



ungdoms barometern

UNGA OCH IDROTT 2021 – ÅRET SOM GÅTT
EN RAPPORT AV UNGDOMSBAROMETERN FÖR RIKSIDROTTSFÖRBUNDET



Ungdomsbarometern är Sveriges ledande analysföretag inom områden som påverkas av vad unga tycker, tänker och gör!

Ungdomsbarometern (UB) har sedan 1991 arbetat med att kartlägga attityder och beteendemönster bland svenska ungdomar. Våra uppdragsgivare återfinns inom ett brett spektrum av branscher, och innefattar allt från statliga myndigheter och verk till konsumentvaruföretag, mediehus, högskolor och stora arbetsgivare.

Varje år genomför Ungdomsbarometern Sveriges bredaste ungdomsstudie, som passande nog heter just "Ungdomsbarometern". Här låter vi tiotusentals unga i åldern 15-24 år från hela landet berätta om allt ifrån intressen, kost- och hälsovanor, synen på utbildning, tankar om ett framtida arbetsliv, mediavanor och vad som är viktigt i deras sociala liv. Resultatet analyseras och sammanställs i ett flertal rapportområden.

Framför dig har du en rapport som är framtagen av Ungdomsbarometern för Riksidrottsförbundet med insikter om hur det senaste året, med rådande coronapandemi i särskild åtanke, påverkat ungas idrottsutövande. Rapporten ger dig bland annat en inblick i ungas förändrade träningsbeteenden och vilka av dem som, enligt unga själva, är här för att stanna.

Trevlig läsning!

Sara Fröhling Lind
För Ungdomsbarometern



Inledning:

UNGA OCH IDROTT 2021 – ÅRET SOM GÅTT

Idrottsåret 2020 går till historien som ett omvälvande, men samtidigt händelsefattigt år då majoriteten av ungas idrottsträningar och -tävlingar ställdes in eller sköts upp. Arenor och sporthallar stod periodvis ekande tomma, långt ifrån den aktivitet som vanligtvis hör ungdomsidrotten till. Trots att många barn och unga inte är lika utsatta för att insjukna i covid-19 så har viruset präglat deras vardag på åtskilliga plan, till stor del med oro för att bli smittad eller sjuk. Varannan ung i åldrarna 15-24 år har på något sätt förändrat hur de tränar eller motionerar till följd av coronapandemin. Här redovisar vi de tydligaste förändringar vi ser i årets undersökning.

Mer tid överlag. Mer tid för träning – för vissa.

Ungefär var sjätte ung har tränat mer under det senaste året, detta beror ofta på att distansundervisning eller hemmaarbete frigjort mer tid för unga att träna på. Ungdomar uppger också att träningen blivit ett viktigt sätt för dem att må bra i en så omvälvande tid och att det underlättat för dem på ett mentalt plan.

Fler tränar utomhus, hemma och/eller digitalt.

Vi ser att fyra av tio unga tränat mer hemma och utomhus än de brukar och att var fjärde tjej har använt sig av träningsprogram som influencer/profiler lagt ut på sociala medier. Det här är förmodligen ett resultat av minskad tillgänglighet till de idrottsaktiviteter som unga

vanligtvis utövar, både inom föreningsidrotten och hos privata aktörer. Rimligen påverkar också en förändrad vardag, med nya vanor och mönster som inte gör att unga lämnar hemmet på samma sätt som innan pandemin för att idrotta och motionera.

Minskning i både träning och vardagsmotion.

Samtidigt som många unga tar sin träning i egna händer, ser vi att en tredjedel tränar mindre. Till exempel har nära var tredje ung pausat eller tillfälligt slutat med en idrottsaktivitet. Inställda träningar och oro för att bli sjuk har gjort sitt, men även tidsbrist eller prioritering av skola/jobb har påverkat. Flera ungdomar pekar också på att deras rörelse en typisk dag minskat generellt, inte bara den planerade träningen, utan även vardagsmotion i form av promenad/cykling till skola eller jobb. Många märker hur minskad rörelse påverkar dem både fysiskt och mentalt, vilket vissa försöker kompensera med hårdare/mer frekventa träningspass och/eller val av kost.

