

#nollkroppshets



Ny Sifo: Kroppshets hindrar träningen – Nu utmanar Friskis

Yngre människor upplever mer prestationshets i samband med sin träning än äldre. Kvinnor i större utsträckning än män. Det visar en ny Sifo-undersökning gjord på uppdrag av Friskis&Sveltis Stockholm. Friskis utmanar nu träningsnormerna med initiativet #nollkroppshets.

– Nu tar Friskis&Sveltis Stockholm upp kampen mot påtvingade prestationskrav och kroppsideal. Alla har rätt till sin egen rörelseglädje. Vi skapar träning på dina villkor, oavsett om du väljer lugn yoga eller ett tufft, högintensivt pass. Det har vi jobbat med sedan 1978, men nu är det mer aktuellt än någonsin, säger Andreas Strömberg, ordförande i F&S Stockholm.

Träning har länge lyfts av forskare som en viktig del för att minska psykisk ohälsa och öka välbefinnandet. Den psykiska ohälsan hos unga har dessutom ökat lavinartat, enligt Socialstyrelsens rapport om utvecklingen av psykisk ohälsa hos barn och unga från 2016.

Paradoxalt nog visar nu en ny Sifo-undersökning, som F&S Stockholm låtit göra, att var fjärde (26 procent) ung vuxen mellan 18 och 29 år upplever prestationshets från sin omgivning kopplat till träning i ganska stor eller mycket stor utsträckning. Kvinnor upplever högre krav än män. Unga kvinnor påverkas allra mest (38 procent).

– Sifo-undersökningen gör mig bekymrad över att så många unga människor upplever prestationskrav, samtidigt som den belyser det vi beförde. Träning ska få människor att må bra, inte dåligt. Vi fortsätter jobba för att rörelse ska vara lustfylld för alla. Därför utmanar vi träningsnormerna med #nollkroppshets och en manifestation, säger Andreas Strömberg.

Friskis ordnar träningsfest mot kroppshets

För att belysa kroppshetsen och prestationskraven gör Friskis&Sveltis Stockholm en favorit i repris. Likt 1979 ordnas en demonstration på Sergels torg, denna gång som i form av en Mani-fest!-ation för rörelseglädje 6 oktober. ([Länk](#))

Om Friskis&Sveltis Stockholm:

Friskis&Sveltis finns för att ge alla som vill möjlighet att hitta sin egen rörelseglädje. Vi anser att alla har rätt till rörelse, fri från påtvingade prestationskrav och kroppsideal.

F&S Stockholm är Sveriges största idrottsförening. Vi har över 90 000 medlemmar, 1400 funktionärer, 150 medarbetare och 18 träningsställen runt om i Stockholm. Vårt mål är att beröra varje stockholmare och få hela Stockholm i rörelse.

Vill du veta mer? Eller prata med F&S Stockholms ordförande Andreas Strömberg?

Kontakta Josefin Engfelt, PR-ansvarig F&S Stockholm, josefin.engfelt@sthlm.friskissveltis.se
0708-488182

Slutsatser utifrån Friskis&Svettis Stockholms Sifo-undersökning i september 2018

Undersökningen genomfördes 7-10 september 2018 med 1117 respondenter i Sverige i åldrarna 18-79 år i en oberoende undersökning av Sifo.

Unga kvinnor påverkas mest negativt

Unga kvinnor mellan 18 och 29 år påverkas signifikant mest negativt av samhällets, medias och träningsindustrins ideal än snittet. Mer än varannan ung kvinna som tränar regelbundet säger att de påverkas negativt av samhällets, medias och träningsindustrins kroppsideal. Men med åldern minskar upplevda prestationskrav. Ju äldre respondenter i undersökningen – ju färre upplevda prestationskrav.

Kvinnor påverkas tre gånger mer av kroppsideal

Undersökningen visar också att kvinnor påverkas nära tre gånger mer av samhällets kroppsideal än den utsträckning som männen påverkas.

Män känner sig mindre hemma i träningsmiljön

Var femte man som tycker mindre om att träna anger att det är på grund av att de inte känner sig hemma i träningsmiljön.

Var fjärde ung svensk blir stressad av träning

Undersökningen visar även att nästan var fjärde ung svensk i åldrarna 18-29 anger att den främsta anledningen till varför de inte gillar att träna är att de kopplar träning med stress, en signifikant skillnad i jämförelse med äldre respondenter.

Många vill träna mer

Undersökningen visar även att fler än hälften av både kvinnor och män vill träna i större utsträckning än vad de gör idag, medan unga kvinnor sticker ut som grupp. Hela 70 procent av de som redan tränar idag svarar att de vill träna mer.

Nyckeltal från undersökningen:

- 26 % av unga vuxna mellan åldrarna 18-29 år upplever prestationshets från sin omgivning kopplat till träning och motion.
- 38 % av kvinnor i åldrarna 18-29 år som tränar anger att de upplever prestationskrav från sin omgivning kopplat till träning i ganska stor eller mycket stor utsträckning.
- Varannan ung kvinna (55 %) som tränar regelbundet anger att de påverkas negativt av samhällets, medias och träningsindustrins ideal – i jämförelse med snittet på 22 %.
- 70 % av unga kvinnor som redan tränar regelbundet, vill träna i större utsträckning, jämfört med snittet på 57 %.
- 31 % av kvinnorna påverkas av samhällets kroppsideal, i jämförelse med 12 % av männen.
- 27 % av svenska män som anger att de inte tränar i den utsträckning som de vill anger att det beror på grund av att de inte hittat sin träningsform.

- 20 % av svenska män som tränar tycker mindre om att träna på grund av att de inte känner sig hemma i träningsmiljön.
- 31 % av män som tränar i åldrarna 30 -49 år anger att de inte tränar i den uträkning som de vill på grund av att de inte hittat sin träningsform.

Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes 7-10 september 2018 med 1117 respondenter i Sverige i åldrarna 18-79 år i en oberoende undersökning av Sifo.

Pressbilder från Friskis&Svettis Stockholms jympademonstration 1979:



Så ser Friskis Stockholm ut 2018:

