

Kvinnorörelse

2025

En rapport om tjejers och kvinnors fysiska aktivitet och psykiska hälsa.



VÅR
RUSET

TJEJZONEN

Generalsekreteraren har ordet

Tjejzonens uppdrag är att stärka den psykiska hälsan hos flickor och unga tjejer – de som växer upp till att bli kommande generationer av kvinnor. Det är ett livsviktigt uppdrag, och i samtalen med våra volontärer beskriver tjejerna en verklighet som kräver handling. Vi vet att tjejer och kvinnor genomgående skattar sitt mående lägre än killar och män. Så mycket som var fjärde ung tjej uppger att de lider av allvarlig psykisk påfrestning och hela 75 procent svarar att de regelbundet lider av oro, ångslan och ångest (2).

Det vi ser är en djupgående utmaning: att förbättra den psykiska hälsan är komplext och kräver insatser på flera nivåer – det handlar om att stärka enskilda individer men också om att skapa ett samhälle där tjejer och kvinnor har samma möjligheter som killar och män. Dit har vi ännu inte nått.

En viktig faktor här är den tydliga kopplingen mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa. Forskning visar att regelbunden rörelse minskar stress, ångest och depression, samtidigt som den stärker självkänslan och den kognitiva förmågan (1).

Trots detta rör sig killar och män i högre utsträckning än tjejer och kvinnor (2) och kvinnor deltar mer sällan än män i organiserad idrott (3).

För att belysa dessa utmaningar och inspirera till åtgärder har vi tillsammans med Våruset, Sveriges största motionsloppsturné för kvinnor, tagit fram rapporten *Kvinnorörelse 2025*.

Vår gemensamma vision är att främja fysisk och psykisk hälsa hos kvinnor i alla åldrar. I rapporten, som baseras på en Sifo-undersökning med över 1 000 kvinnor i åldrarna 18 till 65 år, har vi undersökt vilka faktorer som påverkar kvinnors möjligheter att vara fysiskt aktiva. Resultaten visar att strukturella hinder i stor utsträckning begränsar kvinnors deltagande. Tidsbrist, prestationskrav och otrygghet är några av de faktorer som lyfts fram.

Tack för att du tar del av rapporten – tillsammans kan vi skapa förändring!



ERIKA STEORN,
GENERALSEKRETERARE,
TJEJZONEN

Sammanfattning

Rapportens viktigaste slutsatser:

- 76 procent av kvinnorna önskar att de kunde vara mer aktiva – främst på grund av tidsbrist och trötthet.
- Drygt 30 procent av alla kvinnor och nästan hälften (45 procent) av de yngre kvinnorna kopplar fysisk aktivitet till stress och prestationsångest.
- Unga tjejers fysiska aktivitet hindras i större utsträckning av en rädsla för att bli dömda för sitt utseende eller kropp. Det uppger 15 procent mellan 18-34 år, jämfört med 6 procent 35-49 år och 5 procent 50-65 år.
- En femtedel av kvinnorna (19 procent) uppger att de påverkas negativt av sociala medier i relation till fysisk aktivitet.
- Kvinnorna med lägst inkomst utför fysisk aktivitet i mindre utsträckning än de med högst inkomst, i genomsnitt 37 tillfällen färre per år.

Begreppsdefinition:

Fysisk aktivitet definieras som all form av kroppsrörelse som leder till ökad energiomsättning eller får pulsen att höjas, exempelvis promenader, vardagsmotion eller träning (5).

Innehåll

1. Fysisk aktivitet kopplat till psykisk hälsa	
– Glädje kontra prestationshets	4
2. Strukturella hinder i vardagen	
– Tidsbrist, trötthet och ojämn arbetsfördelning	11
3. Sociala mediers påverkan	16
4. Avslutande kommentar:	
“Livet måste gå att få ihop”	20
Metod	23
Källor	23
Tabellbilaga	24

1. Fysisk aktivitet kopplat till psykisk hälsa – glädje kontra prestationshets

Fysisk aktivitet har en stark koppling till psykiskt välbefinnande (1), och det bekräftas av vår undersökning. I undersökningen har vi utgått från Världshälsoorganisationens definition av fysisk aktivitet (5). Det vill säga all form av kroppsrörelse som leder till ökad energiomsättning eller får pulsen att höjas, exempelvis promenader, vardagsmotion eller träning, räknas som fysisk aktivitet.

En stor majoritet av kvinnorna uppger att de rör på sig för att förbättra sin fysiska hälsa, och många vill även stärka den psykiska. För ett flertal kvinnor är fysisk aktivitet kopplat till glädje. Men det finns även oro. Nästan hälften (45 procent) av de responderande yngre kvinnorna förknippar träning med stress och prestationsångest, en känsla som sociala medier förstärker.

Sociala mediers påverkan är stor och finns att läsa om i ett senare avsnitt i rapporten. I frisvaren till frågan om vilka känslor kvinnorna oftast förknippar med fysisk aktivitet svarar den yngre åldersgruppen med ord som "motstånd", "obehag" och "frustration" men också "frihet" och "energi".



Låg självkänsla och rädslan att bli dömd

Undersökningen visar att många kvinnor känner sig osäkra i träningsmiljöer. Det är särskilt de yngre respondenterna (85 procent) men även många äldre som någon gång känt sig osäkra i samband med fysisk aktivitet. 41 procent av kvinnorna upplever detta ibland, ofta eller alltid.

Anledningen tycks vara att de känner sig iakttagna och dömda på gym och i träningslokaler och just rädslan att bli dömd lyfter de svarande som en betydande faktor i vad som hindrar dem från att träna.

Det är framförallt de yngre tjejerna som uppger att de avstår från fysisk aktivitet på grund av oro för sitt utseende eller hur deras kroppar uppfattas. Trots att det är flest unga (15 procent) som uppger detta är det även en del äldre som har svarat detsamma.



85 %

av respondenterna har någon gång känt sig osäkra i samband med fysisk aktivitet

De yngre kvinnorna, som upplever självkänsla och rädsla för att bli dömd som hinder, beskriver flera situationer där de känt sig obekväma på gym och gruppträningspass. Många känner att "alla andra" är mycket bättre och proffsigare. En del är rädda för att göra fel och bli utskrattade:

"Varje gång jag tränar sen jag blev överviktig har jag känt att folk tittar snett... som att man ändå inte hör hemma på gymmet."

