

A close-up photograph of two women embracing outdoors. The woman on the left has short, curly white hair and is wearing a blue denim shirt. The woman on the right has long, wavy brown hair and is wearing a black top. They are both smiling broadly. The background consists of green foliage.

SENIORBAROMETERN 2021

– EN STUDIE OM LIVSSTIL, HÄLSA
OCH MOTION BLAND ÄLDRE

VÄLKOMMEN TILL SENIORBAROMETERN 2021

På uppdrag av Riksidrottsförbundet har Ungdomsbarometern genomfört en studie med seniorer i åldrarna 60-80 år. Med syfte att närmre förstå den äldre målgruppen undersöker vi i den här rapporten vad seniorer gör en typisk dag, hur de mår och ser på begreppet hälsa, vad som intresserar dem samt hur de motionerar och vad som motiverar – eller hindrar – till rörelse.

Den här rapporten riktar sig till dig som arbetar med en senior målgrupp, eller på andra sätt påverkas av eller intresserar dig för deras livsstil.

Åldersspannet har delvis valts med nyfikenhet på övergången från arbetande till pensionär och vad det får för påverkan på seniorernas livsstil. Majoriteten av deltagarna i den här studien är pensionärer och det får, som vi kommer se, en inverkan på både vanor och mående. En närmre demografisk beskrivning av målgruppen i den här studien hittar du på s. 5.

I rapporten har vi använt oss av olika begrepp för rörelse - idrott, träning samt motion. Seniorernas

relation till de olika begreppen skiljer sig främst åt på intressenivå och inte nämnvärt när vi studerar vanor och beteende.

Rapporten tar, som nämnt, sin början med en målgruppsbeskrivning av deltagarna i den här studien och efterföljs av en beskrivning av deras vardag och intressen. Efter det kartlägger vi seniorernas motionsvanor och vilka de främsta skälen till att träna och idrotta är, samt vilka utmaningar som finns för de som sällan eller aldrig motionerar. Därefter fördjupar vi våra insikter om de som är medlemmar i en idrottsförening/-klubb innan vi blickar framåt i ett sista undersökande kapitel om hur vi får seniorer att börja motionera, eller motionera mer.

För dig som vill få en snabb överblick av rapportens innehåll hittar du på s. 4 en sammanfattning av insikterna.

Trevlig läsning!



KONTAKT:

Sara Fröhling Lind, Expert konsumtion & livsstil

E-post: sara@ungdomsbarometern.se

REDAKTION/UNGDOMSBAROMETERN:

Författare: Sara Fröhling Lind

Ansvarig analytiker: Elin Nygård

Projektmedarbetare: Ida Pettersson

FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN:

Intervjumetod: Digital enkätundersökning i en slumpmässigt telefonrekryterad panel

Målgrupp: Seniorer i Sverige mellan 60-80 år

Fältperiod: 6 - 20 oktober 2021

Antal intervjuer i studien totalt: 1080 st.

Ytterligare beskrivning av metod och urval återfinns på s. 42 i rapporten.

Målgruppsbeskrivning: Information om aktuella målgrupper återfinns på s. 5 i rapporten.

Ungdomsbarometern AB © 2021.

INNEHÅLL:

KAPITEL 1.

LIVSSTIL OCH INTRESSEN6

KAPITEL 2.

MOTIONSVANOR14

KAPITEL 3.

DRIVKRAFTER OCH UTMANINGAR21

KAPITEL 4.

MEDLEMSKAP OCH TRÄNING I FÖRENINGSGRUPP28

KAPITEL 5.

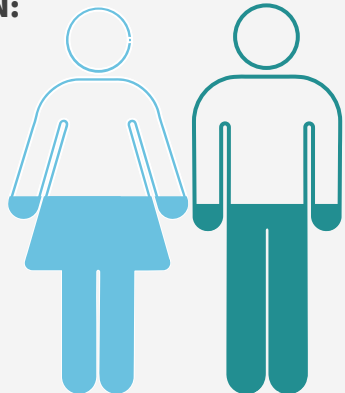
FRAMTID – HUR FÅR VI FLER ATT MOTIONERA?32

SAMMANFATTNING

- En typisk vecka spenderar seniorer tid på städning, umgänge och sina intressen. Intressena skiljer mycket mellan män och kvinnor. Kvinnor har ett större intresse för blommor, handarbete och läsning jämfört med män. Män har ett större intresse för bilar och idrott jämfört med kvinnor.
- Motion och träning har en tydlig plats i seniorernas vardag och är också något de gör regelbundet. De håller även igång på andra sätt som inte nödvändigtvis går in under ramen för motion och träning, exempelvis genom trädgårdsarbete, promenader med hunden eller skötsel av huset.
- En stor majoritet av seniorer menar att livet är rikt på vänner och roligt, samt att de har ett bra självförtroende. 1 av 10 upplever dock livet som ensamt.
- Nära 9 av 10 seniorer tränar i någon utsträckning. 61% gör det minst flera gånger i veckan och hela 25% gör det dagligen. 13% tränar sällan eller aldrig.
- Vanligaste träningsformen bland de som tränar i någon utsträckning (87%) är promenader, men även hemmagympa tilltalar en knapp tredjedel.
- Majoriteten tränar oftast på egen hand och föredrar också det. För varannan är det avgörande vid val av träningsform. En knapp femtedel tränar med partner, och nära en sjundedel tillsammans med en eller flera vänner.
- Seniorer tränar i huvudsak för att må bra och hålla kroppen i trim, men även för att det ger energi och i rehabiliteringssyfte/för att slippa värk. Det är viktigare att träningen är glädjefylld än att det är kravfyllt och fokus på tävling och prestation.
- Nära 1 av 3 är medlemmar i en idrottsklubb eller – förening, fler män än kvinnor. De flesta medlemmar är motionärer, men flera har även förtroendeuppdrag som exempelvis kassör eller stå i kiosk. Engagemang utan fysiskt deltagande i själva idrotten förekommer också. Några seniorer uppger att de är stödmedlemmar och andra är engagerade i eller stöttar barn- och ungdomsidrotten.
- Seniorer som är medlemmar i en idrottsförening tränar oftare än de som inte är medlemmar och tycker det är viktigare att kunna träffa och umgås med vänner i samband med träningen. Gemenskap och tillhörighet är det bästa som föreningsidrotten gett dem, menar flera. Medlemmarna upplever livet som roligare och mer rikt på vänner.
- Det som skulle få seniorer att börja motionera eller motionera mer är framför allt anpassade aktiviteter (18%), träning tillsammans med andra i samma ålder (17%), och på samma nivå (17%). Men varannan menar samtidigt att det inte finns något som motiverar till träning/mer träning.
- Vill man introducera en ny aktivitet till målgruppen gör man det bäst genom att fråga/bjuda in dem, gärna via vänner/familj, och få dem att känna sig välkomna. För att de ska stanna kvar spelar tränaren en stor roll och en trygghet i en likasinnad grupp.

DEMOGRAFI: VILKA INGÅR I STUDIEN?

KÖN:



Kvinnor: 51%

Män: 49%

ÅLDER:

75-80 år **24%**

70-74 år **25%**

65-69 år **25%**

60-64 år **26%**

ORTSSTORLEK:

Storstad **28%**

Mellanstor stad **23%**

Mindre stad **19%**

Mindre ort/landsbygd **30%**

Bor med partner: 67%
Bor ensam: 30%
Bor med barn: 4%

HÖGST AVSLUTAD UTBILDNING:

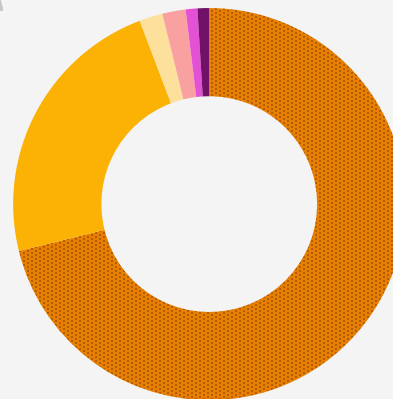
Högstadiet eller motsvarande **12%**

Gymnasiet eller motsvarande **31%**

Eftergymnasial utbildning
(YH/KY/Diplomutbildning) **7%**

Högskoleutbildning < 3 år **22%**

Högskoleutbildning > 3 år **26%**



SYSSELSÄTTNING:

Pensionär (74%)

Arbetar (24%)

Arbetar ideellt (2%)

Arbetslös/söker jobb (2%)

Sjukskriven (1%)

Studerar (0%)

Annat (1%)





01

LIVSSTIL



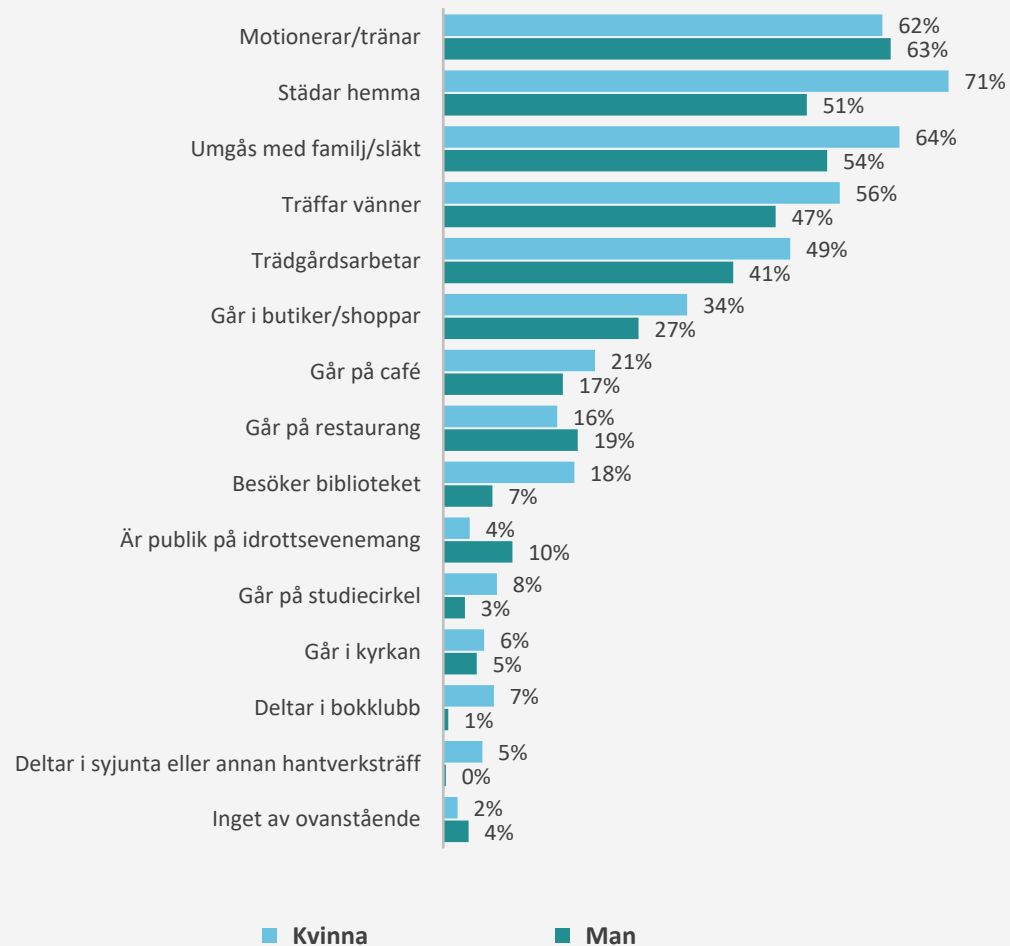
LIVSSTIL

De som någon gång trott att seniorer skulle vara en homogen grupp med snarlika behov och utmaningar kommer snart bli motbevisade. I detta inledande kapitel om seniorer och deras livsstil idag ser vi stora skillnader mellan olika individer och grupper.

Sysselsättning är oundvikligen något som påverkar vad en senior individ lägger sin tid på – och hur mycket tid han eller hon har att disponera på annat än arbete. Precis som för de allra flesta, spelar även intresse en avgörande roll för hur seniorernas dagar ser ut. För kvinnor är dessa intressen något fler till antalet och relativt olika de intressen män har – som oftare intresserar sig för bilar och idrott, medan kvinnor oftare intresserar sig för handarbete, blommor och mode. Kvinnor och män möts ofta i frågor om umgänge, som de båda lägger tid på en typisk vecka men också finner ett visst intresse för, exempelvis genom att träffa nya människor.

