

An elderly man with glasses and a beard, wearing a plaid jacket, is leaning over an elderly woman with glasses and white hair, wearing a pink shirt. They are both looking at a laptop screen. The background is a simple, light-colored room.

SENIORBAROMETERN 2024

- EN STUDIE OM LIVSSTIL, HÄLSA
OCH MOTION BLAND ÄLDRE

UB ungdoms
barometern

VÄLKOMMEN TILL SENIORBAROMETERN 2024

Välkommen till uppföljningen av Seniorbarometern!

Studien genomfördes första gången 2021, då vi på uppdrag av Riksidrottsförbundet tog ett helhetsgrepp för att förstå målgruppen seniorer, dvs 60-80åringar*. Detta gav insikter om hur en vanlig dag ser ut i seniorernas liv, vilka aktiviteter de ägnar sig åt, deras intressen, syn på hälsa och motionsvanor. Flera faktorer och förutsättningar ser annorlunda ut nu jämfört med 2021, inte minst givet att studien genomfördes mitt under pågående pandemi. Därför är det hög tid att följa upp seniorerna och se hur utvecklingen tagit sin riktning!

Förutom att följa upp utvecklingen av seniorernas aktiviteter, intressen, syn på hälsa och motionsvanor så har vi i denna uppföljande mätning även tagit hänsyn till ett antal utvecklingsområden som RF tagit beslut om att arbeta med nu och framgent. Med det sagt lägger vi i denna upplaga därför extra fokus på frågor och slutsatser som berör:

- Hur man bäst kommer i kontakt med målgruppen seniorer
- Hur man kan göra fler seniorer delaktiga/engagerade i föreningslivet
- Hur man kan rekrytera fler tränare och ledare
- Hur man kan utveckla/anpassa aktiviteter
- Hur man kan få föreningsverksamheten att hålla över tid

Trevlig läsning!



KONTAKT:

Jessica Åkerström, Expert generation, livsstil, hälsa

E-post: jessica@ungdomsbarometern.se

REDAKTION/UNGDOMSBAROMETERN:

Författare: Jessica Åkerström

Ansvariga analytiker: Cecilia Wahlgren & Ida Bouveng

FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN:

Intervjumetod: Digital enkätundersökning i en slumpmässigt telefonrekryterad panel

Målgrupp: Seniorer i Sverige mellan 60-80 år

Fältperiod: 20-27 december 2023

Antal intervjuer i studien totalt: 1081 st.

Ytterligare beskrivning av metod och urval återfinns längst bak i rapporten.

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

Ungdomsbarometern AB © 2024.

INNEHÅLL:

KAPITEL 1.

LIVSSTIL & INTRESSEN7

KAPITEL 2.

MOTIONSVANOR19

KAPITEL 3.

DRIVKRAFTER & UTMANINGAR 29

KAPITEL 4.

MEDLEMSKAP & ENGAGEMANG I FÖRENINGSGREGR... 36

KAPITEL 5.

FRAMTID & KOMMUNIKATION44

SAMMANFATTNING SENIORBAROMETERN 2024

Livsstil & Intressen

- Andra prioriteringar i postpandemins tid
- Inte lika stort fokus på vikt i fråga om att leva ett hälsosamt liv
- Intresset för träning och idrott står sig relativt stabilt, oftast tar det sig uttryck genom att följa idrotter i olika media
- Andelen som vill ge uttryck för sitt idrottsintresse genom eget utövande har ökat sedan 2021

Motionsvanor

- Seniorerna tränar inte lika ofta som de gjorde 2021, minskningen i frekvens syns framförallt bland kvinnorna
- Promenader och hemmaträning vanligast, men andelen seniorer som styrketränar på gym ökar
- Även om många seniorer oftast och helst tränar själv är det tydligt att träningen också fyller ett socialt syfte. Många seniorer vill passa på att prata med bekanta, basta eller fika i samband med träning

Drivkrafter & Utmaningar

- Höjdpunkten på veckan eller ett nödvändigt ont, inställningen till träning varierar – en av åtta ser det som höjdpunkten på veckan, lika många avskyr att träna men gör det ändå
- Hälsan och fysiken kan vara både drivkraft och tröskel
- Sociala aspekterna särskilt viktiga drivkrafter för seniora medlemmar i en idrottsförening/-klubb
- Enkelt, flexibelt och tillgängligt är avgörande för var och hur seniorer tränar

Medlemskap & Engagemang i föreningsregi

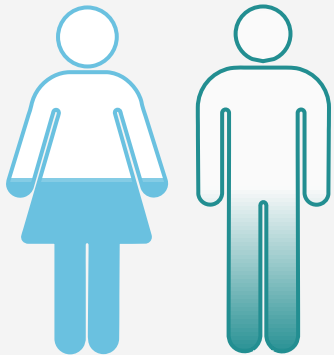
- En av fyra seniorer är medlem i en idrottsförening/-klubb. Majoriteten av dem är medlem i egenskap av motionär
- Drygt en av fyra seniorer som tränar i föreningsregi har inte fått frågan om att engagera sig i sin förening på något vis. Kvinnor respektive pensionärer tillfrågas mer sällan än män och arbetande seniorer

Framtid & Kommunikation

- Liknande personer, positiv stämning och anpassad nivå viktigt för seniorer att vilja testa en ny idrott
- Seniorer upplever att utbudet av idrottsaktiviteter för den äldre målgruppen är stort
- Däremot upplever seniorerna att aktiva äldre sällan representeras i media
- Bästa sättet att nå ut till seniorer är genom deras vänner och bekanta
- De digitala möjligheterna ska inte förringas. Enligt seniorerna själva är det mer sannolikt för er att nå dem via Facebook än via lokala alternativ som tidningen, vårdcentralen, matbutiken eller seniorförbund som t.ex. PRO

DEMOGRAFI: VILKA INGÅR I STUDIEN?

KÖN:



Kvinnor: 49%

Män: 51%

ÅLDER:

75-80 år **26%**

70-74 år **24%**

65-69 år **24%**

60-64 år **26%**

ORTSSTORLEK:

Storstad **29%**

Mellanstor stad **25%**

Mindre stad **17%**

Mindre ort/landsbygd **30%**

Bor med partner: 66%
Bor ensam: 32%
Bor med barn: 3%

HÖGST AVSLUTAD UTBILDNING:

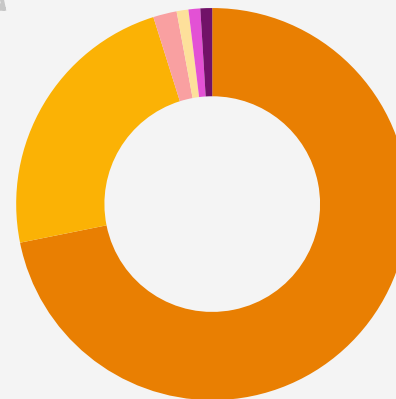
Högstadiet eller motsvarande **8%**

Gymnasiet eller motsvarande **38%**

Eftergymnasial utbildning
(YH/KY/Diplomutbildning) **6%**

Högskoleutbildning < 3 år **21%**

Högskoleutbildning > 3 år **25%**



SYSSELSÄTTNING:

■ Pensionär (74%)

■ Arbetar (24%)

■ Arbetslös/söker jobb (2%)

■ Arbetar ideellt (1%)

■ Sjukskriven (1%)

■ Studerar (0%)

■ Annat (1%)

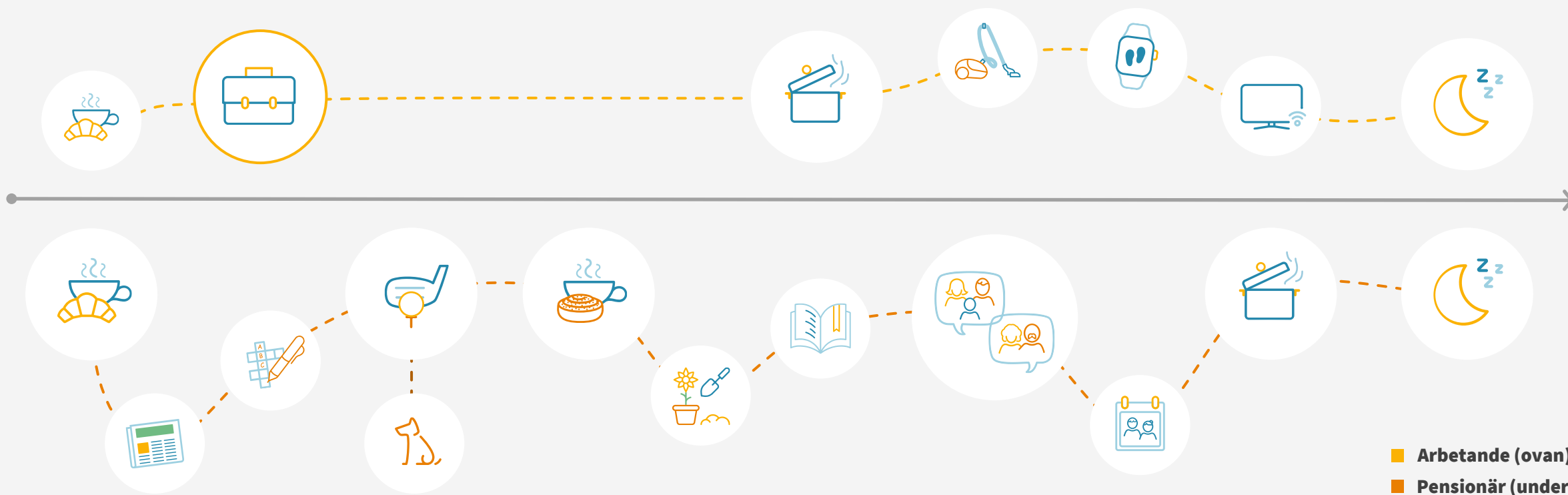


EN TYPISK DAG I EN SENIOR PERSONS LIV

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

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 som synes mer tid till sitt förfogande att lägga på dessa intressen.

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





01

LIVSSTIL OCH INTRESSEN

01

LIVSSTIL OCH INTRESSEN

Andra prioriteringar i postpandemins tid

När den förra mätningen genomfördes 2021 påverkades seniorernas vardag till stor del av begränsningar i samband med den pågående coronapandemin. Därför ser vi i denna uppföljande mätning flera intressanta skillnader i deras vardag idag jämfört med för två år sedan. Till exempel ser vi ett minskat intresse för sådant som friluftsliv och trädgårdfix, något som många fick upp ögonen för och hade större utrymme att prioritera under pandemin 2021.

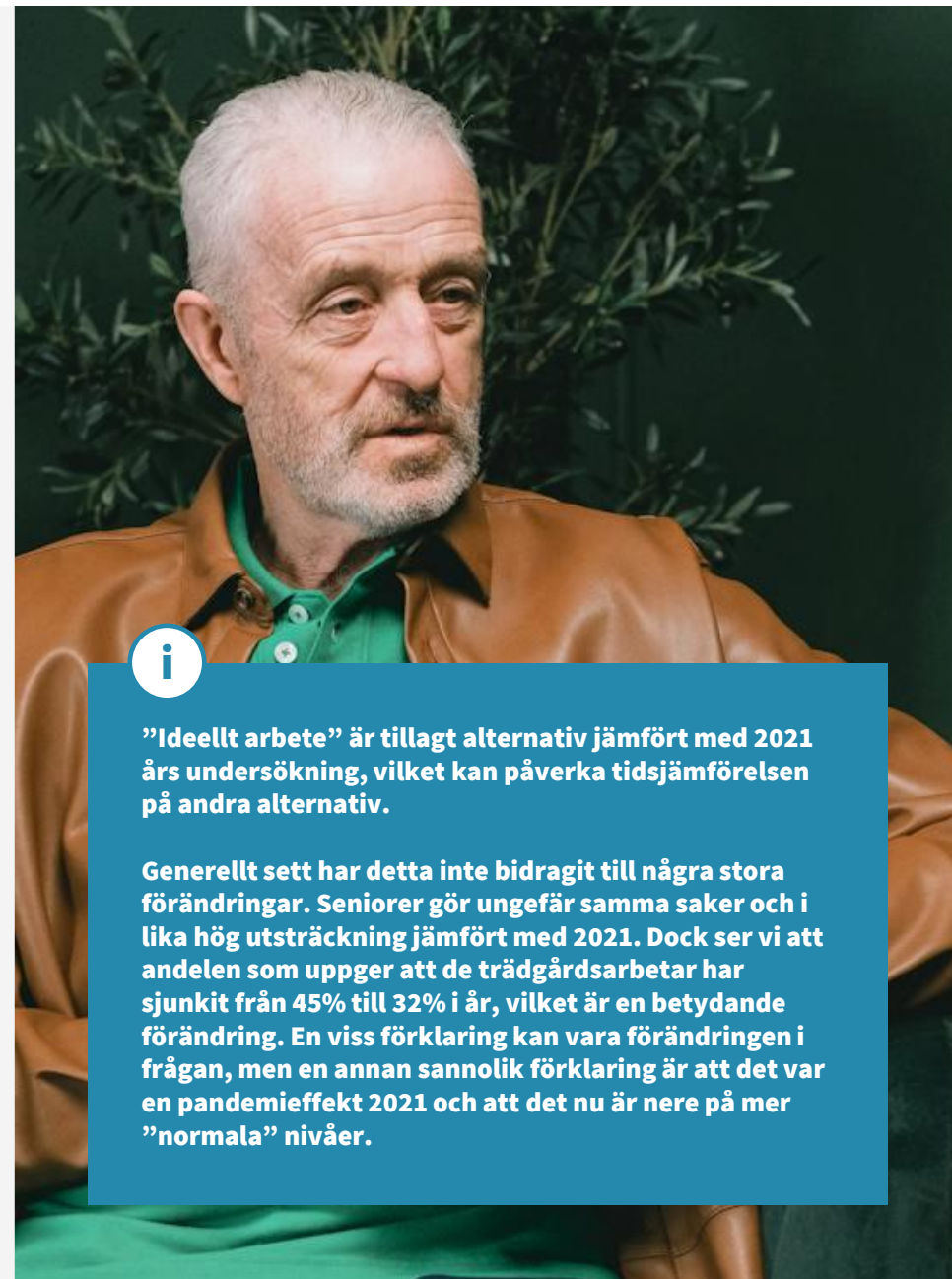
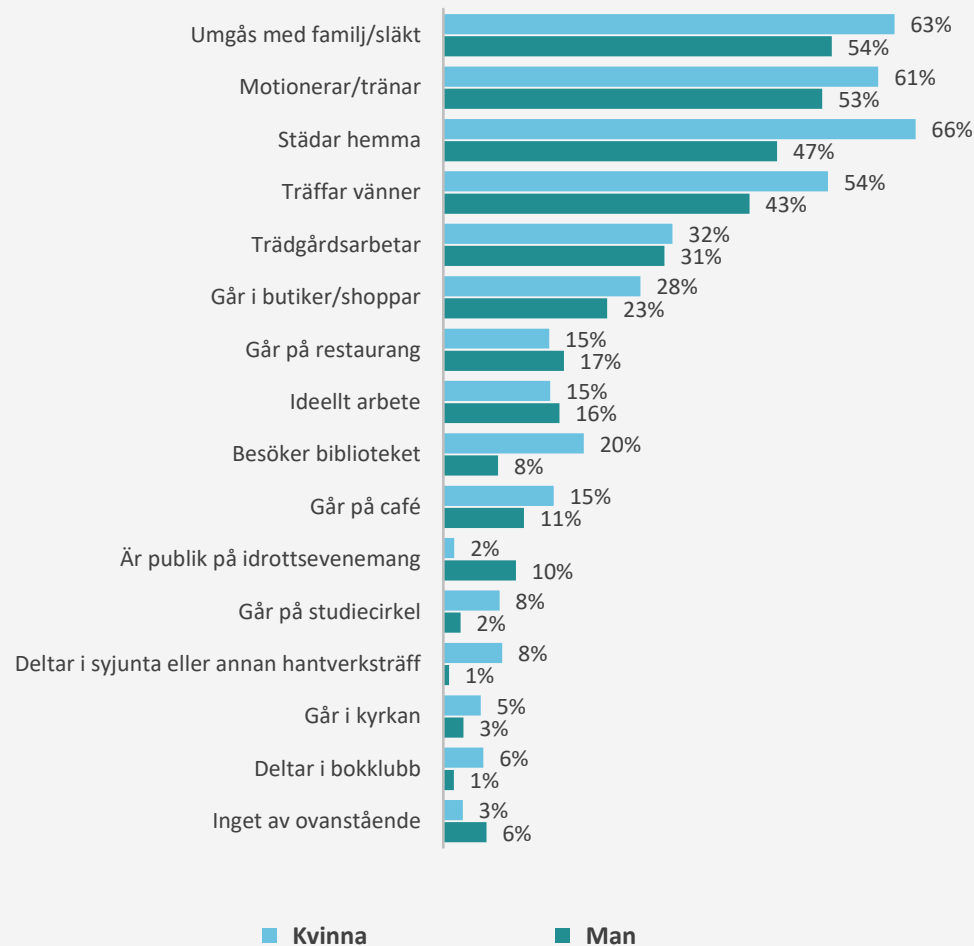
Färre förknippar ett hälsosamt liv med att hålla nere vikten

Sömn, kost, träning och stress är fyra faktorer som de allra flesta seniorer associerar till ett hälsosamt liv. När vi undersöker vad seniorer själva gör för att leva hälsosamt är det också dessa faktorer som de främst agerar på, tillsammans med att ha goda relationer. En intressant förändring är att färre seniorer nu jämfört med 2021 fokuserar på vikt i fråga om att leva ett hälsosamt liv. Sannolikt även det en fråga om andra prioriteringar nu när vardagen rullar på mer som vanligt igen i postpandemins tid.