– Kvinna, 18-34 år



"Att komma in på gym och inte kunna redskapen, att andra ska tycka man är en idiot."

– Kvinna, 18-34 år



Frisvar på frågan: "Berätta kort om en situation gjorde att du kände dig obekväma i samband med fysisk aktivitet"



Otrygghet och negativa upplevelser

Många kvinnor vittnar om otrygghet och negativa upplevelser kopplade till träning:

**“Öppet gym utan
tjejavdelning.**

**En man kom
fram till mig och
kommenterade
min kropp.”**

– Kvinna, 18-34 år

“Män som stirrat och försökt hjälpa mig när jag inte vill ha hjälp.”

– Kvinna, 35-49 år



Även händelser från skoltiden kan påverka:

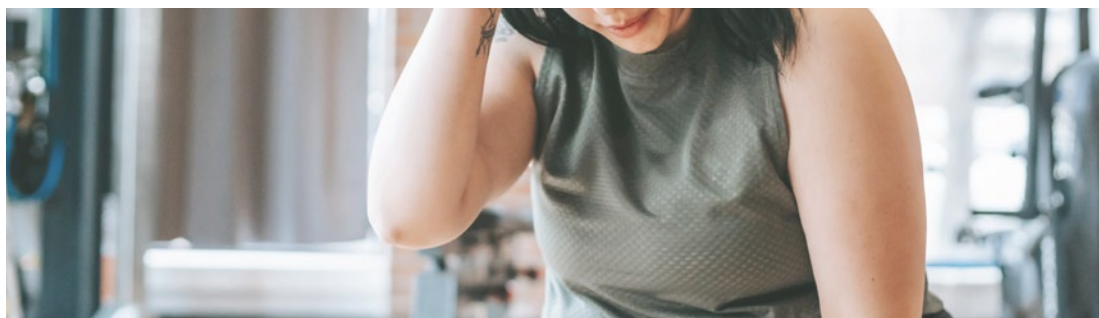
“Den gymnastiklärare som mobbade oss tjejer under grundskolan äger det enda gym vi har på orten. Det känns väldigt olustigt att gå dit fast jag vet att jag behöver det.”

– Kvinna, 50-65 år

“Under skoltiden bedömde [lärarna] vilka elever som var bra/inte bra “på förhand”, dvs de förväntade sig dåligt resultat av vissa.

Det yttrade sig genom suckar, blickar och kommentarer vilket gjorde en osäker... ju äldre jag blev desto mindre vågade jag ta plats.”

– Kvinna, 18-34 år



Fokus på välbefinnande och inkludering

När vi frågar kvinnorna vad som skulle få dem kunna att vara mer fysiskt aktiva (oavsett om det är motionslopp, grupplass eller annan aktivitet) är fokus på glädje och gemenskap istället för prestation en av de tre viktigaste faktorerna.

Övriga faktorer som ansågs viktiga var flexibla tider samt kostnadsfria eller billigare alternativ.

Flexibla tider

37 %

Fokus på glädje och gemenskap snarare än prestation

26 %



28 %

Kostnadsfria eller billigare alternativ

”Kostnad och tillgänglighet är två viktiga aspekter när det kommer till jämlikhet och hälsa. Men oavsett hur mycket vi skulle tipsa om gratis träning på flexibla tider, pekar resultaten på ett mer komplext problem – en träningskultur som inte känns välkomnande för alla.

Fler måste aktivt arbeta för trygga och inkluderande miljöer där fokuset ligger på glädjen i att röra sig, snarare än prestation och krav där det finns en rädsla för att bli bedömd.

Rörelse är till för alla – oavsett till vilket kön du identifierar dig, hur din kropp ser ut, eller vilka förkunskaper du har.

Vi behöver hjälpas åt för att fler ska känna att fysisk aktivitet handlar om frihet och välbefinnande – inte stress och obehag!”



LOTTA LINDBLOM,
EVENEMANGSCHEF PÅ
MARATHONGRUPPEN SOM
ARRANGERAR VÄRRUSET

2. Strukturella hinder i vardagen – tidsbrist, trötthet och ojämn arbetsfördelning

Kvinnor vill vara mer aktiva och vet att det är viktigt att röra på sig både för den fysiska och psykiska hälsan, men vardagen går inte ihop. Undersökningen visar att nästan hälften av de tillfrågade kvinnorna är fysiskt aktiva någon gång i veckan och 37 procent rör på sig dagligen. Trots detta önskar hela tre av fyra (76 procent) att de kunde vara mer aktiva.

Tidsbrist och trötthet – en ond cirkel

Två framträdande orsaker till att kvinnor inte är så aktiva som de önskar är tidsbrist och trötthet. 68 procent av de svarande har uppgett att de har för lite tid för att utföra fysisk aktivitet, särskilt i åldersgruppen 35-49 år. Dessutom är det mer än hälften av kvinnorna i undersökningen (54 procent) som uppger att de har hoppat över träningen på grund av trött- och orkeslöshet. Här går det att se skillnad baserad på inkomst. Ju lägre inkomst, desto mer är trötthet och orkeslöshet anledningen till att fysisk aktivitet inte blir av.

En kvinna i åldern 50-65 år beskriver situationen träffande:

“Dagarna blir långa på jobbet... och det behöver fixas i hemmet.”

Denna trötthet och tidsbrist kan kopplas till en ojämn fördelning av ansvar i hemmet. Kvinnor tar oftare ett större ansvar för hushållssysslor och barn (8), vilket stjäl tid och energi från träning. I frisvaren nämns även komplikationer under graviditet och småbarnsåren som hinder för att vara fysiskt aktiv.

“Har sagt upp mitt dyra gymkort när jag är föräldraledig.”

– kvinna, 18-34 år



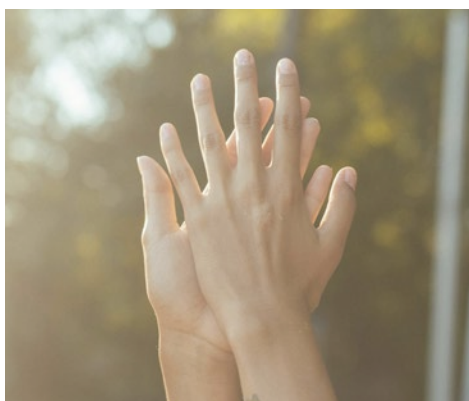
Pengar, utbildning och fysisk aktivitet – ett komplext samband

Undersökningen visar en tydlig koppling mellan inkomst och utbildningsnivå och hur mycket de tillfrågade kvinnorna antingen rör på sig eller önskar att de rörde på sig.