En annan vana en stor andel seniorer har är att motionera och träna. Sex av tio gör det i någon form en vanlig vecka och lika många associerar även regelbunden träning med ett hälsosamt liv. Ännu mer associerar de ett hälsosamt liv med sömn, nyttig kost och att inte stressa – vilket de även försöker få till själva för att må gott. Sällan är det ju så att det ena helt kan väga upp för det andra och det verkar de flesta agera utifrån. Generellt upplever de allra flesta seniorer också livet som rikt på vänner och roligt.

En typisk vecka består för en majoritet av motion, städning och umgänge med familj och vänner



Kvinnor gör fler saker än män överlag och träffar släkt och vänner lite mer. Män uppger i något större utsträckning än kvinnor att de är publik på idrottsevenemang.

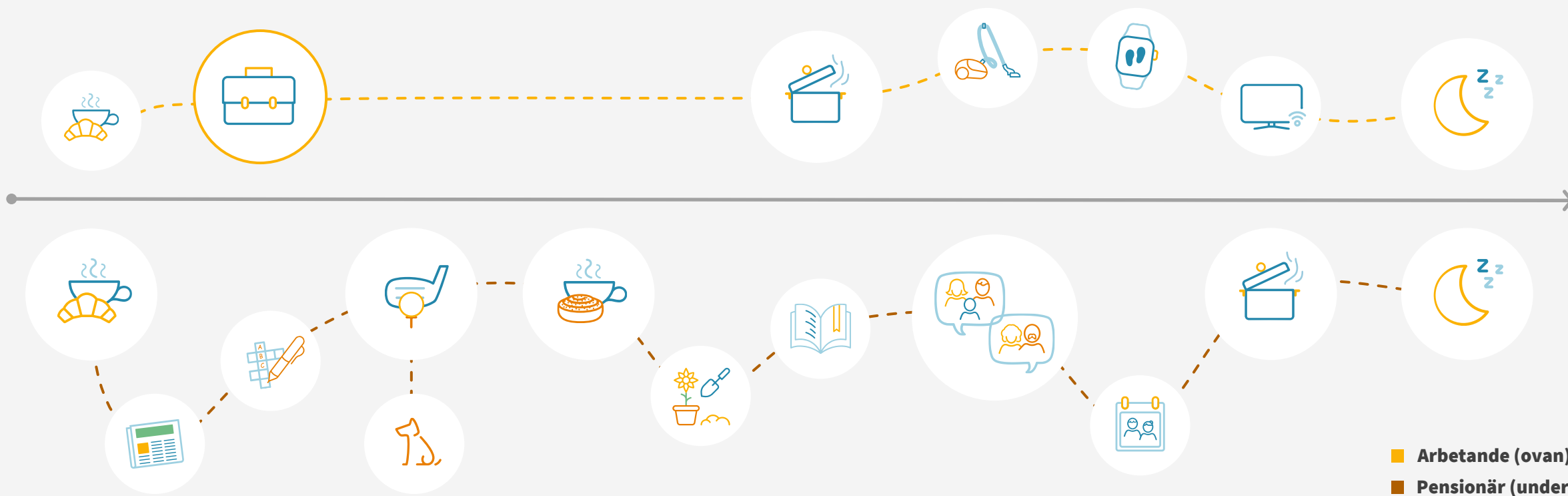
Pensionärerna motionerar i något högre utsträckning (64% jämfört med 57%) medan det är vanligare att de arbetande seniorerna går på café eller restaurang (24% respektive 23% jämfört med 17% respektive 16%).

EN TYPISK DAG I EN SENIOR PERSONS LIV

När seniorerna fritt får beskriva en typisk dag i deras liv får vi ta del av stor variation i aktiviteter och sysselsättningar, men på några punkter förenas gruppen; motion och intressen. De allra flesta pensionärer nämner någon form av rörelse eller motion som en daglig aktivitet. Även de som arbetar motionerar och rör på sig, men verkar inte ses som en lika vanlig aktivitet en typisk dag. En annan punkt som förenar är

intresse eller någon form av hobby som de allra flesta upplåter en del av dagen till. Vad det är som intresserar skiljer givetvis mellan individer men kan exempelvis vara att umgås med vänner och familj, påta i trädgården, plocka svamp, spela spel, läsa en bok, gå på bio eller ägna sig åt föreningsarbete. Pensionärerna har mer tid till sitt förfogande att lägga på dessa intressen, som synes.

Illustration av hur en typisk dag i livet ser ut för en arbetande senior respektive pensionerad.

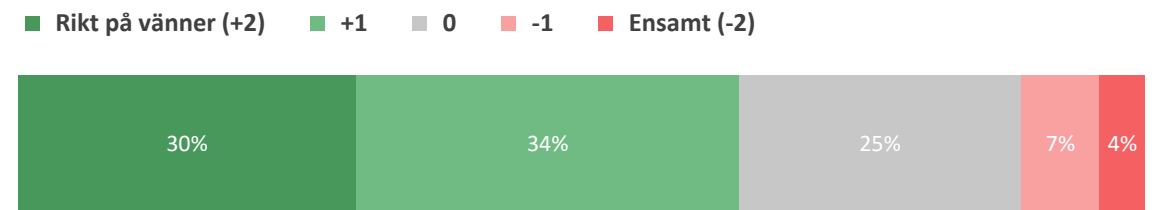
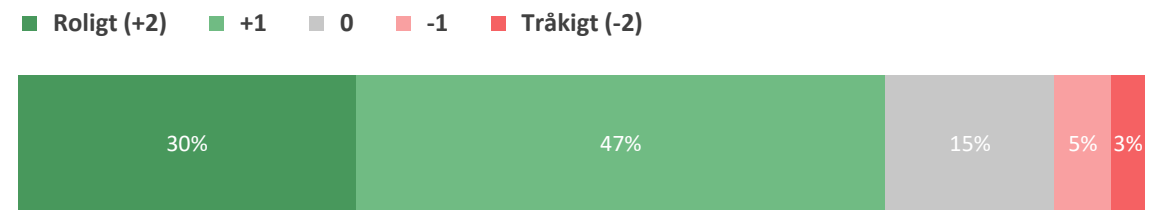
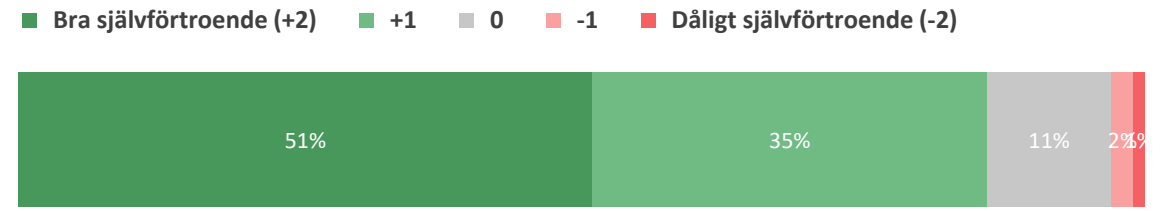




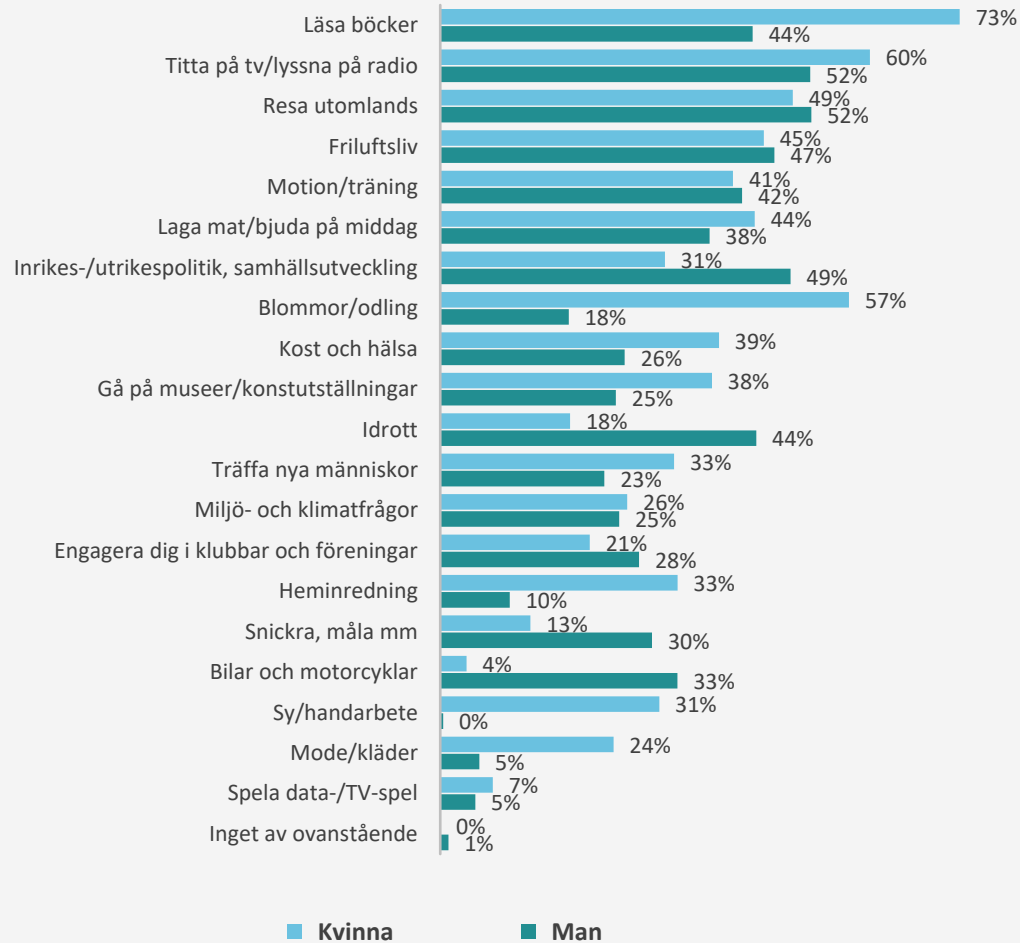
Män säger sig ha bättre självförtroende än kvinnor.

Pensionärer uppfattar livet som roligare än arbetande seniorer (82% mot 69% sett till +1 och +2 sammanslaget på skalan). Något fler arbetande tycker att deras liv är rikt på vänner (72% mot 63% sett till +1 och +2 sammanslaget på skalan) jämfört med pensionärer.

Majoriteten av seniorer har gott självförtroende och många uppfattar livet som roligt och rikt på vänner



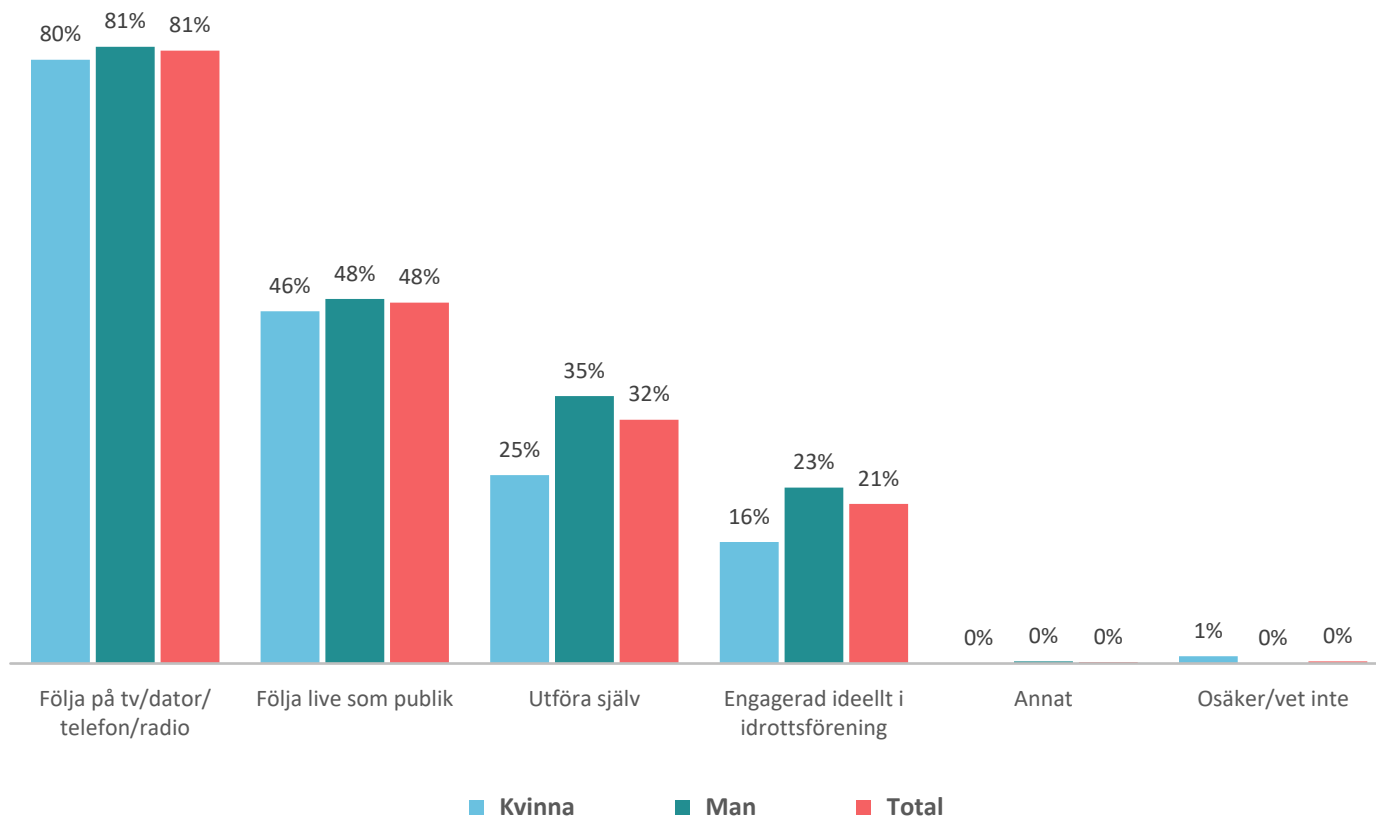
Störst intresse har seniorer för att läsa böcker, följt av tv och radio – men skillnaderna mellan könen stora



Intressen skiljer sig mycket åt mellan könen. Kvinnor har ett mycket större intresse för blommor, handarbete och läsning medan män är mer intresserade än kvinnor av bilar och idrott.