Tydlig avsaknad av rutiner och gemenskap.

En stor del av de unga som tidigare tränat i förenings regi saknar gemenskapen som kommer av att tillhöra en förening. Kompisarna och rutinerna är det som unga saknar mest från sitt vanliga idrottsutövande, där det förstnämnda spelar en generellt viktig roll i ungas liv. Det andra hjälper till att få träningen att bli av och möjliggör utveckling – också det en betydande faktor i ungas träning.

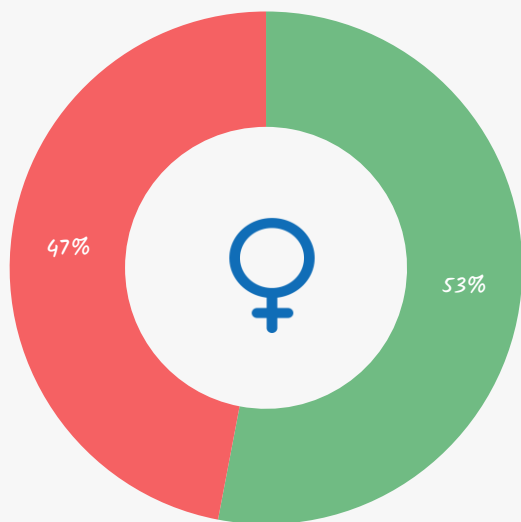


Den här rapporten är en del av den större rapporten *”Unga och idrott 2021”* som Ungdomsbarometern gjort på uppdrag av Riksidrottsförbundet, inom ramen för studien *Ungdomsbarometern 2021*.

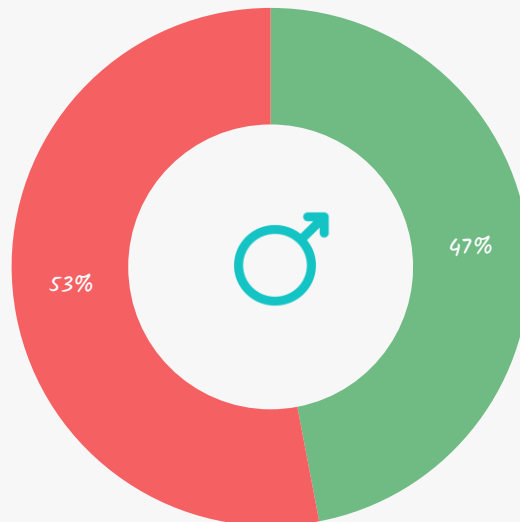


Nya sätt att träna på grund av corona:

Varannan ung har förändrat hur de tränar/motionerar till följd av coronapandemin, tjejer i något högre utsträckning än killar



