

# FÖRÄNDRINGAR I UNGAS TRÄNING UNDER CORONAPANDEMIN



CENTRUM FÖR  
IDROTTSFORSKNING 2022



ungdoms  
barometern



# VÄLKOMMEN!

På uppdrag av Centrum för idrottsforskning har Ungdomsbarometern genomfört en studie med syfte att förstå i vilken utsträckning unga, 15-24 år, förändrat sina träningsvanor under pandemin, och vad som ligger bakom dessa förändringar.

Frågorna i den här rapporten har ställts inom ramen för den årligen återkommande studien Ungdomsbarometern vilket gör det möjligt att följa upp frågor och studera förändringar över tid. Dessa frågor har även kompletterats med nya, specifika frågor om hur och varför unga eventuellt förändrat sina träningsvanor på grund av corona för att få en övergripande bild av ungas träning före och under pandemin, och vad som kan tänkas bestå.

När du läser rapporten ber vi dig komma ihåg att studien genomfördes i oktober/november 2021 och resultaten är en spegling av den tidpunkten. Då vi fortsatt lever i en pandemi med restriktioner som skärps och lättar, och en osäkerhet kring dess utveckling, är det en utmaning att dra för stora slutsatser om pandemins långsiktiga effekt på ungas träning. Den här rapporten ger dock en bra bild av ungas egen syn på träning innan pandemin, hur den ser ut idag och vad som hänt där emellan.

Rapporten inleds med en kartläggning av förändringar i ungas träning under pandemin och följs av en djupare inblick i hur unga tränar idag och vad som driver dem till att träna. Avslutningsvis blickar vi framåt och tittar lite närmre på hur unga tror att de kommer träna i framtiden. För dig som vill få en snabb överblick av rapportens innehåll hittar du en sammanfattning på s. 4.

*Trevlig läsning!*

Sara Fröhling Lind och Ida Pettersson  
För Ungdomsbarometern

# RAPPORTINNEHÅLL

## Kontakt:

Sara Fröhling Lind

073 783 34 37

sara@ungdomsbarometern.se

Ansvarig analytiker: Ida Pettersson

## Fakta om undersökningen:

**Intervjumetod:** Digital enkätundersökning

**Målgrupp:** Unga i Sverige 15-24 år

**Fältperiod:** 4 oktober – 11 november 2021

**Antal intervjuer i denna rapport:** 3 483 st.

Ungdomsbarometern AB © 2022.

Samtliga resultat och slutsatser häri presenterade är  
copyrightskyddade och får ej spridas externt utan  
Ungdomsbarometerns skriftliga tillåtelse.

## Kapitel 1.

**FÖRÄNDRADE TRÄNINGSVANOR** ..... 5

## Kapitel 2.

**NULÄGE & DRIVKRAFTER TILL TRÄNING** ..... 16

## Kapitel 3.

**FRAMTID & UTVECKLING** ..... 24

# SAMMANFATTNING

**Generellt ser vi små förändringar i andelen som tränar i privat, egen eller föreningsregi samt hur ofta unga tränar när vi jämför årets resultat mot mätningar innan pandemin. Däremot noterar vi lite större rörelse kopplat till vilka träningsformer som unga är aktiva inom.**

- Överlag ser vi att årets data liknar den data som samlades in 2019, alltså innan pandemin. 2020 var ett år där mycket ställdes in och där hela världen höll andan – allt sattes på paus. Trots att pandemin inte är över verkar förhållningssättet bland unga vara att det inte längre är en lika stor nyhet som under det speciella året 2020. Fler och fler ser istället på tillvaron med en mer optimistisk syn i år – unga vill ta igen förlorad tid och ser större möjligheter att också kunna leva som de vill och är vana vid. Det gäller livet i stort, men också, vad det verkar, när det gäller ungas träning.
- Jämför vi över tid svarar lika stor andel i år som 2019 att de tränar i egen regi och föreningsregi. Återhämtningen 2021 är dock inte lika tydlig för privat regi, även om det är fler som tränar i privat regi i år jämfört med 2020.
- Vi anar en utveckling mot att unga i större utsträckning riktar sitt träningsfokus mot en typ av träningsregi i stället för flera, jämfört med 2019 och 2020. Samtidigt tenderar unga att träna något oftare – vi ser en försiktig ökning jämfört med 2019. Huruvida unga framöver kommer föredra att träna mer

nischad och fokuserat istället för på flera olika sätt återstår dock att se.

- Beroende på om unga tränar i egen-, privat-, eller föreningsregi, är träningsfrekvensen olika. De som tränar i föreningsregi tränar oftare än de som tränar i egen eller privat regi. Den regelbundenheten som föreningsidrott ger med fasta och ofta frekventa träningstider kan givetvis påverka. Regelbundna träningstider är även en av de saker unga som tidigare föreningsidrottat saknar mest med sin idrott – potentiellt för att det underlättar att få träningen gjord.
- Hälften uppger att de förändrat sitt sätt att träna som en direkt följd av pandemin. Det vanligaste är att unga har tränat mer hemma och/eller utomhus, men i lägre utsträckning än de vanligtvis gör. Det är vanligare att tjejer valt att träna mer hemma och utomhus.
- Trots att en av de vanligaste träningsförändringarna unga gjort under pandemin är att minska sin träning, ökar alltså träningsfrekvensen något bland unga. En trolig förklaring till det är att unga svarat på frågan om vilka träningsförändringar de gjort på grund av pandemin, i förhållande till om de gjort någon förändring *någon gång* under perioden. Vi ser nämligen att de som uppgett att de slutat träna helt och hållet eller tränar mindre fortfarande uppger att de tränar i hög utsträckning idag.

- Vad som ligger bakom ungas val av den träningsform de utövar idag skiljer sig åt beroende av aktivitet. De som tränar i idrottsförening/klubb eller genom gruppträning har till större del drivits av det sociala medan de som valt att träna hemma har uppgett oro för smitta. Den största drivkraften för de som valt att träna på gym är utmaningen det ger.
- Att träna i en förening verkar medföra flera positiva aspekter i livet i stort. Bland annat visar denna studie att de som tränar i föreningsregi upplever livet som enklare, mer meningsfullt och mer rikt på vänner. De som tränar i föreningsregi uppskattar också den gemenskap som det ger att samlas tillsammans med andra och träna. Även tävlingsmomentet är ett uppskattat inslag som driver gruppen till träning.
- Den idrott/träningsaktivitet som unga utövar idag har de framför allt uppmärksammats på genom vänner. Detta är lika oavsett ålder, men yngre, 15-19 år, har i högre utsträckning fått upp ögonen för sin träningsaktivitet genom föräldrar eller via skolan medan fler 20-24 åringar uppmärksammats via en partner.
- Framtiden ser ljus ut! Många unga vill träna mer i framtiden, träna mer tillsammans med vänner eller återuppta en idrott/träningsaktivitet de tidigare slutat med.



01.

**FÖRÄNDRADE  
TRÄNINGSVANOR**

# FÖRÄNDRADE TRÄNINGSVANOR

## Lika stor andel tränar i föreningsregi och egen regi som innan pandemin

Under första pandemiåret 2020 såg vi en minskning i andelen unga som tränade i privat regi och en ökad andel unga som tränade i egen eller föreningsregi. Ett år senare är egen regi och föreningsregi tillbaka på samma nivåer som innan pandemin (2019) medan privat regi inte når samma nivåer – men ser ut att kunna vara på god väg. Även här ser vi en liten ökning från 2020, som verkar vara det år som står ut som det verkliga ”coronaåret”.

## Fokus på en träningsregi, snarare än flera

För första gången på några år ser vi även en liten förändring i antalet regier unga tränar i. I årets mätning svarar fler unga att de tränar i enbart en regi, jämfört med både 2020 och 2019. Färre tränar alltså i flera regier samtidigt. Huruvida det är bestående eller tillfälligt att fler fokuserar sin tid och energi mot en regi blir intressant att följa framgent.

## Något ökad träningsfrekvens – unga tränar oftare

Trots en pandemi som ställt in träningar, begränsat tillgången till gym och idrottsanläggningar och skapat oro för smitta ser vi en något ökad träningsfrekvens bland unga. Ett troligt resultat av det övergripande fokus unga haft på hälsa och välmående

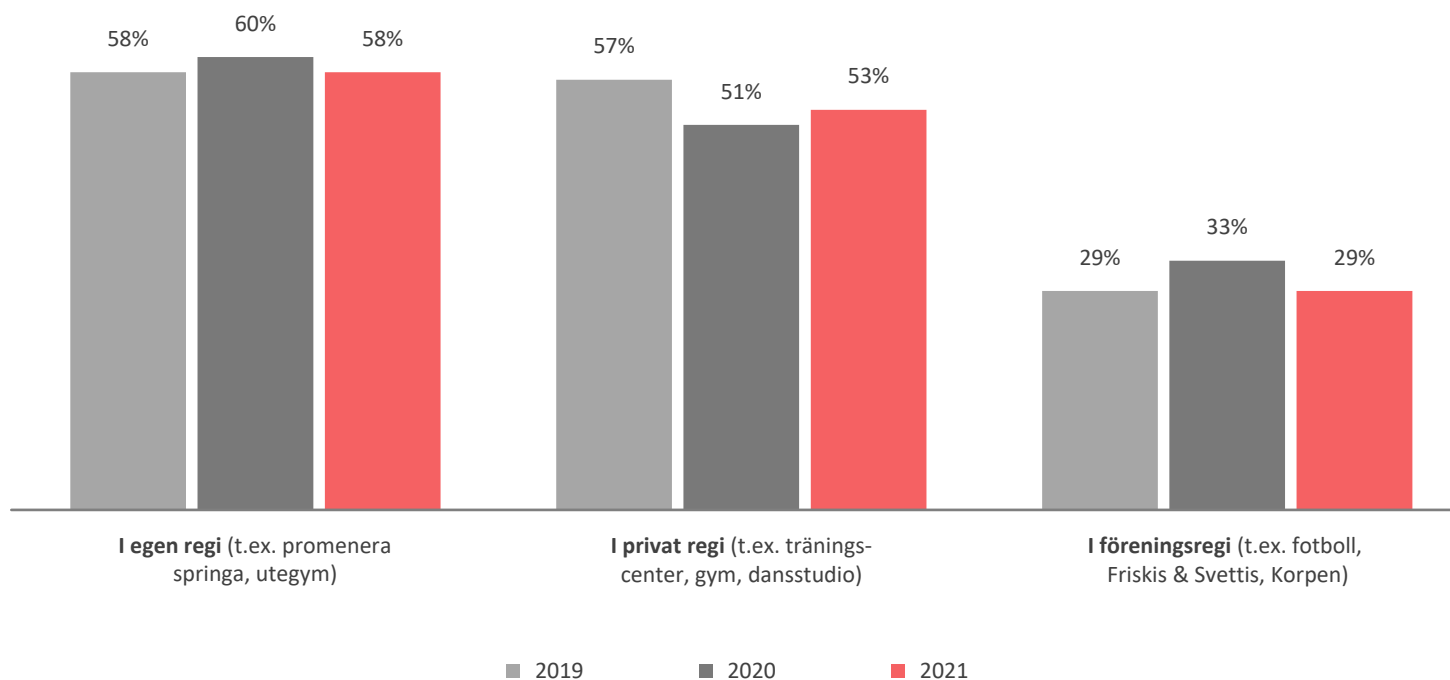
under pandemin, för en del som ett sätt att hantera stressen av att befinna sig i en pandemi, med allt vad det innebär. Samtidigt är det en hälsointresserad ungdomsgeneration vi har, som gärna prioriterar och som lägger ned mycket tid på träning.

