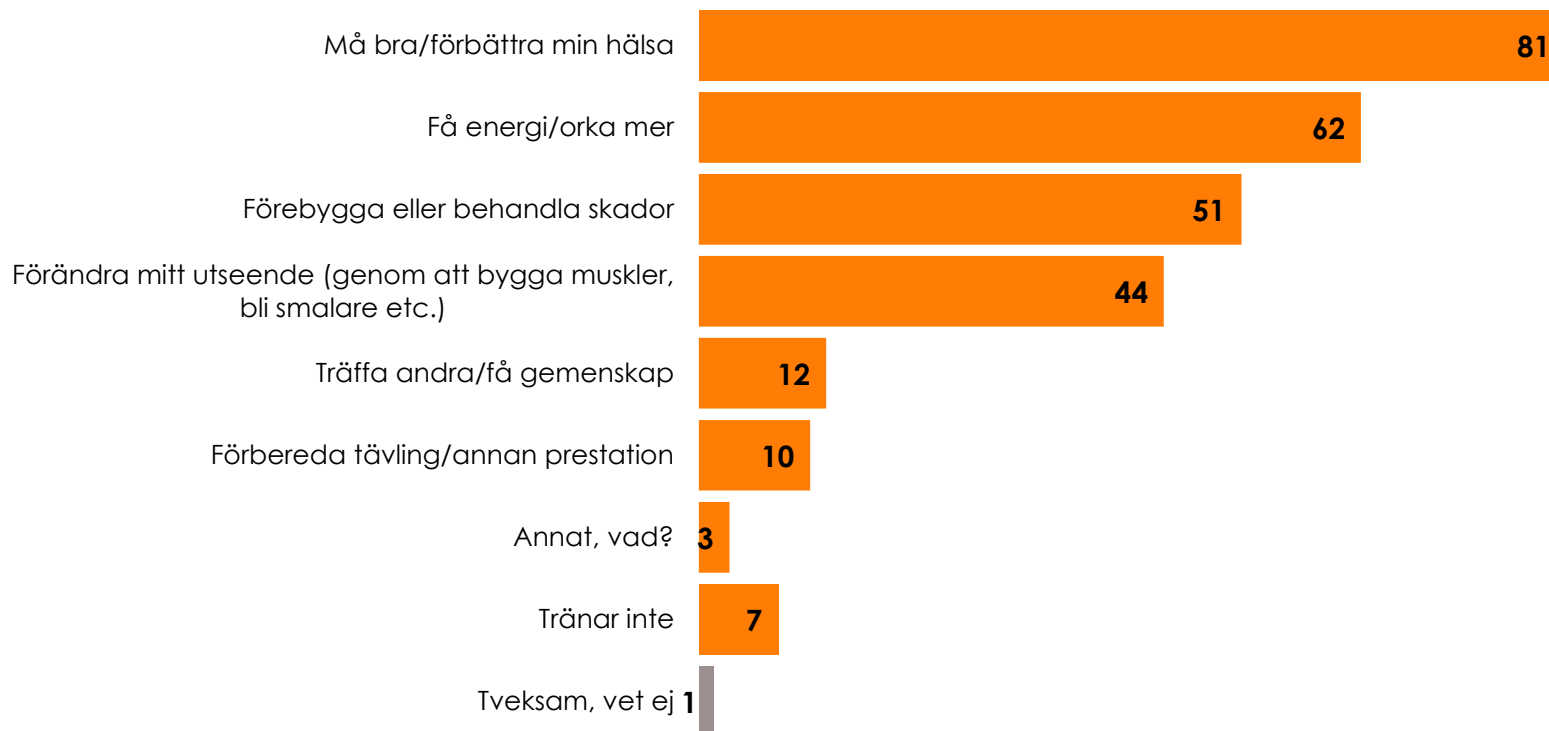
Antal intervjuer: Totalt, 1 402 intervjuer

# Åtta av tio motiveras till träning av att må bättre eller för att förbättra sin hälsa

## Motivation till träning

### Vad motiverar dig till träning? Flera svar möjliga

Andelar i %



Kvinnor svarar i högre grad att de motiveras av att *må bra/förbättra sin hälsa* (83% jmf. 79 %) – män svarar i sin tur i högre grad *förbereda tävling/annan prestation* (15 % jmf. 6 %).

Yngre personer i åldern 18-29 år (57 %) och 30-39 år (55 %) svarar i högre grad än äldre åldersgrupper att de *tränar för att förändra sitt utseende*.

# Nära hälften har tränat med målet att påverka sitt utseende

## Utseende

### Har du gjort något av följande? Flera svar möjliga

Andelar i %



Kvinnor svarar i högre grad än män på att de *tränat med målet att påverka sitt utseende, följt en specifik kostplan eller diet med målet att påverka sitt utseende, gjort kosmetiska injektioner eller ingrepp samt skönhetsingrepp jämfört med män.*

Män svarar i högre grad att de *använt kosttillskott med målet att påverka sitt utseende.*



# Nyfiken att veta mer? Kontakta oss gärna!

## FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

Mattias Wising Bonde

Kommunikationschef

070-169 70 13

[mattias.wising.bonde@sthlm.friskissvettis.se](mailto:mattias.wising.bonde@sthlm.friskissvettis.se)