Kvinnor med högre utbildning har större benägenhet att utöva fysisk aktivitet än de som har en lägre utbildningsnivå. Något som kan bero på att de med högre utbildningsnivå ofta har en högre inkomst och ett mer flexibelt arbetsliv som möjliggör att få ihop livspusslet på ett annat sätt än för de som är anställda inom låglöneyrken.

Undersökningen visar också att 81 procent av kvinnorna med lägst inkomst önskar att de kunde vara mer fysiskt aktiva, medan motsvarande siffra för kvinnor med högst inkomst var 67 procent.

En annan faktor som påverkar är det rent ekonomiska i att gymkort, träningskläder och motionsaktiviteter av olika slag kostar pengar och kan påverka möjligheten för de med lägre inkomster att vara fysiskt aktiva negativt. Samtidigt är det vanligare med längre dagar och mer fysiskt krävande arbetsuppgifter i denna grupp, vilket gör att orken kanske i ännu lägre utsträckning finns där efter arbetsdagens slut.





37 dagar

Så många fler gånger i genomsnitt per år är de med högst inkomst fysiskt aktiva jämfört med de med lägst inkomst.

Vilket är mer än en månads extra rörelse, för bättre hälsa och större livskvalitet.

Prestationskrav – både i vardagen och i träningen

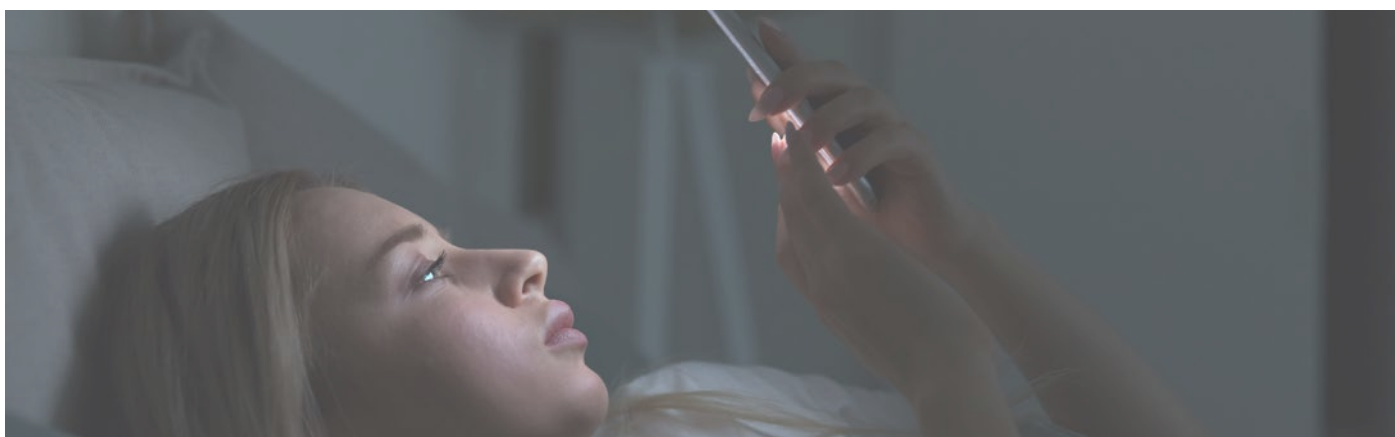
Förutom de hinder som tidsbrist, trötthet och ekonomiska begränsningar utgör, visar undersökningen att prestationskrav också kan påverka kvinnors möjligheter att vara fysiskt aktiva.

41 procent av kvinnorna uppger att jobb eller skola tar för mycket tid och energi, detta är särskilt tydligt bland de yngre. Här kan "duktig flicka"-syndromet spela in, där kvinnor känner press att prestera på topp både i arbetslivet och i hemmet, vilket lämnar lite utrymme för återhämtning och träning. Det är viktigt att notera att även om hemmet inte är direkt associerat till en plats att prestera, känner många indirekt den pressen på grund av samhällets normer.

"Duktig flicka"-syndromet kan även leda till att kvinnor känner prestationskrav i själva träningen. Det handlar inte bara om att hinna röra på sig, utan också om hur man tränar och vilka resultat man förväntas uppnå.



3. Sociala mediers påverkan



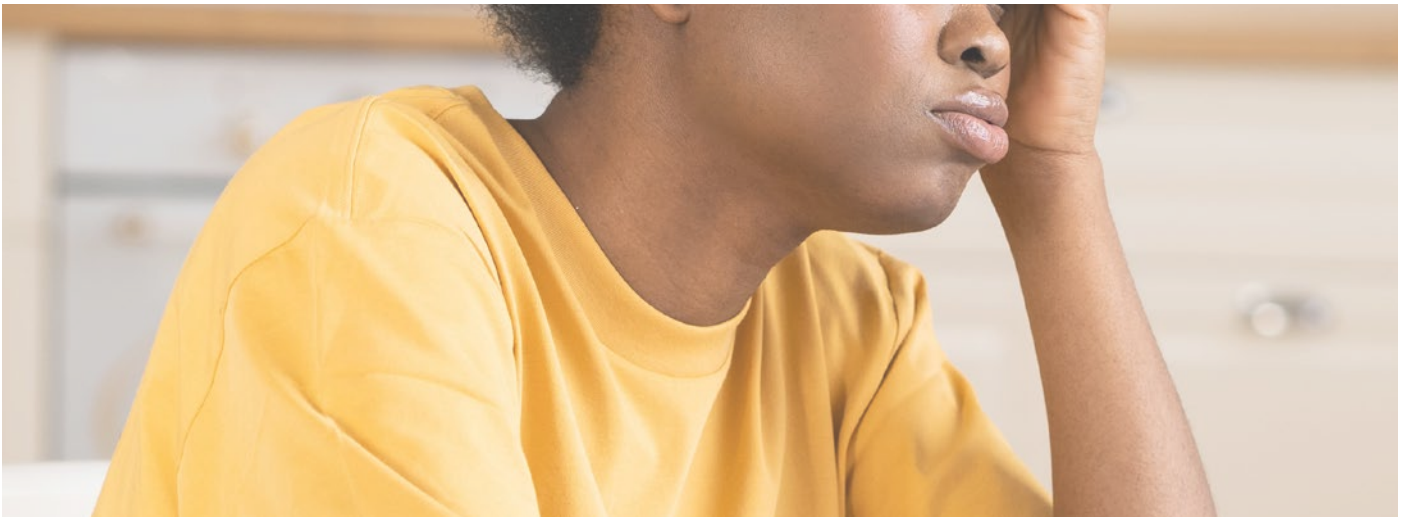
Sociala medier har en negativ påverkan på unga tjejers mående och kroppsuppfattning. På plattformarna kablats orealistiska skönhetsideal ut och inlägg med dessa inslag prioriteras av algoritmerna. Plattformarna själva har länge känt till hur algoritmerna skadar unga tjejer men vidtar inte de åtgärder som krävs för att förhindra utvecklingen, vilket är alarmerande.