## Mer träning utomhus och hemma

Trots att det finns stora likheter mellan ungas träning idag och innan pandemin, framför allt gällande träningsregi och hur ofta man tränat, har det såklart skett förändringar under pandemins gång. Hälften uppger att de har förändrat sättet de tränar på som en följd av pandemin – men när vi studerar de övergripande resultaten verkar dessa inte nödvändigtvis vara bestående förändringar. Stor andel av de som svarat att de tillfälligt pausat eller slutat träna helt har idag en hög träningsfrekvens. Däremot är det fortsatt fler unga som svarar att de tränar hemma och utomhus jämfört med tidigare – en förändring många tog till just med pandemin som anledning.



## Träning i föreningsregi och egen regi är tillbaka på nivåerna de var innan pandemin, medan privat regi inte riktigt återhämtat sig



### Jämfört med innan pandemin

Under ett antal år har våra mätningar visat en utveckling mot en ökad andel unga som motionerar i privat regi och en minskad andel som motionerar i egen regi. Andelen unga som motionerar i föreningsregi har hållit sig stabil under samma tidsperiod.

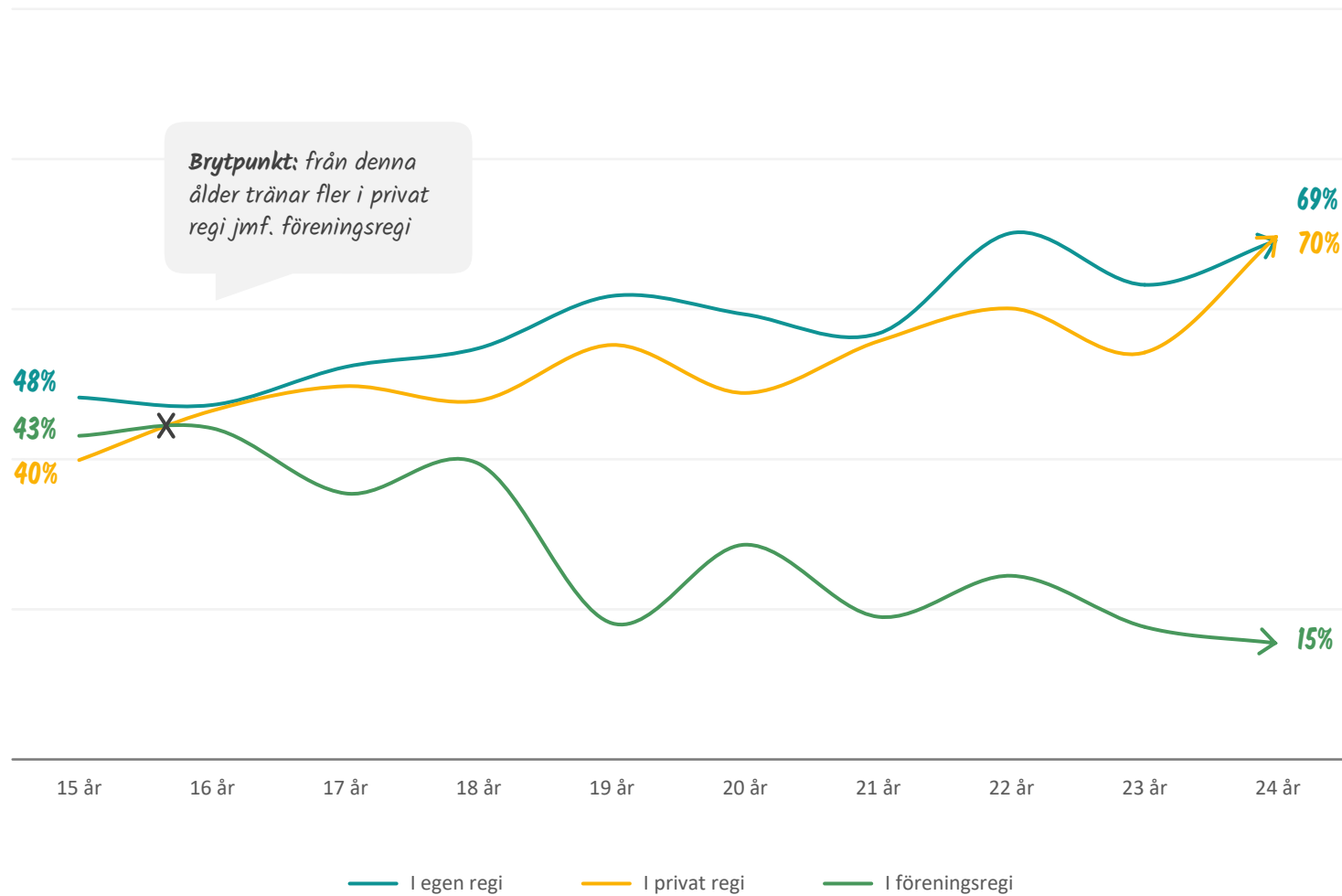
Hösten 2020, pandemins första år, ökade däremot andelen unga som tränade i föreningsregi och egen regi något, jämfört med året innan. Andelen unga som tränade i privat regi gick åt motsatt håll och minskade.

### Nuläge

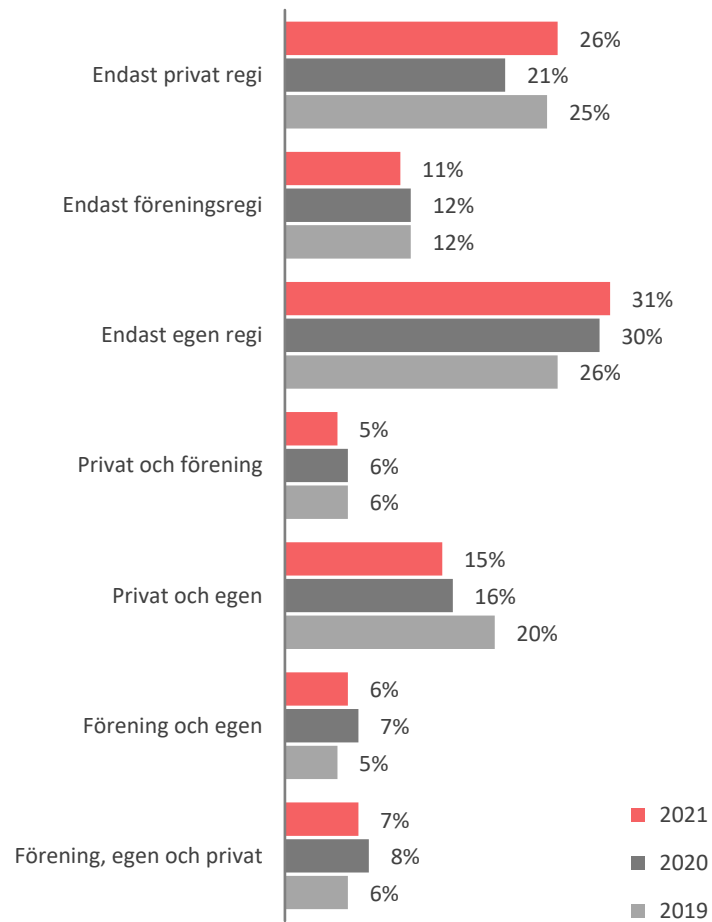
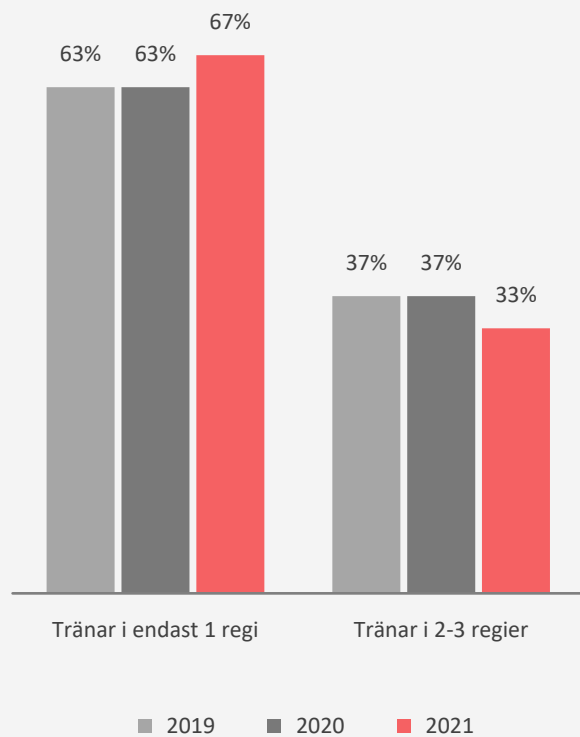
Hösten 2021 ser vi en återgång till tidigare nivåer för såväl egen regi och föreningsregi, medan återhämtningen inte är lika tydlig för privat regi. Utvecklingen ser i stort sett lika ut oavsett grupp vi tittar på (kön, ålder etc.)

Det bör noteras att de rörelser vi ser i frågan över tid är förhållandevis små och ska ses på med försiktighet.