Tjejer



Killar

■ Ja

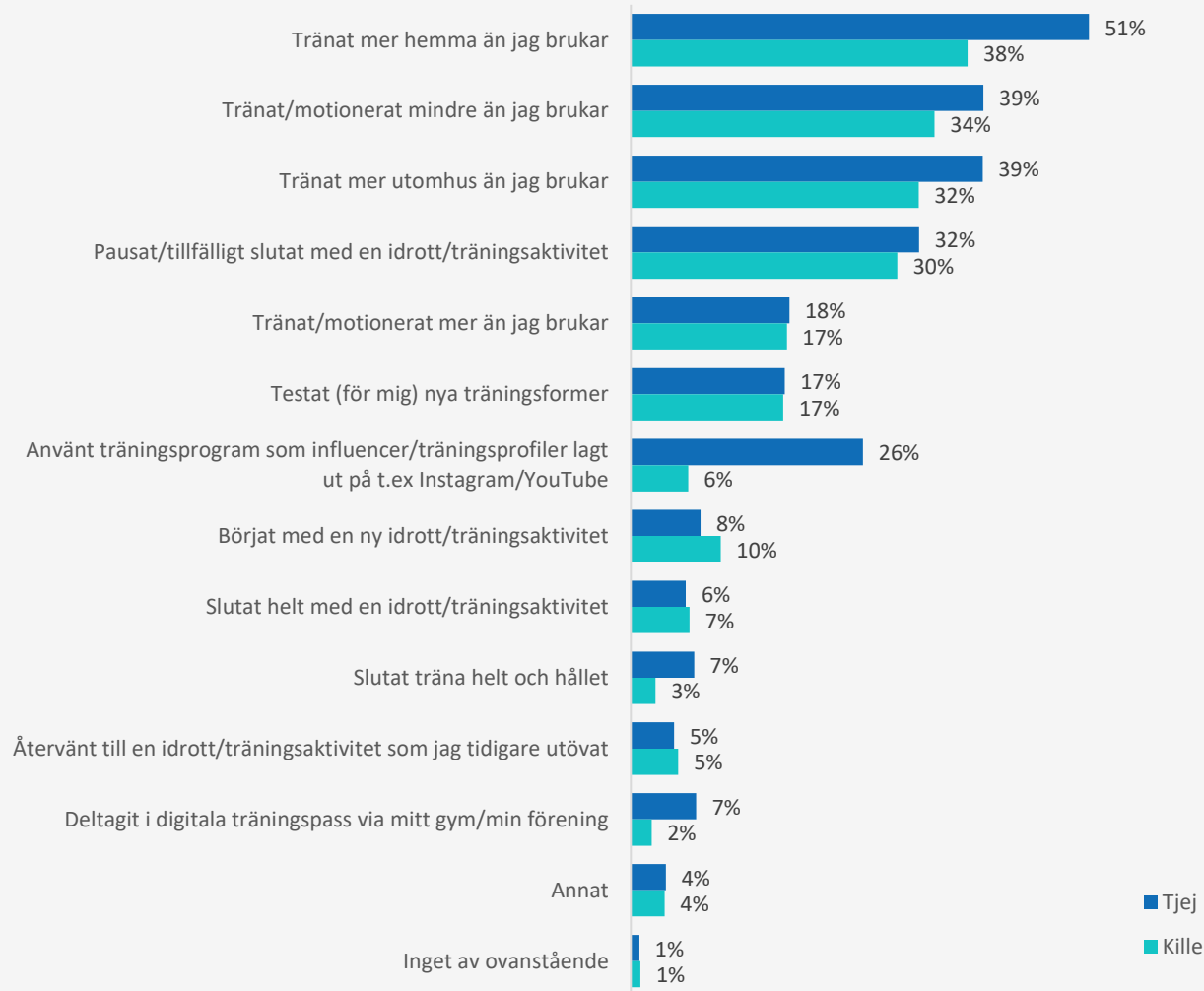
■ Nej

Fler unga i storstäder (54%) förändrade hur de tränar/motionerar till följd av corona, jämfört med unga i mindre städer eller på landsbygden (42%).

"Färre gruppträningar vilket gjort att jag sprungit/tränat mer hemma."
- Tjejer, 16 år



Nya sätt att träna på grund av corona: I huvudsak har träningen förflyttats till hemmet eller utomhus under året som gått



Var tredje ung har tränat mindre än de brukar, medan drygt var sjätte har tränat mer än de brukar



Förändringar i ungas sätt att träna under coronapandemin kopplas i första hand till oro för att bli smittad/sjuk eller inställda träningspass, men även till andra anledningar som tid, ekonomi och att ha fått upp ögonen för nya träningsalternativ



De som tränat mindre än de brukar har främst gjort det av oro för att smittas och på grund av inställda pass...

...medan de som tränat mer än de brukar främst har gjort det för att tiden tillåter och att de har upptäckt nya träningsalternativ.

■ Total





"Jag saknar att ha en regelbunden träningstid och en press att gå dit vilket gör att man inte kan hoppa över att träna som man kan göra ifall man tränar ensam hemma eller på gymmet."