En nyligen publicerad rapport visar dessutom att sex av tio tjejer från årskurs 7 till och med gymnasieålder blivit mer missnöjda med sin kropp på grund av jämförelser via sociala medier (6).

Det ständiga flödet av orealistiska ideal ger upphov till psykisk ohälsa, kroppshets och ätstörningsproblematik. Hela 83 procent av unga tjejer uppger i Tjejzonens rapport *Hyperidealen 2024* att deras kroppskomplex begränsar deras liv och vardag och mer än en femtedel att de avstått från fysisk aktivitet för att de känt sig obekväma med sitt utseende och sin kropp (4).

Men det gäller inte bara yngre kvinnor utan även äldre, det visar denna undersökning. Även om sociala mediers påverkan trappas av med åldern, är det fortfarande många även i de äldre åldersgrupperna som uppger att de blir stressade och påverkas negativt av sociala medier.

19 procent av kvinnorna i undersökningen påverkas negativt av sociala medier.



16 procent uppger att sociala medier gör mig stressad.

Svar på frågan: Hur påverkas din syn på fysisk aktivitet och motivation av sociala medier?



Samhällsnormer och deras påverkan på den psykiska hälsan

Sociala medier speglar och förstärker samhällets snäva normer kring kropp och utseende, vilket kan ha en skadlig inverkan på unga tjejer och kvinnors psykiska hälsa. Genom ständig exponering för "perfekta" kroppar riskerar tjejer att internalisera dessa ouppnåeliga ideal och känna sig otillräckliga. Detta kan leda till låg självkänsla, ångest och ätstörningar.

Algoritmerna som prioriterar vilket innehåll som visas i användarnas sociala medie-flöden skapar förstärkande loopar, där innehåll som till exempel visar skadliga skönhetsideal och pro-anorektiska budskap, får ännu mer spridning och potentiellt förstärker skadliga tankar och beteenden.

Resultatet från den här undersökningen visar att både yngre och äldre kvinnor känner sig otillräckliga när de ser andras träningsresultat på sociala medier, men det är framförallt yngre kvinnor som påverkas. Nästan en tredjedel (27 procent) av de yngre kvinnorna uppger att de kopplar fysisk aktivitet till prestationsångest.

Det är oroande att unga tjejer påverkas så starkt av sociala medier, eftersom upplevelser tidigt i livet inte bara påverkar måendet i stunden utan också kan få långvariga konsekvenser. Forskning visar att svåra upplevelser i barndomen och tonåren kopplade till mobbning, användningen av digitala medier, fysisk aktivitet eller andra fritidsaktiviteter, kan leda till psykisk ohälsa senare i livet (7).

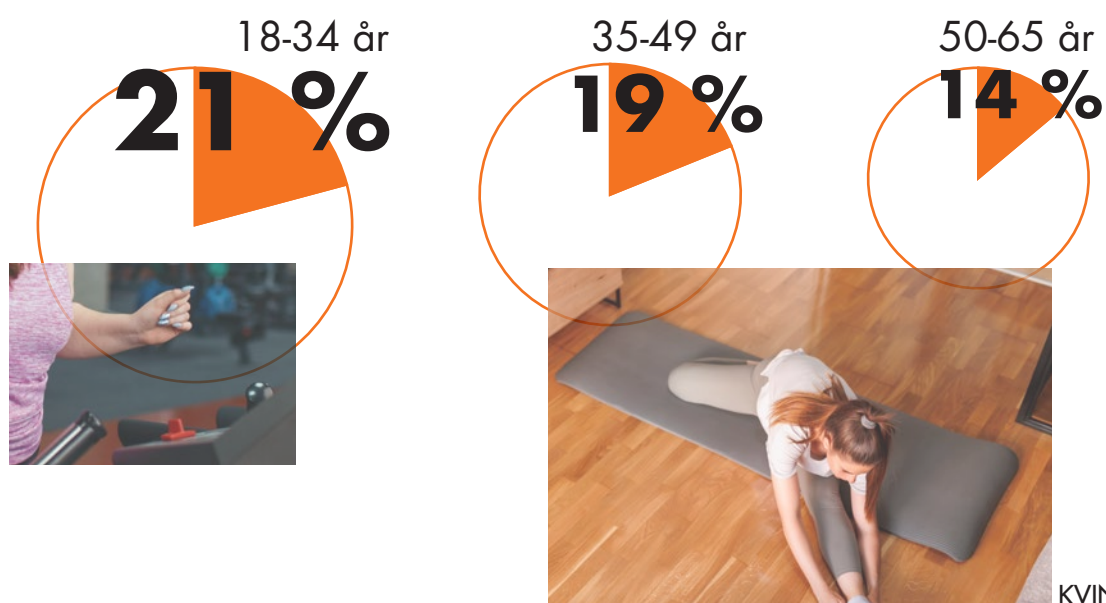
Träningsappar även motiverande

Även om sociala medier kan sprida skeva ideal och bidra till prestationsångest, visar undersökningen att de också kan fungera som en motivationskälla för fysisk aktivitet. Nästan en femtedel av kvinnorna uppger att sociala medier och träningsappar motiverar dem till att vara fysiskt aktiva.