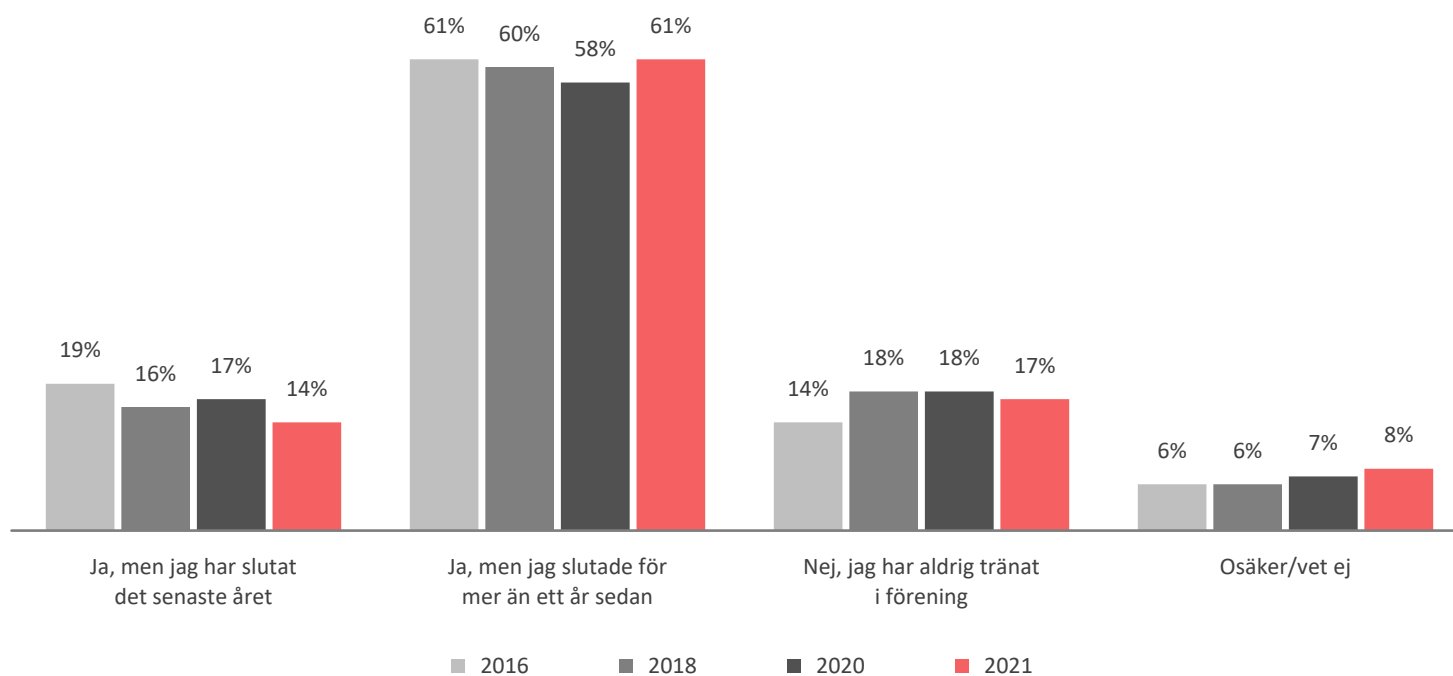
## Ju äldre unga blir – desto vanligare att träna i privat eller egen regi

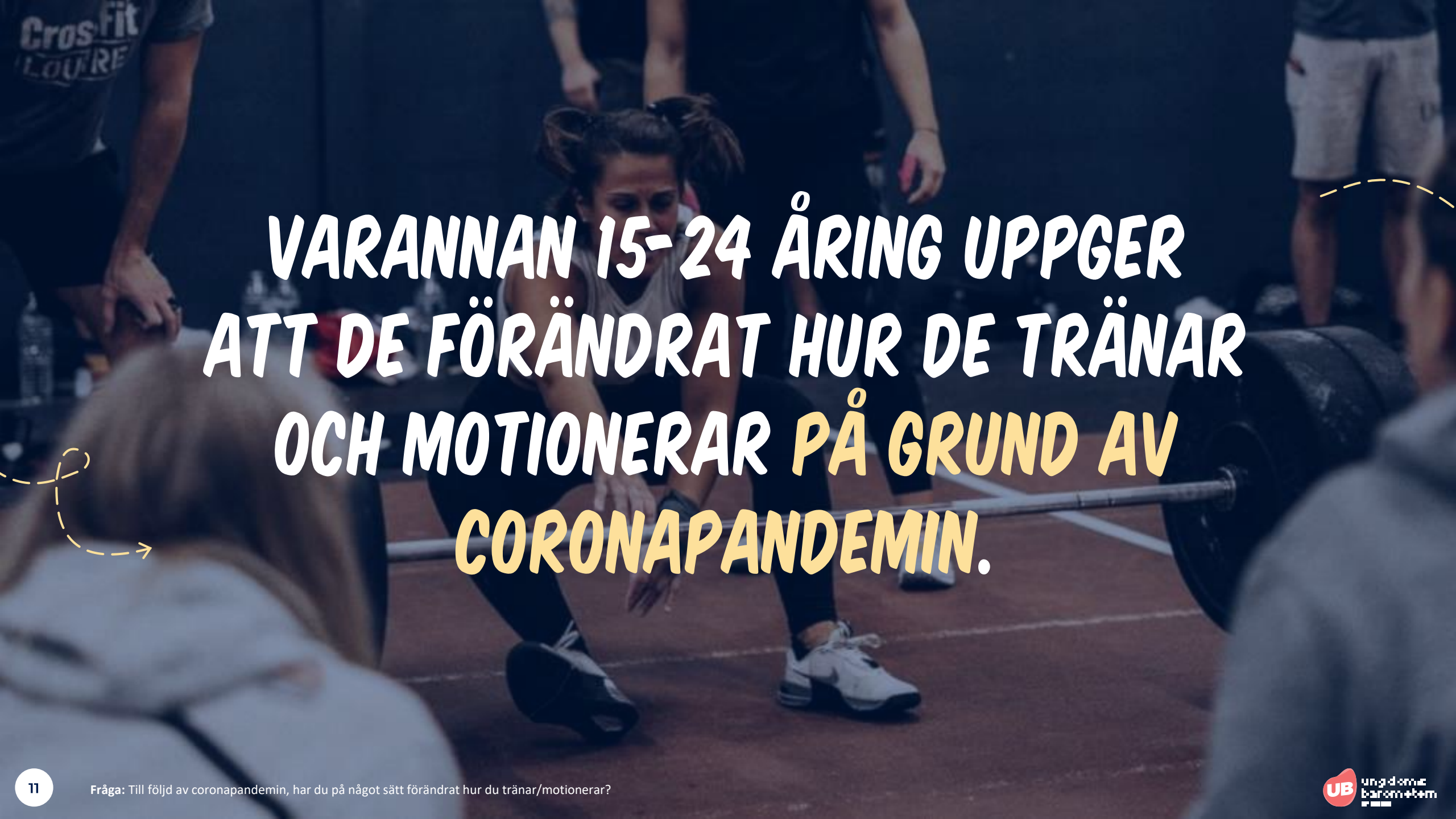


## Vi ser små förändringar över tid, men tendensen är att fler unga väljer att fokusera sin träning till en regi



## Inga större förändringar sett till när unga eventuellt slutat träna i föreningsregi under pandemin





**VARANNAN 15-24 ÅRING UPPGER  
ATT DE FÖRÄNDRAT HUR DE TRÄNAR  
OCH MOTIONERAR PÅ GRUND AV  
CORONAPANDEMIN.**

## Mer hemmaträning och minskad träning generellt är de vanligaste förändringarna till följd av coronapandemin



### Förändrade träningsmönster till följd av corona

Varannan ung (53%) uppger att de förändrat hur de tränar och motionerar på grund av coronapandemin. Bland dessa har det vanligaste varit att de tränar mer hemma, utomhus och i lägre utsträckning än de brukar.

De som svarat att de slutat träna helt och hållet eller pausat/tillfälligt slutat med en idrottsaktivitet uppger på andra frågor i studien att de fortfarande tränar. Drygt 4 av 10 tränar flera gånger i veckan.

Att denna grupp uppger att de tränar idag, trots att de under pandemin tydligt minskat sin träning, är givetvis positivt och siffrorna i grafen till vänster bör följaktligen tolkas som att de någon gång under pandemin pausat eller tillfälligt slutat, men att de flesta faktiskt är tillbaka i träning – i alla fall i viss mån.

Detsamma gäller för övriga alternativ i frågan. Att unga svarat att de förändrat sin träning på något av följande sätt till följd av coronapandemin betyder inte nödvändigtvis att de i dagsläget fortfarande tränar på detta sätt.