Intresset för träning och idrott tar sig uttryck i eget utövande och att följa idrotter

Seniorernas intresse för träning/motion och idrott står sig relativt stabilt över tid. Idrottsintresset tar sig främst i uttryck genom att följa specifika idrotter på tv eller radio, i synnerhet vintersport och friidrott lockar den seniora publiken. Intresset för att följa idrott live som publik minskar dock jämfört med 2021, samtidigt som intresset för att själv utöva idrott ökar något när vi jämför resultaten över tid.

Kvinnor gör överlag fler saker än män en typisk vecka – mönster vi känner igen från tidigare mätningar



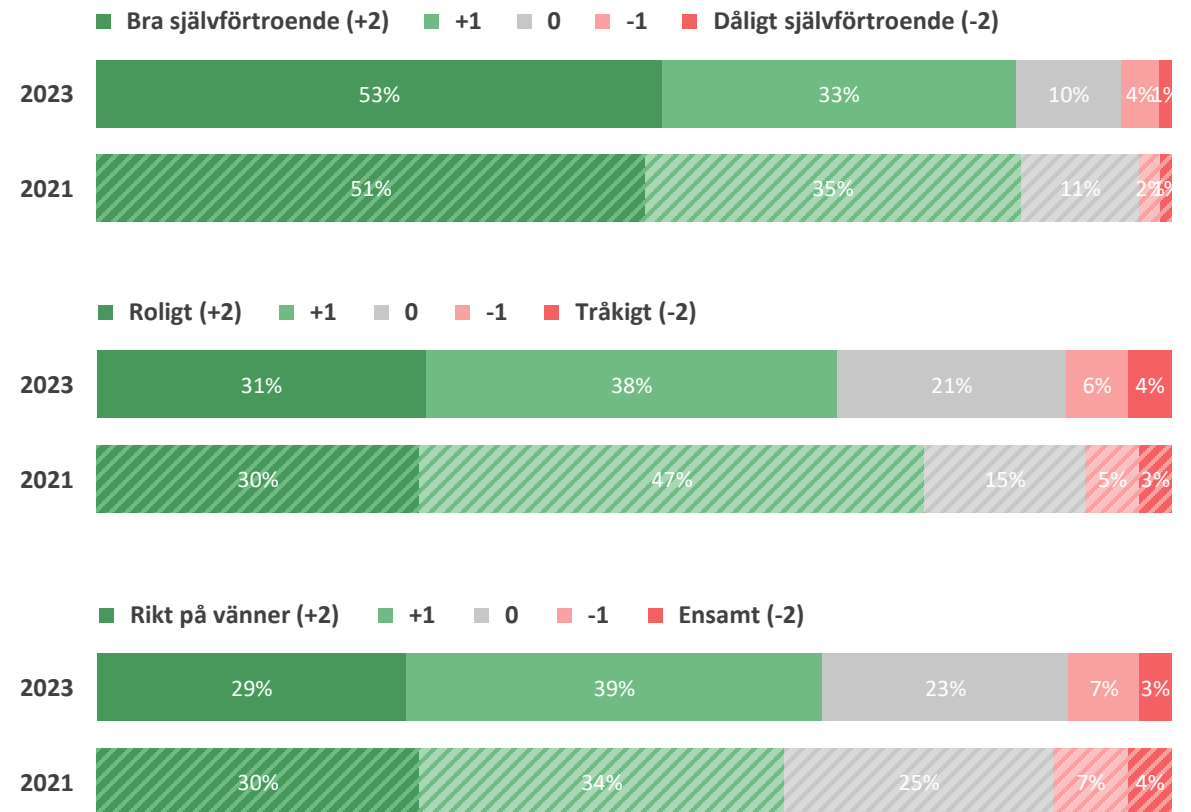
”Ideellt arbete” är tillagt alternativ jämfört med 2021 års undersökning, vilket kan påverka tidsjämförelsen på andra alternativ.

Generellt sett har detta inte bidragit till några stora förändringar. Seniorer gör ungefär samma saker och i lika hög utsträckning jämfört med 2021. Dock ser vi att andelen som uppger att de trädgårdsarbetar har sjunkit från 45% till 32% i år, vilket är en betydande förändring. En viss förklaring kan vara förändringen i frågan, men en annan sannolik förklaring är att det var en pandemieffekt 2021 och att det nu är nere på mer ”normala” nivåer.

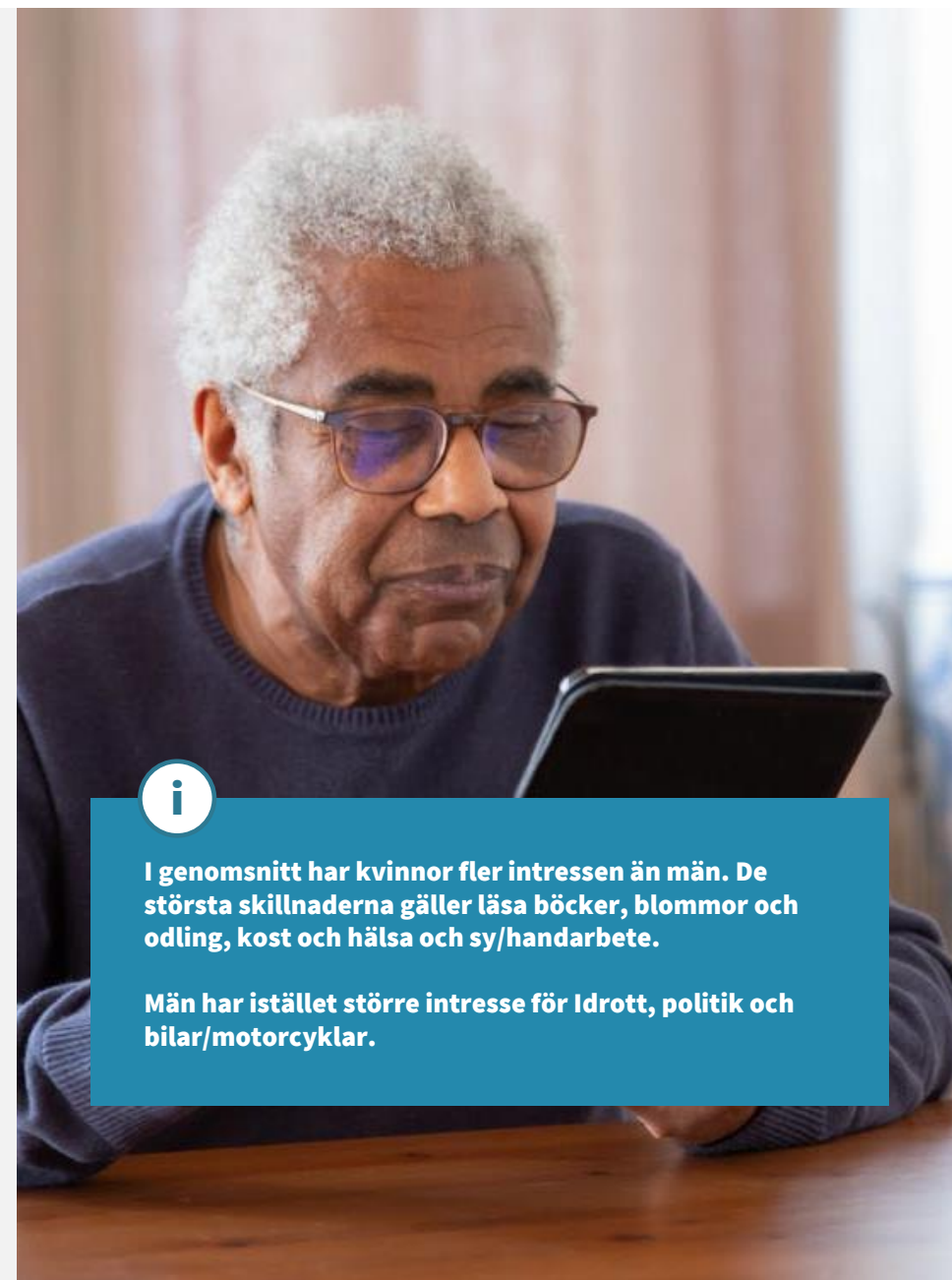
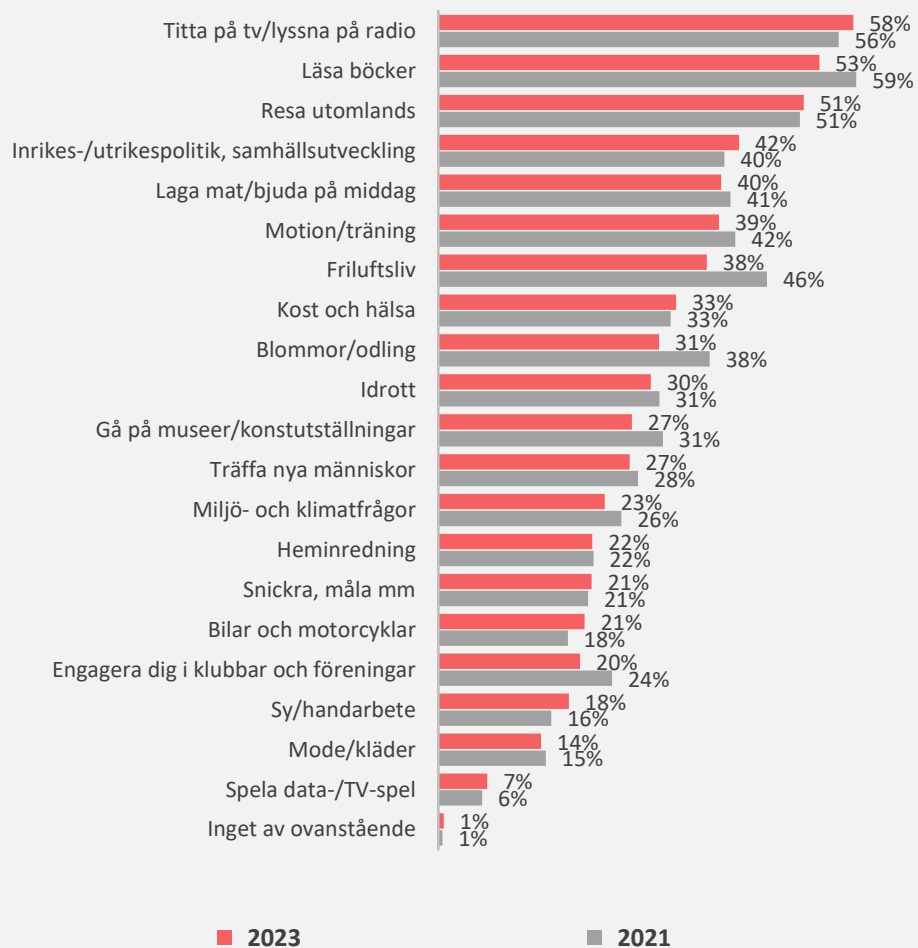


I postpandemins tid upplever seniorerna livet mindre ensamt och mer rikt på vänner, samtidigt som livet inte fullt ut känns lika roligt som för två år sedan. Det skulle kunna bero på nya/andra omvärldsfaktorer som t.ex. ekonomisk oro och konflikter i omvärlden.

Seniorer har gott självförtroende, och uppfattar livet positivt – även om vi ser viss förskjutning från roligt mot tråkigt



Sjunkande intresse för att läsa böcker, friluftsliv, trädgårdsfix och engagemang i förening

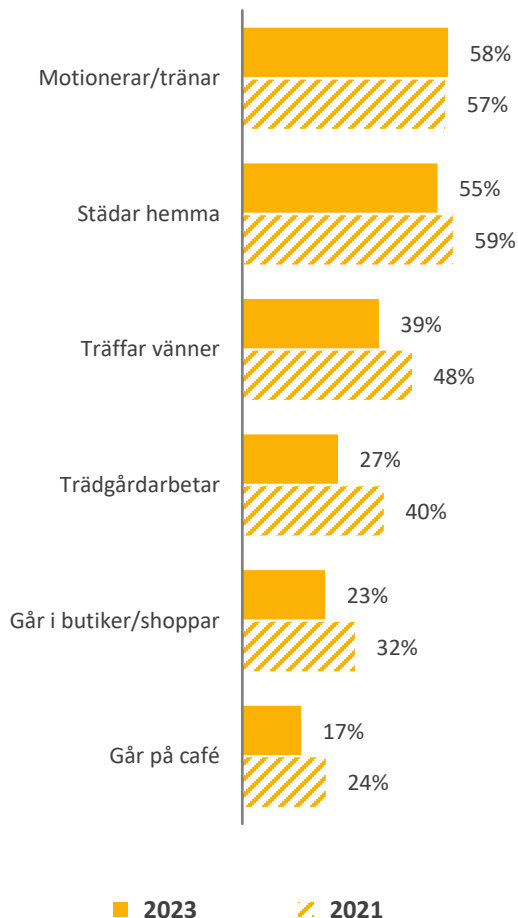


I genomsnitt har kvinnor fler intressen än män. De största skillnaderna gäller läsa böcker, blommor och odling, kost och hälsa och sy/handarbete.

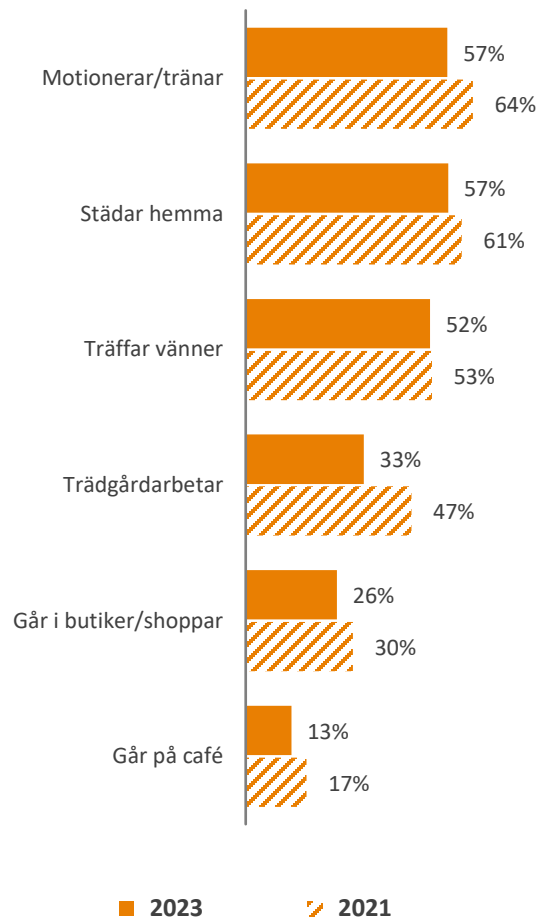
Män har istället större intresse för Idrott, politik och bilar/motorcyklar.

En typisk vecka: Förändring över tid

Arbetande seniorer



Pensionerade seniorer



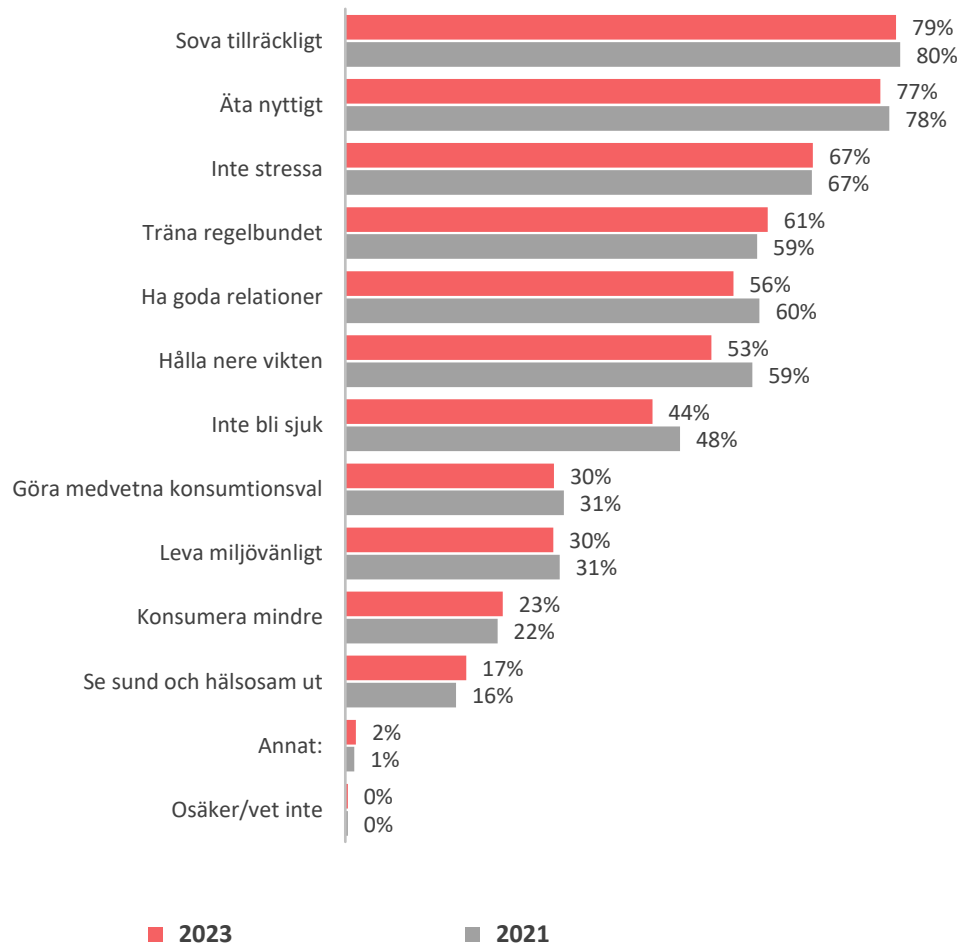
TILLBAKA TILL NORMALLÄGET?