- Tjej, 17 år



VAD SAKNAR DE SOM UNDER ÅRET SLUTAT TRÄNA/TRÄNAR MINDRE I FÖRENINGSGREGI?

Gemenskapen med laget/träningskompisar

Att umgås, utvecklas och lär sig nya saker tillsammans med sina lagkamrater skapar en stark gemenskap. Var tredje ung som slutat med en föreningsidrott under det senaste året svarar att det är just gemenskapen som de saknar mest. Lagkamrater är bra på att peppa och motivera enligt unga, vilket gör det roligare att träna och utmana sig själv.

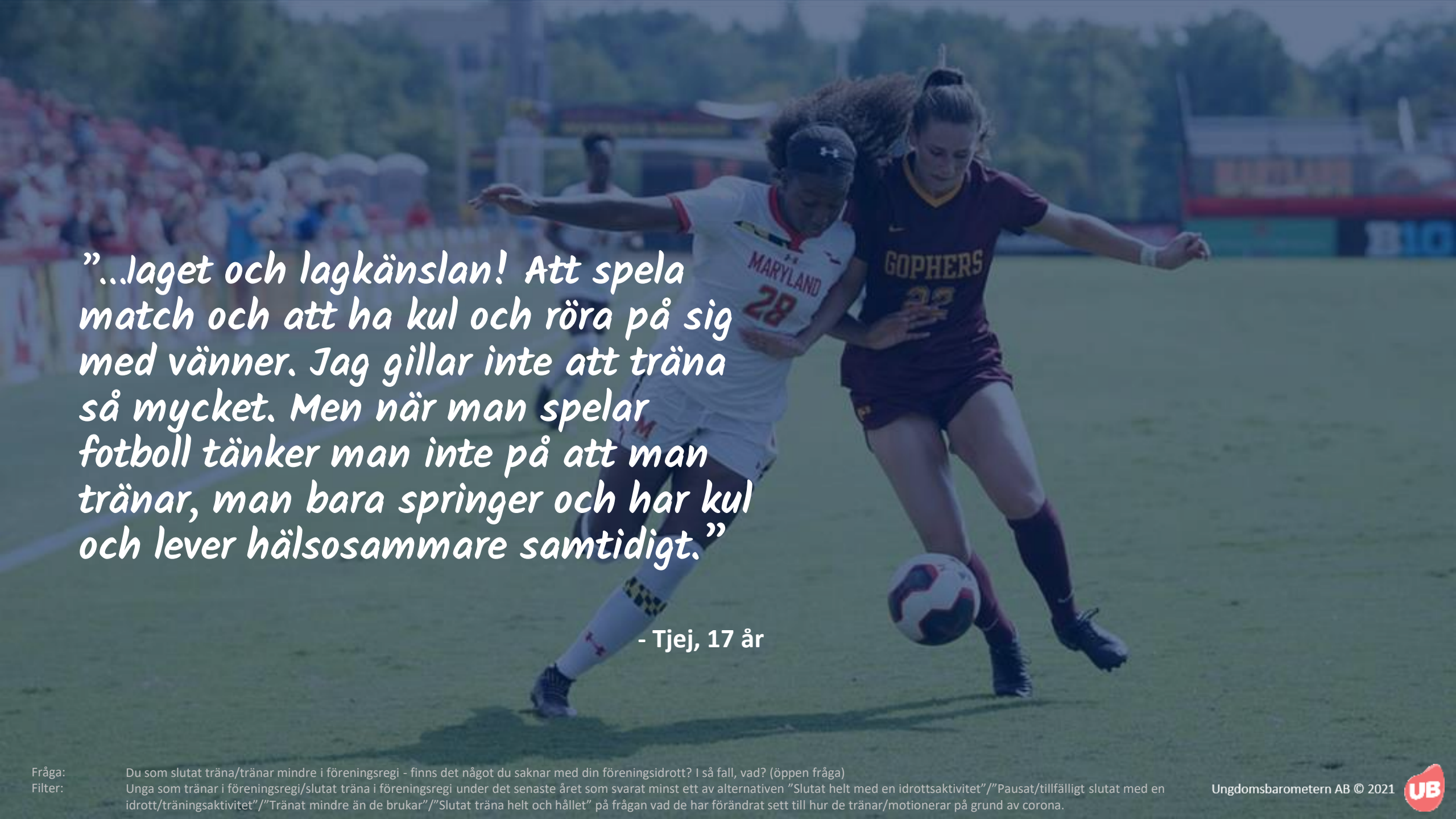
Regelbundna träningstider

Många unga uttrycker att det var lättare att komma iväg när de hade fasta träningstider varje vecka. Att tränare och lagkompisar också förväntar sig att man dyker upp gör att det inte är lika lätt att hoppa över en träning för att man inte orkar eller känner för det i stunden.

Aktiviteter utöver själva träningen

Föreningsidrott inkluderar mer än att utöva en idrott tillsammans med andra. Att umgås med lagkamrater innan och efter träningen eller att åka på träningsläger och cuper tillsammans utgör en minst lika stor del, vilket flera unga saknar med föreningsidrotten efter att de slutat/tränar mindre.

"Tävlingsandan,
gemenskapen,
att gå mot
samma mål."
- Kille, 22 år



"...laget och lagkänslan! Att spela match och att ha kul och röra på sig med vänner. Jag gillar inte att träna så mycket. Men när man spelar fotboll tänker man inte på att man tränar, man bara springer och har kul och lever hälsosammare samtidigt."

- Tjej, 17 år



"Utegym istället för vanligt gym när det är fint väder. Ett snabbt träningspass hemma när man har lite tid."

- Kille, 21 år

"Mer lättillgänglig hemmaträning digitalt!"

- Tjej, 22 år

VILKA NYA TRÄNINGSVANOR FORTSÄTTER UNGA MED EFTER PANDEMIN?