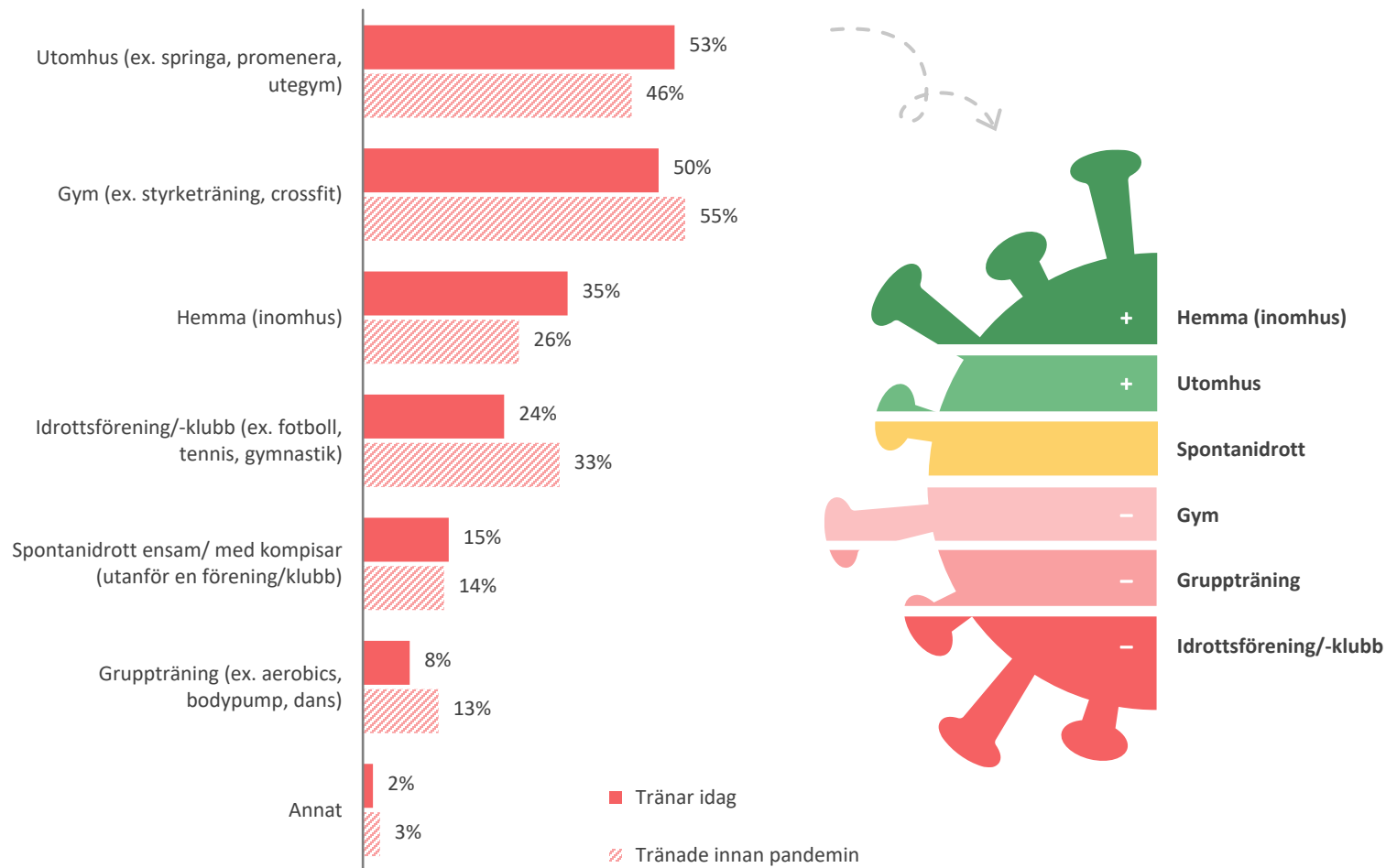
# FÖRÄNDRINGAR I VILKEN TRÄNINGSFORM UNGA VÄLJER

När vi ber unga svara på hur de tränade innan pandemin med uppmaningen att tänka ungefär två år tillbaka i tiden sett från hösten 2021, och jämför det med på vilket sätt de tränar idag, ser vi att färre tränar på gym, gruppträning och i en idrottsförening. Precis som på föregående sida ser vi även här att pandemin istället lett till fler som tränar hemma (inomhus) och utomhus (t.ex. löpning eller utegym).

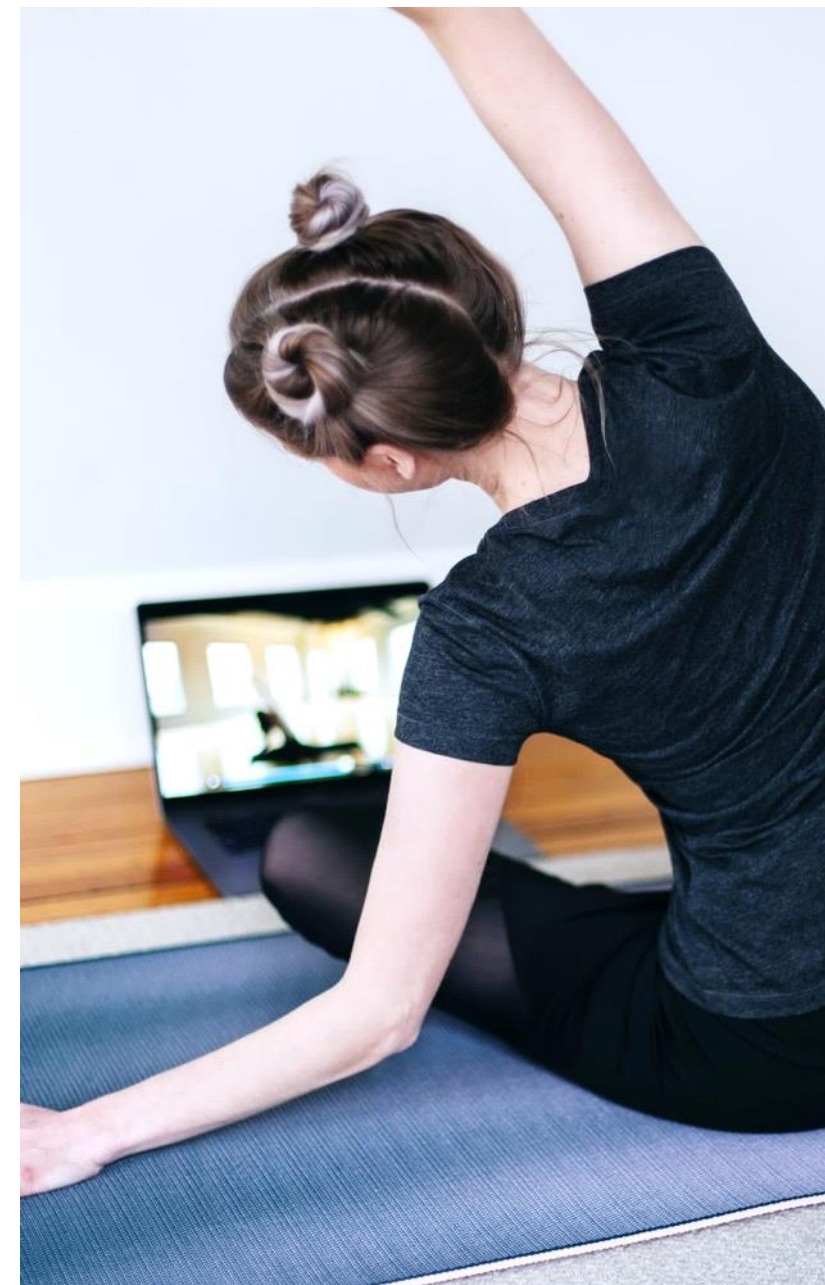
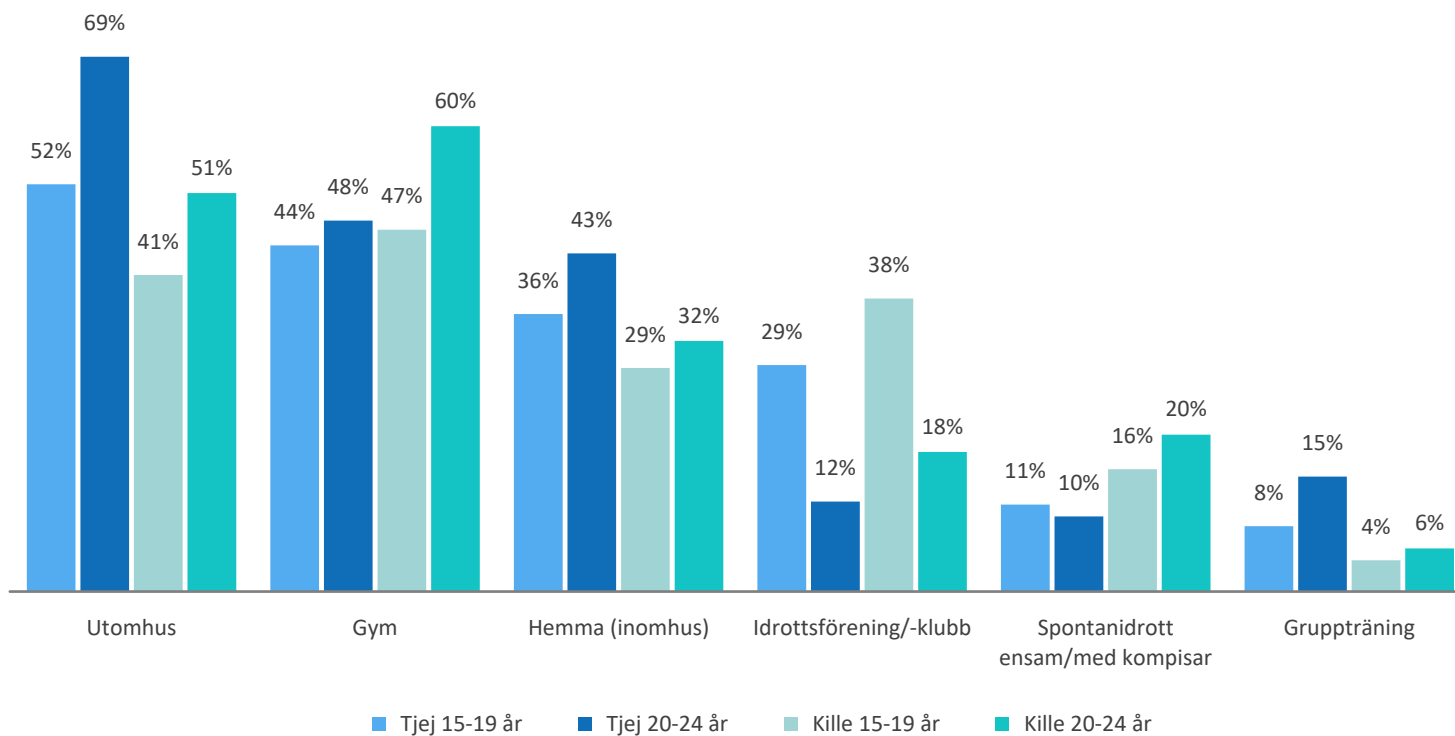
Vilken typ av förändringar som skett ser i stort sett lika ut oberoende av grupp vi tittar på. Däremot har tjejer och framför allt äldre tjejer (20-24 år) förändrat hur de tränat i störst utsträckning. De har gjort en tydlig förflyttning från gym och gruppträning till hemmaträning och utomhusträning – ofta med mer anledning av oro för smitta. Men det får vi anledning att återkomma till längre fram.

Den minskning vi ser av andel unga som tränar i idrottsförening/-klubb ska också ses i relation till att det även i vanliga fall – pandemi eller inte – är vanligt att unga slutar föreningsidrotta i takt med att de blir äldre. Exempel på det syntes tidigare i rapporten, på s. 8.