Vad arbetande seniorer och pensionärer gör en typisk vecka är relativt lika, även om vi i 2021 års studie såg att deras dagar var relativt olika där pensionärer hade tid för fler aktiviteter och fritid medan de arbetande seniorerna var på jobbet. I årets studie har vi grävt lite djupare i hur veckan har förändrats för seniorer och pensionärer. Det vi kan se är att mycket av förändringarna veckovis också hänger ihop med att intresset har minskat och kanske att vi är tillbaka till ett mer normalläge efter pandemin. Bland de som arbetar är det betydligt färre som har tid att träffa vänner i år jämfört med tidigare år, en förändring vi inte ser bland pensionärerna.

Bland de som arbetar ser vi ett minskat intresse jämfört med 2021 gällande idrott (-11%), blommor/odling (-10%) och friluftsliv (-5%). Där vi istället ser att det ökar är spela data/tv-spel (+5%) och titta på tv/lyssna på radio (+7%). Även om det minskade idrottsintresset inte verkar påverka vad de arbetande seniorerna gör en typisk vecka är det en oroväckande siffra som är värd att följa upp framöver.

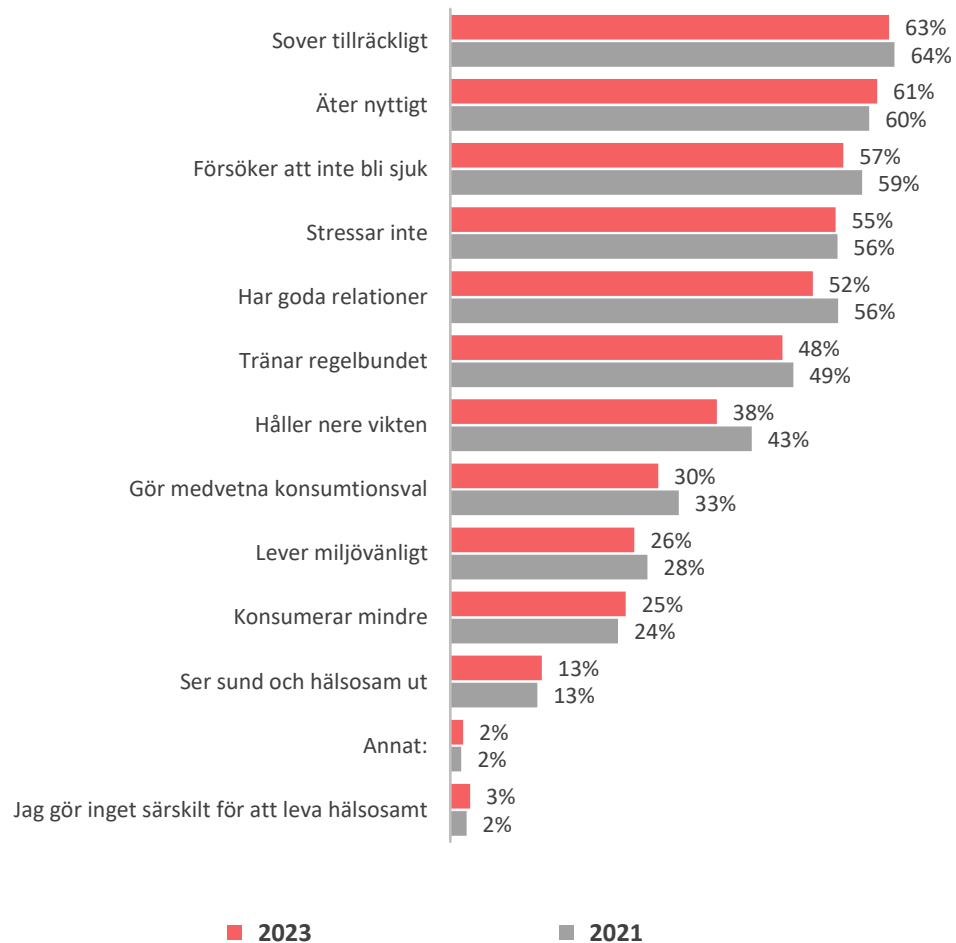
Även pensionärer har förändrade intressen där den nedåtgående trenden återfinns bland intressen som friluftsliv (-10%) och blommor/odling (-7%). Även träningen får stryka något på foten (-7%). Däremot tycks pensionärerna mer konstanta i fråga om sina vänner som de träffar i lika stor utsträckning nu som 2021.

Att sova, äta nyttigt och inte stressa hamnar fortsatt i topp när seniorer får lista vad de främst associerar med att leva hälsosamt

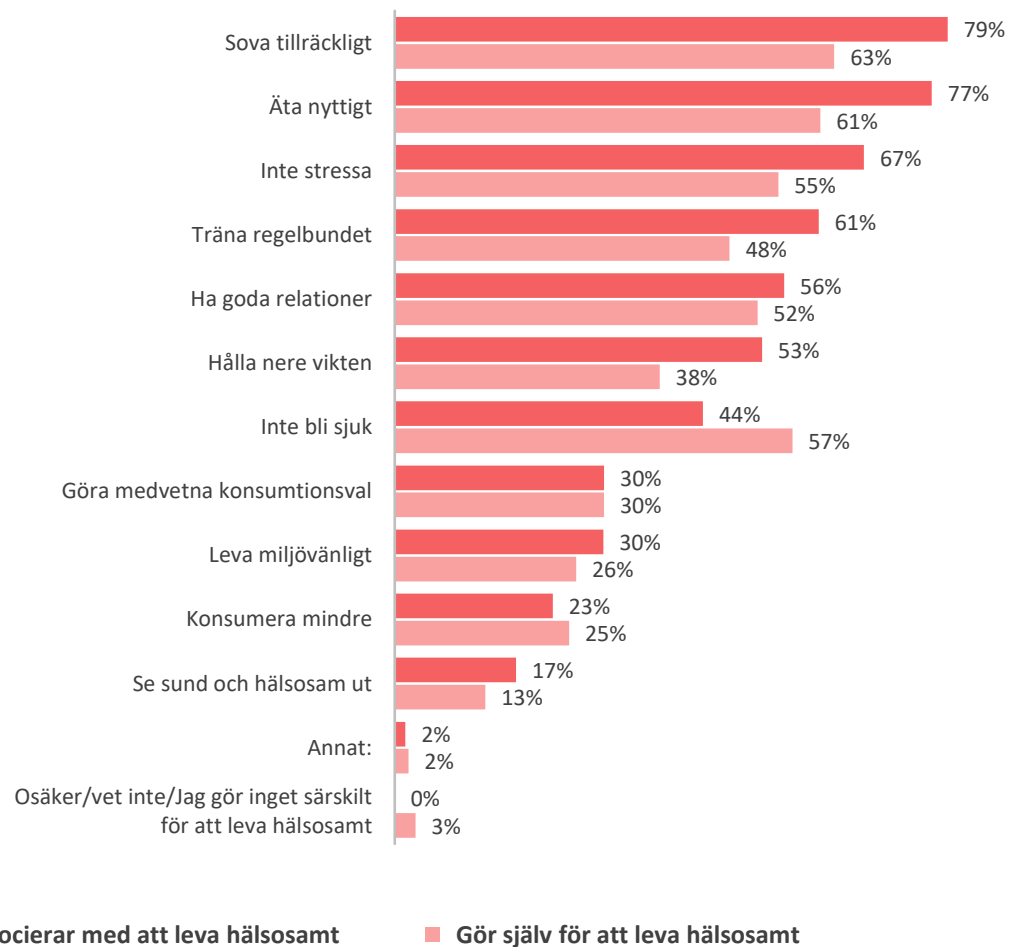


Likt tidigare mätning ser vi skillnader mellan könen. Sova, ha goda relationer och leva miljövänligt är starkare associationer för kvinnor. För män är det istället Inte bli sjuk och hålla nere vikten som är starkare associationer.

Ungefär lika många som tidigare tränar regelbundet, men färre fokuserar på att hålla nere vikten i fråga om vad de gör för att leva hälsosamt



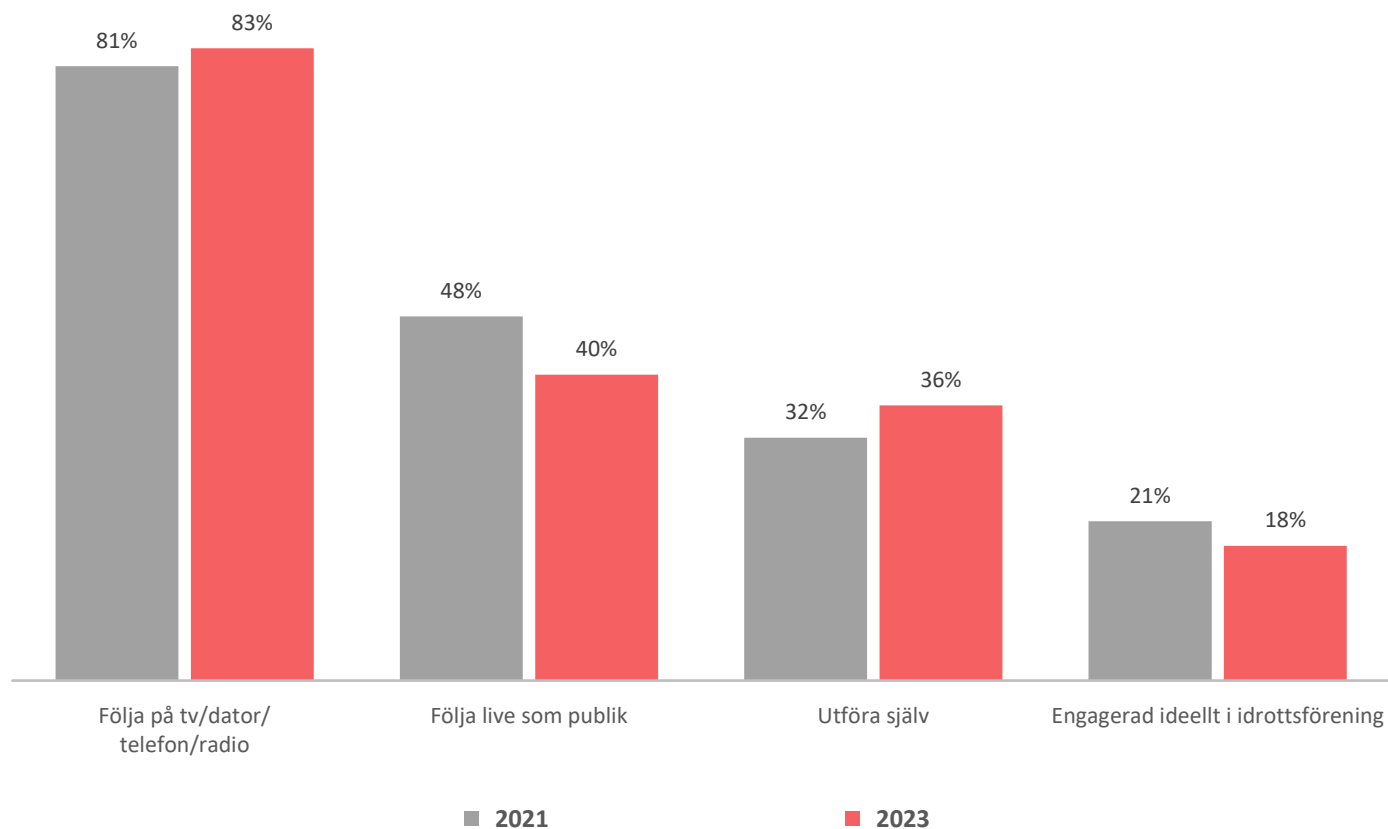
Inte alltid lätt att leva upp till den egna bilden av det hälsosamma livet



När vi kikar på relationen mellan samtliga alternativ ser vi att associationen och vad seniorer gör för att leva hälsosamt följer samma mönster. Gapet har varken blivit speciellt mycket större eller speciellt mycket mindre sedan mätningen 2021.

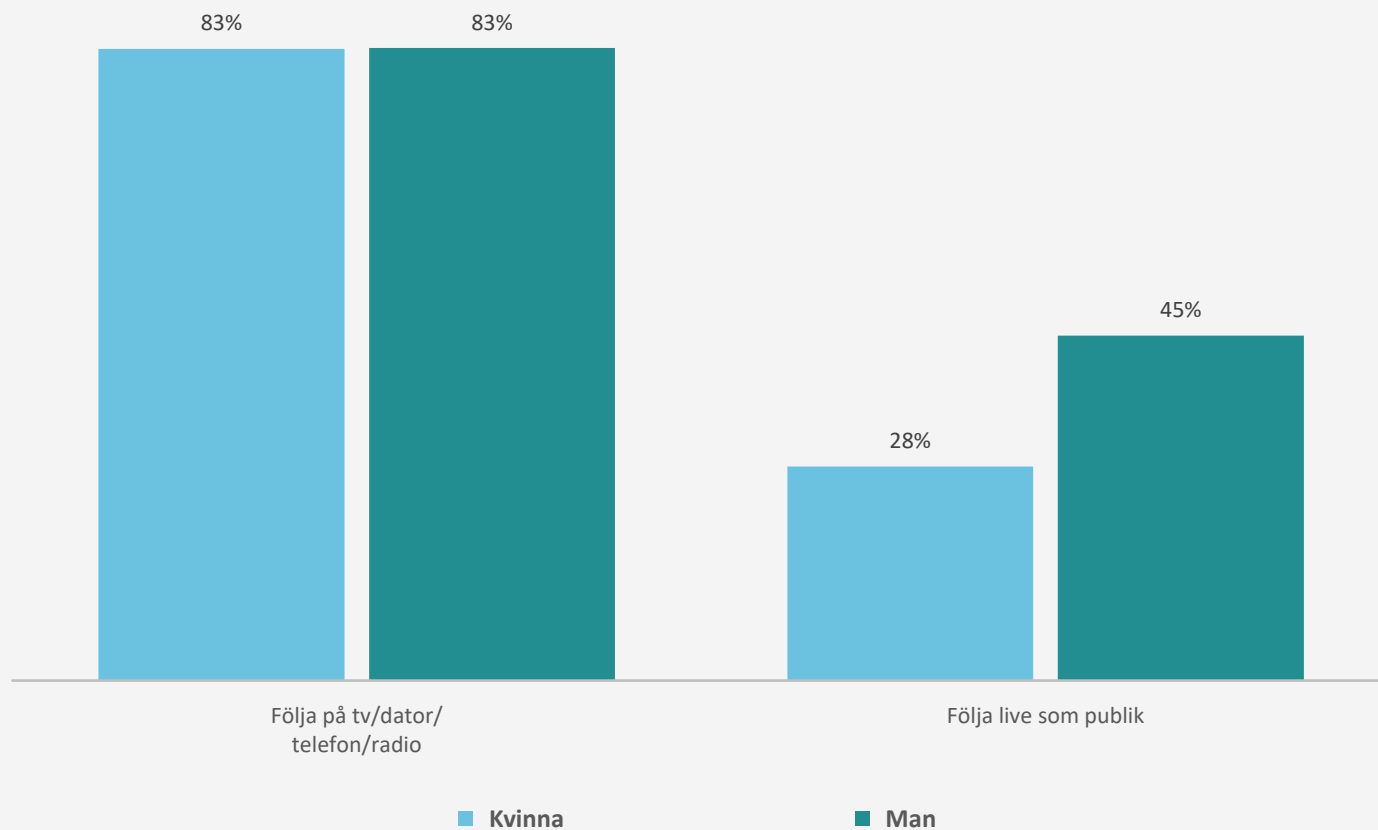
Värt att notera är att det är just alternativet ”Träna regelbundet” som är det alternativ där gapet vuxit sig större jämfört med år 2021 – dock endast med 3 procentenheter.

Fler som uttrycker intresse för idrott genom eget utövande, färre som uttrycker intresse genom att vara publik i live-sammanhang

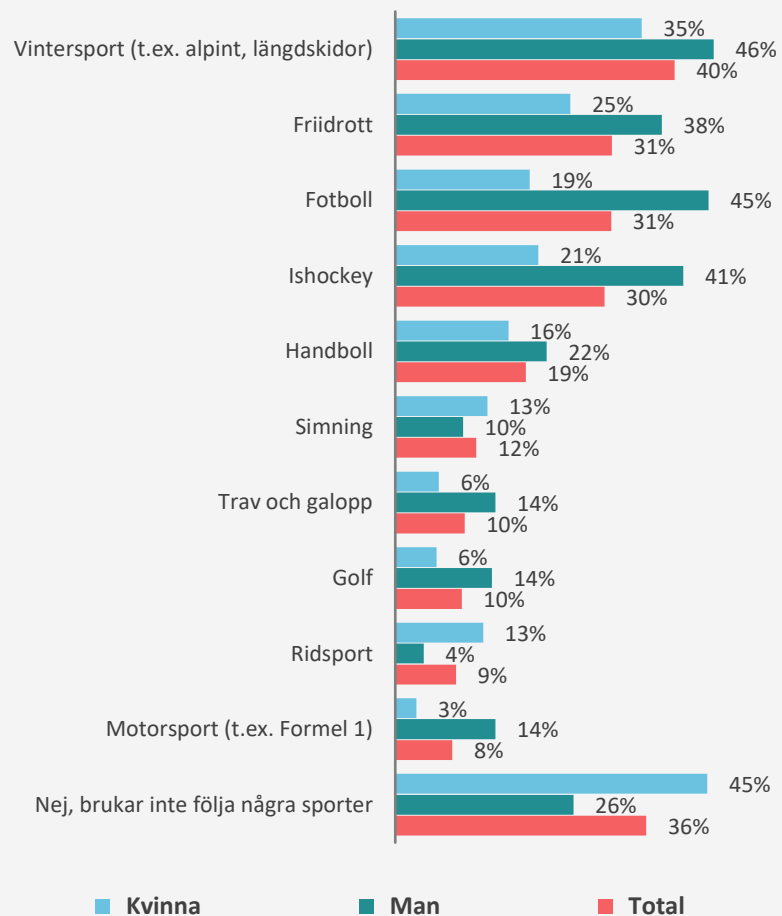


Nedgången av att följa live som publik sedan 2021 kan ha att göra med att möjligheterna att ta del av idrotter och evenemang på digitala vägar, till exempel i form av livesändningar, har blivit mer utbredd och normaliserat sedan pandemin.