Mer hemmaträning – vid vissa tillfällen

Enkelt, smidigt och tidseffektivt – så lyder bedömningen av att köra ett träningspass hemma enligt flertalet unga. Samtidigt krävs det en viss planering och motivation för att faktiskt genomföra ett träningspass själv hemma, vilket kan vara ett hinder för de som saknar vanan av att träna ensamma utanför gymmet eller föreningsidrotten.

Springa och träna utomhus

Många unga har börjat träna utomhus under pandemin. Löpning och andra former av konditionsträning upplevs dessutom vara roligare att utöva ute i naturen än inne på ett löpband – så länge det är fint väder. På samma sätt som det etableras en vana av att "slippa ta sig till träningen" med betoning på ta sig någonstans, blir löpträning eller annan träning utomhus ett bra komplement då stress och tidsbrist knackar på.

Uppmärksamma vardagsmotionen

När unga inte längre behövde ta sig till skolan, som i och med coronapandemin istället flyttade in i deras hem, uppstod en avsaknad av vardagsmotion. Många unga uppmärksammar detta och uttrycker en vilja att återgå till en mer aktiv vardag för att hålla sig frisk och stark. Men insikten om vardagsmotionens betydelse för hälsa och välmående innebär inte nödvändigtvis att unga kommer att agera därefter, och här finns ett förmodat behov av idrottsföreningar och andra aktörers pepp och påminnelse för att sätta igång ungas vardagsmotion så väl som regelbunden träning.



”Jag tror jag kommer fortsätta att träna mer än vad jag har gjort tidigare. Men jag kommer även att fortsätta med de nya idrotter som jag har provat på under pandemin.”

- Tjej, 18 år



ungdoms barometern

KONTAKT:

Sara Fröhling Lind

sara@ungdomsbarometern.se

073 783 34 37

ANSVARIG ANALYTIKER: Cecilia Wahlgren

vi gillar dig!



A young man with a beard, wearing a dark beanie and a denim jacket, is shown in profile, reaching up to a high shelf in a library. He is surrounded by rows of bookshelves filled with books. The lighting is soft and focused on the man and the books he is reaching for.

APPENDIX: FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN

A young man with a beard, wearing a dark beanie and a denim jacket, is looking at books on a shelf in a library. He is pointing at a book with his right hand. The background is filled with bookshelves.

Appendix:

FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN

Intervjumetod: Onlineundersökning

Målgrupp: Ungdomar i Sverige mellan 15-24 år

Fältperiod: 6:e oktober – 5:e november 2020

Antal intervjuer

Studien totalt: 18 000 st.

Idrott och motion: 3 535 st.



Syfte

Ungdomsbarometern har genomförts årligen sedan 1991 i syfte att tillhandahålla en barometer över vad ungdomar mellan 15 och 24 år tycker och tänker i allmänhet och inom vissa specifika områden i synnerhet. Syftet är dels att tillhandahålla en studie på en säkerhetsnivå som vi och våra kunder anser är tillräcklig för att jobba vidare med frågor kring ungdomsmålgruppen utifrån, dels att kunna möjliggöra för flera att ta del av resultat, utan att behöva göra egna studier. Resultaten redovisas dels i rapportform, dels i kundspecifika analyser kring avgränsade områden.

Enkäten & urvalsmetod

Frågorna i enkäten har tagits fram i samråd med Ungdomsbarometerns kunder, för att å ena sidan beröra generella frågeställningar kring ungdomsmålgruppens beskaffenhet, å andra sidan medge fördjupningar inom specifika områden. Vissa frågeställningar har behållits över tid medan andra har bytts ut för att säkerställa undersökningens aktualitet.

Ungdomsbarometern genomförs som en onlineenkät (anpassad för desktop, surfplatta samt mobil) med ett s.k. kvoturval som urvalsmetod, vilket innebär att vi har utformat urvalet så att det i representativ skala återger hela ungdomspopulationen med avseende på några av dess viktigaste egenskaper. De egenskaper vi använt oss av är kön,

ålder och region¹. Eftersom studien är baserad på flera urvalsramar (s.k. multisourcing) och urvalet i sin helhet inte är slumpmässigt skall slutsatser kring populationen dras med viss eftertänksamhet och kvoturvalet är anledningen till att vi inte genomför några signifikanstest eller bortfallsanalys. Däremot genomförs ett slumpmässigt referensurval i ett register baserad på uppgifter från SPAR, för att säkerställa resultatens reliabilitet (se nästa sida). Viktning av resultaten har genomförts med hjälp av de tre aktuella urvalsegenskaperna (kön, ålder och region).

Datainsamling & Vägning

Datainsamlingsperiod för årets studie var mellan 6:e oktober till den 5:e november 2020. Samtliga svar i undersökningen har inhämtats via Internet genom datainsamlingsverktyget Confirmat. I årets undersökning har vi använt oss av fyra primära datainsamlingskällor för att få en så bra spridning som möjlig i materialet.

Dessa insamlingskällor är: Studentkortet (1), som är en databas med gymnasie-, YH-, folkhögskole- och högskolestuderande och de som tidigare varit detsamma baserad på uppgifter från CSN. I denna databas görs ett slumpmässigt urval av e-postadresser som erbjuds svara på enkäten. Baserat på öppnade mail är svarsfrekvensen cirka 20%. Majoriteten av respondenterna hämtas från denna källa. Facebook (2), där annonsering genomförs för att nå unga som inte besvarar enkäter per e-post, samt Cint (3) som är ett

panelföretag med både självrekryterade och slumpmässigt rekryterade panelister.

För att kunna säkerställa resultatens reliabilitet har även ett slumpmässigt referensurval om 823 respondenter dragits i Norstats (4) slumpmässigt telefonrekryterade riksrepresentativa panel baserad på SPAR. Bortfallet i denna del av studien har vid tidigare jämförande studier befunnits vara slumpmässigt och systematiskt, men i aktuell årgång har inte denna analys upprepats.

