



Ny undersökning: Nästan hälften av unga missnöjda med sina kroppar

Kroppshetsen bland unga i Sverige är alarmerande hög. Det visar en ny Novusundersökning som genomförts på uppdrag av Friskis&Sveltis Stockholm. Nästan hälften av unga vuxna uppger att de är missnöjda med sina kroppar, samtidigt som sju av tio tränar med målet att förändra sitt utseende.

I en ny Novusundersökning, beställd av Friskis&Sveltis Stockholm, uppger nästan hälften, 45 procent, av unga vuxna mellan 18–34 år att de är missnöjda med sina kroppar. Drygt 7 av 10 uppger att deras föreställningar om kroppsideal i relation till träning påverkas av sociala medier. Knappt 6 av 10 unga vuxna uppger dessutom att sociala medier påverkar deras syn på den egna kroppen negativt. Drygt 7 av 10 uppger att de tränar med målet att förändra sitt utseende.

För att förstå vilka ideal unga som möter i sin digitala vardag fick Friskis&Sveltis Stockholm tillåtelse av två 14-åringar – en kille och en tjej – att analysera deras TikTok-flöden. Resultatet visar på att den extrema exponeringen av kroppsfixerat innehåll sträcker sig allt längre ner i åldrarna. Den 14-åriga flickans flöde domineras av hudvård, dieter och kroppsjämförelser. Men även den 14-åriga pojkens flöde präglas av innehåll som kan uppmanna till kroppshets – att bygga muskler, optimera träning och nå snabba resultat.

– Det är knappast en nyhet att unga kvinnor möts av skeva kropps- och skönhetsideal på sociala medier. Det gör det dock inte mindre förfärligt och vi har själva kritiserat den överdrivna kroppsfixeringen, i synnerhet bland unga kvinnor, i samhället vid återkommande tillfällen. Nu ser vi även hur pressen på unga män ökar kraftigt, säger Mia Qwörnström, verksamhetschef på Friskis&Sveltis Stockholm.

Att kroppshetsen ökar bland unga män, även pojkar, är ett relativt nytt fenomen. Trenden “looksmaxxing” – att maximera sitt utseende genom kroppsvård, intensiv träning och riskfyllda åtgärder som käklinjemanipulation – är en av de snabbast växande rörelserna på plattformar som TikTok. Parallellt syns en utveckling där unga män ute i verkligheten i allt högre grad övertränar, experimenterar med dopning eller undviker gymmiljöer på grund av skam kring den egna kroppen.

– Det här är inte längre ett fenomen i marginalen. Kroppshetsen är nu norm, både bland kvinnor och män. Om utvecklingen inte bromsas kommer det att få allvarliga konsekvenser för ungas psykiska och fysiska hälsa, säger Mia Qwörnström.

Friskis&Sveltis Stockholm arbetar aktivt för att motverka kroppshets. På träningsanläggningarna informeras medlemmar om vart man kan vända sig vid risk för ätstörningar, dopning eller överdriven träning. Medarbetare och ideella ledare och värdar utbildas i att identifiera riskbeteenden och motverka destruktiva kroppsnormer. Regelbundna dopningskontroller genomförs och alla anläggningarna är certifierade i metoden 100 % ren hårdträning. Föreningen arbetar även med att rensa bort kommunikation och bildspråk som kan förstärka ohälsosamma ideal.

– Träning ska handla om att må bra, inte om att jaga perfektion. Vi vill se att hela

träningsbranschen, tillsammans med skolor, idrottsrörelsen, reklamaktörer, techbolag och influencers, tar ansvar för att stoppa kroppshetsen, säger Mia Qwärnström.

– Vi uppmanar även regeringen att bredda den pågående utredningen om sociala mediers påverkan på unga tjejs kroppsideal, så att hur män påverkas av sociala medier också utreds. Ämnet är relativt outforskat då frågan länge behandlats som en kvinnofråga, men vi ser nu tecken på att det får farliga konsekvenser för män, säger Mia Qwärnström.

, 070–8488182.

Om Novusundersökningen

Novus har på uppdrag av Friskis&Svettis Stockholm genomfört en webbundersökning i Novus Sverigepanel. Målgruppen är allmänheten i Stockholms län 18–84 år och antalet intervjuer uppgår till 1000. Undersökningen genomfördes mellan 20–27 mars 2026.

Friskis&Svettis Stockholm är Sveriges största ideella idrottsförening med över 100 000 medlemmar och 2000 funktionärer. Friskis Stockholm har 26 gym i 12 kommuner som erbjuder ett stort och varierat utbud med över 70 olika träningsformer och 1400 träningspass i veckan. För mer information: [Gym i Stockholm - Friskis&Svettis](#)

Tabeller

I vilken utsträckning är du nöjd med din kropp?	
	Andel unga vuxna (18–34 år)
I mycket stor utsträckning	3%
I ganska stor utsträckning	49%
I ganska liten utsträckning	34%
I mycket liten utsträckning	11%
Tveksam, vet ej	3%
Vilka av följande, om några, upplever du påverkar dina föreställningar om kroppsideal i relation till träning? (Flera svar möjliga)	
	Andel unga vuxna (18–34 år)
Tv och andra medier	52%
Sociala medier	74%
Träningsaktörer	26%
Vänner och familj	39%
Myndigheter och samhällsrepresentanter	3%
Reklam från företag	35%
Annat, nämligen:	11%
Ingen av ovanstående	6%
Vet ej	8%
Upplever du att sociala medier påverkar hur du ser på din kropps utseende?	
	Andel unga vuxna (18–34 år)
Ja det har en positiv påverkan på hur jag ser på min kropps utseende	3%
Nej det påverkar inte hur jag ser på min kropps utseende	28%
Ja det har en negativ påverkan på hur jag ser på min kropps utseende	58%
Tveksam, vet ej	10%
Har du gjort något av följande? (Flera svar möjliga)	
	Andel unga vuxna (18–34 år)

Tränat med målet att påverka mitt utseende	72%
Följt en specifik kostplan eller diet med målet att påverka mitt utseende	43%
Använt kosttillskott med målet att påverka mitt utseende	25%
Gjort kirurgiska skönhetsingrepp, såsom plastikoperationer eller motsvarande	1%
Använt dopingpreparat med målet att påverka mitt utseende	2%
Inget av ovanstående	26%
Tveksam, vet ej	0%

Källa: Novus

För mer information, kontakta Josefin Engfelt

Press- & PR-ansvarig, +46 708 48 81 82, josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se