En lika stor andel kvinnor som män föredrar att följa idrott på tv/dator/telefon/radio - medan betydligt fler män föredrar att följa live som publik



Vintersport och friidrott toppar listan av idrotter som seniorer ser eller lyssnar på – män följer även fotboll och ishockey i stor utsträckning



Data från UB Medier 2023,
målgrupp 60-74 år





MOTIONSVANOR

Seniorer tränar något mer sällan i år jämfört med 2021

Tre av fyra seniorer tränar eller motionerar minst någon gång i veckan. Över tid ser vi dock en minskning av andelen seniorer som tränar i princip varje dag, från en av fyra 2021 till en av fem i årets mätning. Det är i synnerhet kvinnor som står för denna utveckling och som gått från att träna dagligen till att träna ett par gånger i veckan.

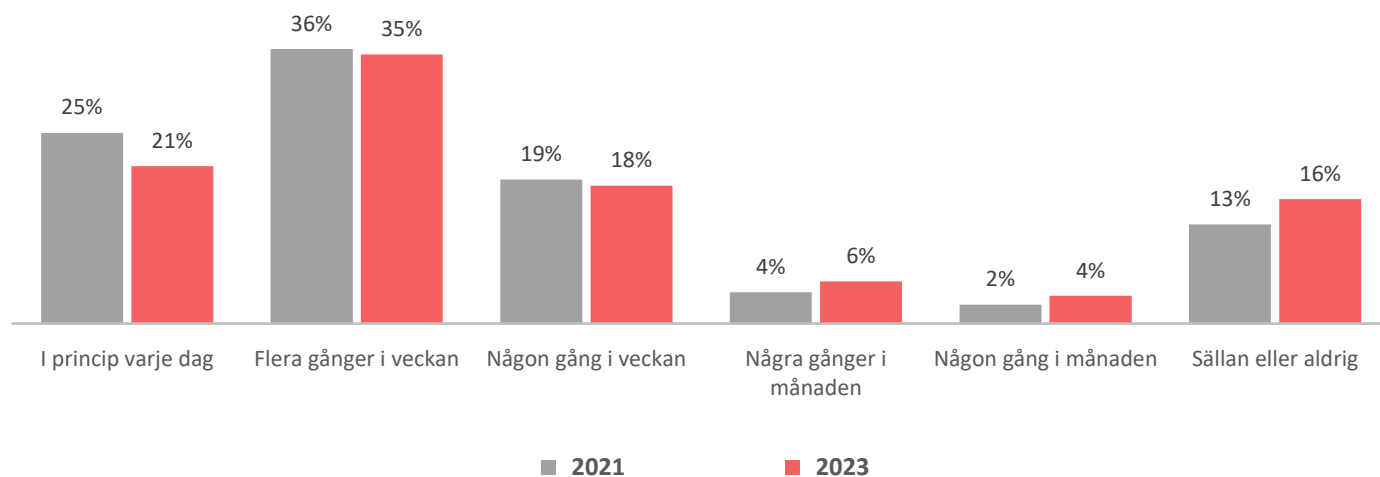
Promenader och hemmaträning vanligast, men fler seniorer styrketränar också på gym

Den absolut vanligaste motionsformen för seniorer är att ta promenader följt av att träna hemmavid, men i år ser vi även att fler seniorer styrketränar på gym. Det är i synnerhet pensionärer som står för ökningen i att ha börjat styrketräna på gym.

Tränar helst själv, men umgås gärna med andra i samband med träningstillfället

Seniorer tränar oftast själva, vilket de också föredrar i störst utsträckning. Samtidigt fyller träningen i allra högsta grad en social aspekt i seniorernas liv. En av tre pratar med vänner och bekanta i samband med träningen, och knappt en av fem kombinerar ofta träningstillfällena med att basta eller fika tillsammans med andra. Här fyller föreningsidrotten en avgörande roll i att skapa en plattform för socialt umgänge och att föra samman seniora träningskompisar. I resultaten ser vi nämligen att det i synnerhet är seniorer som är medlemmar i en idrottsförening/-klubb som uppger att de umgås med andra i samband med att de tränar.

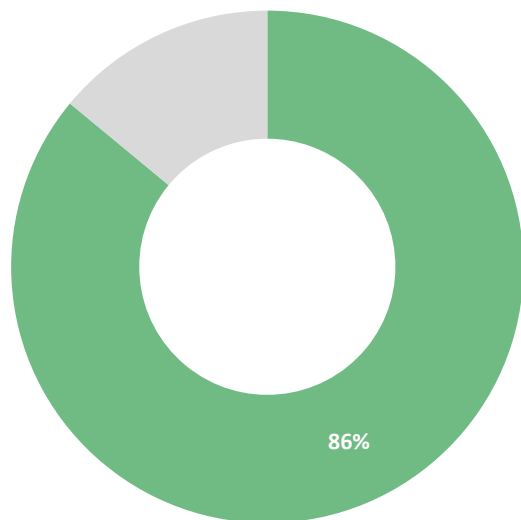
Över tid ser vi små förskjutningar mot att seniorer tränar eller motionerar mer sällan



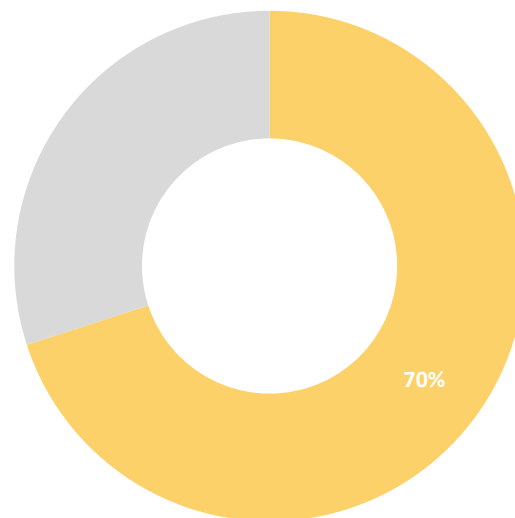
Minskningen vi ser på alternativet ”i princip varje dag” drivs på av kvinnorna. 2021 var andelen kvinnor som uppgav att de tränade ”i princip varje dag” 28%, i årets mätning är det 19%.

Seniorer som är medlemmar i en idrottsförening/-klubb tränar mer frekvent en typisk vecka

Hur ofta tränar eller motionerar du?
Veckovis sammanslagning



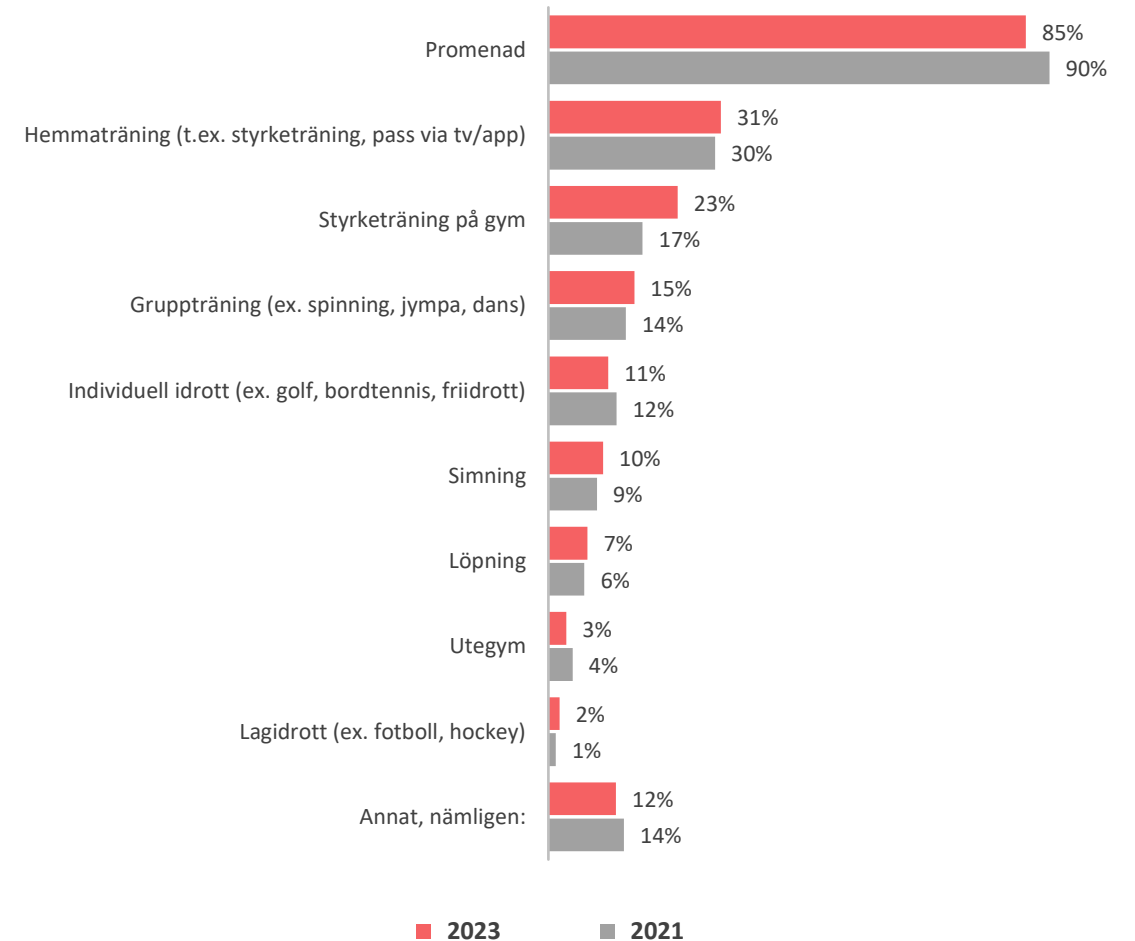
Medlem i idrottsförening/-klubb



Ej medlem i idrottsförening/-klubb



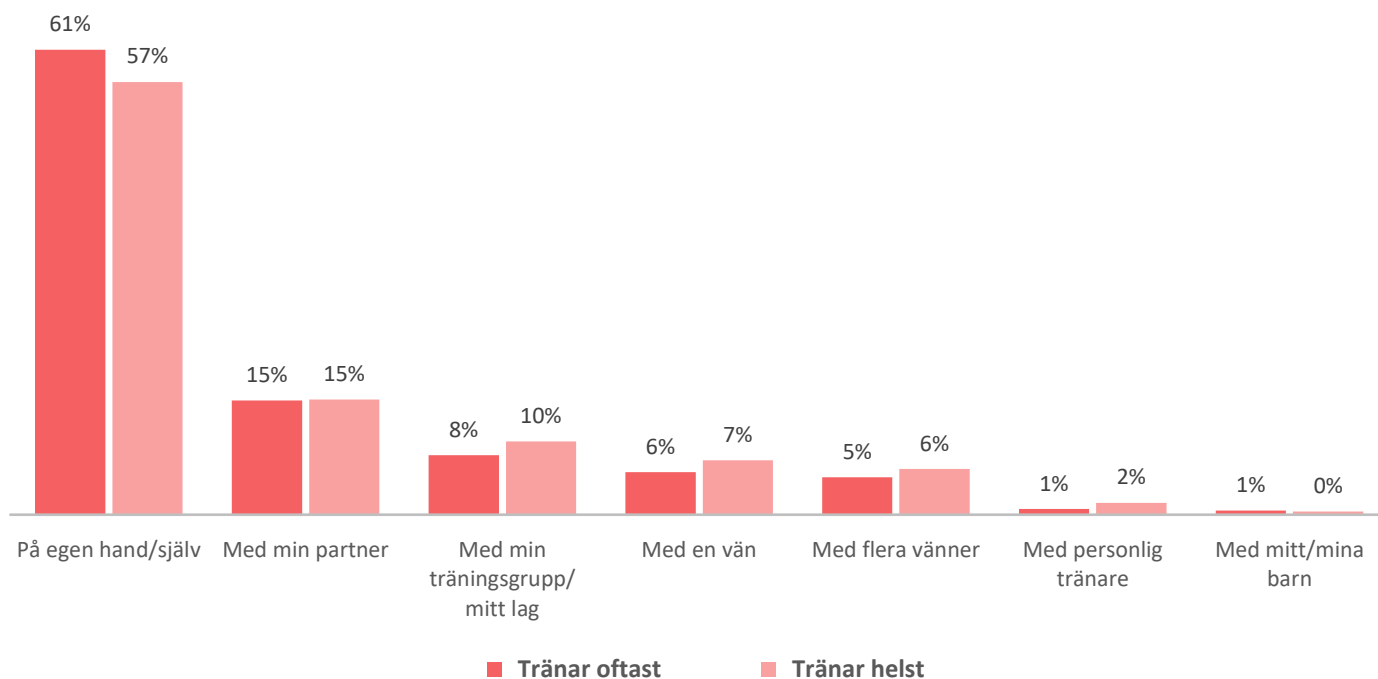
Andelen seniorer som väljer att träna styrketräning på gym ökar



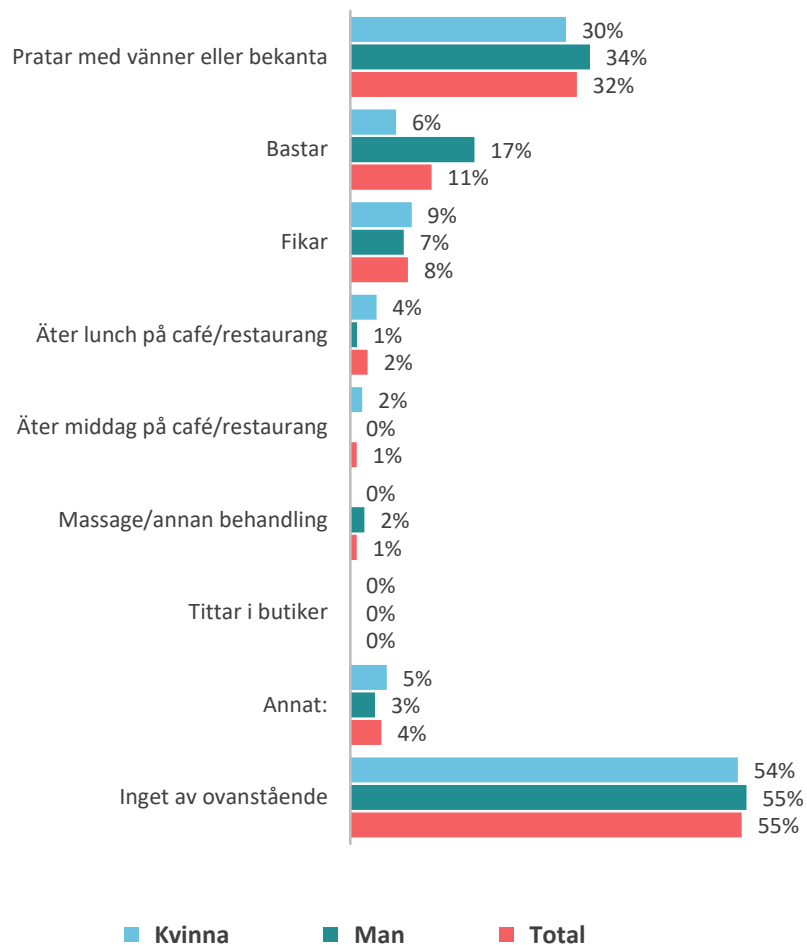
Det är framförallt pensionärerna som hittat till gymmet. I pensionärgruppen ser vi en ökning från 14% till 22% i andelen som uppger att de styrketränar på gym. En förklaring kan vara att det nu känns mer okej att gå till gymmet nu än under pandemin som äldre.

Under annat hittar vi bland annat cykling, yoga, vattengympa, hundpromenader, hugga ved/skogsarbete, motionera i trappor och gymnastik.