Ungdomsbarometern har också tillsammans med Folkhälsomyndigheten genomfört en jämförande studie mellan Ungdomsbarometerns metod och ett postal slumpmässigt urval. Vid en svarsfrekvens på cirka 30% i den senare skiljde resultaten mycket lite.

Avgörande för vilka insamlingskällor som valts är Ungdomsbarometerns subjektiva bedömning över var Ungdomssverige befinner sig och kan besvara undersökningar på Internet. Antal respondenter i årets undersökningen är 18 000. Viktning av resultaten har genomförts med hjälp av de tre aktuella urvalsegenskaperna (kön, ålder och region) enligt den senaste befolkningsstatistiken från SCB för ungdomar 15-24 år i Sverige.

Tidsjämförelse: Vid historiska jämförelser används data ur tidigare upplagor av Ungdomsbarometern.

¹De aktuella regionerna vi använt är de regioner som går under benämningen NUTS2. NUTS är den indelning som används inom EU för statistikredovisning. NUTS2 utgörs i Sverige av följande riksområden: Stockholm, Östra Mellansverige, Sydsverige, Norra Mellansverige, Mellersta Norrland, Övre Norrland, Småland med Öarna samt Västsverige.

Sverige 2019 (SCB):

UB 2020 Totalt:

UB 2020 Totalt:

Kön	Antal:	i %	Antal respondenter:	i %	Ant. resp. efter vägning:	i %
Tjej	549 912	47,5%	11 410	63,3%	8 711	48,4%
Kille	606 696	52,5%	6 489	36,0%	9 150	50,8%
TOTALT	1 156 608	100%	18 000	100%	18 000	100%

Ålder	Antal:	i %	Antal respondenter:	i %	Ant. Resp. efter vägning:	i %
15 år	116 944	10,1%	1 507	5,9%	1 856	10,3%
16 år	115 523	10,0%	2 539	14,1%	1 833	10,2%
17 år	113 220	9,8%	2 397	13,3%	1 796	10,0%
18 år	110 326	9,5%	2 385	13,3%	1 750	9,7%
19 år	112 896	9,8%	1 860	10,3%	1 791	9,9%
20 år	116 615	10,1%	1 776	9,9%	1 848	10,3%
21 år	113 130	9,8%	1 808	10,0%	1 784	9,9%
22 år	112 295	9,7%	1 761	9,8%	1 781	9,9%
23 år	118 181	10,2%	1 716	9,5%	1 874	10,4%
24 år	127 478	11,0%	701	3,9%	1 690	9,4%
TOTALT	1 156 608	100%	18 000	100%	18 000	100%

Riksområde (NUTS2)	Antal:	i %	Antal respondenter:	i %	Ant. resp. efter vägning:	i %
Stockholm	257 284	22,2%	4 275	23,8%	4 038	22,4%
Östra Mellansverige	204 967	17,7%	3 617	20,1%	3 223	17,9%
Småland med öarna	98 584	8,5%	1 353	7,5%	1 530	8,5%
Sydsverige	173 100	15,0%	2 823	15,7%	2 678	14,9%
Västsverige	230 192	19,9%	3 373	18,7%	3 551	19,7%
Norra Mellansverige	91 863	7,9%	1 150	6,5%	1 418	7,9%
Mellersta Norrland	39 793	3,4%	475	2,6%	596	3,3%
Övre Norrland	60 825	5,3%	934	5,2%	966	5,4%
TOTALT	1 156 608	100%	18 000	100%	18 000	100%

Verktyg

Databearbetningen har genomförts med hjälp av produktionssystem från MarketSight samt med hjälp av de statistiska programvarorna SPSS och R.

Urvalsram & urval

I tabellen till höger jämförs 2019 års aktuella siffror för ungdomar 15-24 år i Sverige (enligt den senaste befolkningsstatistiken från SCB) med siffror från Ungdomsbarometern 2020.