Medan de klassiska sociala medierna som Instagram, Facebook och TikTok ofta förknippas med orealistiska ideal, kan träningsappar och online-program erbjuda en annan typ av motivation. Dessa verktyg kan ge stöd och inspiration till att träna på egna villkor, utan att jämföra sig med andra.

Motivationen från sociala medier och träningsappar minskar med åldern

Det är dock viktigt att notera att motivationen från sociala medier och träningsappar minskar med åldern: 21 procent av de mellan 18-34 år, 19 procent av de mellan 35 och 49 år och 14 procent av de mellan 50 och 65 år uppger att de blir motiverade av sociala medier till att vara fysiskt aktiva.



4. Avslutande kommentar: “Livet måste gå att få ihop”

Stress, tidsbrist, ekonomisk ojämställdhet och förlegade könsroller. I den här rapporten blir det tydligt att det finns strukturella hinder på samhällsnivå som leder till att tjejer och kvinnor inte är fysiskt aktiva i samma utsträckning som killar och män. Samtidigt vet vi att fysisk aktivitet är en viktig komponent för en god psykisk hälsa, som möjliggör för oss att må bra och klara av att hantera de delar av livet som helt oundvikligt är lite tyngre.

Rapport efter rapport visar också att tjejer och kvinnor självschattar den egna psykiska hälsan mycket lägre än vad killar och män gör. Och här är fysisk aktivitet inte den enda faktorn utan en del av ett större perspektiv, men likväl en mycket viktig faktor som behöver adresseras.

I den här rapporten svarar kvinnor att ork, tidsbrist och ekonomiska förutsättningar utgör betydande hinder. Inte så förvånande eftersom vi vet att kvinnor tar större del av hushållsarbetet, vabb, går ner i tid för att få ihop livet och får lägre lön än män för samma arbete. För att öka den psykiska hälsan hos tjejer och kvinnor behöver vi rikta ljuset mot och montera ned de strukturella hinder som ligger till grund för detta. Förutsättningarna för att få livet att gå ihop ska inte påverkas av om du är tjej eller kille, kvinna eller man.

Det handlar alltså inte om att säga till enskilda tjejer och kvinnor att “sluta stressa så ska du se att du hinner med att vara mer fysiskt aktiv och kommer må bättre sen”. Vi behöver titta på rotorsakerna och kartlägga vilka aktörer som kan agera för att få till konkret och positiv förändring.



AMANDA OXELL,
CHEF FÖR SAMHÄLLSFÖRÄNDRING
OCH SAMVERKAN, TJEJZONEN

Från Tjejezonens sida finns flera exempel på åtgärder:

1. Arbetsgivare i sektorer som är kvinnodominerade bör skapa hälsofrämjande arbetsmiljöer, till exempel genom att:

- Fokusera på att främja fysisk och psykisk hälsa genom friskvårdsbidrag, friskvårdstimme och andra typer av möjliggörande förmåner.
- Möjliggöra för flexibla arbetstider i de fall det är möjligt.
- Följa upp och agera på lönekartläggning för att minska ekonomisk ojämställdhet.
- Införa arbetsplatsnära träning – samarbeta med gym eller träningsanläggningar för att anställda ska ha lättare tillgång till träning.
- Utveckla riktade friskvårdsinsatser för skiftarbetare – eftersom de ofta har svårare att få in träning i vardagen.

2. Kommuner bör tillhandahålla kostnadsfria eller subventionerade träningsmöjligheter, särskilt i socioekonomiskt utsatta områden. Man behöver också skapa trygga och tillgängliga utomhusmiljöer för fysisk aktivitet. Det är också viktigt att rikta ekonomiskt stöd mot lokala idrottsföreningar och organisationer vars verksamhet bidrar till att öka den fysiska aktiviteten hos tjejer och kvinnor.

3. Skolan behöver satsa mer på att skapa en inkluderande idrottsmiljö som motverkar prestationsångest och kroppshets. Tillhandahålla gratis mensskydd och privata omklädningsutrymmen – för att minska barriärer för tjejer att delta i idrott. Säkerställa fördelning av halltider och att skapa idrottsmiljöer (hallar, stall) som främjar tjejers och kvinnors fysiska aktivitet.

4. Myndigheter, politiker och beslutsfattare

- Fortsätta att ta fram riktlinjer och rekommendationer gällande fysisk aktivitet, där man med ett intersektionellt perspektiv undersöker rotorsakerna till skillnaderna i hur män och kvinnor utövar fysisk aktivitet.
- Genom riktade medel stödja forskning om kvinnors och tjejers psykiska och fysiska hälsa.

5. Aktörer inom sport, träning och hälsa - till exempel gym, idrottsföreningar och andra - behöver ta ansvar för att skapa en trygg och inkluderande miljö för tjejer och kvinnor. Man behöver också bidra till att skifta fokus genom att informera och utbilda om hyperideal.

– Amanda Oxell, chef för samhällsförändring och samverkan, Tjejzonen

Metod

Verian (tidigare Kantar) har på uppdrag av Tjejzonen och Våruset undersökt vilka faktorer som påverkar unga tjejers och kvinnors fysiska aktivitet. Undersökningen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade webbpanelen Sifopanelen, under perioden 30 januari–5 februari 2025. Totalt intervjuades 1 057 kvinnor i åldrarna 18 till 65 år.

Fysisk aktivitet definieras som all form av kroppsrörelse som leder till ökad energiomsättning eller får pulsen att höjas, exempelvis promenader, vardagsmotion eller träning (5).

Källor

1. "Positiva effekter på psykisk hälsa vid fysisk aktivitet", Dinpsykiskahalsa.se, Folkhälsomyndigheten.
2. Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor?", Folkhälsomyndigheten, 2024.
3. Rapport: Jämställd idrott i siffror, Centrum för idrottsforskning (CIF), 2021.
4. Rapport: Hyperidealen 2024, Tjejzonen.
5. Världshälsoorganisationen (WHO).
6. Rapport: Det syns inte – hur man mår, 2024.
7. "Faktorer som påverkar den psykiska hälsan hos barn och unga", Folkhälsomyndigheten.
8. Osynligt arbete-barometern, Make Equal, 2024.