De flesta seniorer tränar oftast, och helst, på egen hand. En av tio tränar helst med sin träningsgrupp/lag



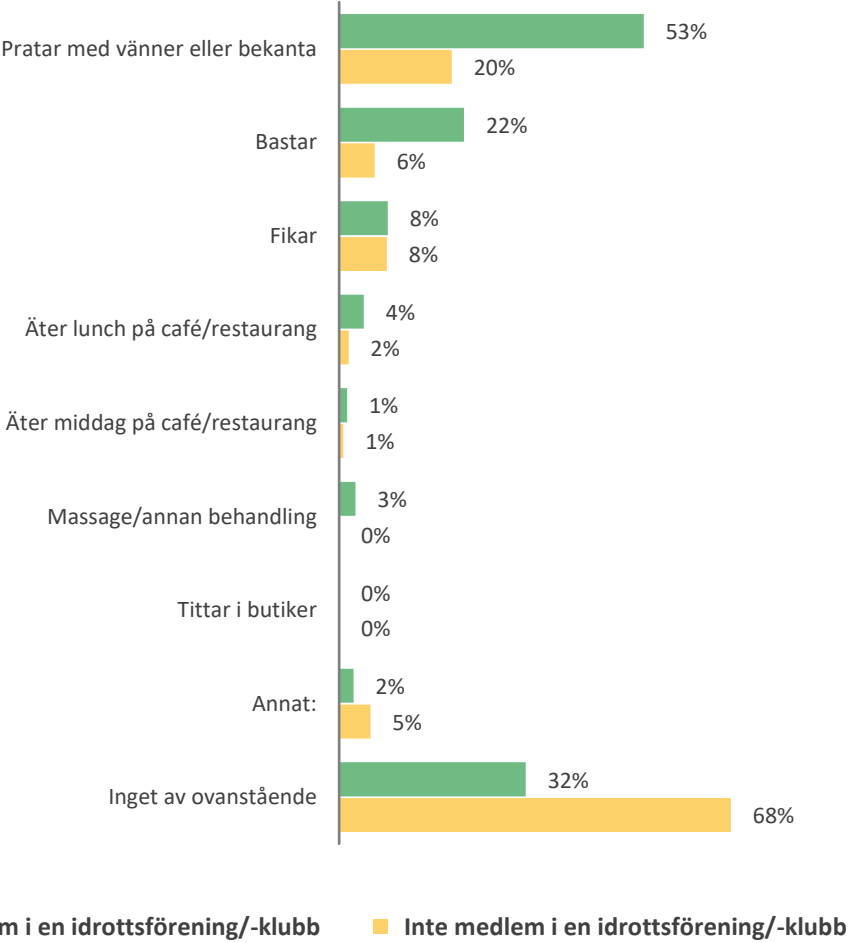
Mer än bara träning – en av tre seniorer uppger att de ofta pratar med vänner i anslutning till träningen och en av tio passar också på att basta eller fika



För gruppen som tränar mycket är det just träningen som är målet i större utsträckning. Ju oftare seniorer tränar desto färre saker gör de i anslutning till träningen. Bland de seniorer som uppger att de tränar ”i princip varje dag” är det 64% som svarar ”inget av ovanstående”.



Den sociala aspekten är tydligast bland seniorer som är medlemmar i en idrottsförening/-klubb



HUR FÖRHÅLLER SIG SENIORER TILL OLIKA IDROTTER?

Idrottsförbund med stor potential att nå seniorer

I årets undersökning har vi tillfrågat seniorer hur de förhåller sig till 15 slumpade idrotter av en lista på totalt 69 idrotter, vilket ger oss möjlighet att se vilka idrottsförbund som har särskilt stora potentialer att nå ut till målgruppen!

Intresse överensstämmer med konsumtion

Överlag kan vi se att topplistan över idrotter som seniorer är intresserade av till stor del överensstämmer med vilka idrotter de själva följer på tv och radio, vilket kan indikera att intresset i huvudsak handlar om att följa snarare än att själv utöva idrotten.

Intresse för lagidrotter, men utövar oftare individuella idrotter

I topplistan över utövande kan vi se att seniorer idag utövar individuell idrott i större utsträckning än lagidrott. Samtidigt ser vi att det finns ett utbrett intresse för lagidrotter bland seniorer, vilket indikerar en outnyttjad potential.

Topp 10 Idrotter seniorer har intresse för:

1.	Friidrott	45%
2.	Skidor	43%
3.	Skidskytte	43%
4.	Fotboll	42%
5.	Boule	37%
6.	Motorsport	33%
7.	Bowling	32%
8.	Ishockey	32%
9.	Bilsport	32%
10.	Simidrott	31%

Topp 10 av totalt 69 idrotter

Topp 10 Idrotter seniorer utövar idag:

1.	Cykel	20%
2.	Skidor	13%
3.	Simidrott	13%
4.	Gymnastik	10%
5.	Golf	10%
6.	Bangolf	9%
7.	Boule	6%
8.	Kanot	5%
9.	Bowling	5%
10.	Danssport	4%

Topp 10 av totalt 69 idrotter

Fråga: Hur förhåller du dig till följande idrotter? *Flervalsfråga, endast de 10 främsta av totalt 69 idrotter redovisas (Lista över samtliga 69 idrotter finns i appendix på s.59)*

Filter: Topplista intresse till vänster (Sammanlagning av andelarna som svarat "utövar inte, men är intresserad", "utövar inte men intresserad om det finns anpassade aktiviteter" eller "utövar inte men intresserad om det går att delta på nybörjarnivå") Topplista utövande till höger (Sammanlagning av andelarna som svarat "utövar som motionär" eller "tränar/tävlare i idrottsförening-/klubb")

INTRESSE AV IDROTTER OM DE ÄR ANPASSNINGSBARA/PÅ NYBÖRJARNIVÅ

För vilka idrotter är intresset för anpassade aktiviteter störst?

I tabellerna till höger ser vi de idrotter som flest seniorer uttrycker att de har ett intresse för att utöva förutsatt att det finns anpassade aktiviteter (redovisas i topplistan till vänster) eller aktiviteter på nybörjarnivå (redovisas i topplistan till höger).

Stort intresse för friidrott går igen i att även vilja utöva det själv

På föregående sida såg vi att seniorer uttrycker ett stort intresse för friidrott, vilket linjerar med att friidrott också är den idrott som flest är intresserade av att utöva om det erbjuds anpassade aktiviteter för seniorer.

Boule intresserar brett och har potential att locka fler utövare

På föregående sida såg vi att det generella intresset för boule är stort bland seniorer. I tabellerna till höger ser vi även att idrotten har en potential att få fler seniora utövare om möjligheten att börja på nybörjarnivå eller anpassade aktiviteter erbjuds.

Topp 10 Idrotter seniorer är intresserade av att utöva, om det finns anpassade aktiviteter:

1.	Friidrott	8%
2.	Bowling	7%
3.	Skyttesport	6%
4.	Boule	6%
5.	Simidrott	5%
6.	Motorsport	5%
7.	Gymnastik	5%
8.	Korpen	5%
9.	Badminton	5%
10.	Cykel	5%

Topp 10 av totalt 69 idrotter

Topp 10 Idrotter seniorer är intresserade av att utöva, om det går att delta på nybörjarnivå:

1.	Boule	9%
2.	Badminton	6%
3.	Biljard	5%
4.	Skidor	5%
5.	Bowling	5%
6.	Bordtennis	4%
7.	Bangolf	4%
8.	Bågskytte	4%
9.	Friidrott	4%
10.	Cykel	4%

Topp 10 av totalt 69 idrotter

Fråga: Hur förhåller du dig till följande idrotter? *Flervalsfråga, endast de 10 främsta av totalt 69 idrotter redovisas (Lista över samtliga 69 idrotter finns i appendix på s.59)*

Filter: Topplista anpassade aktiviteter till vänster (Andel som svarat "utövar inte men intresserad om det finns anpassade aktiviteter") Topplista nybörjarnivå till höger (Andel som svarat "utövar inte men intresserad om det går att delta på nybörjarnivå")

A man and a woman are exercising in a gym. The man is kneeling on a green mat, and the woman is standing on a blue mat. Both are holding green resistance bands with their arms raised. The background features a brick wall and a window.

03

DRIVKRAFTER OCH UTMANINGAR



DRIVKRAFTER OCH UTMANINGAR

Höjdpunkten på veckan eller ett nödvändigt ont, inställningen till träning varierar
Inställningen till träning ser olika ut från person till person inom målgruppen. En av sju seniorer instämmer i att de avskyr att träna, men gör det ändå. Samtidigt som ungefär lika många, en av åtta seniorer, instämmer i att de har träningen som höjdpunkt på veckan.

Hälsan och de fysiska förutsättningarna är avgörande för att träningen ska bli av
Två viktiga skäl till att seniorer tränar är att hålla kroppen i trim och i rehabiliteringssyfte. De fysiska förutsättningarna är viktiga parametrar i förhållande till seniorernas träning, både i form av att utgöra tydliga drivkrafter till att träna, och för att hälsoproblem utgör det vanligaste skälet till att vissa seniorer tränar väldigt sällan eller inte alls.

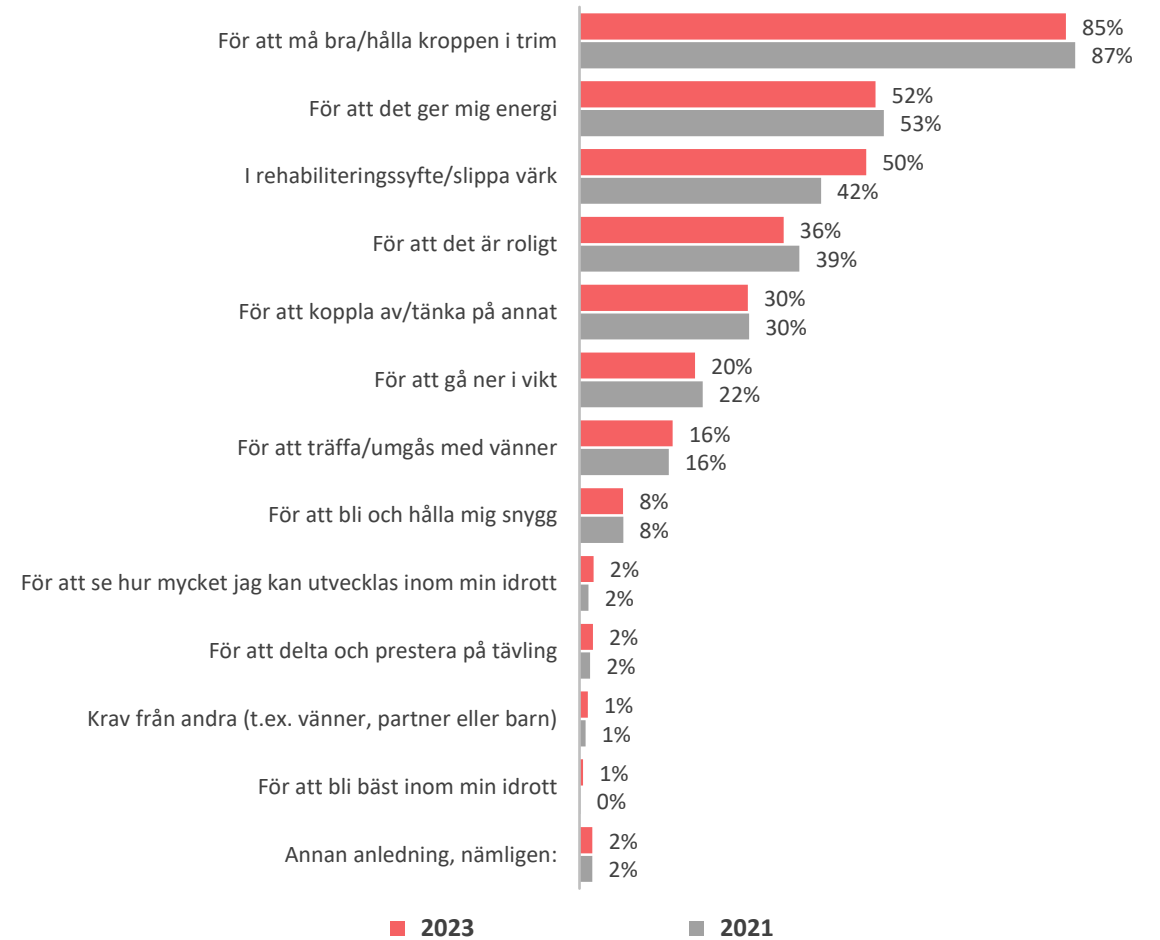
Sociala aspekterna särskilt viktiga för seniora medlemmar i en idrottsförening/-klubb
För seniorer som är medlemmar i en idrottsförening/-klubb fyller träningen i större utsträckning ett socialt behov. Medlemmar i en idrottsförening/-klubb tränar oftare för att träffa vänner och umgås. I föregående kapitel såg vi dessutom att de i större utsträckning kombinerar träning med andra sociala aktiviteter så som att basta eller fika.

Enkelhet och flexibilitet avgörande för var och hur seniorer tränar
I föregående kapitel såg vi att majoriteten helst tränar själv, och i detta kapitel får vi bekräftat att möjligheten att träna ensam är en viktig faktor för seniorer. Ytterligare viktiga faktorer för seniorer är att träningsformen inte kräver någon utrustning och kan ske på en lättillgänglig plats – till exempel utomhus, i hemmet eller i nära anslutning till hemmet.



De som tränar ofta, dagligen eller flera gånger i veckan uppger i högre utsträckning att träningen ger energi, 58% jämfört med de som tränar någon eller några gånger i månaden, 37%.

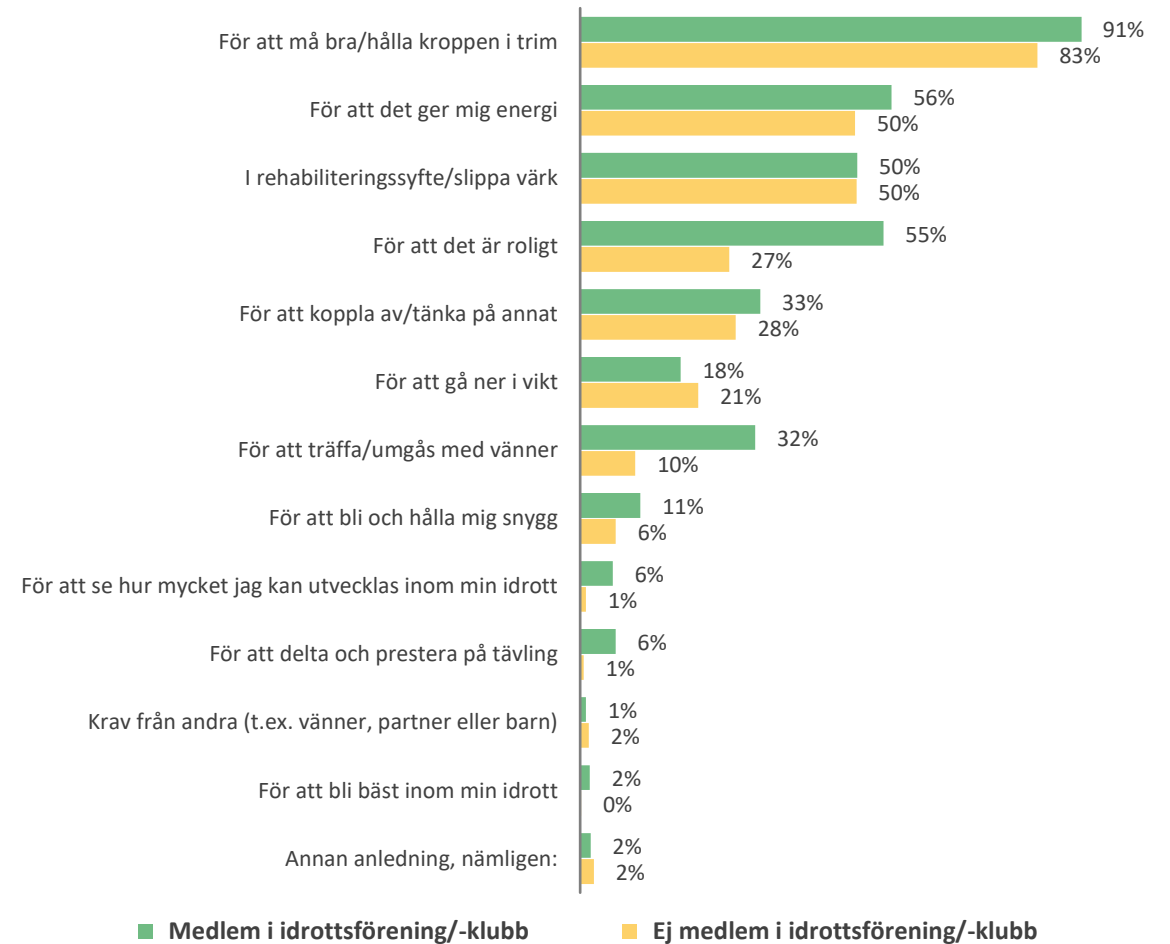
Fler seniorer tränar i rehabiliteringssyfte och något färre uppger att de gör det för att det är roligt



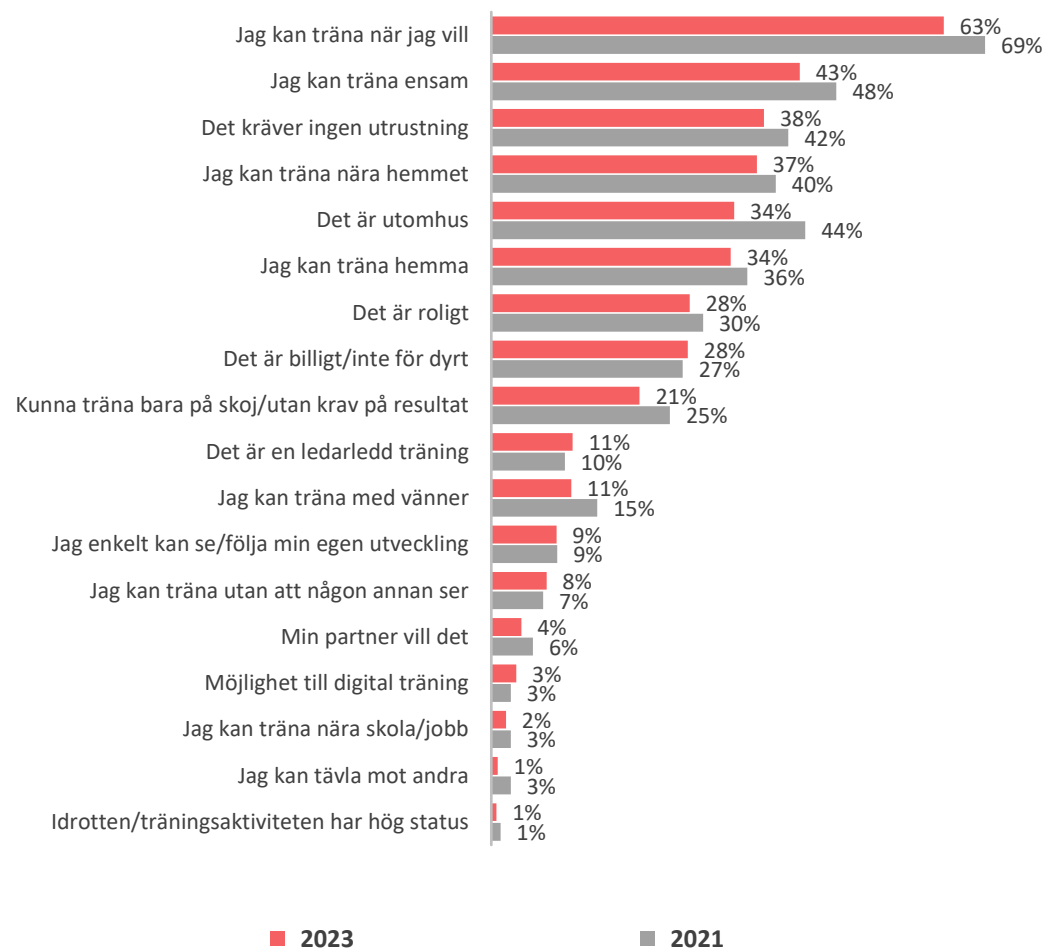


Som tidigare konstaterat är de sociala aspekterna en viktig drivkraft för seniorer som är medlemmar i en idrottsförening/-klubb. De tränar även i större utsträckning av nöje, för att det är roligt.