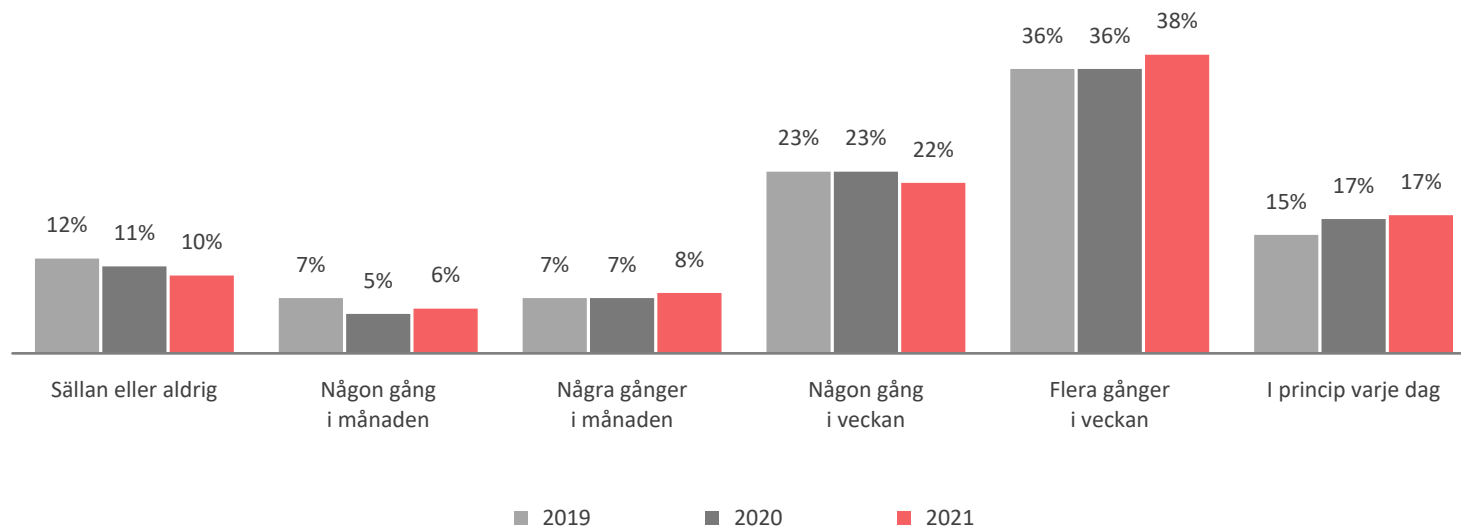
## Hemmaträning före idrottsförening – pandemins effekter på val av träningsform



**Vanligare att tjejer tränar hemma, utomhus och genom gruppträning, medan killar oftare spontanidrottar. Yngre tränar oftare i idrottsförening än äldre, framför allt yngre killar**



## En viss ökad träningsfrekvens under de senaste åren, men överlag inga större förändringar



### Tendens mot högre träningsfrekvens

Vi ser, som rubriken nämner, ingen större rörelse när det gäller hur ofta unga tränar. Men vi kan se en liten ökning i andelen unga som tränar mest frekvent, alltså i princip varje dag eller flera gånger i veckan (55% i år jmf. 51% 2019). Samtidigt minskar andelen unga som uppger att de sällan eller aldrig tränar något.

### Killar tränar oftare än tjejer

Generellt tränar killar mer än vad tjejer gör, 22% jmf. 12% tränar eller motionerar i princip varje dag. Bland de yngre killarna (15-19 år) är träningsfrekvensen ännu lite högre (26%). För tjejer är det ingen skillnad i träningsfrekvens mellan åldrar.

### Träningsregi påverkar frekvensen

Kikar vi istället på hur man tränar, alltså i vilken typ av regi, ser vi att de som tränar i föreningsregi tränar oftare än övriga. Hela 34% uppger att de tränar i princip varje dag. Samma siffra för privat regi är 21% respektive 17% för egen regi.

Det är fortsatt de yngre killarna som tränar mest frekvent – av föreningsaktiva 15-19-åriga killar är det hela 44% som uppger att de tränar i princip varje dag. Motsvarande siffra för tjejer i samma ålder är 26%.



02.

**NULÄGE OCH  
DRIVKRAFTER  
TILL TRÄNING**

# NULÄGE OCH DRIVKRAFTER TILL TRÄNING

## **Nya utmaningar, umgänge och oro för smitta bakom ungas träningsval idag**

Flera faktorer påverkar på vilket sätt unga väljer att träna idag och det finns inget entydigt svar på vad som bidragit till ungas träningsförändringar – ett vanligt svar bland de som förändrat sin träning under pandemin är dock oro för smitta på aktiviteten. Vanligt är att dessa individer, oftare tjejer, tränar hemma eller utomhus och oftare på egen hand. Även möjligheten att kombinera träning och umgänge har varit en vanlig anledning bakom förändringar som gjorts, tillsammans med sökandet efter nya utmaningar.

## **Flexibilitet och att det är roligt avgörande för val av träningsform**

Övergripande faktorer som avgör ungas val av hur och var de tränar är möjligheten att kunna träna när de vill – och såklart att det är roligt. Oavsett grupp vi tittar på, är det här viktigast. Men överlag är det många boxar som ska checkas i för att träningen ska kännas som ett bra val, i snitt fyra stycken.

## **Olika drivkrafter bakom olika träningsformer**

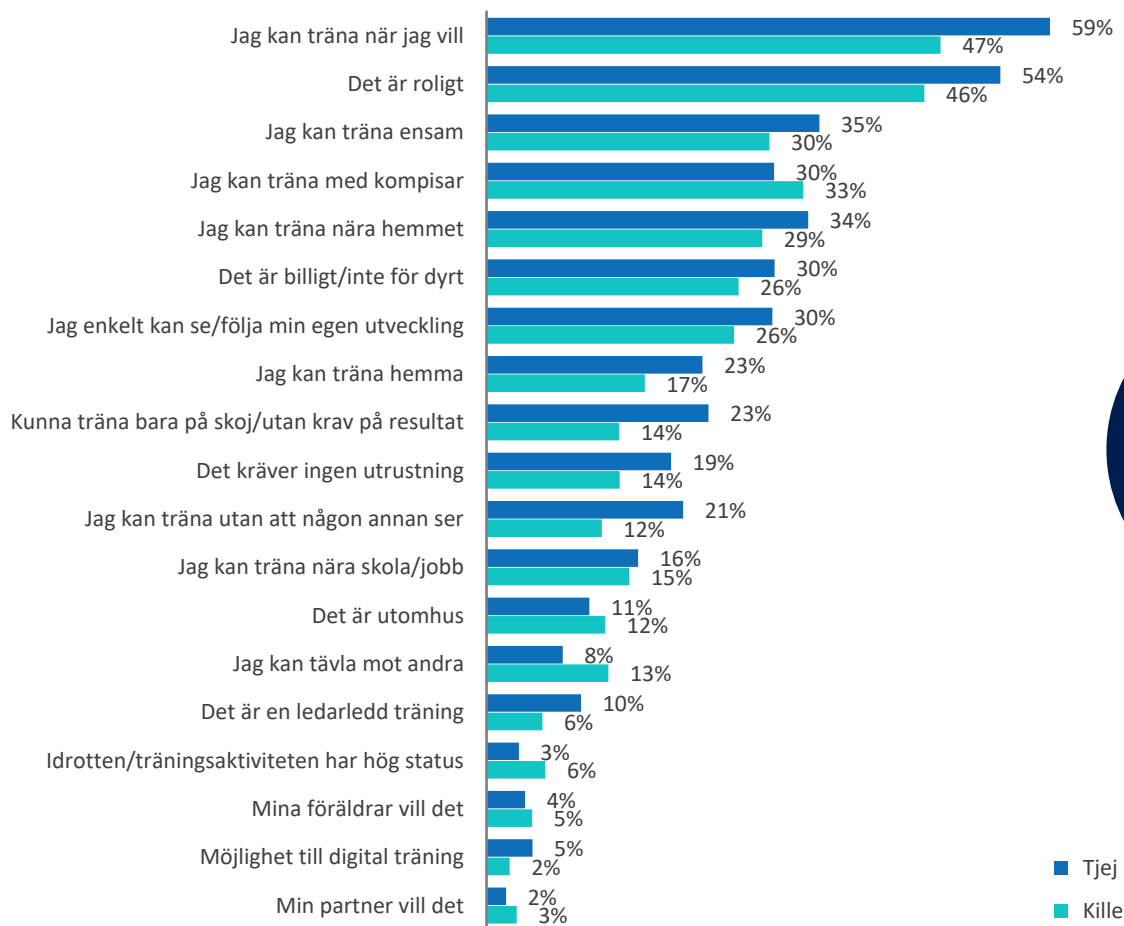
Ungas drivkrafter till träning är många, men ser olika ut beroende på hur de tränar. Rimligen för att dessa drivkrafter och behov möts av de olika aktiviteterna. De som tränar i föreningsregi drivs i högre utsträckning av de sociala aspekterna – att få träna med andra. Men även av tävlingsmomentet, något som vi gör en djupdykning i senare i kapitlet. De som tränar i egen regi har svårare att motivera sig till träning och lägger större krut på att få till vardagsmotionen.

## **Vanligast att unga uppmärksammas på olika träningsformer via personer i deras omgivning**

Det vanligaste sättet som unga fått upp ögonen för den idrott eller träningsaktivitet de utövar idag är via vänner. Det är vanligast oavsett ålder. I övrigt uppmärksammas de i yngre åldrar (15-19 år) i högre utsträckning av föräldrar eller via skolan medan äldre något oftare uppmärksammas via en partner. Mer sällan är sociala medier pådrivande, men influencers kan bidra till att uppmärksamma unga på en idrotts- eller träningsaktivitet.



**Flexibel och rolig träning mest avgörande när unga väljer träningsform. För tjejer är det viktigare att slippa krav på resultat och kunna träna utan att någon ser, medan killar tycker tävling och att kunna träna med kompisar är något viktigare**