Tabellbilaga

		Åldersgrupper				Personlig månadsinkomst			Personlig månadsinkomst (II)					Vilken är din högst avslutade utbildning?		
		Total	18-34 år	35-49 år	50-65 år	Upp till 24.999 kr/månad	25.000-34.999 kronor/månad	35.000 kr eller mer/månad	Upp till 21 999 kr/mån	22 000-29 499 kr/mån	29 500-41 999 kr/mån	42 000-64 999 kr/mån	65 000 kr/mån eller mer	Grundskola (el. motsvarande äldre system)	Gymnasium	Högskola, universitet
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Hur ofta utför du någon form av fysisk aktivitet? Med fysisk aktivitet menas all form av kroppsrörelse som leder till ökad energiomsättning eller får pulsen att höjas, exempelvis promenader, vardagsmotion eller träning.*	Dagligen	37 %	37 %	35 %	40 %	35 %	38 %	36 %	35 %	32 %	36 %	38 %	41 %	31 %	34 %	39 %
	Någon eller några gånger i veckan	47 %	47 %	47 %	46 %	48 %	41 %	48 %	49 %	40 %	46 %	47 %	48 %	43 %	48 %	46 %
	Några gånger i månaden	9 %	9 %	10 %	7 %	8 %	11 %	9 %	8 %	12 %	10 %	7 %	7 %	13 %	8 %	9 %
	1 gång per månad	2 %	2 %	2 %	0 %	2 %	1 %	2 %	2 %	1 %	2 %	2 %	0 %	0 %	2 %	2 %
	Sällan eller aldrig	5 %	4 %	5 %	7 %	4 %	7 %	5 %	3 %	14 %	5 %	5 %	4 %	5 %	7 %	5 %
	Vet ej	1 %	1 %	1 %	0 %	2 %	0 %	0 %	3 %	0 %	0 %	0 %	0 %	7 %	1 %	1 %
Medelvärde	189 ggr/år	189 ggr/år	182 ggr/år	195 ggr/år	184 ggr/år	187 ggr/år	186 ggr/år	187 ggr/år	164 ggr/år	184 ggr/år	192 ggr/år	201 ggr/år	177 ggr/år	178 ggr/år	193 ggr/år	
Bas	1 057	373	337	347	197	216	549	169	94	378	267	53	23	273	758	
* Följande faktorer har använts för att räkna fram medelvärdet (antal tillfällen fysisk aktivitet)																
Dagligen = 365 ggr/år Någon eller några gånger i veckan = 104 ggr/år																
Hade du önskat att du var fysiskt aktiv oftare?	Ja	76 %	79 %	78 %	71 %	78 %	75 %	77 %	78 %	81 %	77 %	76 %	67 %	67 %	71 %	78 %
	Nej	22 %	18 %	20 %	28 %	20 %	22 %	22 %	21 %	18 %	20 %	22 %	33 %	16 %	27 %	20 %
	Vet ej	2 %	3 %	2 %	2 %	1 %	3 %	2 %	2 %	1 %	3 %	2 %	0 %	17 %	2 %	2 %
	Bas	1 057	373	337	347	197	216	549	169	94	378	267	53	23	273	758
Varför är eller vill du vara fysiskt aktiv?	För utseendets skull	34 %	44 %	38 %	20 %	33 %	41 %	34 %	29 %	46 %	41 %	29 %	29 %	22 %	36 %	34 %
	Må bättre psykiskt	74 %	79 %	77 %	65 %	71 %	69 %	78 %	72 %	71 %	74 %	78 %	70 %	66 %	66 %	78 %
	Må bättre fysiskt	87 %	83 %	90 %	89 %	84 %	86 %	90 %	82 %	87 %	87 %	92 %	92 %	76 %	84 %	88 %
	Prestera fysiskt eller uppnå ett fysiskt mål (till exempel springa en viss sträcka eller lyfta en viss vikt)	13 %	18 %	12 %	10 %	17 %	14 %	13 %	17 %	12 %	13 %	15 %	9 %	20 %	17 %	12 %
	För att det är roligt	24 %	23 %	25 %	23 %	27 %	23 %	22 %	30 %	12 %	23 %	23 %	25 %	12 %	20 %	25 %
	För att umgås med andra	4 %	3 %	2 %	6 %	4 %	4 %	4 %	3 %	6 %	4 %	3 %	9 %	0 %	5 %	4 %
	Annat - skriv in	3 %	2 %	2 %	5 %	4 %	4 %	2 %	4 %	5 %	3 %	3 %	2 %	0 %	3 %	3 %
	Jag är aldrig fysiskt aktiv	1 %	1 %	0 %	1 %	1 %	0 %	1 %	1 %	1 %	0 %	0 %	2 %	0 %	1 %	1 %
	Vet ej	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	0 %	0 %	1 %	1 %	0 %	1 %	0 %	15 %	1 %	0 %
	Bas	1 057	373	337	347	197	216	549	169	94	378	267	53	23	273	758
Om du inte är fysiskt aktiv i den utsträckning du skulle vilja, vad är det som hindrar dig?	Motivationsbrist	49 %	57 %	48 %	41 %	57 %	54 %	45 %	56 %	53 %	51 %	42 %	40 %	55 %	59 %	46 %
	Tiden/vardagspusslet	68 %	69 %	74 %	61 %	49 %	63 %	80 %	48 %	56 %	74 %	80 %	86 %	33 %	57 %	73 %
	Kostnader förknippade med träning	12 %	15 %	13 %	8 %	21 %	13 %	9 %	23 %	12 %	10 %	8 %	11 %	12 %	14 %	12 %
	Känsla av otrygghet (till exempel ovälkomna närmanden i träningsmiljöer eller att träna utomhus när det är mörkt)	6 %	10 %	5 %	3 %	7 %	7 %	5 %	8 %	7 %	6 %	6 %	2 %	7 %	8 %	6 %
	Självkänsla och rädsla för att bli dömd för mitt utseende eller kropp	9 %	15 %	6 %	5 %	12 %	12 %	7 %	11 %	16 %	9 %	7 %	3 %	7 %	11 %	8 %
	Hormonella förändringar såsom mens eller klimakteriet	7 %	7 %	5 %	9 %	6 %	9 %	6 %	6 %	6 %	6 %	9 %	0 %	7 %	5 %	7 %
	Fysisk/kronisk smärta eller rörelsehinder såsom artros, operationer, belastning etc.	19 %	10 %	18 %	30 %	28 %	16 %	16 %	26 %	28 %	18 %	11 %	9 %	46 %	20 %	18 %
	Andra fysiska utmaningar	7 %	5 %	7 %	9 %	9 %	9 %	6 %	8 %	12 %	8 %	4 %	0 %	20 %	7 %	6 %
	Psykiska utmaningar	11 %	15 %	11 %	6 %	27 %	12 %	6 %	27 %	17 %	9 %	4 %	0 %	27 %	17 %	8 %
	Annat - skriv in	4 %	4 %	4 %	4 %	5 %	4 %	4 %	5 %	3 %	5 %	3 %	6 %	0 %	3 %	5 %
	Vet ej	1 %	0 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	0 %	0 %	1 %	1 %
	Bas	805	296	264	245	154	162	421	131	76	291	202	36	15	194	594