Drivkrafterna till att träna är fler bland de som är medlem i en idrottsförening/-klubb

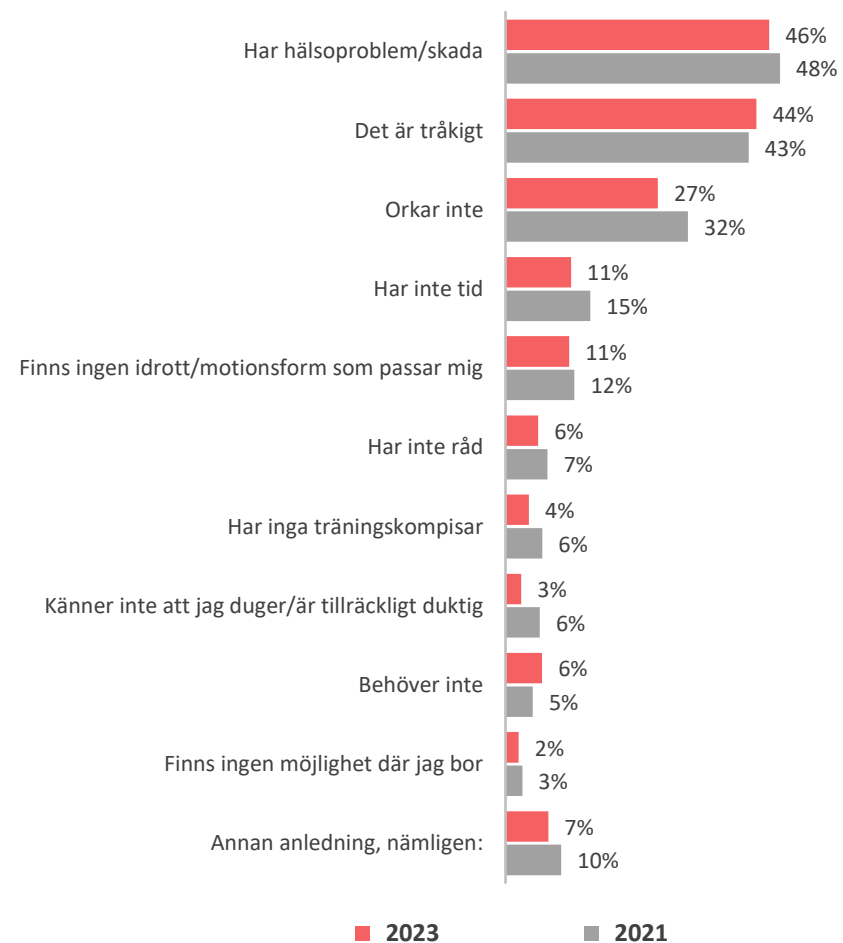


Att kunna träna ensam och när de själva vill är avgörande för hur och var seniorer tränar



Att flera svarsalternativ backar i årets mätning är inte förvånande mot bakgrund av den begränsning som rådde för just den äldre målgruppen under pandemin. Av de alternativ som backar mest är det främst kvinnor som driver på att alternativen ”Det är utomhus” och att ”Jag kan träna när jag vill” minskar över tid. För övriga alternativ är det både män och kvinnor som står för den nedåtgående trenden.

Samma argument som tidigare styr skälen till att inte träna. Fysiska begränsningar och bristande motivation största trösklarna



Likt 2021 ser vi fortsatt att kvinnor i högre utsträckning uppger ”har hälsoproblem/skada” i betydligt högre utsträckning än män. 56% jämfört med 35% bland männen.



Något fler seniorer ser fram emot sin träning och har träningen som höjdpunkt på veckan





04

MEDLEMSKAP OCH ENGAGEMANG I FÖRENINGSGREGI

04

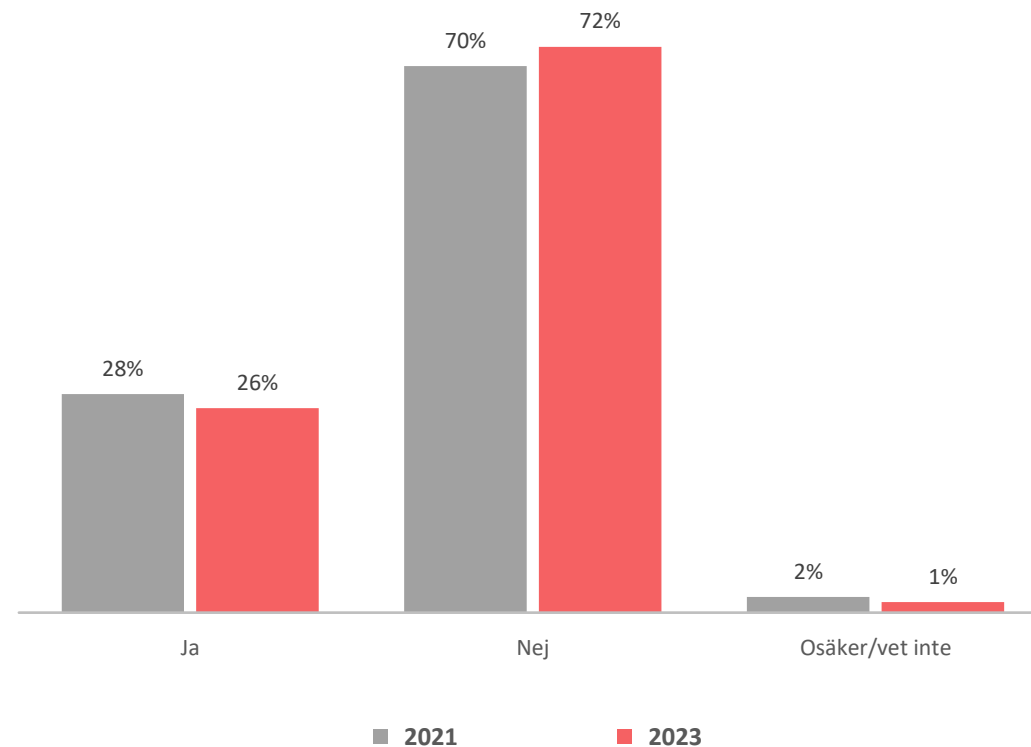
MEDLEMSKAP OCH ENGAGEMANG I FÖRENINGSGREI

Majoriteten av medlemmarna i en idrottsförening/-klubb är det i egenskap av motionär
En av fyra seniorer är medlem i en idrottsförening/-klubb. Likt tidigare undersökningar ser vi även i nu att en större andel män än kvinnor är medlemmar. Två av tre medlemmar är motionärer i sin idrottsförening/-klubb, medan övriga bland annat återfinns som tävlande, funktionärer eller på förtroendeuppdrag.

Fler män och arbetande seniorer tillfrågas om att engagera sig

En av tre seniora medlemmar har tillfrågats om att vara funktionär vid tävling eller att sitta i styrelsen/på ett förtroendeuppdrag i sin idrottsförening/-klubb. En intressant insikt är att vissa grupper tenderar att tillfrågas i större utsträckning än andra. Män, respektive arbetande seniorer är de som oftast uppger att de fått frågan om att engagera sig, medan kvinnor respektive pensionärer uppger det i lägre utsträckning.

Små skillnader i andelen som svarar att de är medlemmar i en idrottsförening/-klubb över tid

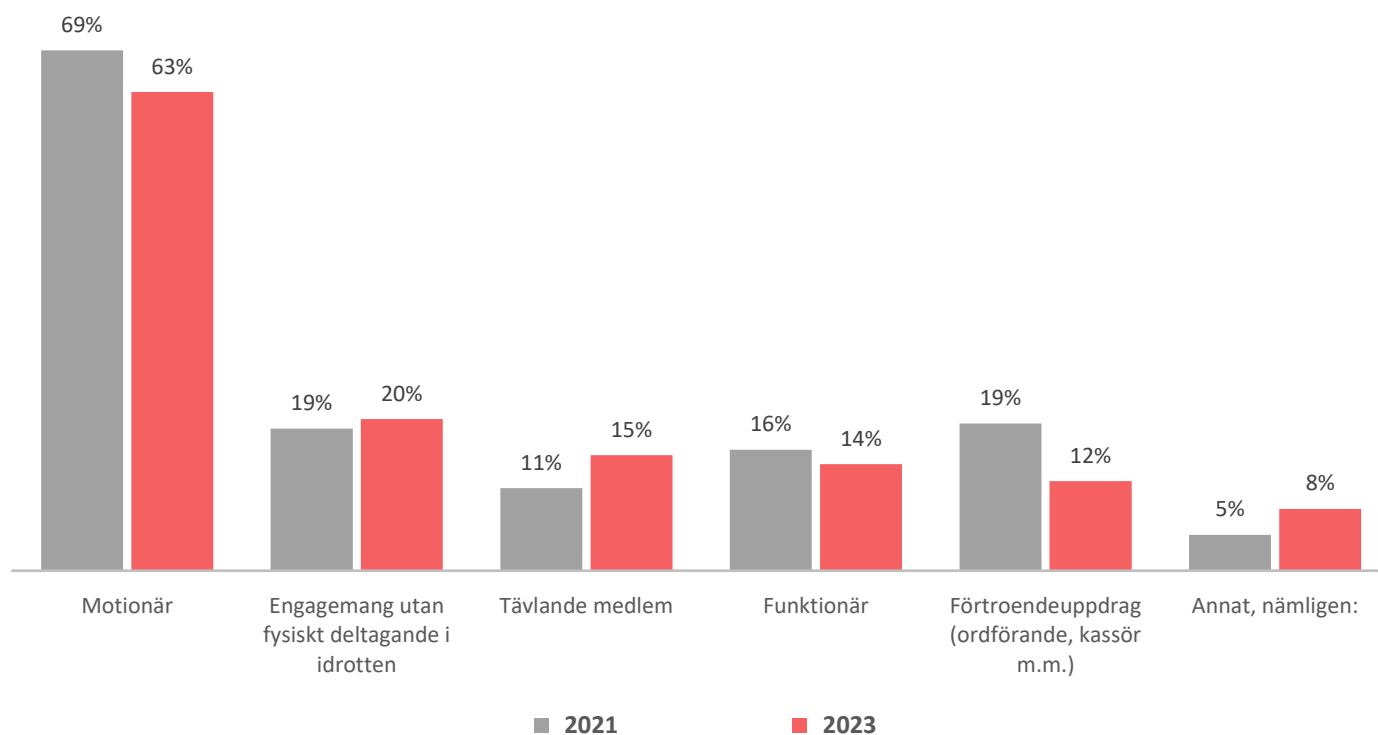


i

Män svarar i högre utsträckning att de är medlemmar i en idrottsförening/-klubb än kvinnor, 32% vs 21%.


Skillnaden mellan män och kvinnor minskar dock över tid. Andelen män med ett medlemskap har minskat från 37% 2021 till ovan nämnda 32%, samtidigt som andelen kvinnor med ett medlemskap inte har förändrats sedan 2021.

De flesta som tränar eller är medlemmar i en idrottsförening/-klubb är motionärer, även om andelen minskat något sedan 2021



Det är vanligare att äldre i åldern 70-80 år är motionärer (69%) jämfört med de yngre 60-69 år (57%)

De som svarat "Annat, nämligen:" uppger framförallt att de är stödmedlem, hedersmedlem eller supporter.



”Det håller mig pigg och hyfsat frisk. Social gemenskap med många kamrater.”

- Kvinna, 79 år

DET BÄSTA MED FÖRENINGSIDROTTEN, ENLIGT SENIORERNA:

Gemenskap och Social Samvaro

När seniorer själva beskriver vad föreningsidrotten ger dem är gemenskap ett ord som är vanligt förekommande. Föreningsidrotten skapar en stark gemenskap och möjlighet till socialt umgänge för seniorer, vilket bidrar till en känsla av samhörighet och tillhörighet.

Hälsa och Välmående

Föreningsidrotten ger även ett ökat välbefinnande för seniorer. Genom regelbunden träning främjas både deras fysiska och psykiska hälsa, vilket leder till ökat välbefinnande och mer energi i vardagen.

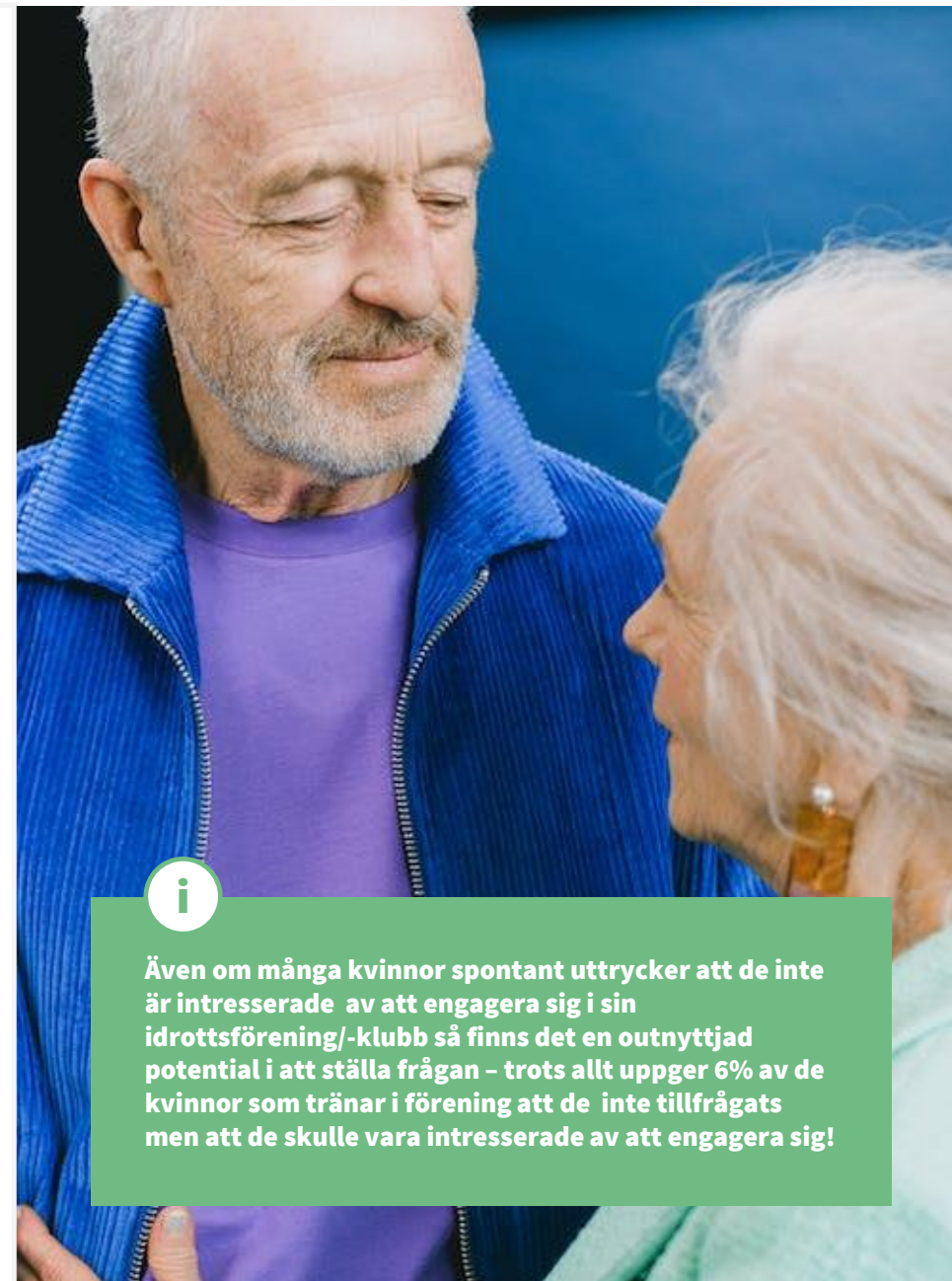
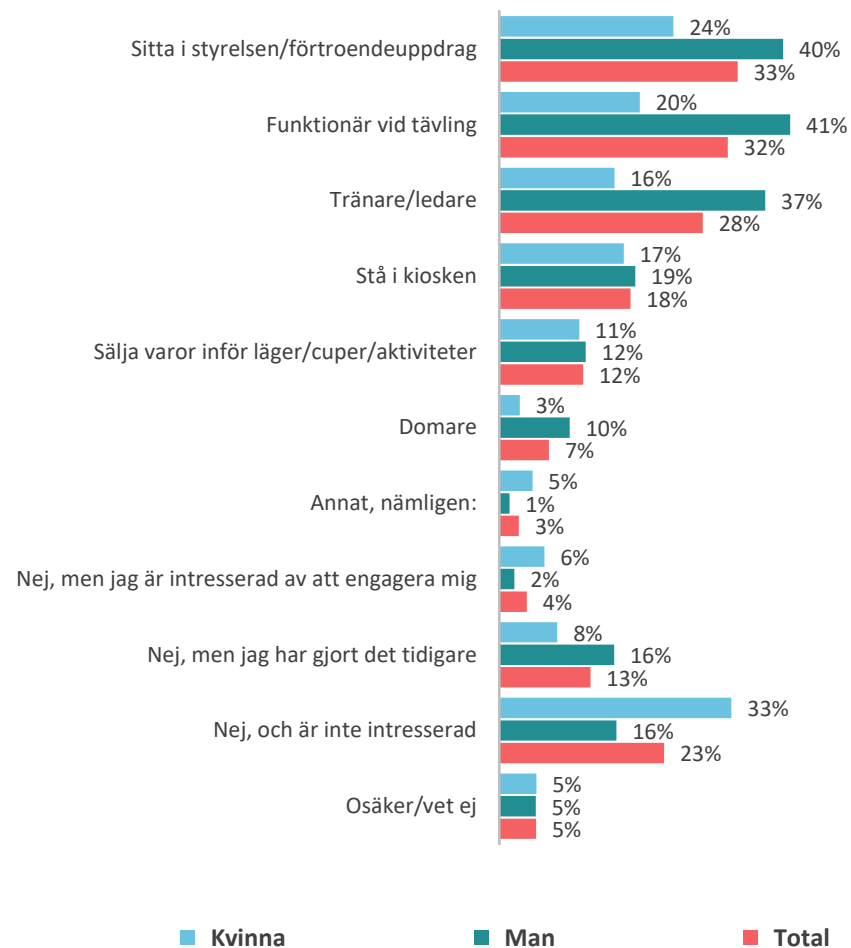
Glädje och engagemang