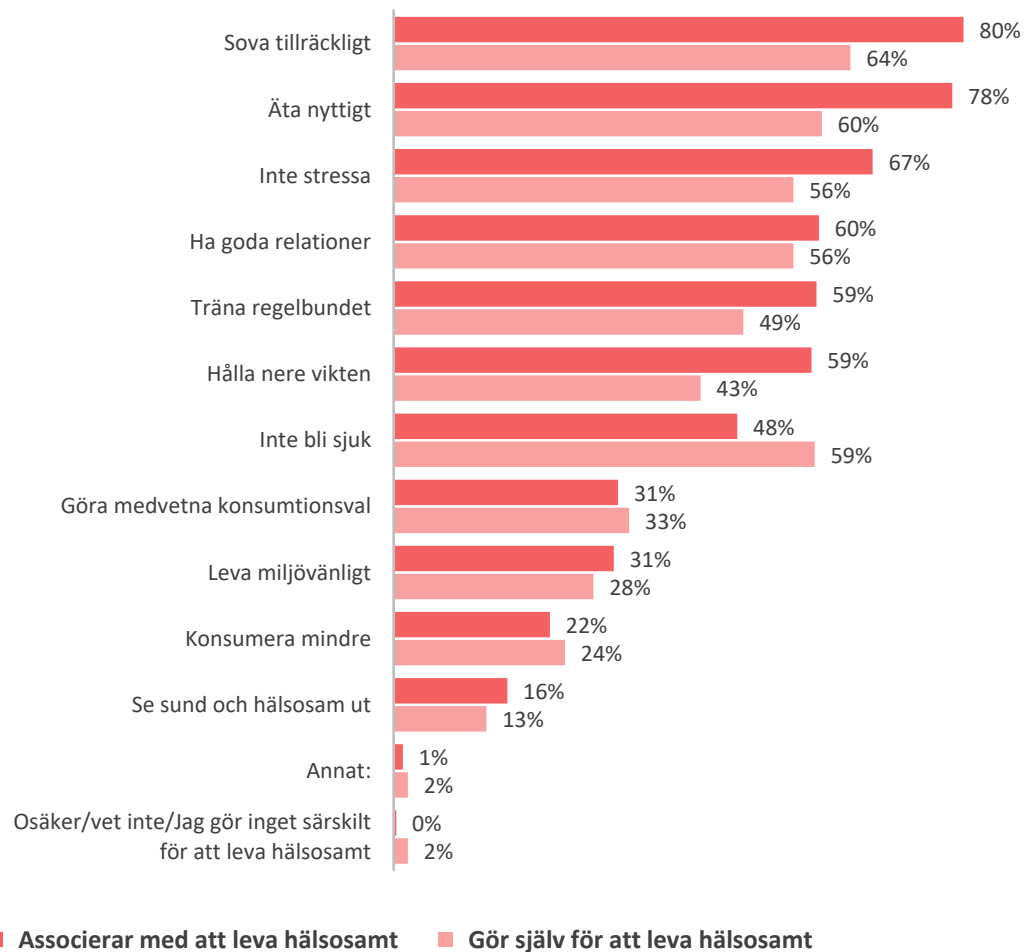
Seniorer som arbetar är mer intresserade av idrott (40%) jämfört med pensionärer (28%). Inga större skillnader finns dock när det gäller motion/träning eller friluftsliv.

Vanligast att idrottsintresset tar sig uttryck i att följa andra som idrottar. Fler idrottsintresserade män än kvinnor vill utföra idrotten själva



**31% av seniorer har ett intresse för idrott.
44% av män och 18% av kvinnor.**

God sömn och kost associeras främst med att leva hälsosamt och är det som flest seniorer gör



Kvinnor associerar att äta nyttigt med hälsa i mycket högre grad än män (88% mot 68%). Det är också fler kvinnor som säger sig äta nyttigt (76% mot 53%). Större andel män säger dock att de håller nere vikten (50% mot 37%). Regelbunden träning klassas nästan exakt lika av könen, både i association och vad de själva gör för att leva hälsosamt.



02

MOTIONSVANOR



02

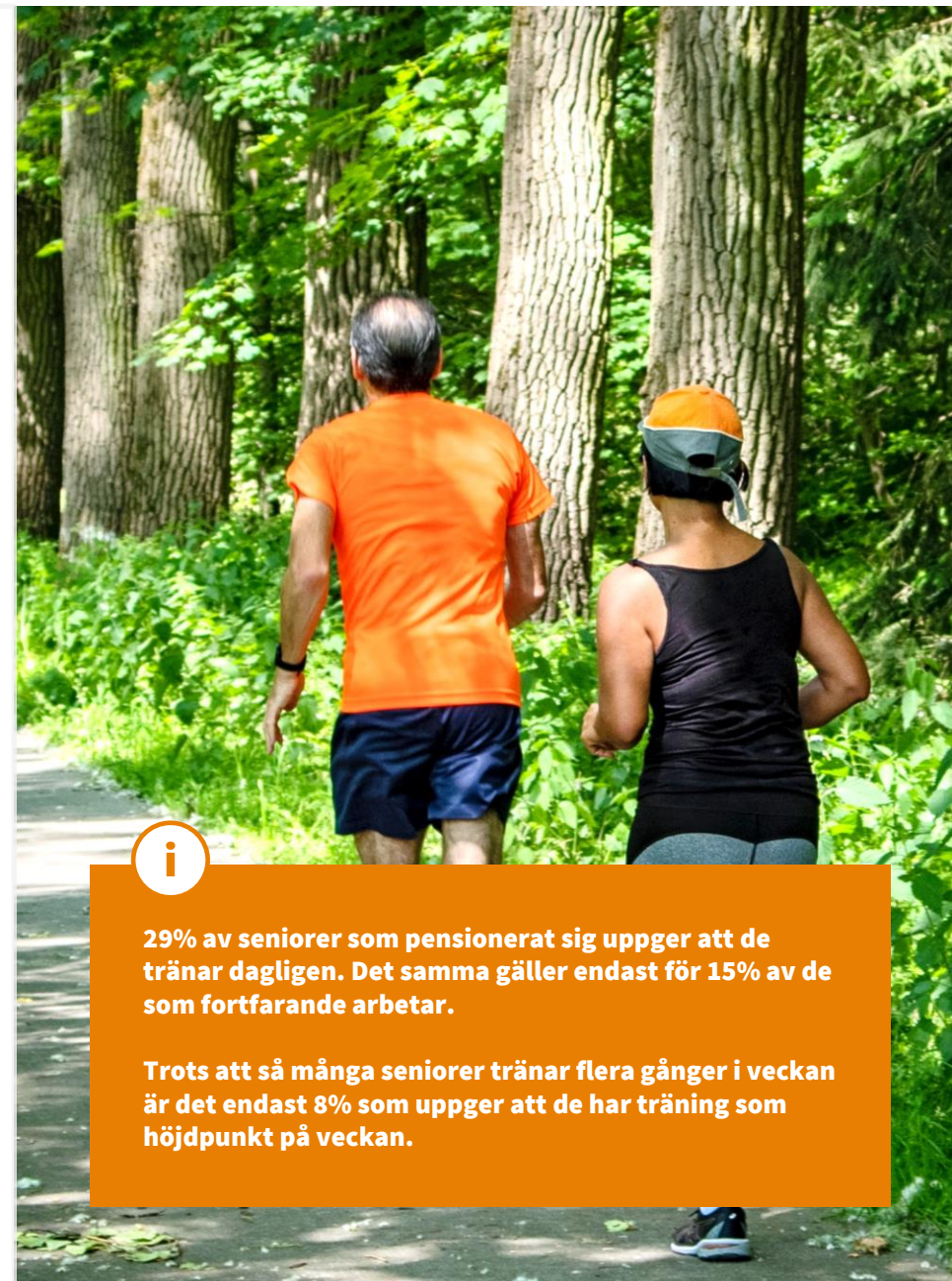
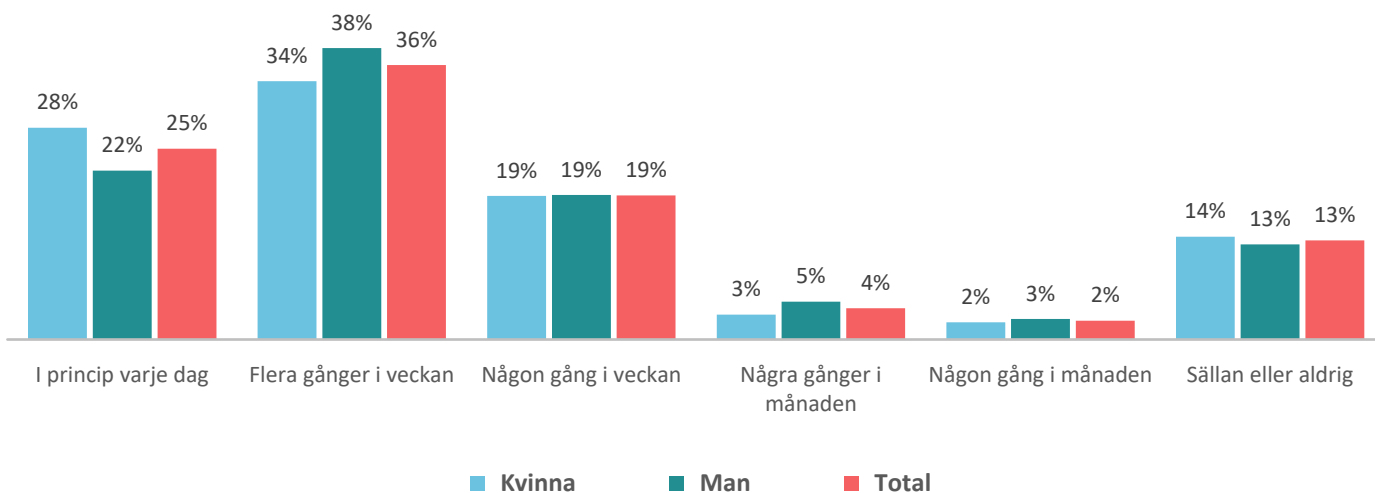
MOTIONSVANOR

I förra kapitlet kunde vi konstatera att motion har en betydande roll i seniorernas vardagsliv, och en av flera saker de själva gör för att leva ett hälsosamt liv. Även om inte alla seniorer tränar regelbundet just med syfte att leva ett hälsosamt liv, kan vi på kommande sidor konstatera att en överväldigande majoritet ändå motionerar i någon utsträckning. Åtta av tio gör det minst en gång i veckan och var fjärde tränar så ofta som varje dag, en siffra som dras upp av pensionärer som står för den mest frekventa motionen.

Vanligast bland seniorer är att motionera i form av promenader. Även hemmaträning är vanligt förekommande, inte minst bland kvinnor och i något högre utsträckning även för pensionärer. Hemmagymna med Sofia som sänds på SVT är något flera nämner som exempel på hemmaträning. Majoriteten tränar oftast själva och trivs även med det.

För pensionärer är det flera olika motionsformer och idrottsaktiviteter som lockar, men för arbetande seniorer är det ännu fler. Det är med andra ord sällan en senior ägnar sig åt enbart en motionsform utan de låter flera aktiviteter komplettera varandra. Vilka drivkrafter som ligger bakom dessa olika val får vi anledning att återkomma till längre fram i rapporten, tillsammans med de utmaningar som finns för den dryga tiondel seniorer som sällan eller aldrig motionerar.

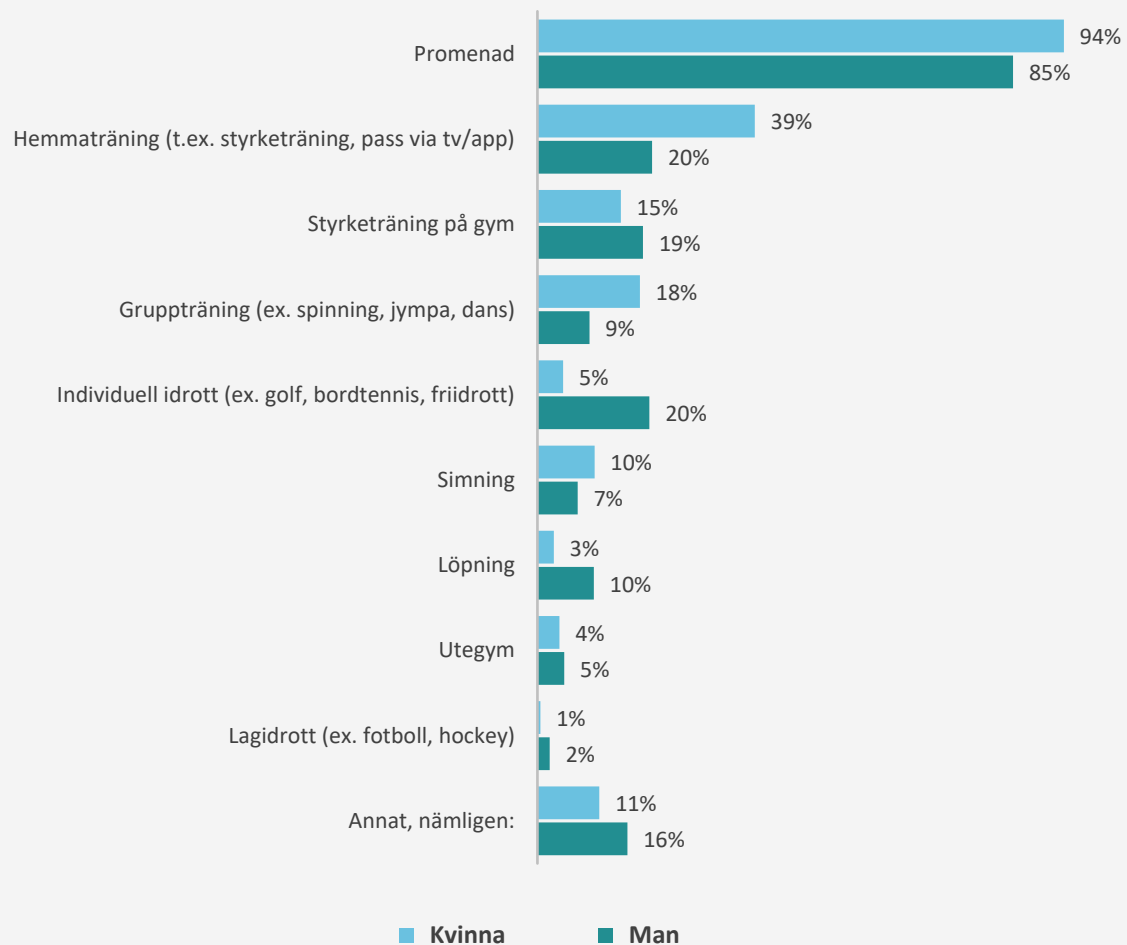
61% av seniorer motionerar flera gånger i veckan eller varje dag. Drygt 1 av 10 gör det sällan eller aldrig



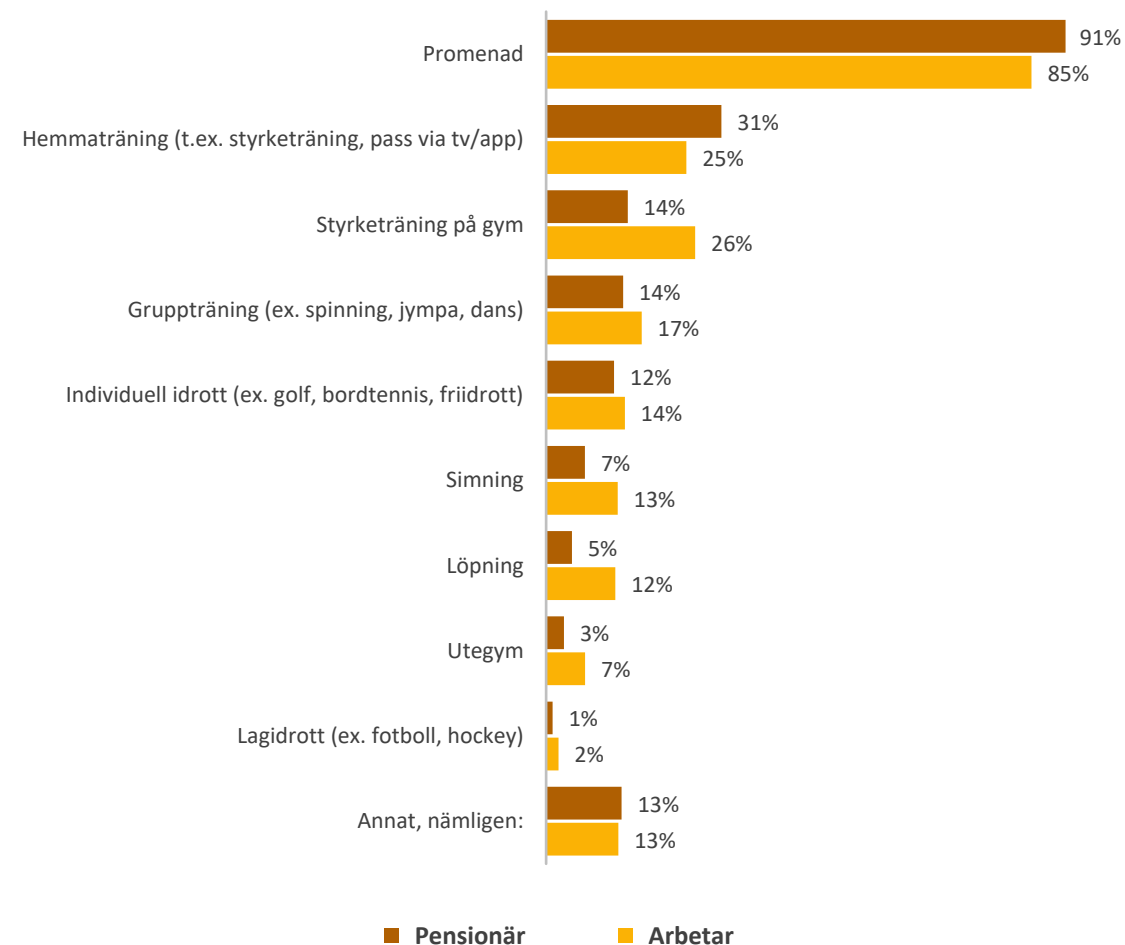
29% av seniorer som pensionerat sig uppger att de tränar dagligen. Det samma gäller endast för 15% av de som fortfarande arbetar.

Trots att så många seniorer tränar flera gånger i veckan är det endast 8% som uppger att de har träning som höjdpunkt på veckan.

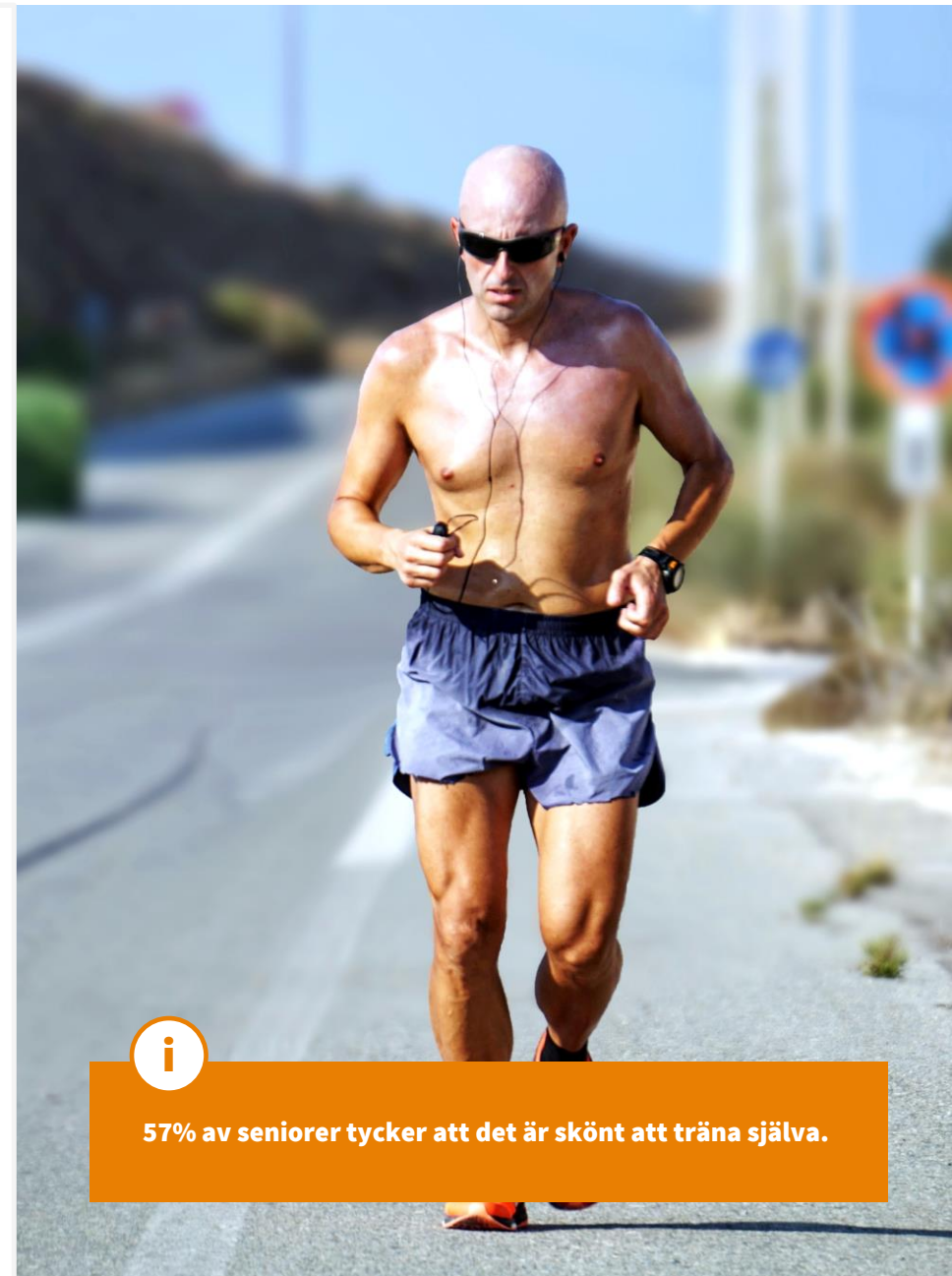
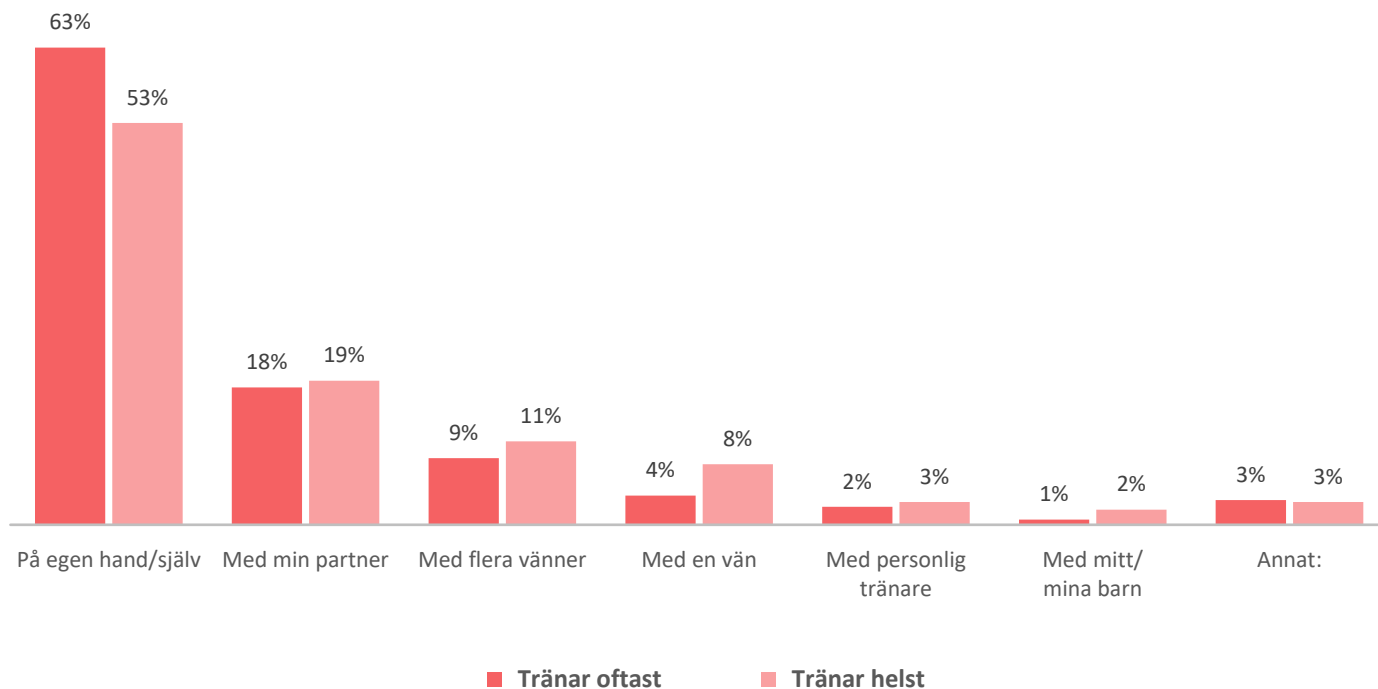
Kvinnor ägnar sig oftare åt träning hemma och i grupp. Män tränar oftare individuellt



Arbetande seniorer tränar i snitt på fler sätt än pensionärer

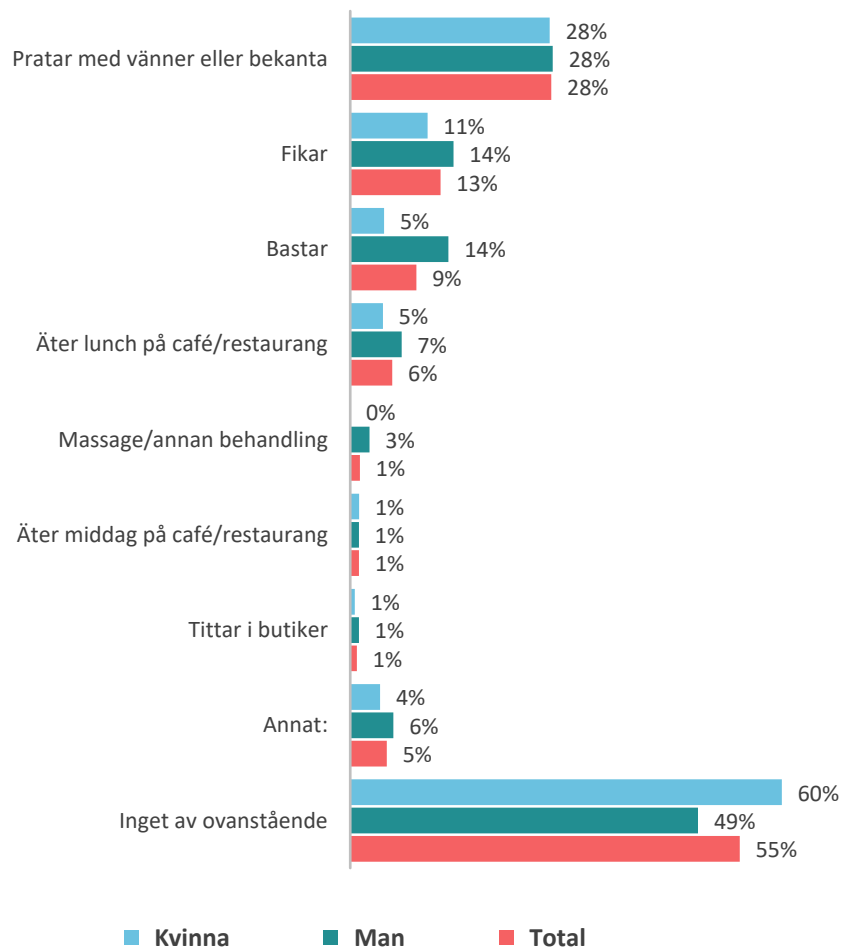


De flesta tränar på det sätt de önskar. Något fler tränar på egen hand jämfört med vad man föredrar



57% av seniorer tycker att det är skönt att träna själva.

Var fjärde senior pratar med vänner i anslutning till träningen



Det är vanligare att pensionärer pratar med vänner i anslutning till träningen jämfört med seniorer som fortfarande arbetar (30% jämfört med 19%).



03

DRIVKRAFTER OCH **UTMANINGAR**



03

DRIVKRAFTER OCH UTMANINGAR

Motion är som vi kunnat se en regelbunden aktivitet för de flesta seniorer och den primära anledningen till det är att det håller kroppen i trim och får dem att må bra, oaktat på vilket sätt seniorerna tränar. Motion är även energigivande samtidigt som det fungerar som ett bra verktyg för att slippa värk.

Desto mindre viktigt för de flesta seniorer är prestation, tävling och att utvecklas inom sin idrottsaktivitet. En liten andel tycker det är roligt att följa sin utveckling, men för desto fler är motion ett medel för att koppla av och tänka på annat. Något som rimligen inte går hand i hand med krav på prestation. Här ser vi även en skillnad i sysselsättning där avkoppling/att tänka på annat är en särskild drivkraft för de seniorer som fortfarande arbetar.

I förra kapitlet kunde vi se att majoriteten motionerar på egen hand och här förstärker vi bilden ytterligare – för varannan är det nämligen en avgörande faktor i val av motionsform. Flexibilitet verkar överlag vara ett nyckelord när det gäller seniorernas motion och träning och att kunna genomföra den i nära anslutning till hemmet, utan utrustning och när det passar individen.

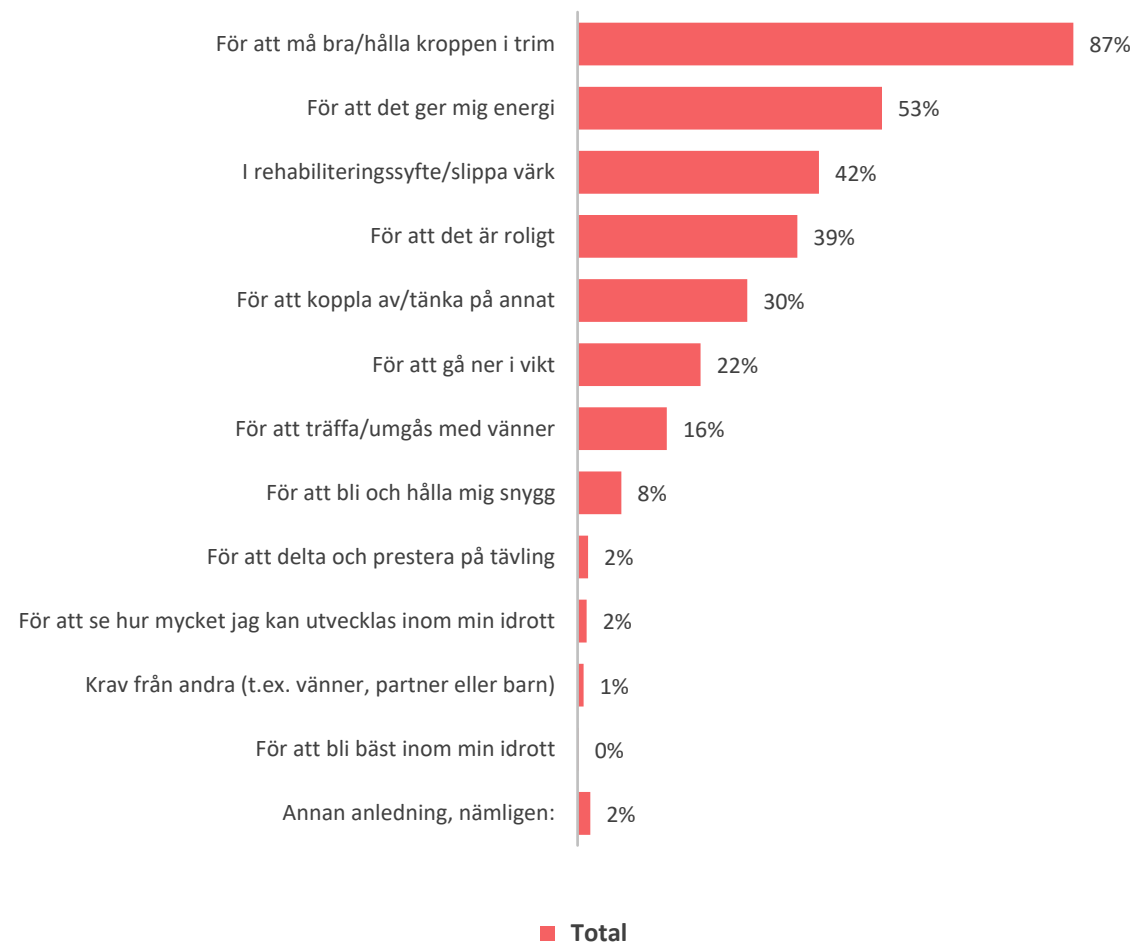
En utmaning i flexibilitet och att motionera på egen hand kan också vara kontinuitet i träningen eller att hitta motionen till den. För den dryga tiondel av seniorerna som sällan eller aldrig motionerar är två vanliga anledningar att det är tråkigt eller brist på ork, även om hälsoproblem och skador är den vanligaste anledningen till att inte träna.



i

Arbetande seniorer tränar i högre utsträckning än pensionärer för att koppla av och tänka på annat (40% jämfört med 26%).

De flesta seniorer tränar för att må bra. Fyra av tio för att slippa värk

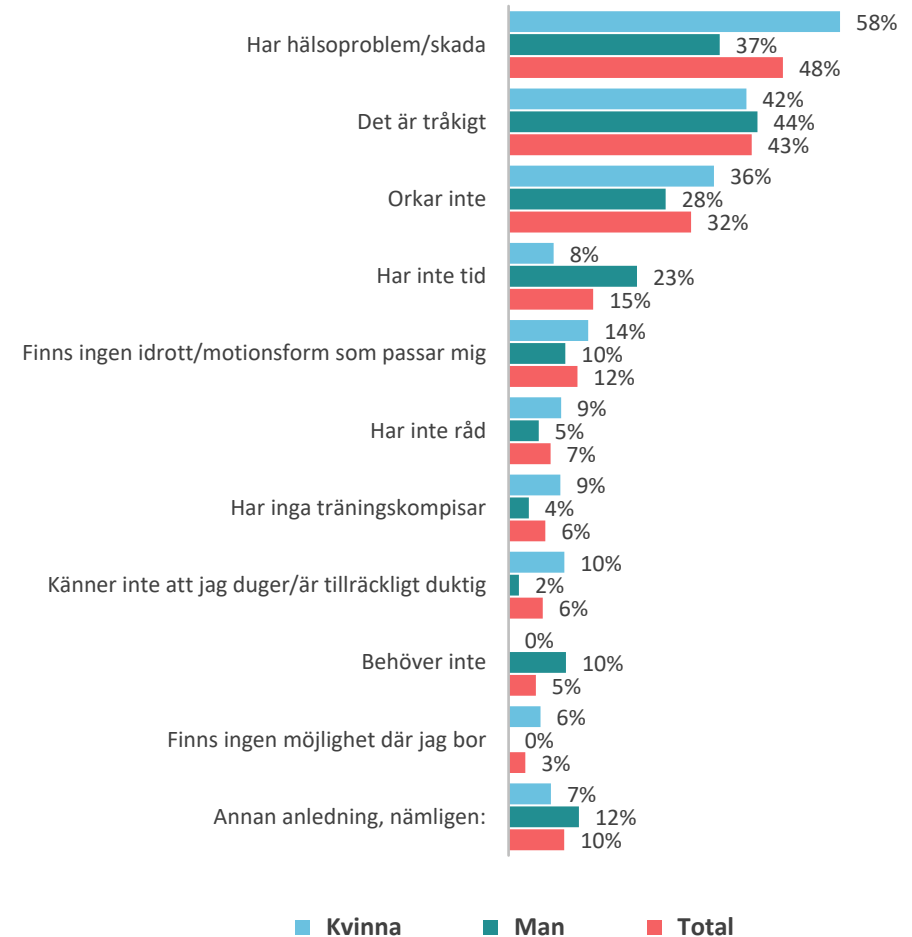


Det mest avgörande vid val av träning är att man kan träna när man vill. Hälften vill träna ensam



Seniorer som bor ensamma svarar i högre grad att det är viktigt att träningen inte är för dyr (31%) jämfört med de som bor med någon/några (25%). Det är också viktigare för pensionärer än arbetande seniorer att träningen inte är för dyr (29% jämfört med 19%).

Större andel kvinnor uppger att de hindras att träna av hälsoproblem eller skador



i

De som sällan eller aldrig motionerar utgörs av 13% av totalen.

31% av arbetande seniorer tränar inte för att de inte har tid. Detsamma gäller endast 9% av pensionärer. De som inte tränar för att det är tråkigt utgörs till stor del av yrkesverksamma i åldrarna 60-64 år som bor i storstäderna. Dessa har nästintill obefintligt intresse för kost, hälsa och motion/träning.

Under annan anledning hittar vi främst de som menar att de har en aktiv vardag och inte har behov av organiserad träning.



04

MEDLEMSKAP OCH TRÄNING I FÖRENINGSGREGI

04

MEDLEMSKAP OCH TRÄNING I FÖRENINGSSREGI

Vi har tidigare kunnat se att seniorer gärna motionerar genom promenader, men en hel del gör det genom idrottsaktiviteter. I det här kapitlet kommer vi se att nära en av tre seniorer är medlemmar i en idrottsförening- eller klubb, något fler män än kvinnor.

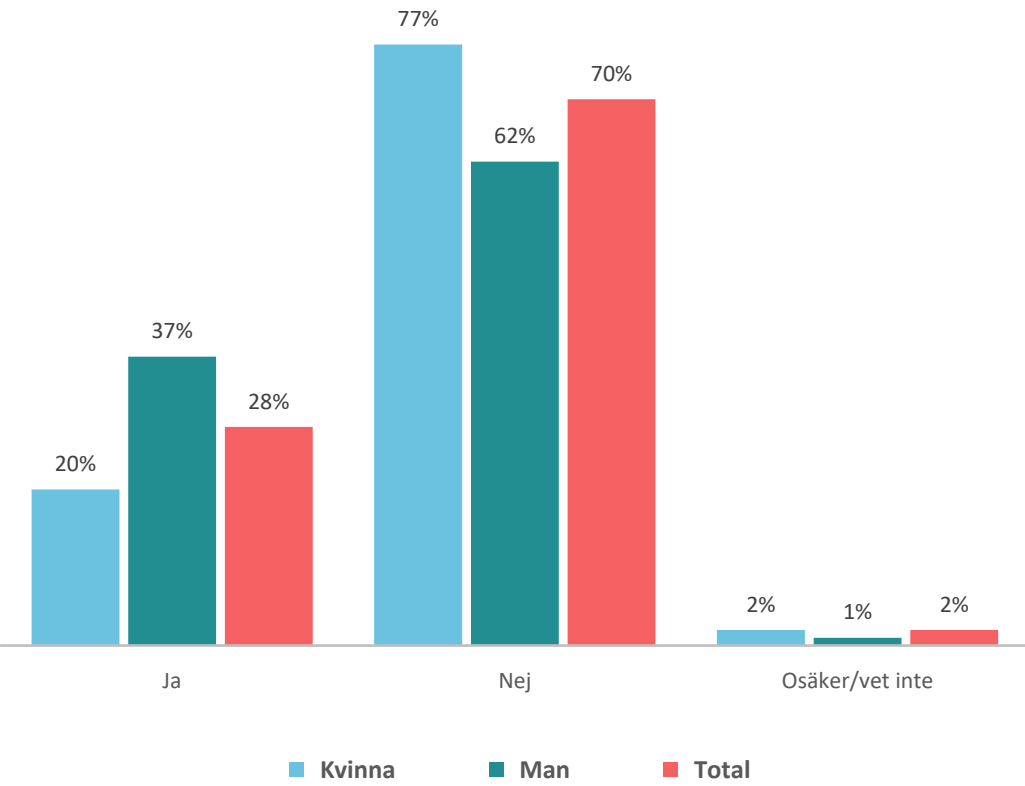
Vanligast är att som medlem vara motionär, men vi ser även andra typer av relationer till idrottsföreningarna. Såväl förtroendeuppdrag som exempelvis kassör eller stå i kiosk förekommer, liksom engagemang utan fysiskt deltagande i själva idrotten. Några seniorer uppger att de är stödmedlemmar och flera av dessa har tidigare i livet varit aktiva motionärer inom föreningsidrotten.

De som är medlemmar i en idrottsförening/-klubb sticker ut från de som inte är det när det gäller motivationsfaktorer och drivkrafter kopplat till deras träning. De ser väldigt positivt på den gemenskap som föreningsidrotten ger dem och tycker det är viktigare att kunna träffa och umgås med vänner i samband med träningen.

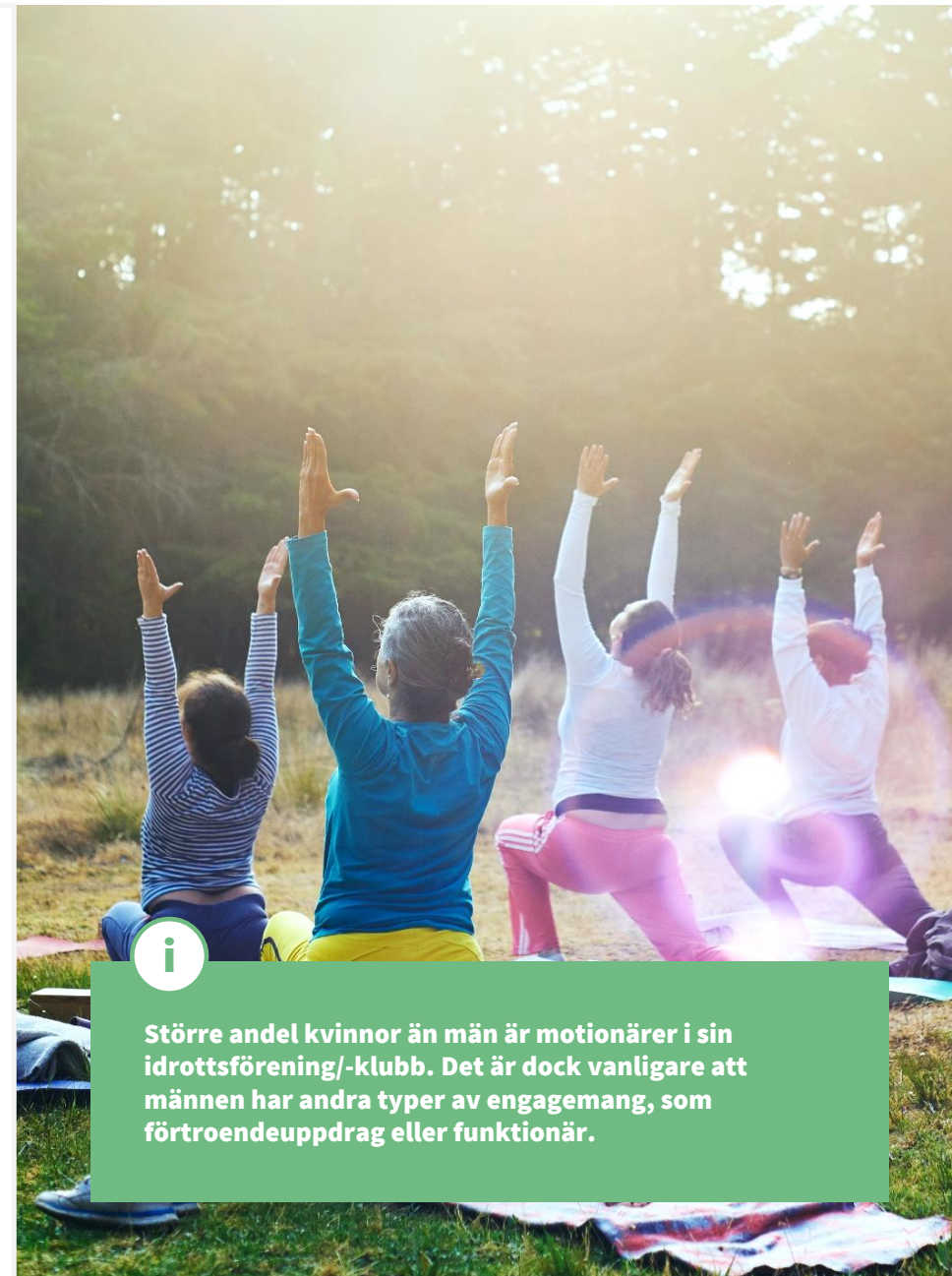
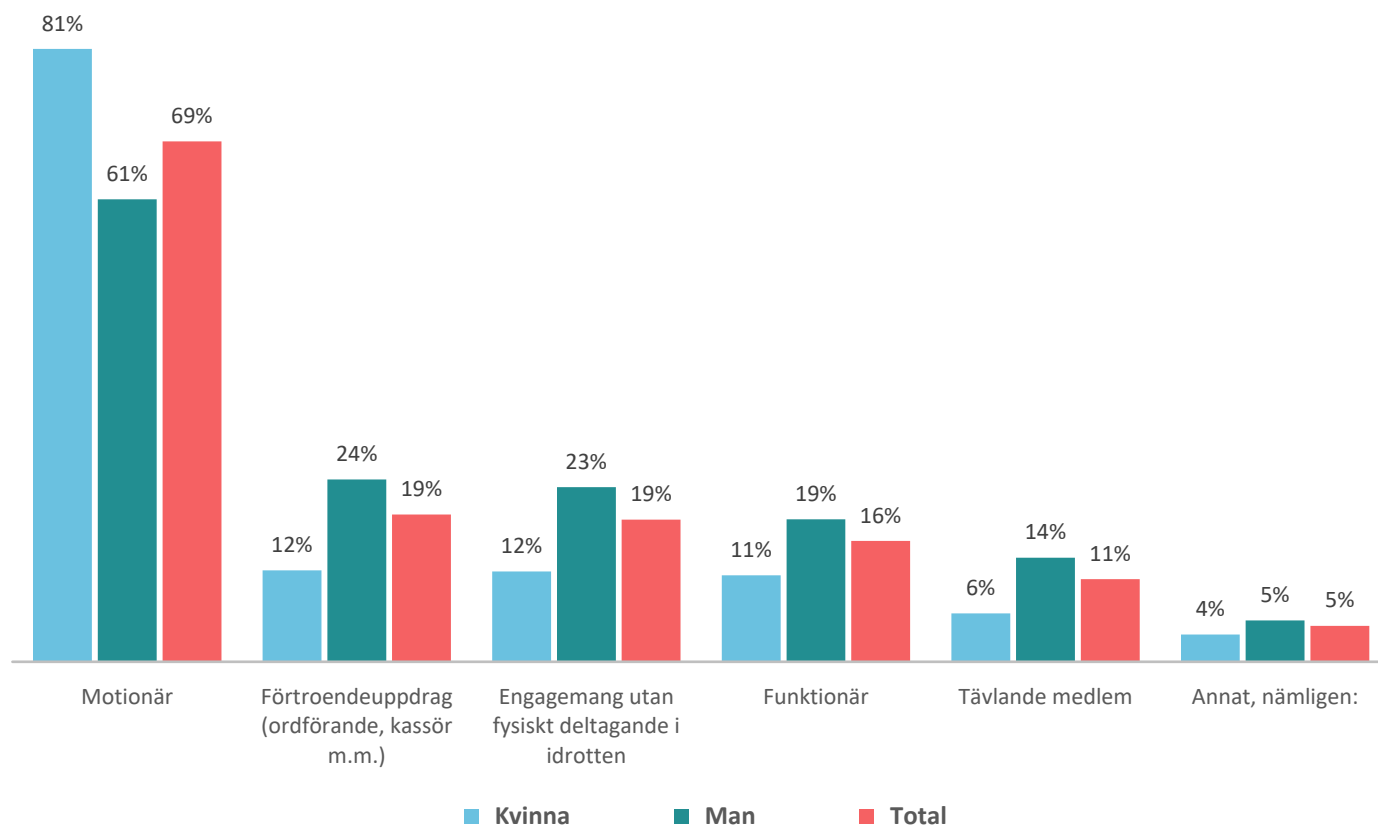
Att få känna samhörighet och sammanhållning med andra motionerande seniorer verkar göra gott för både humör och hälsa. Kanske är det just därför vi ser att de seniorer som är medlemmar i en idrottsförening/-klubb upplever livet som rikt på vänner och roligt i högre utsträckning än de som inte är det?



Fler män än kvinnor är medlemmar i idrottsföreningar/-klubbar



De flesta som tränar eller är medlemmar i en idrottsförening är motionärer. Var fjärde har förtroendeuppdrag eller annat engagemang



Större andel kvinnor än män är motionärer i sin idrottsförening/-klubb. Det är dock vanligare att männen har andra typer av engagemang, som förtroendeuppdrag eller funktionär.

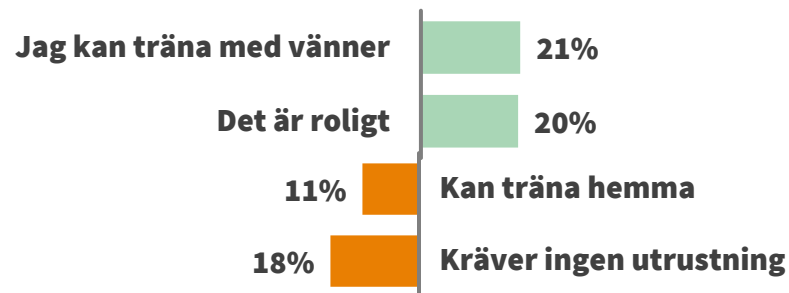
MEDLEMMAR I IDROTTSFÖRENING VS. DE SOM ÄR INTE ÄR DET

För att förstå vilken påverkan ett medlemskap i en idrottsförening/-klubb kan ha på mående, träningsfrekvens och vad som motiverar till träning har vi här jämfört de seniorer som är medlemmar med de som inte är det.

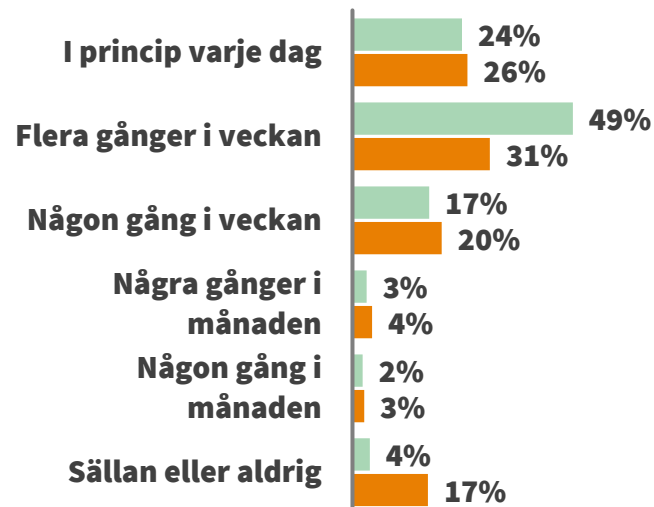
Det finns en stark koppling mellan träning och gemenskap för de som är medlemmar i en idrottsförening/-klubb. Att kunna träna med vänner är mer avgörande vid val av träningsform och även en starkare motivator till träning. Bland medlemmar är det vanligare att de tränar just för att kunna träffa och umgås med vänner (29% jmf. med 9% för de som inte är medlemmar). Medlemmar har även högre träningsfrekvens och upplever livet som roligare, mer rikt på vänner och mindre ensamt.

- Medlem i idrottsförening/-klubb (28%)
- Ej medlem i idrottsförening/-klubb (70%)

AVGÖRANDE VID VAL AV TRÄNINGSFÖRM (STÖRSTA SKILLNADERNA**):

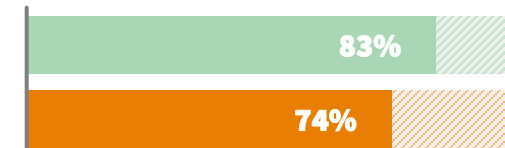


TRÄNINGSFREKVENNS:

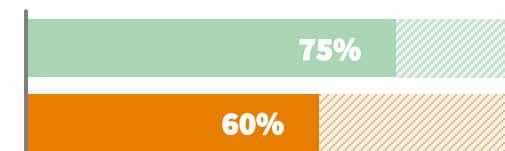


LIVET I ALLMÄNHET:

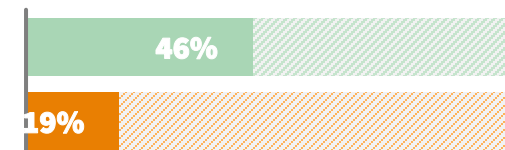
Livet är roligt*



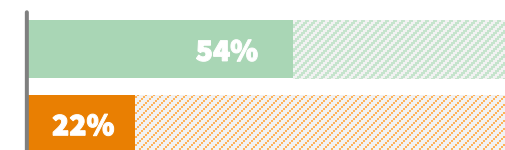
Rikt på vänner*



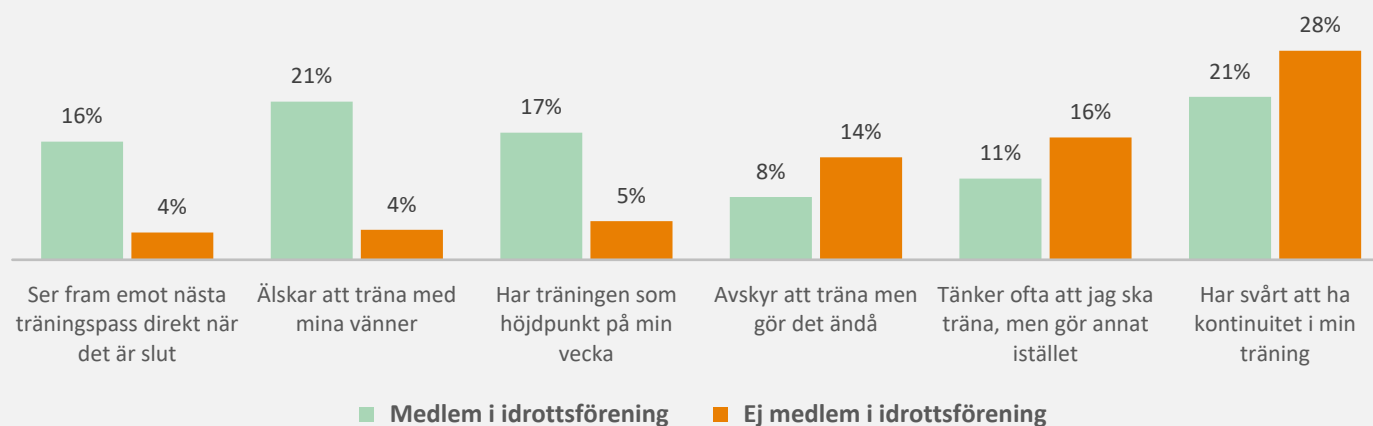
Pratar med vänner vid träning



Intresserad av idrott



Medlemmar i idrottsförening har oftare träning som höjdpunkt på sin vecka, medan de som inte är medlemmar har svårare att få kontinuitet i träningen



FÖRENINGSIDROTT = GEMENSKAP OCH GLÄDJE

När de som tränar i eller är medlem i en idrottsförening resonerar fritt om vad det bästa med föreningsidrotten är och vad det ger dem, ser de flesta flera positiva saker. Inte minst gemenskap, känslan av tillhörighet och glädje.

Gemenskap/kamratskap – det sociala som gemenskap ger är det vanligaste svaret som föreningsaktiva ger. Att träffar likasinnade individer och skapa nya vänskapsrelationer är också viktigt.

Känna att man har ett sammanhang – att känna samhörighet med någon och vara en del i något bidrar till meningsfullhet för de föreningsaktiva. Detta är framförallt viktigt ur en sysselsättningsaspekt för de som har avslutat sitt arbetsliv.

Få energi och känna glädje – att må bra, känna glädje och få energi är aspekter som föreningsidrotten bidrar med.

Motion/hälsa – föreningsidrotten bidrar med en hälsosammare och friskare kropp i flera led där många nämner att de sover bättre tack vare föreningsidrotten. Här spelar regelbundenheten föreningsidrotten skapar i träningen en viktig roll.

Följa ungdomars utveckling – även att bidra till ungdomars utveckling och vara med på resan som lag gör är något som genererar glädje och spänning för de föreningsaktiva.

”Samvaro och känslan av att bidra till att fler får möjlighet till det goda som idrotten ger”

- Man, 64 år

05

FRAMTID - HUR FÅR VI FLER ATT MOTIONERA?

05

FRAMTID – HUR FÅR VI FLER ATT MOTIONERA?

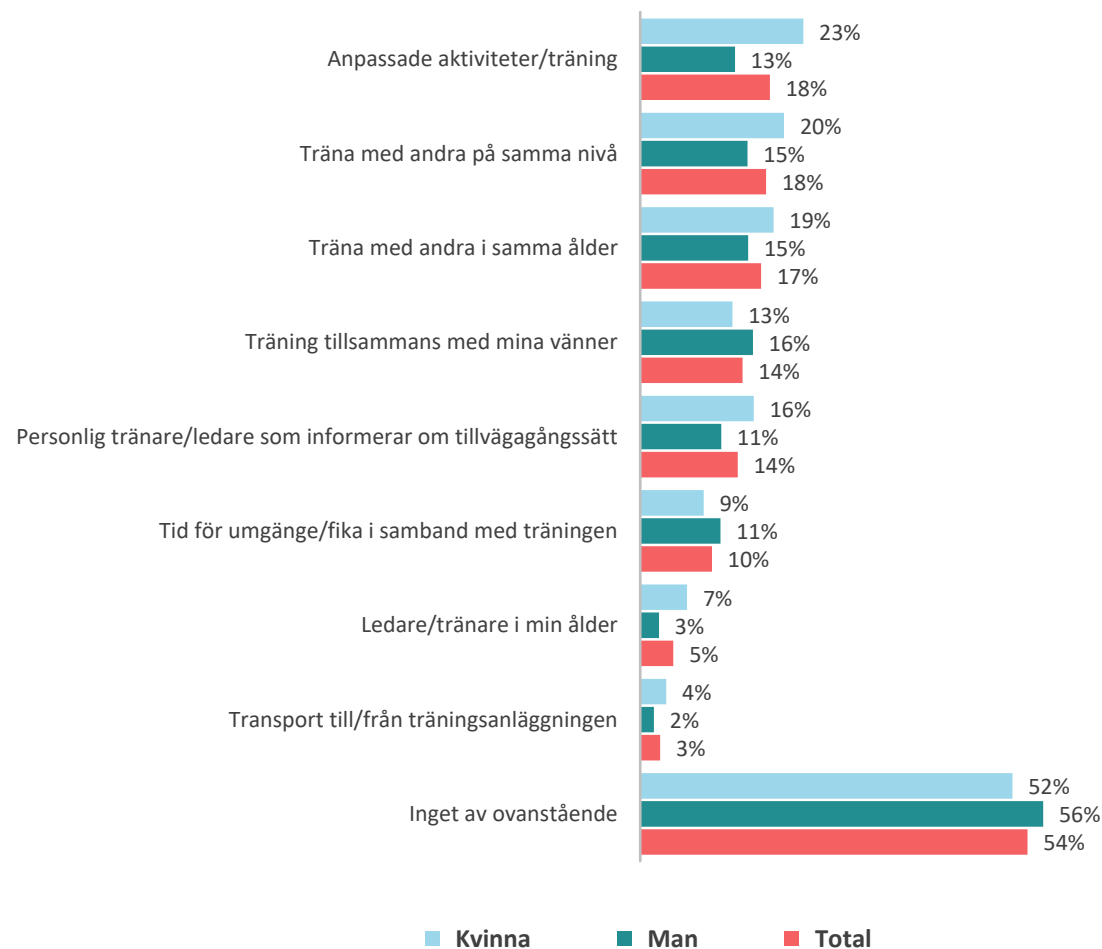
När vi nu närmar oss slutet på rapporten kan vi konstatera att de allra flesta seniorer verkar leva ett hälsosamt liv med regelbunden motion, umgänge och intressen som aktiverar dem. Vi ser dock även en dryg tiondel som sällan eller aldrig motionerar och det blir därför viktigt att förstå vad som skulle kunna få dem att börja röra på sig. Även bland de som tränar något oftare finns det faktorer som skulle underlätta för mer regelbundna motionsvanor, var fjärde senior upplever sig nämligen ha svårt att få kontinuitet i sin träning.

Att få en grupp individer som tycker det känns lite motigt att ta klivet över tröskeln och börja träna mer regelbundet, är däremot inte det lättaste. Varannan ser inte något av de listade alternativen över vad som skulle kunna få dem att motionera eller motionerar mer än de gör idag som aktuellt för dem och när de får resonera fritt är det en stor andel som svarar 'ingenting' eller att de inte vet.