		Åldersgrupper				Personlig månadsinkomst			Personlig månadsinkomst (II)					Vilken är din högst avslutade utbildning?		
		Total	18-34 år	35-49 år	50-65 år	Upp till 24.999 kr/månad	25.000-34.999 kronor/månad	35.000 kr eller mer/månad	Upp till 21 999 kr/mån	22 000-29 499 kr/mån	29 500-41 999 kr/mån	42 000-64 999 kr/mån	65 000 kr/mån eller mer	Grundskola (el. motsvarande äldre system)	Gymnasium	Högskola, universitet
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Vad är den vanligaste anledningen till att du väljer bort eller tvingas att stå över att vara fysiskt aktiv?	Jag behöver ta hand om barnen eller sköta hemmet	27 %	20 %	49 %	14 %	15 %	27 %	33 %	13 %	20 %	34 %	34 %	22 %	9 %	21 %	30 %
	Jobbet eller skolan/läxor/prov tar för mycket tid eller energi	41 %	45 %	39 %	39 %	37 %	39 %	44 %	39 %	39 %	37 %	49 %	51 %	14 %	37 %	44 %
	Jag prioriterar att umgås med kompisar eller familj	22 %	26 %	22 %	16 %	14 %	22 %	24 %	13 %	17 %	23 %	27 %	21 %	22 %	17 %	23 %
	Jag prioriterar att spendera tid framför skärmar (till exempel sociala medier, streamingtjänster eller datorspel)	11 %	16 %	9 %	7 %	14 %	12 %	10 %	14 %	10 %	12 %	10 %	4 %	21 %	13 %	10 %
	Jag känner mig för trött eller orkeslös	54 %	60 %	56 %	47 %	59 %	57 %	52 %	58 %	61 %	57 %	50 %	37 %	61 %	55 %	54 %
	Jag känner mig osäker eller obekvämt (till exempel på grund av ångest, lågt självförtroende eller att vistas bland människor)	9 %	15 %	5 %	5 %	16 %	12 %	4 %	16 %	18 %	7 %	4 %	0 %	16 %	11 %	8 %
	Annat - skriv in	11 %	6 %	8 %	19 %	14 %	9 %	11 %	15 %	11 %	9 %	10 %	16 %	12 %	11 %	11 %
	Jag är aldrig fysiskt aktiv	1 %	1 %	0 %	1 %	1 %	0 %	1 %	2 %	1 %	0 %	0 %	4 %	3 %	0 %	1 %
	Vet ej	4 %	3 %	2 %	8 %	4 %	7 %	3 %	4 %	9 %	3 %	3 %	4 %	18 %	6 %	3 %
	Bas	1 057	373	337	347	197	216	549	169	94	378	267	53	23	273	758
Upplever du att organiserade aktiviteter (så som till exempel motionslopp) påverkar din motivation att vara fysiskt aktiv?	Ja, det motiverar	22 %	24 %	22 %	20 %	23 %	16 %	25 %	22 %	11 %	21 %	29 %	30 %	0 %	21 %	23 %
	Ja, det hämmar mig	6 %	8 %	7 %	4 %	5 %	6 %	6 %	6 %	4 %	7 %	6 %	8 %	12 %	6 %	6 %
	Nej, det påverkar inte min motivation åt något håll	65 %	57 %	67 %	72 %	64 %	67 %	64 %	64 %	69 %	67 %	62 %	60 %	66 %	64 %	66 %
Vilka förutsättningar skulle kunna få dig att känna dig mer motiverad att delta i fysiska aktiviteter, oavsett om det handlar om organiserade aktiviteter som motionslopp, gruppträning eller andra former av fysisk aktivitet?	Fokus på glädje och gemenskap snarare än prestation	26 %	25 %	23 %	31 %	26 %	29 %	26 %	28 %	24 %	28 %	26 %	31 %	35 %	24 %	27 %
	Att det är anpassat för olika nivåer av fysisk förmåga	24 %	24 %	21 %	26 %	33 %	23 %	21 %	34 %	31 %	20 %	22 %	15 %	28 %	28 %	22 %
	Att det sker i trygga och inkluderande miljöer	10 %	15 %	7 %	8 %	14 %	12 %	8 %	14 %	13 %	10 %	7 %	8 %	21 %	10 %	10 %
	Möjlighet att delta enbart med tjejer/kvinnor	7 %	11 %	7 %	3 %	8 %	5 %	8 %	8 %	7 %	8 %	6 %	6 %	4 %	7 %	7 %
	Kostnadsfria eller billigare alternativ	28 %	37 %	29 %	18 %	41 %	29 %	23 %	39 %	35 %	28 %	19 %	20 %	20 %	29 %	28 %
	Flexibla tider som passar min vardag	37 %	35 %	43 %	31 %	23 %	31 %	44 %	24 %	19 %	40 %	43 %	59 %	4 %	26 %	42 %
	Annat - skriv in	4 %	1 %	3 %	7 %	3 %	4 %	4 %	2 %	5 %	3 %	6 %	4 %	5 %	2 %	4 %
	Inget av detta skulle påverka mig	18 %	15 %	17 %	21 %	16 %	19 %	18 %	17 %	18 %	18 %	19 %	16 %	21 %	22 %	16 %
	Vet ej	4 %	3 %	5 %	4 %	3 %	4 %	4 %	2 %	7 %	3 %	4 %	4 %	17 %	5 %	3 %
	Bas	1 057	373	337	347	197	216	549	169	94	378	267	53	23	273	758
Vilka känslor förknippar du oftast med fysisk aktivitet?	Glädje	58 %	53 %	61 %	61 %	54 %	50 %	64 %	53 %	44 %	56 %	69 %	73 %	37 %	54 %	60 %
	Stress	15 %	18 %	14 %	11 %	17 %	17 %	13 %	16 %	20 %	15 %	10 %	17 %	24 %	11 %	15 %
	Prestationsångest	17 %	27 %	15 %	7 %	27 %	17 %	14 %	27 %	18 %	20 %	9 %	3 %	18 %	21 %	15 %
	Oro eller ångest inför att delta	8 %	11 %	8 %	6 %	17 %	8 %	6 %	18 %	14 %	8 %	3 %	4 %	21 %	10 %	8 %
	Annat - skriv in	10 %	6 %	9 %	14 %	8 %	9 %	11 %	7 %	9 %	9 %	13 %	12 %	5 %	5 %	11 %
	Ingen speciell känsla (likgiltighet)	14 %	15 %	15 %	14 %	12 %	18 %	13 %	12 %	16 %	14 %	15 %	14 %	12 %	18 %	13 %
	Vet ej	5 %	4 %	5 %	6 %	5 %	7 %	3 %	6 %	8 %	5 %	2 %	0 %	22 %	5 %	4 %
	Bas	1 057	373	337	347	197	216	549	169	94	378	267	53	23	273	758
Har du någon gång upplevt situationer som fått dig att känna dig obekvämt i samband med fysisk aktivitet? Till exempel att du känt dig osäker i din kropp eller obekvämt med att bli iakttagen av andra?	Ja, alltid	3 %	6 %	3 %	2 %	7 %	2 %	2 %	7 %	5 %	3 %	1 %	2 %	7 %	4 %	3 %
	Ja, ofta	13 %	20 %	13 %	6 %	22 %	12 %	10 %	22 %	19 %	11 %	11 %	4 %	17 %	17 %	12 %
	Ja, ibland	25 %	30 %	26 %	18 %	25 %	29 %	23 %	26 %	21 %	29 %	22 %	15 %	14 %	25 %	25 %
	Det har hänt någon gång	27 %	29 %	28 %	25 %	29 %	27 %	28 %	31 %	23 %	30 %	26 %	30 %	17 %	23 %	30 %
	Nej	28 %	12 %	26 %	46 %	15 %	26 %	33 %	12 %	28 %	25 %	38 %	47 %	24 %	28 %	28 %
	Vet ej	3 %	4 %	3 %	2 %	2 %	4 %	2 %	2 %	4 %	3 %	2 %	2 %	21 %	3 %	2 %
	Ja (summering)	42 %	56 %	42 %	26 %	54 %	43 %	36 %	54 %	45 %	42 %	34 %	20 %	38 %	46 %	40 %
	Bas	1 057	373	337	347	197	216	549	169	94	378	267	53	23	273	758