Att vara aktiv inom föreningsidrotten ger också glädje och utlopp för seniorernas intressen. Till exempel genom att få ett större socialt umgänge och att träffa likasinnade.

Meningsfull sysselsättning

Föreningsidrotten ger även seniorer känslan av att vara behövd och att ha en meningsfull sysselsättning. Till exempel genom att ge ungdomar möjligheten att utvecklas, träffa nya vänner och lära sig att samarbeta.

Män blir i högre utsträckning tillfrågade att engagera sig i sin idrottsförening/-klubb jämfört med kvinnor

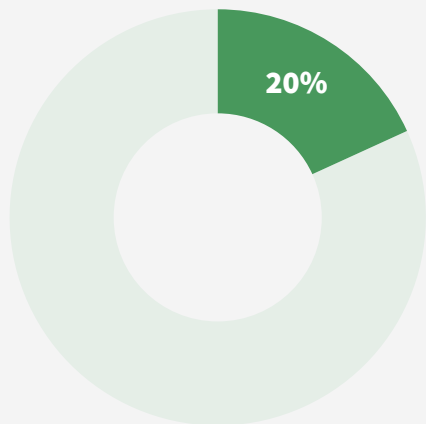


Även om många kvinnor spontant uttrycker att de inte är intresserade av att engagera sig i sin idrottsförening/-klubb så finns det en outnyttjad potential i att ställa frågan – trots allt uppger 6% av de kvinnor som tränar i förening att de inte tillfrågats men att de skulle vara intresserade av att engagera sig!

Även seniorer som arbetar får i högre utsträckning frågan om att engagera sig jämfört med pensionärer

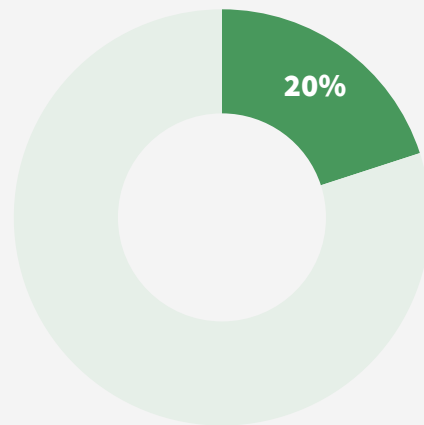


SENIORERNAS ENGAGEMANG – VAD SER VI FÖR TRENDER?



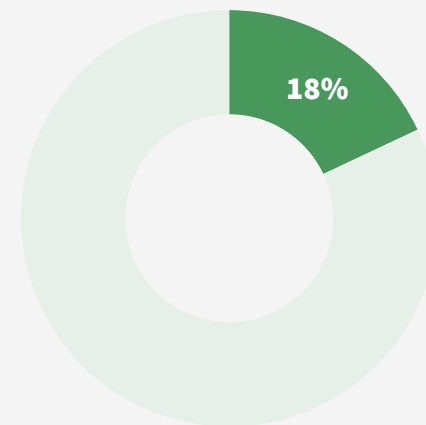
ANDEL SENIORER SOM UTTRYCKER ETT INTRESSE FÖR ATT ENGAGERA SIG I IDROTTSFÖRENINGAR/-KLUBBAR

En minskning i intresset för att engagera sig, från 24% år 2021. Det är främst människors intresse som har minskat, från 28% till 20% medan kvinnornas intresse har legat mer stabilt, från 21% till 19%



ANDEL SENIORA MEDLEMMAR I EN IDROTTSFÖRENING/-KLUBB SOM HAR ETT ENGAGEMANG UTAN FYSISKT DELTAGANDE I IDROTTEN

Trots att majoriteten av de seniorer som är medlem i en idrottsförening/-klubb är det i form av att vara motionär, så uppger en av fem att de har ett engagemang utan att själva fysiskt delta i idrotten



ANDEL IDROTTSINTRESSERADE SENIORER SOM UTTRYCKER SITT INTRESSE GENOM ENGAGEMANG I EN IDROTTSFÖRENING/-KLUBB

Andelen idrottsintresserade seniorer som uttrycker sitt intresse genom att engagera sig ideellt i en idrottsförening/-klubb minskar över tid. Samma siffra 2021 var 21%



05

FRAMTID OCH KOMMUNIKATION

FRAMTID OCH KOMMUNIKATION

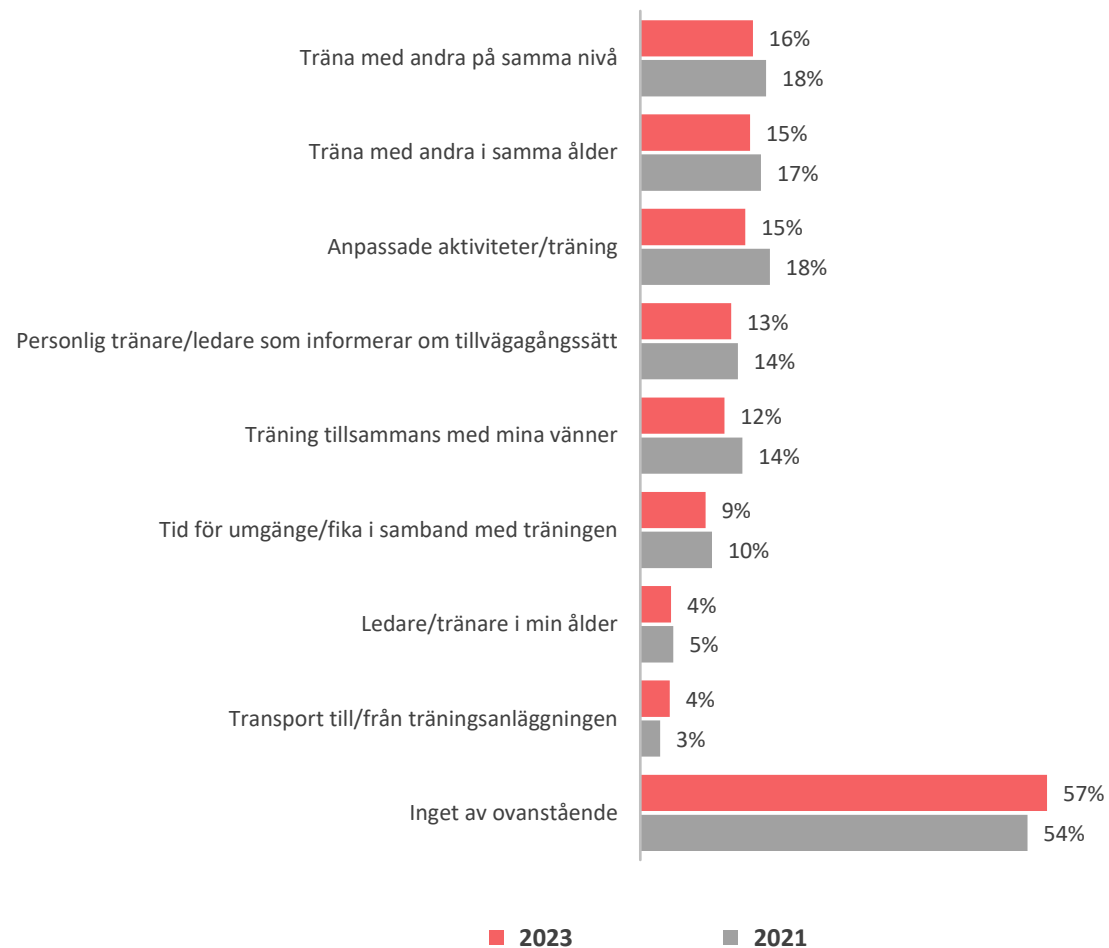
Liknande personer, positiv stämning och anpassad nivå viktigt för att testa en ny idrott
För att få seniorer att börja på en ny träningsaktivitet krävs det att tröskeln för att testa på aktiviteten är låg. Till exempel genom att aktiviteten är anpassad efter nybörjarnivå och med möjlighet till anpassning utifrån olika kroppsliga förutsättningar. Att känna sig välkommen i det nya sammanhanget och bland övriga deltagare är också viktigt. Det kan till exempel handla om att övriga deltagare är i liknande ålder och nivå som de själva samt att stämningen inom gruppen är positiv och prestigelös.

Utbudet av idrottsaktiviteter för äldre är stort, men sällan representerat i media
Överlag upplever de allra flesta seniorer att det finns ett brett utbud av idrottsaktiviteter för aktiva äldre. Däremot är det betydligt färre som upplever att aktiva äldre är väl representerade i media.

Bästa sättet att nå ut till seniorer är genom deras vänner och bekanta
Att få tips från den egna umgängeskretsen bestående av vänner och familj är det främsta sättet att nå ut med information om olika idrottsaktiviteter till seniorer. Men vi ser även att många seniorer använder och tar del av ny information via sociala medier, i synnerhet på Facebook. I regel använder seniorer mellan 3-4 olika sociala medier, där de tre vanligaste sociala plattformarna som seniorer befinner sig på är Facebook, Messenger och Instagram.

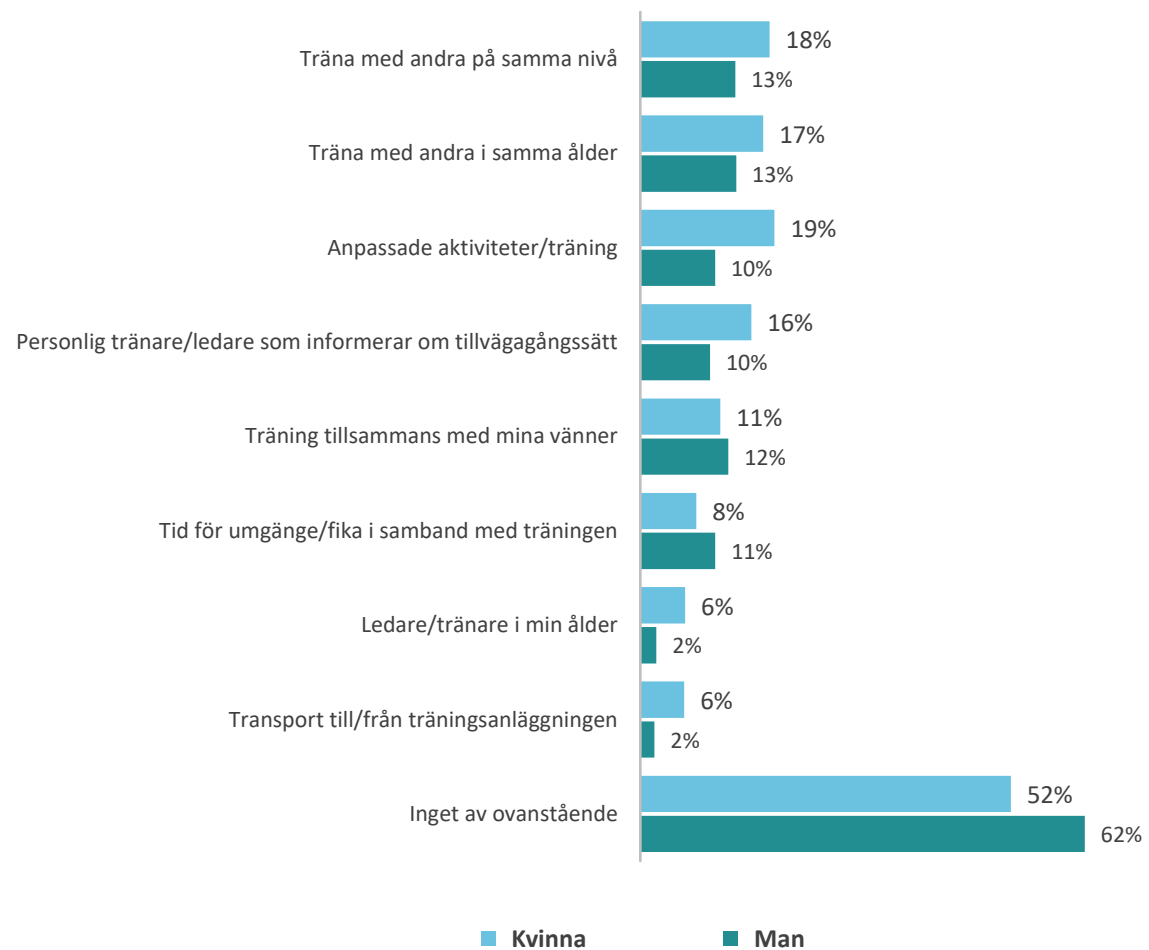


Träning som är anpassad och utförs med andra på samma nivå ger största hjälpen att träna mer



De som arbetar svarar i högre utsträckning att de lockas av personlig tränare/ledare som informerar om tillvägagångssätt (19%) jämfört med pensionärer (10%).

Kvinnor uppger i snitt att fler saker lockar dem att träna mer jämfört med män





Svårast att nå ut till med nya träningsaktiviteter

För att ta reda på vilka seniorer som är svårast att nå ut till med nya träningsaktiviteter har vi tittat på vilka de är som svarat att "inget av ovanstående" skulle få dem att motionera mer. Vi kan konstatera att de utmärker sig från seniorer i genomsnitt när det gäller följande:

- De är oftare män än kvinnor
- De är oftare pensionärer
- De tränar oftare på egen hand/själv
- De har inte lika tydliga sociala drivkrafter till träning och har mer sällan sociala aktiviteter i samband med sin träning
- De är mer sällan medlem i en idrottsförening/-klubb

VIKTIGT OM MAN PROVAR EN NY TRÄNINGSAKTIVITET

Flera faktorer är viktiga för att seniorer ska känna sig välkomnade i ett nytt träningsområde. I breda drag handlar det om ett bra bemötande, likasinnade deltagare och möjligheten att kunna delta utifrån sina personliga förutsättningar.

Andra deltagare som liknar mig

Att aktiviteten har andra deltagare i samma ålder och på samma nivå som de själva bidrar till att lättare känna sig inkluderad i ett nytt träningsområde.

Att bli sedd och inkluderad

Att känna sig välkommen handlar också om att bli inbjuden i en gemenskap. Att bli sedd, hälsad på och introducerad av ledaren eller av andra deltagare och eventuellt få småprata lite för att lära känna de andra.

Tydliga instruktioner och regler

Tydliga instruktioner till aktiviteten bidrar till att nya deltagare känner att de förstår vad och hur saker ska göras. Vissa uttrycker en rädsla för att inte hänga med eller att de förväntas kunna olika begrepp och regler.

Nybörjarnivå/utan krav på prestation

Att aktiviteten är anpassad för nybörjare och sker i en trygg och inkluderande miljö är också viktigt för att vilja prova på en ny aktivitet.

Anpassat efter den egna fysiska förmågan

Vidare uttrycker vissa seniorer en rädsla för att inte kunna delta på nya aktiviteter grund av olika skador eller kroppsliga begränsningar. Möjligheten till anpassning och variation är därmed en viktig faktor.