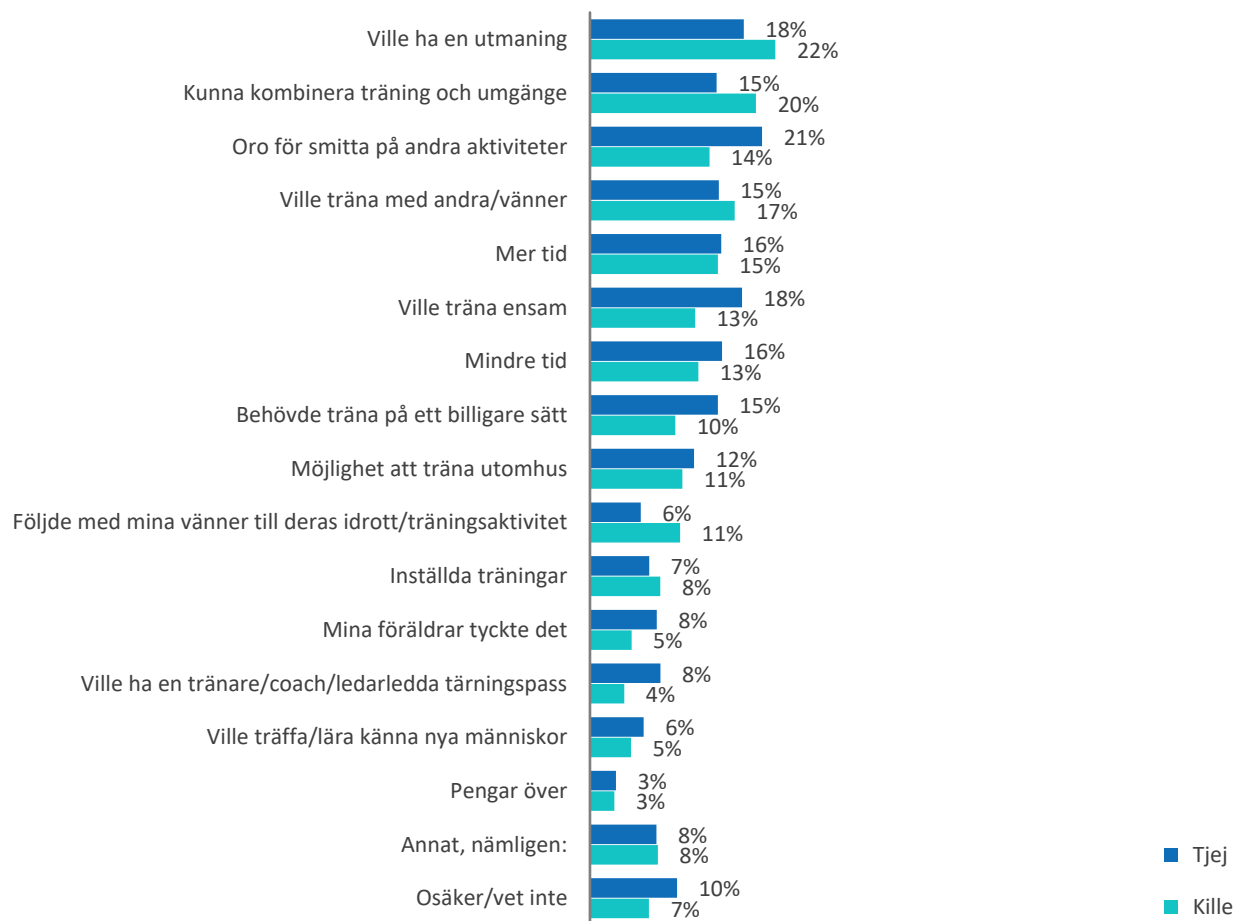


*I snitt är fyra faktorer avgörande vid val av träning, tjejer väljer i snitt något fler än killar*

*Att kunna träna när man vill, nära hemmet och att träningen inte är för dyr är viktigare för äldre unga.*

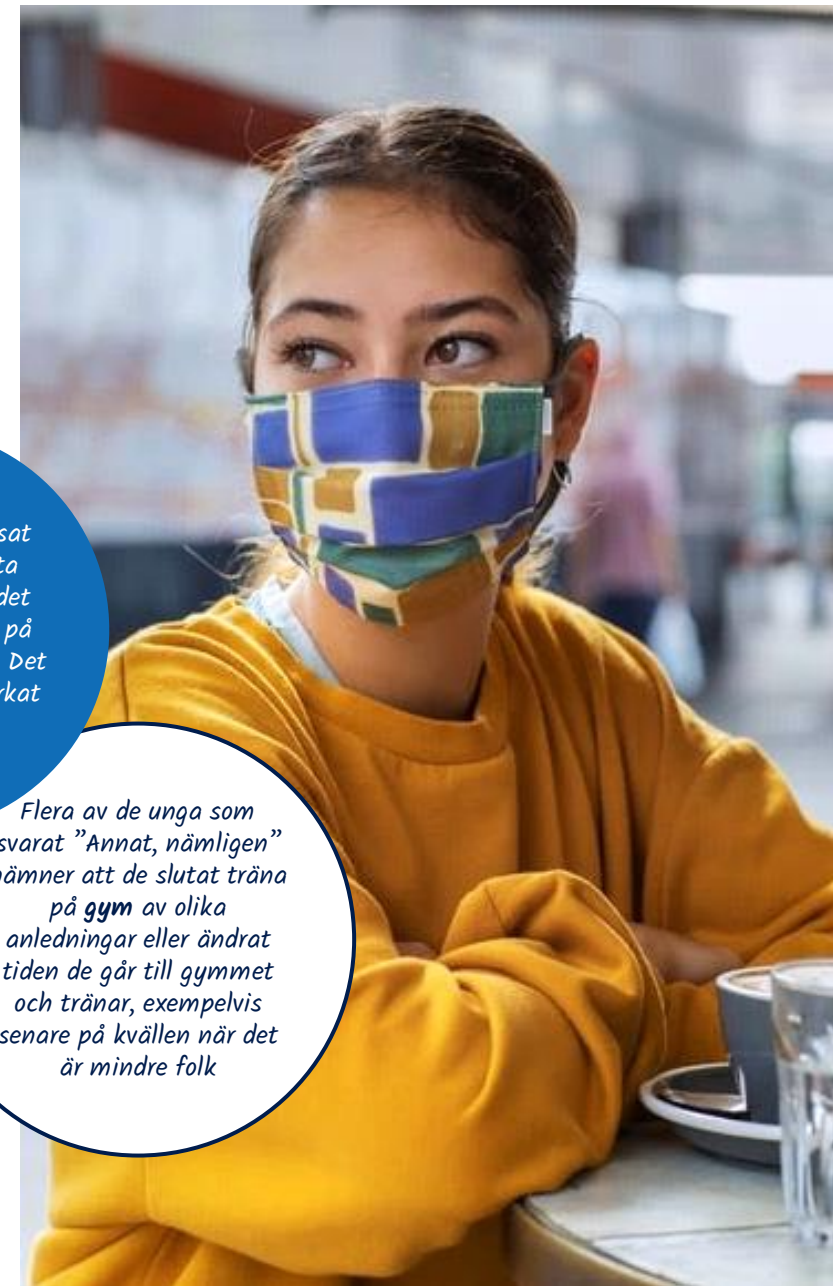


Det är tydligt att vi har en heterogen ungdomsgeneration med individuella drivkrafter – bland de som förändrat sin träning under pandemin finns ingen entydig bild över vad som ligger bakom val av nuvarande träningsform



Tjejer har överlag visat större oro för smitta under pandemin – det ser vi i flera studier på Ungdomsbarometern. Det verkar även ha påverkat deras träning.

Flera av de unga som svarat "Annat, nämligen" nämner att de slutat träna på gym av olika anledningar eller ändrat tiden de går till gymmet och tränar, exempelvis senare på kvällen när det är mindre folk



# TOPP 5, ANLEDNINGAR TILL ATT UNGA TRÄNAR PÅ DET SÄTT DE GÖR IDAG:

Olika drivkrafter och behov kopplat till träningen har gett upphov till olika val av träningsform, och vi ser en del skillnader mellan respektive träningsform som unga utför idag.

För unga som tränar hemma och utomhus har oro för smitta på andra aktiviteter bidragit till valet av träningsform på ett tydligare sätt än för övriga. Unga som fokuserar sin träning till hemmet gör så även för möjligheten att kunna träna ensamma men även för att komma ner i kostnad.

Gymtränande unga har framför allt drivits av att få en utmaning och för de som tränar i idrottsförening, spontanidrott eller grupptränar har det sociala varit en viktig faktor vid val av träningsform.

## HEMMATRÄNING

|    |                                     |     |
|----|-------------------------------------|-----|
| 1. | Oro för smitta på andra aktiviteter | 29% |
| 2. | Ville träna ensam                   | 24% |
| 3. | Behövde träna på ett billigare sätt | 24% |
| 4. | Ville ha en utmaning                | 21% |
| 5. | Mer tid                             | 21% |

## UTOMHustrÄNING

|    |                                     |     |
|----|-------------------------------------|-----|
| 1. | Oro för smitta på andra aktiviteter | 25% |
| 2. | Ville ha en utmaning                | 21% |
| 3. | Möjlighet att träna utomhus         | 20% |
| 4. | Mer tid                             | 19% |
| 5. | Kunna kombinera träning & umgänge   | 17% |

## GYM

|    |                                   |     |
|----|-----------------------------------|-----|
| 1. | Ville ha en utmaning              | 28% |
| 2. | Kunna kombinera träning & umgänge | 22% |
| 3. | Ville träna med andra/vänner      | 22% |
| 4. | Mer tid                           | 20% |
| 5. | Ville träna ensam                 | 14% |

## GRUPPTRÄNING

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 1. | Kunna kombinera träning & umgänge                 | 32% |
| 2. | Ville träna med andra/vänner                      | 28% |
| 3. | Ville ha en utmaning                              | 26% |
| 4. | Mer tid   | 23% |
| 5. | Ville ha en tränare/coach/ledarledda träningspass | 20% |

## IDROTTSFÖRENING/-KLUBB

|    |                                       |     |
|----|---------------------------------------|-----|
| 1. | Kunna kombinera träning & umgänge     | 33% |
| 2. | Ville träna med andra/vänner          | 25% |
| 3. | Ville ha en utmaning                  | 24% |
| 4. | Ville träffa/lära känna nya människor | 17% |
| 5. | Mer tid                               | 17% |

## SPONTANIDROTT

|    |                                   |     |
|----|-----------------------------------|-----|
| 1. | Kunna kombinera träning & umgänge | 29% |
| 2. | Möjlighet att träna utomhus       | 27% |
| 3. | Ville träna med andra/vänner      | 25% |
| 4. | Mer tid                           | 24% |
| 5. | Ville ha en utmaning              | 23% |

# UNGA SOM TRÄNAR I FÖRENINGSGREGI – HUR UTMÄRKER SIG GRUPPEN?

## Ser överlag mer positivt på sin tillvaro

Unga som tränar i föreningsregi verkar generellt må bättre i jämförelse med unga som tränar i egen eller privat regi, men även i relation till den genomsnittliga ungdomen.

Föreningsidrottande unga visar också mindre oro inför, och ser ljusare på, framtiden. De uppger även att de har bra självförtroende i lite högre utsträckning än övriga grupper. På det stora hela kan man säga att unga som tränar i föreningsregi i högre utsträckning upplever livet som lättare och mer meningsfullt än övriga grupper.

## Viktigare att kunna träna tillsammans med vänner

Föreningsidrottande unga lägger ner mer tid på sin träning än övriga grupper - det konstaterade vi tidigare i rapporten. Trots detta upplever de sig mer sällan lida av tidsbrist. Föreningsidrottande unga verkar helt klart gilla att lägga sin tid på idrotten! Det betyder inte nödvändigtvis att de prioriterar bort andra saker i livet, vi ser exempelvis att det är viktigare för unga inom föreningsidrotten att göra bra resultat i skolan. Potentiellt blir det däremot särskilt viktigt att kombinera träning med det sociala – att kunna träna med kompisar är nämligen mer avgörande för de inom föreningsidrotten. Och det verkar ge resultat – de som tränar i föreningsregi uppger i högre utsträckning att livet är rikt på vänner.