		Åldersgrupper				Personlig månadsinkomst			Personlig månadsinkomst (I)					Vilken är din högst avslutade utbildning?		
		Total	18-34 år	35-49 år	50-65 år	Upp till 24.999 kr/månad	25.000-34.999 kronor/månad	35.000 kr eller mer/månad	Upp till 21 999 kr/mån	22 000-29 499 kr/mån	29 500-41 999 kr/mån	42 000-64 999 kr/mån	65 000 kr/mån eller mer	Grundskola (el. motsvarande äldre system)	Gymnasium	Högskola, universitet
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Hur påverkas din syn på fysisk aktivitet och motivation av sociala medier?	Det motiverar mig att vara fysiskt aktiv	18 %	21 %	19 %	14 %	17 %	19 %	19 %	18 %	17 %	17 %	20 %	22 %	13 %	20 %	17 %
	Det gör mig stressad eller skapar prestationsångest	16 %	23 %	18 %	8 %	18 %	19 %	14 %	18 %	22 %	16 %	13 %	10 %	26 %	15 %	17 %
	Jag påverkas negativt av innehåll med orealistiska kroppsideal	19 %	23 %	21 %	12 %	26 %	17 %	18 %	25 %	17 %	17 %	21 %	13 %	4 %	24 %	17 %
	Jag påverkas inte alls	36 %	22 %	32 %	56 %	28 %	33 %	40 %	29 %	25 %	39 %	40 %	37 %	34 %	33 %	37 %
	Vet ej	11 %	10 %	11 %	11 %	11 %	12 %	10 %	9 %	18 %	11 %	7 %	19 %	22 %	8 %	11 %
	Bas	1 057	373	337	347	197	216	549	169	94	378	267	53	23	273	758
Upplever du att det finns normer eller föreställningar kring vissa träningsformer eller sporter som påverkar kvinnors möjligheter att delta?	Vissa sporter anses "inte passa tjejer/kvinnor" (till exempel rugby, tyngdlyftning, fotboll)	10 %	14 %	8 %	7 %	11 %	5 %	10 %	13 %	2 %	9 %	10 %	11 %	7 %	11 %	10 %
	Förväntningar på att kvinnor ska hålla sig till vissa typer av aktiviteter (till exempel yoga, dans, löpning)	12 %	16 %	12 %	9 %	13 %	13 %	12 %	13 %	9 %	13 %	12 %	12 %	0 %	13 %	13 %
	Rädsla för att verka "för muskulös" eller inte uppfylla kroppsideal	8 %	14 %	7 %	3 %	11 %	8 %	7 %	8 %	12 %	9 %	6 %	5 %	12 %	10 %	7 %
	Att träning anses vara något "okvinnligt" eller inte prioriteras för kvinnor	2 %	3 %	2 %	2 %	3 %	3 %	2 %	3 %	2 %	2 %	3 %	0 %	0 %	3 %	2 %
	Annat - skriv in	2 %	1 %	3 %	1 %	3 %	1 %	2 %	3 %	1 %	1 %	2 %	2 %	0 %	1 %	2 %
	Nej, jag påverkas inte av sådana normer	68 %	59 %	69 %	76 %	64 %	68 %	70 %	66 %	64 %	69 %	70 %	72 %	76 %	67 %	68 %
	Vet ej	9 %	9 %	8 %	8 %	8 %	11 %	8 %	7 %	16 %	8 %	7 %	8 %	12 %	9 %	8 %
	Bas	1 057	373	337	347	197	216	549	169	94	378	267	53	23	273	758