”Att bli sedd och uppmärksammas när jag kommer. Att någon tar initiativet att visa mig tillrätta.”

- Kvinna, 60 år

”Välkomnande leenden och en prestigelös atmosfär.”

- Man, 67 år

CHECKLISTA:

Så får ni seniorer att känna sig välkomna till en ny träningsaktivitet/förening!



Hälsa dem välkomna!



Se till att ledaren introducerar sig



Förtydliga att aktiviteten är anpassad för nybörjare/utan krav på prestation



Ge tydliga introduktioner till aktiviteten



Visa möjliga anpassningar av aktiviteten utifrån kroppsliga begränsningar



Uppmuntra och heja på dem under aktivitetens gång!

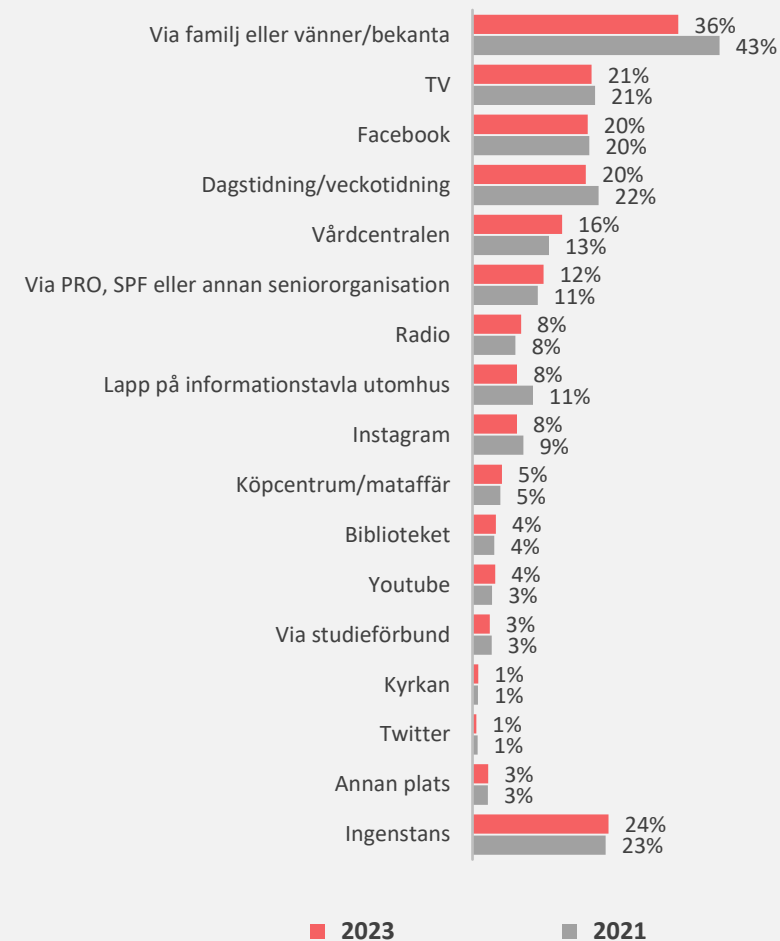


Informera om och hälsa dem välkomna till nästa tillfälle

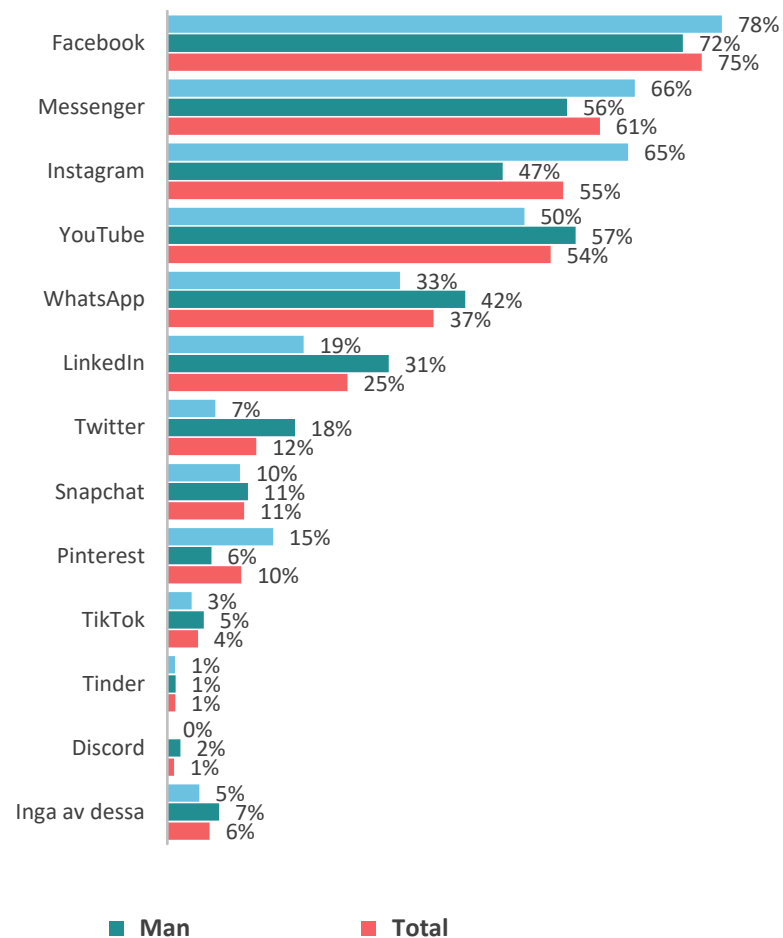




Seniorer nås fortsatt bäst via deras familj/vänner – även om andelen minskar



I snitt använder seniorer 3 eller 4 sociala medier, vanligast är Facebook och Messenger



DIGITALA SENIORER

Om nu någon lever kvar med uppfattningen att den äldre delen av befolkningen inte är digitala så kan vi intyga att Sveriges seniorer är mer digitala än ni tror! Givetvis ska vi inte förringa att den digitala mognaden och de digitala förutsättningarna ser olika ut i olika grupper bland de äldre. På ett övergripande plan kan vi ändå konstatera följande när det gäller gruppen 60-74-åringar i Sverige:

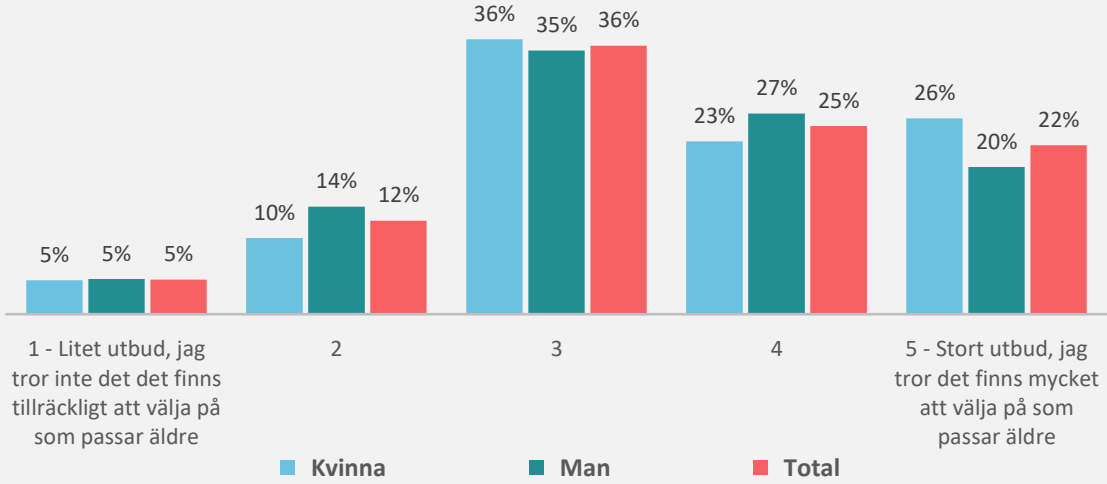
- De använder i snitt tre-fyra olika sociala medier
- Tre av fyra seniorer i åldrarna 60-74-år har Facebook
- Mer än hälften använder Instagram respektive Youtube
- Kvinnor använder generellt sociala medier i större utsträckning än män
- Män är däremot överrepresenterade i användning av plattformar som Youtube, Whatsapp, LinkedIn och Twitter



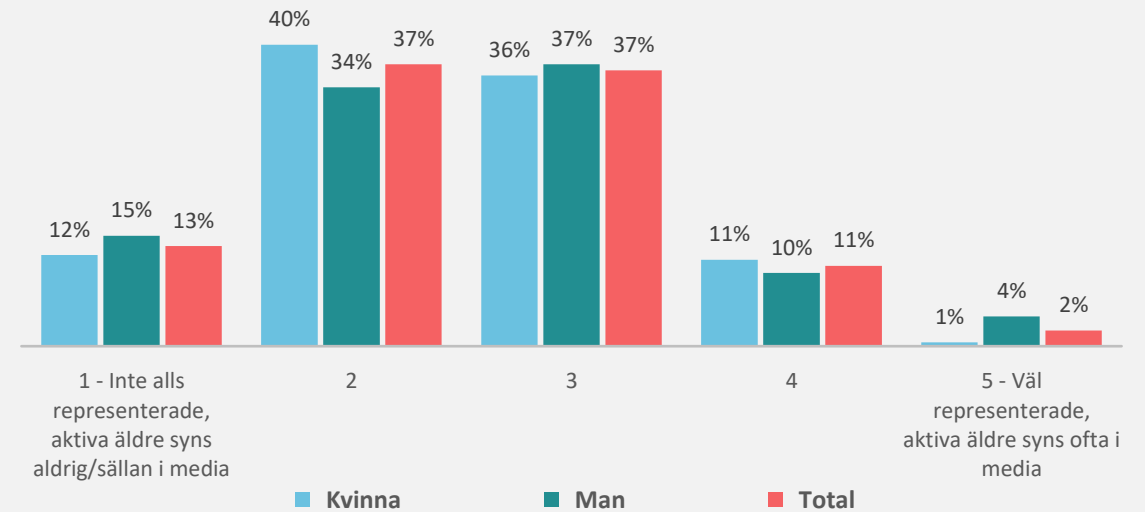
Data från UB Medier 2022, målgrupp 60-74 år



Seniorer upplever att utbudet av idrottsaktiviteter för äldre är stort



Seniorerna upplever inte att äldre aktiva personer representeras i media



i

Pensionärer upplever i högre grad att äldre inte är representerade i media, 16% svarar ”1 - Inte alls representerade, aktiva äldre syns aldrig/sällan i media”, medan samma siffra bland de som arbetar är 8%.

Viktiga insikter för att nå seniorer

#1 Hur ska vi göra för att bäst komma i kontakt med målgruppen seniorer?

- **Facebook, familjen och fysiska miljöer** (t.ex. vårdcentralen och andra lokala platser där de ofta vistas)
- Viktigt att förstå att många i målgruppen är **digitala!** Faktum är att Facebook är lika viktig och sannolik källa att nå dem som traditionella mediekkanaler (TV/dagstidningar)
- Viktigt för alla delar av RF att **jobba med och för representation av äldre i all kommunikation** och mediala sammanhang. Seniorerna upplever inte att aktiva äldre representeras särskilt ofta i media

#2 Hur ska vi få fler seniorer att bli delaktiga/engagerade i föreningslivet?

- Även om andelen är förhållandevis liten så finns det en skara som inte blivit tillfrågade men som skulle vara intresserade av att engagera sig – viktigt att vi **säkerställer att alla åtminstone har fått frågan** och vet vart de kan vända sig om de vill engagera sig!
- Vilka som tillfrågas att engagera sig, och vad de ställt upp på för typ av engagemang ser olika ut i olika grupper. Män respektive arbetande seniorer får oftare frågan och syns dessutom i fler olika typer av engagemang. Viktigt att vi **inkluderar kvinnor, respektive pensionärer och ser till att dessa tillfrågas kring flera olika typer av engagemang** – inte bara stå i kiosken



Viktiga insikter för att nå seniorer

#3 Hur ska vi utveckla aktiviteter och få verksamheten att hålla över tid?

- God representation av äldre som målgruppen kan identifiera sig med är viktigt. Seniorerna vill möta **träningskompisar och ledare i samma åldrar som dem själva** för att vara motiverade, i synnerhet när det gäller att våga testa nytt
- Stort behov av att **känna sig trygga i att aktiviteterna är anpassade efter deras fysiska förmåga** = viktigt att kommunicera!
- Testar gärna nytt om de känner tryggheten i att aktiviteten är anpassad för dem. **Särskilt nyfikna på lagidrotter** vilket är spännande potential att plocka upp!
- Höga krav på **tydlighet och enkelhet** i såväl ledarskap som aktivitetens utformning
- Uppehåller sig mycket vid **fysiska och geografiska begränsningar** vilket är något vi behöver förhålla oss till i anpassningar av utbud samt kommunikation
- **Vill bli sedda, uppskattade och peppade!**





ungdoms
barometern



FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN:

Intervjumetod: Digital enkätundersökning i en slumpmässigt telefonrekryterad panel

Målgrupp: Seniorer i Sverige mellan 60-80 år

Fältperiod: 20-27 december 2023

Antal intervjuer i studien totalt: 1081 st.

Verktyg

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

Urvalsram & urval

I tabellen till vänster jämförs 2022 års aktuella siffror för kvinnor och män mellan 60-80 år i Sverige (enligt den senaste befolkningsstatistiken från SCB) med siffror från Seniorbarometern 2023. Viktning av resultaten har genomförts med hjälp av urvalsegenskaperna kön och ålder för att representera SCB:s befolkningsstatistik.

	Sverige 2022 (SCB):			SB 2023 - Totalt:		SB 2023 - Totalt:	
KÖN	ANTAL:	I %	ANT. RESPONDENTER:	I %	ANT. RESP. → VÄGNING:	I %	
Kvinna	1 129 502	50,9%	524	48,5%	550	50,9%	
Man	1 087 931	49,1%	557	51,5%	531	49,1%	
TOTALT	2 217 433	100%	1081	100%	1081	100%	
ÅLDER	ANTAL:	I %	ANT. RESPONDENTER:	I %	ANT. RESP. → VÄGNING:	I %	
60 år	120 479	5,4%	58	5,4%	59	5,5%	
61 år	115 645	5,2%	40	3,7%	56	5,2%	
62 år	113 772	5,1%	50	4,6%	56	5,2%	
63 år	113 244	5,1%	44	4,1%	55	5,1%	
64 år	111 952	5,0%	46	4,3%	54	5,0%	
65 år	112 055	5,1%	41	3,8%	54	5,0%	
66 år	111 275	5,0%	45	4,2%	54	5,0%	
67 år	108 290	4,9%	58	5,4%	53	4,9%	
68 år	104 990	4,7%	52	4,8%	51	4,7%	
69 år	106 130	4,8%	59	5,5%	52	4,8%	
70 år	104 165	4,7%	50	4,6%	51	4,7%	
71 år	101 489	4,6%	69	6,4%	49	4,5%	
72 år	104 335	4,7%	57	5,3%	51	4,7%	
73 år	106 311	4,8%	56	5,2%	52	4,8%	
74 år	108 083	4,9%	54	5,0%	52	4,8%	
75 år	106 730	4,8%	72	6,7%	52	4,8%	
76 år	105 197	4,7%	49	4,5%	52	4,8%	
77 år	101 810	4,6%	55	5,1%	50	4,6%	
78 år	96 645	4,4%	52	4,8%	48	4,4%	
79 år	87 285	3,9%	43	4,0%	42	3,9%	
80 år	77 551	3,5%	31	2,9%	38	3,5%	
TOTALT	2 217 433	100%	1081	100%	1081	100%	

Samtliga idrotter som undersökts i studien Seniorbarometern 2024

A-B	B-F	F-K	K-S	S-Ö
Amerikansk fotboll	Bågskytte	Friidrott	Konståkning	Skidskytte
Badminton	Casting (kast med spö, längd eller precision)	Frisbeesport	Korpen	Skridsko-, Kälk- och Rullidrott
Bandy	Cheerleading	Fäktning	Motorsport	Skyttesport
Bangolf	Cricket	Golf	Mångkamp	Sportdykning
Baseboll och Softboll	Curling	Gymnastik	Orientering	Squash
Basketboll	Cykel	Handboll	Padel	Styrkelyft
Biljard	Danssport	Innebandy	Parasport	Taekwondo
Bilsport	Dart	Ishockey	Ridsport	Tennis
Bordtennis	Draghundsport	Islandshäst	Rodd	Triathlon
Boule	Dragkamp	Issegling	Rugby	Tyngdlyftning
Bowling	Dövidrott	Judo	Segling	Varpa
Boxning	E-sport	Kanot	Simidrott	Vattenskidor och Wakeboard
Brottning	Flygsport	Karate	Skateboard	Volleyboll
Budo och Kampsport	Fotboll	Klättring	Skidor	

APPENDIX

I studien har vi ställt frågan ”Hur förhåller du dig till följande idrotter?”

Varje respondent har fått ta ställning till 15 slumpade idrotter av de totalt 69 idrotter som inkluderats i studien. Samtliga idrotter som undersökts i studien redovisas utifrån bokstavsordning i tabellen till vänster.

För respektive slumpad idrott har respondenten fått uppge ett av följande sju svarsalternativ om hur de förhåller sig till idrotten:

- Ointresserad
- Utövar inte men är intresserad
- Utövar inte, men intresserad om det finns anpassade aktiviteter
- Utövar inte, men intresserad om det går att delta på nybörjarnivå
- Utövar som motionär
- Tränar/tävlar i idrottsförening/-klubb
- Vet ej/osäker