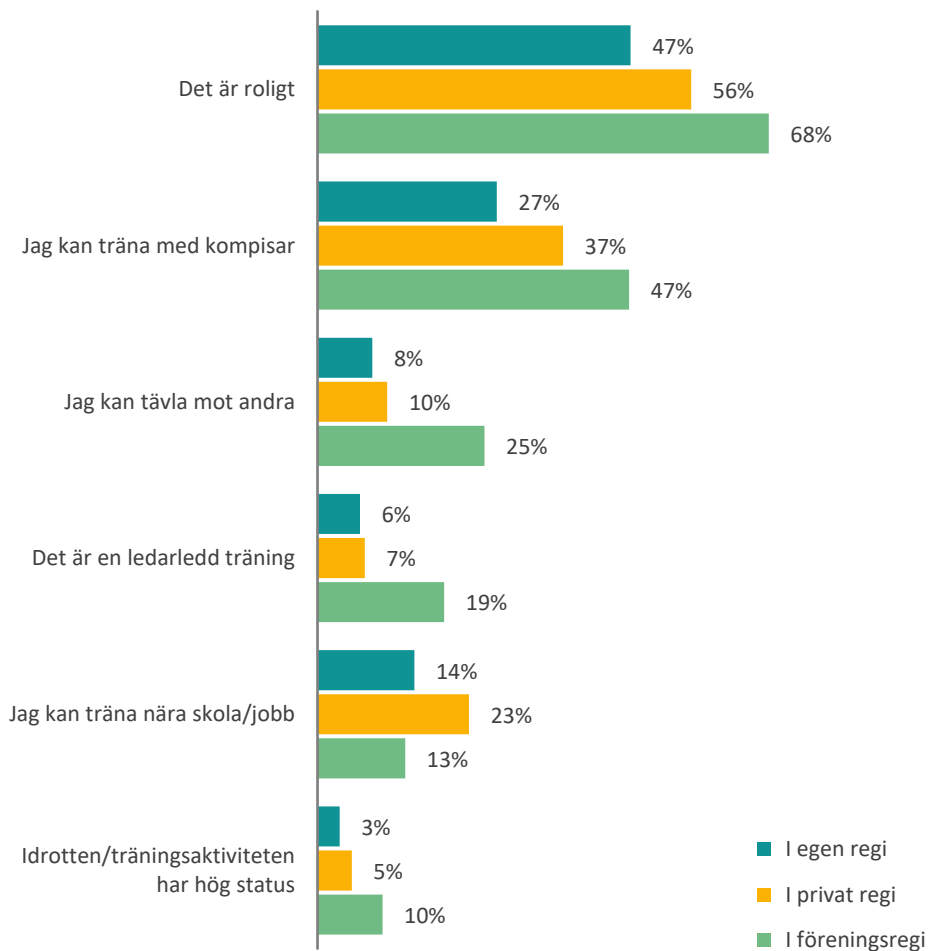
## Motiveras av tävling, men är mindre stressade över krav på sig själva

Gruppen drivs oftare av att tävla och motiveras i stor utsträckning till träning om de vet att det även finns ett tävlingsmoment. Frågar vi gruppen hur de vill träna om ett år uppger också var fjärde föreningsidrottande ungdom att de vill tävla mer, jämfört med en av tio på total nivå. Kanske inte så förvånande då det varit mycket inställda tävlingar/evenemang till följd av pandemin. Att gruppen i högre grad även stimuleras av förväntningar både från samhället och sig själva i lite högre utsträckning än övriga grupper kan möjligtvis bero på en vana av och potentiell trygghet i att leverera resultat?

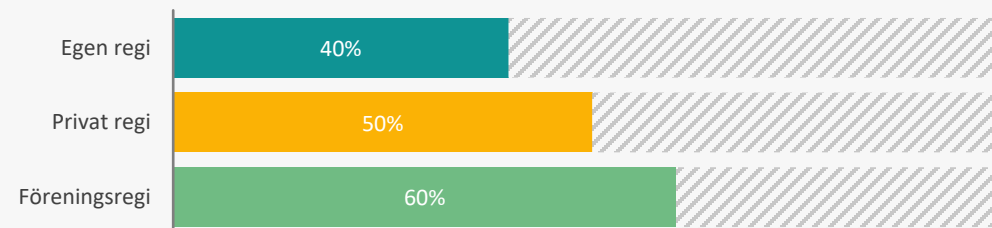
## Största skillnaderna i vad unga som tränar i föreningsregi tycker är viktigast i livet just nu, jämfört med unga totalt:



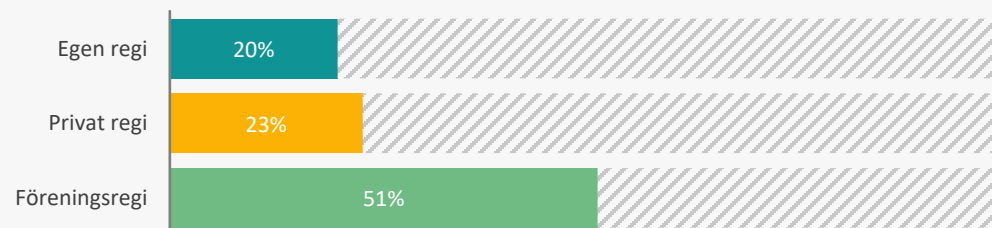
## Att aktiviteten är rolig upplevs vara avgörande i hur/var unga huvudsakligen väljer att träna – oavsett regi



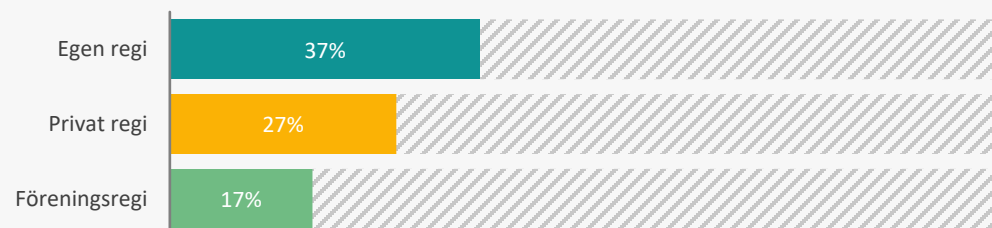
### Tycker att träning blir roligare när man gör den ihop med andra



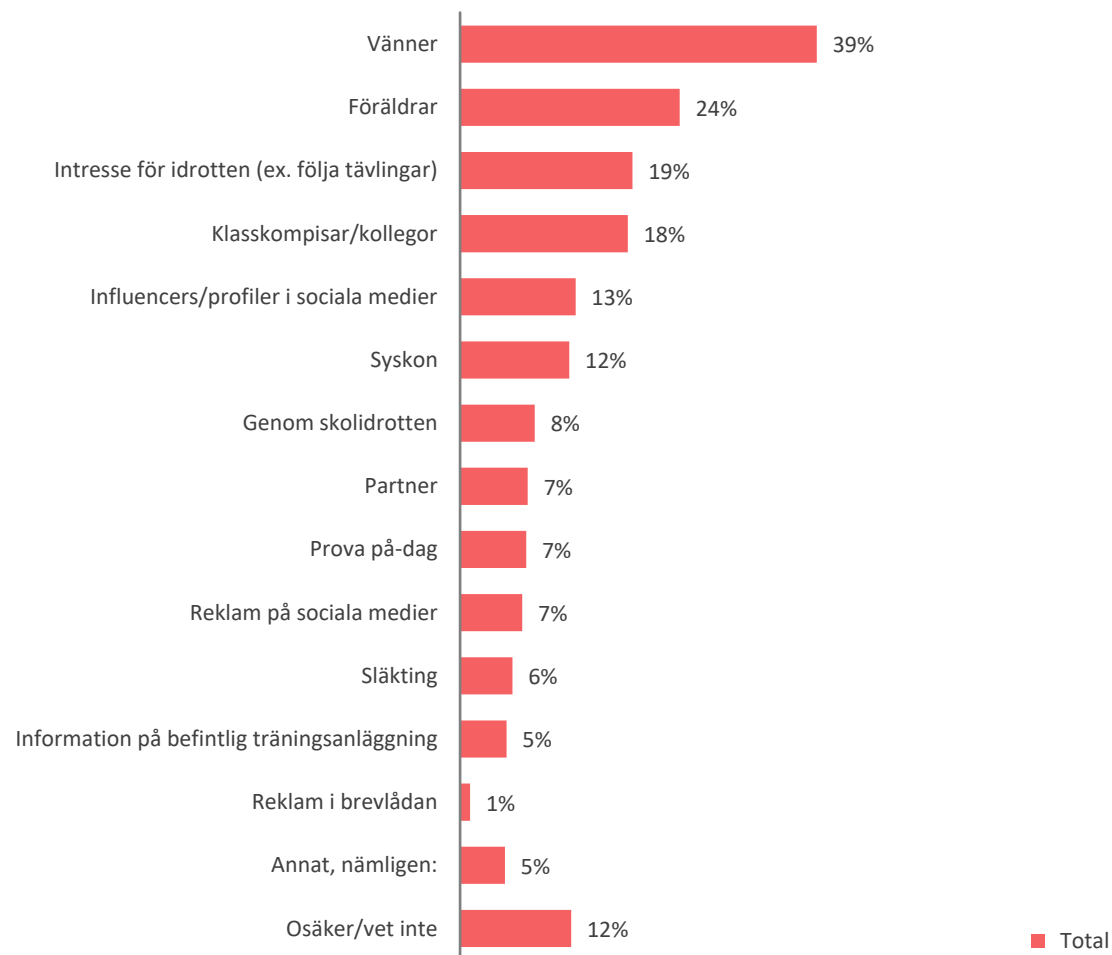
### Har lättare att motivera mig till träning om jag vet att jag får tävla/spela match



### Har svårt att hitta motivation till träning



## Unga har framför allt uppmärksammats på sin nuvarande träningsaktivitet genom vänner, föräldrar och intresse för idrotten



Vanligare att 15-19 åringar uppmärksammats via föräldrar, intresse för idrotten eller genom skolidrotten





03.

**FRAMTID OCH  
UTVECKLING**

# FRAMTID OCH UTVECKLING

## **Ambition att träna mer framöver**

Unga ser positivt på framtidens träning – i alla fall om vi får tolka siffrorna på nästkommande sidor så. Nästan hälften vill träna mer, och en fjärdedel vill träna mer tillsammans med vänner. Att siffrorna är så pass positiva kan hinta om att unga redan tänker post-pandemi vilket rimmar väl med den mer optimistiska syn unga har på livet just nu. När de tänker på framtiden verkar den tydligt präglas av fler möjligheter att både träna mer och träna tillsammans med andra.