För den andra hälften finns det däremot faktorer som skulle underlätta för dem att träna mer regelbundet - det främsta är anpassade aktiviteter och träningsupplägg. En stor andel av de som sällan eller aldrig tränar gör det på grund av hälsoproblem eller skada vilket förutsätter en anpassad träningsform. God kommunikation kring sådana möjligheter skulle potentiellt öka motionen hos den här gruppen.

En nyckel ligger just i kommunikationen där flera menar att en inbjudan skulle räcka långt för att våga ta steget att testa. Får man också frågan av en vän eller bekant som ligger på samma fysiska och åldersmässiga nivå som en själv, underlättar det, och späder samtidigt på den så viktiga känslan av grupptillhörighet. Att välkomnas in i en positiv motionsgrupp med likasinnade människor och känna den gemenskapen kan vara det som inte bara får seniorerna att testa något nytt, men också stanna kvar.

Träning som är anpassad och utförs med andra på samma nivå ger största hjälpen att träna mer



De som tränar sällan eller aldrig (13% av totalen) motiveras mer av anpassade aktiviteter (24%) än de som tränar oftare (17%).

Av de som tränar sällan eller aldrig är det en större andel kvinnor än män som föredrar anpassad träning (30% jämfört med 16%) och det är också kvinnorna som i högre utsträckning än männen har hälsoproblem eller skador i denna grupp.

VIKTIGT OM MAN PROVAR EN NY TRÄNINGSAKTIVITET

För att seniorerna ska känna sig välkomnade om de provar en ny träningsaktivitet finns det flera faktorer som bör uppfyllas och som, när förväntningarna på dessa möts, har möjlighet att också skapa långsiktighet i träningen.

Inbjudande och likasinnade träningskompisar

Väljer man att ansluta sig till en träningsgrupp eller liknande med andra motionärer är det viktigt att deltagarna är inbjudande och välkomnande och har ett accepterande och snällt bemötande när en ny person ansluter till träningsgruppen.

Positiv tränare

Även en bra och positiv tränare kan bidra till att seniorerna testar på en ny träningsaktivitet, och är rimligen extra viktig för att få personen att fortsätta.

Få en inbjudan

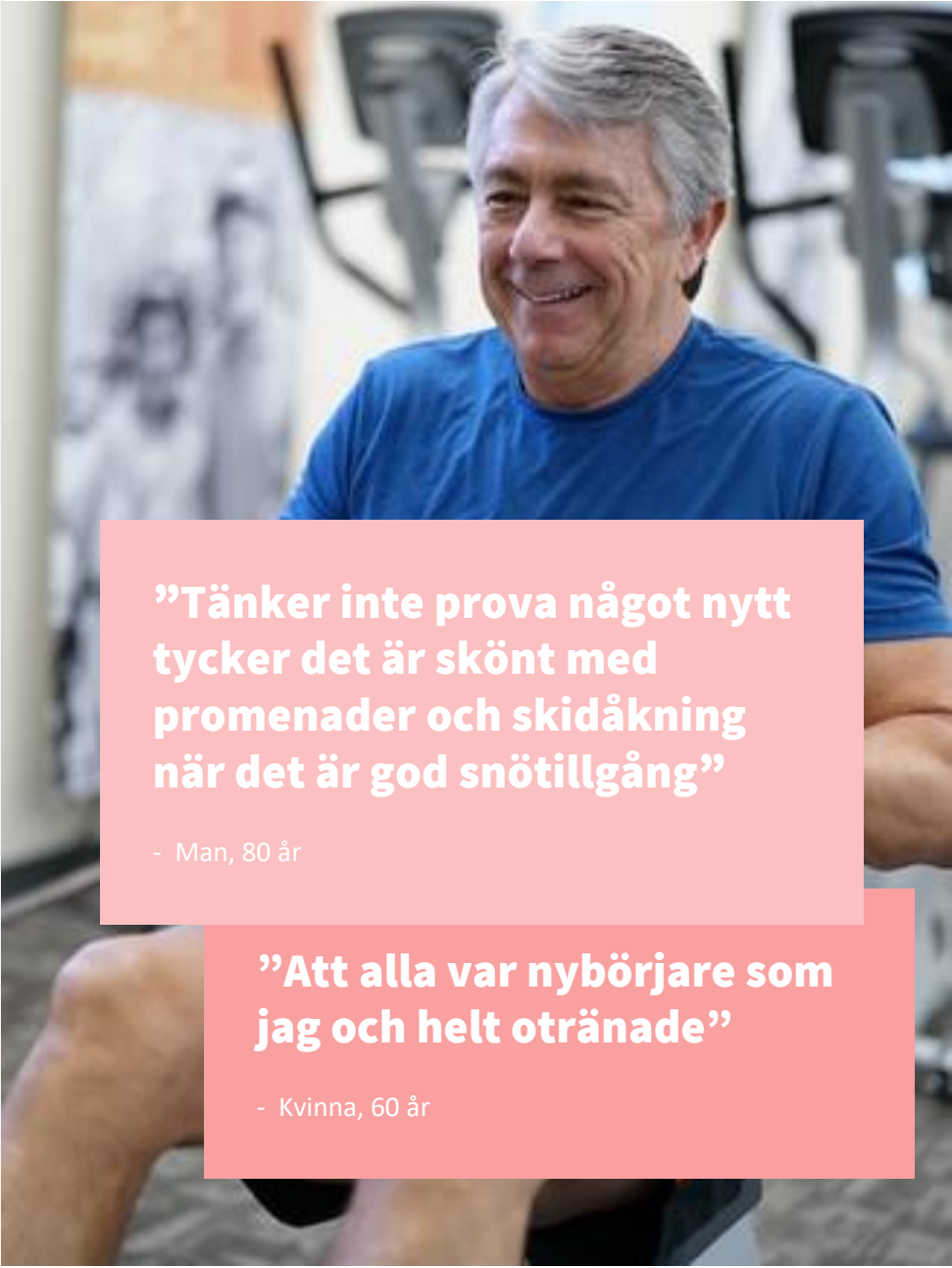
För vissa är det så enkelt att de bara behöver en inbjudan för att testa på en ny aktivitet, eller att man får komma och prova på aktiviteten utan förväntningar eller krav på kostnad eller långsiktigt medlemskap. Det kan också hjälpa om inbjudan kommer från en vän.

En miljö fri från krav

Att miljön är avslappnad och fri från prestationskrav är viktigt för våra seniorer. Gärna att det är samma fysiska nivå och ålder inom träningsgruppen samt att det går att anpassa träningsformen efter de förutsättningar som varje enskild individ har. En inlyssnande miljö helt enkelt.

Ingenting

Flera uppger att det inte finns någonting som kan få dem att testa på en ny träningsaktivitet. Detta behöver inte enbart vara något negativt och dystert då flera uppger att de är nöjda med de aktiviteter de redan ägnar sig åt i dagsläget och därför inte är intresserade av att prova på något nytt. I denna grupp är det få som uppger att de är medlemmar i en förening.



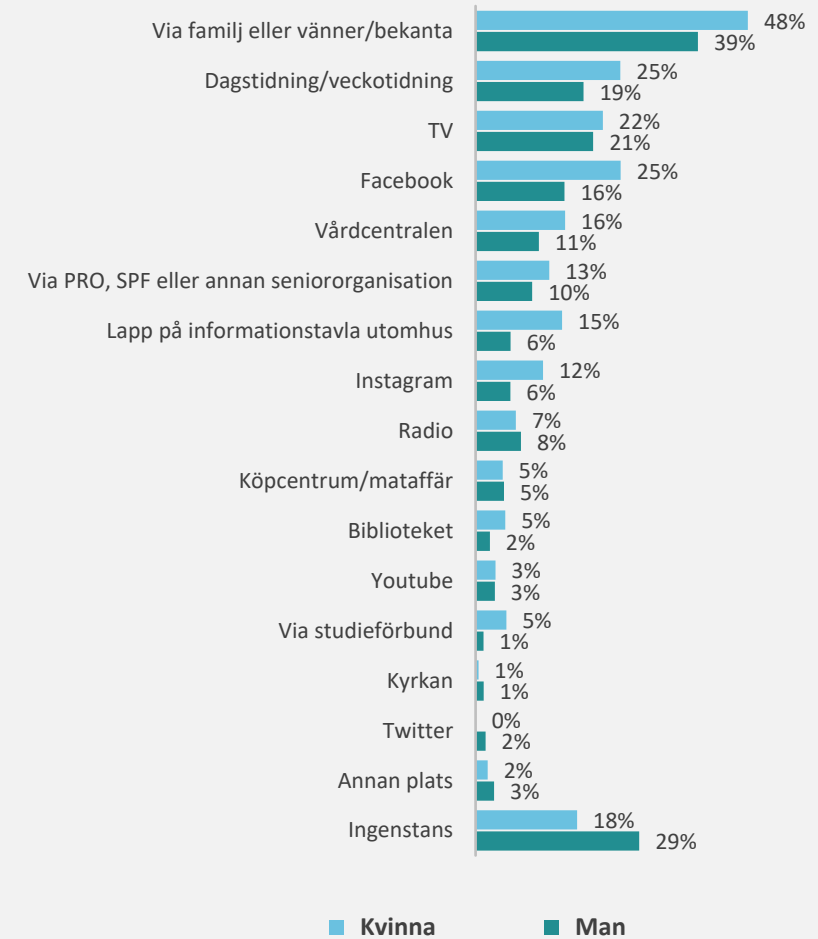
”Tänker inte prova något nytt tycker det är skönt med promenader och skidåkning när det är god snötillgång”

- Man, 80 år

”Att alla var nybörjare som jag och helt otränade”

- Kvinna, 60 år

Seniorer nås bäst via deras familj/vänner



Pensionärer svarar i högre grad att de nås av seniororganisationer än seniorer som fortfarande arbetar (15% jämfört med 2%).



ungdoms
barometeren



FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN:

Intervjumetod: Digital enkätundersökning i en slumpmässigt telefonrekryterad panel

Målgrupp: Seniorer i Sverige mellan 60-80 år

Fältperiod: 6 - 20 oktober 2021

Antal intervjuer i studien totalt: 1080 st.

Verktyg

Databearbetningen har genomförts med hjälp av produktionsystem från MarketSight samt med den statistiska programvaran SPSS.

Urvalsram & urval

I tabellen till vänster jämförs 2020 års aktuella siffror för kvinnor och män mellan 60-80 år i Sverige (enligt den senaste befolkningsstatistiken från SCB) med siffror från Seniorbarometern 2021. Viktning av resultaten har genomförts med hjälp av urvalsegenskaperna kön och ålder för att representera SCB:s befolkningsstatistik.

	Sverige 2020 (SCB):			SB 2021 - Totalt:		SB 2021 - Totalt:	
KÖN	ANTAL:	I %	ANT. RESPONDENTER:	I %	ANT. RESP. → VÄGNING:	I %	
Kvinna	1 110 231	51,0%	543	50,2%	550	50,9%	
Man	1 068 403	49,0%	538	49,8%	530	49,1%	
TOTALT	2 178 634	100%	1081	100%	1080	100%	
ÅLDER	ANTAL:	I %	ANT. RESPONDENTER:	I %	ANT. RESP. → VÄGNING:	I %	
60 år	114904	5,3%	43	4,0%	57	5,3%	
61 år	114409	5,3%	44	4,1%	57	5,3%	
62 år	113283	5,2%	40	3,7%	56	5,2%	
63 år	113641	5,2%	29	2,7%	55	5,1%	
64 år	112989	5,2%	44	4,1%	56	5,2%	
65 år	110223	5,1%	54	5,0%	55	5,1%	
66 år	107098	4,9%	95	8,8%	53	4,9%	
67 år	108404	5,0%	80	7,4%	54	5,0%	
68 år	106751	4,9%	80	7,4%	53	4,9%	
69 år	104258	4,8%	82	7,6%	51	4,7%	
70 år	107566	4,9%	43	4,0%	53	4,9%	
71 år	109846	5,0%	44	4,1%	55	5,1%	
72 år	112058	5,1%	57	5,3%	56	5,2%	
73 år	111095	5,1%	66	6,1%	55	5,1%	
74 år	110052	5,1%	48	4,4%	54	5,0%	
75 år	107099	4,9%	45	4,2%	53	4,9%	
76 år	102442	4,7%	48	4,4%	51	4,7%	
77 år	93151	4,3%	49	4,5%	46	4,3%	
78 år	83344	3,8%	40	3,7%	42	3,9%	
79 år	70979	3,3%	27	2,5%	36	3,3%	
80 år	65042	3,0%	23	2,1%	32	3,0%	
TOTALT	2 178 634	100%	1081	100%	1080	100%	