## **Avsaknad av gemenskap för tidigare föreningsaktiva**

En av tio har även som målsättning att återuppta en träningsaktivitet/idrott de tidigare utövat. En stor andel av de som tidigare tränat i föreningsregi uppger flera saker de saknar med den organiserade idrotten – regelbundenheten tillsammans med gemenskap, träffa vänner i samband med träning och idrotten i sig är det som allra flest saknar. Kanske är det också just det som lockar tillbaka de som är sugna på att återuppta en idrottsaktivitet?

## **Oviss framtid – men ett tydligt träningsfokus**

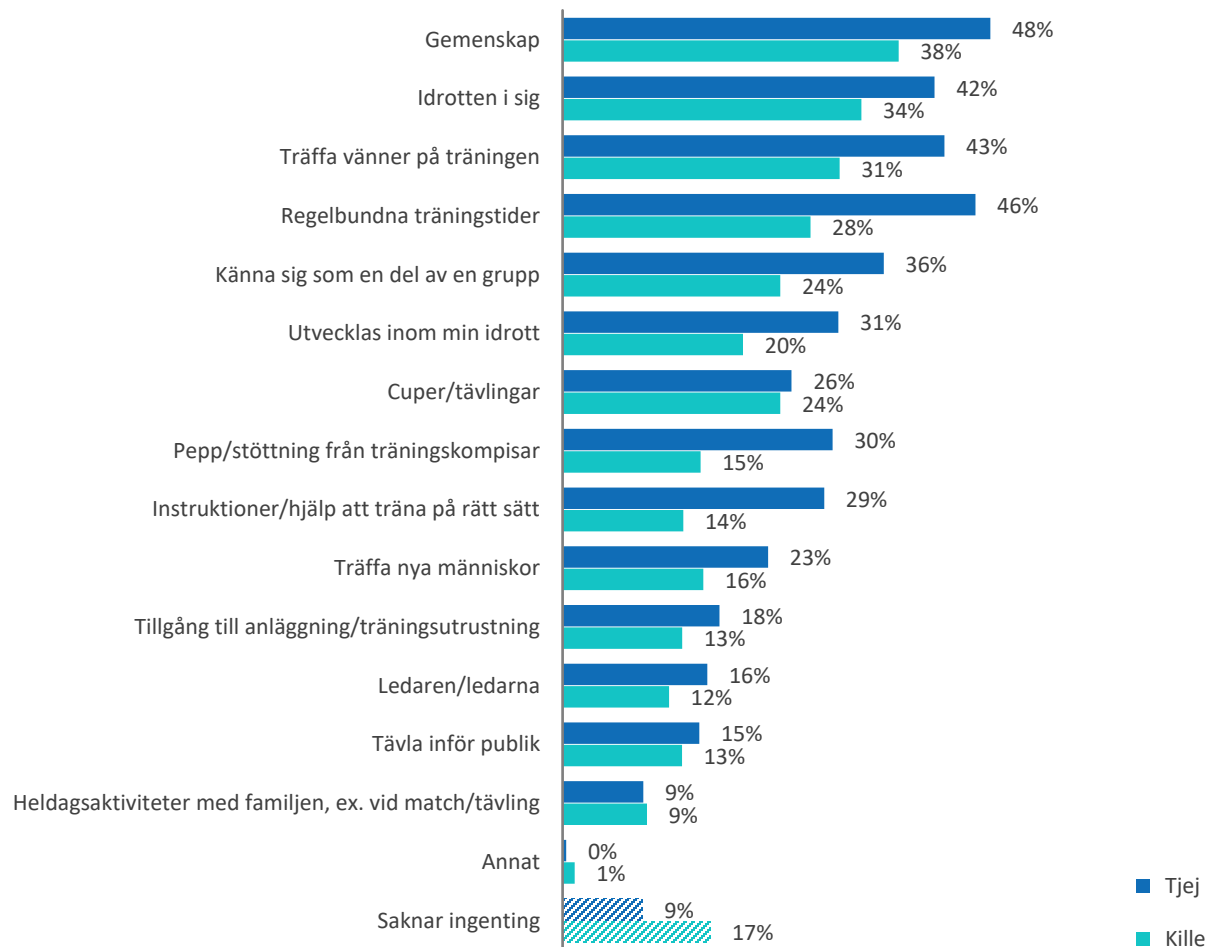
Vi får dock komma ihåg att hösten 2021, när unga fick svara på dessa frågor, var en period som präglades av optimism. Att vi äntligen, med flera vaccinationsdoser och minskade restriktioner, upplevde oss se slutet på pandemin. Sedan dess

har restriktionerna återigen både skärpts och lättats. Att vi fortsatt befinner oss i en tid av osäkerhet kopplat till pandemins svängningar är tydligt. Hur resultaten i den här studien hade sett ut om vi gjort datainsamling idag är därmed svårt att svara på, men en slutsats vi ändå vill dra är att unga känns flexibla, anpassningsbara och lösningsorienterade.

För sammantaget så uppger unga att de till stor del kunnat bibehålla, och till och med öka sin träningsfrekvens och vi ser heller ingen minskad andel utövare i frågan om träningsregi. Snarare verkar unga hitta andra träningsformer, nya och förändrade sätt att röra på sig, men inte sluta helt under en längre period. Och denna rapport har till största del kunnat bjuda på positiva insikter om unga och deras träningsvanor.

Men, även om den mer planerade och ofta mer fysiskt krävande träningen fortfarande blir av, väcks en fundering kring i vilken utsträckning pandemins restriktioner påverkat ungas vardagsmotion och om det är här vi kan komma att se den största påverkan på ungas hälsa på längre sikt. Att fortsatt studera ungas tränings- och motionsvanor tror vi är a och o för att få ett tydligt svar i frågan om hur ungas träning och hälsa påverkats av coronapandemin.

## Vanligt bland de som tidigare tränat i föreningsregi att sakna gemenskapen, idrotten i sig och regelbundenheten som föreningsregi ger

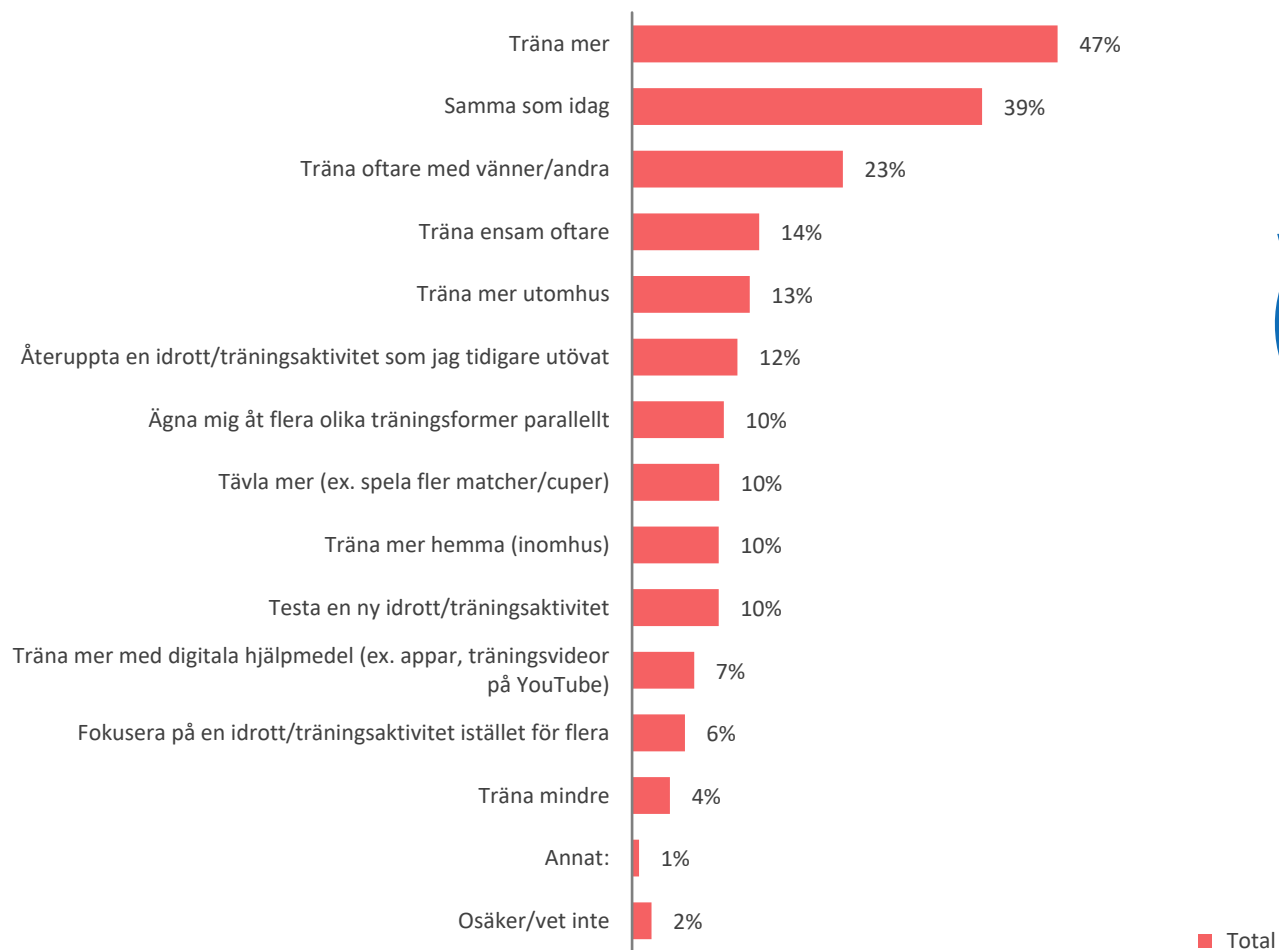


Tjejer saknar i genomsnitt fler saker med träning i föreningsregi, inte minst de sociala aspekterna

Drygt 1 av 6 killar saknar ingenting med föreningsidrotten



## Nära varannan ung vill träna mer om ett år! Generellt sett verkar unga veta vart de vill med sin träning framöver, även om målsättningarna skiljer sig åt



*Lite fler tjejer vill träna oftare med vänner (26%).*

*Vanligare att 20-24-åringar vill träna på samma sätt som de redan gör. Yngre unga (15-19 år) vill istället träna ensam oftare och tävla mer.*



## KONTAKT:

Sara Fröhling Lind

073 783 34 37

sara@ungdomsbarometern.se

ANSVARIG ANALYTIKER: *Ida Pettersson*

**UB**

ungdoms  
barometern