



MER ÄN HÄLFTEN AV SVERIGES KVINNOR PRIORITERAR BORT SIN TRÄNING ENLIGT ASICS STUDIE OM TRÄNINGSGAPET MELLAN KVINNOR OCH MÄN

Glädjande nog visar undersökningen hur viktigt det är med enskilda individer och gräsrotsorganisationer när det kommer till att börja träna; ASICS uppmärksammar och hyllar dessa eldsjälar som verkligen gör skillnad

Den största studien¹ som någonsin genomförts om könsskillnaden vid träning visar att:

- Det finns en positiv koppling mellan kvinnors träningsnivåer och deras mentala hälsa. Ju mer kvinnor rör sig desto bättre mår de.
- Men över hälften (54%) av kvinnorna i Sverige tränar inte så mycket som de skulle vilja och går miste om de fysiska och mentala fördelarna.
- Alla kvinnor möter en myriad av hinder för träning under sin livstid.
- Männens uppfattningar om dessa hinder skiljer sig från den verkliga situationen.
- Det är glädjande att personer över hela världen aktivt bryter barriärer för att börja motionera. ASICS lyfter fram deras berättelser och engagerar sig för att främja fysisk aktivitet.



[27 februari 2024. Göteborg] Idag presenterar ASICS resultaten från sin unika studie om könsskillnaderna vad gäller fysisk träning och som visar den positiva kopplingen mellan kvinnors träningsnivåer och deras mentala välbefinnande, där kvinnorna svarar att de är **52% lyckligare, 50% mer energiska, 48% mer självsäkra, 67% mindre stressade och 80% mindre frustrerade** när de tränar regelbundetⁱⁱ.

Den banbrytande studien som är beställd av ASICS och under ledning av de framstående akademikerna Dr Dee Dlugonski och Professor Brendon Stubbs, visade alarmerande siffror att hälften av kvinnorna (50,5%) i Sverige avbryter eller slutar helt motionera, vilket påverkar deras mentala hälsa. 54% säger också att de är missnöjda med sin motionsnivå, vilket placerar Sverige på tjugoförsta plats av tjugosex länder när det gäller nöjdhetsnivåer, vilket innebär att de är några av de mest missnöjda över hela världen.



Förutom det visar studien att kvinnor i hela landet upplever hinder för att motionera under hela sin livstid på grund av **tidspress (73%) och låg självkänsla (45%) till kostnaden för gym (52%) och att inte känna sig tillräckligt sportig (45%)**.

Nästan två tredjedelar (61%) av de som är mammor angav moderskapet som den primära anledningen till att de helt slutade träna eller idrotta regelbundet, vilket visar vilken inverkan omsorgsansvaret har på kvinnors aktivitetsnivåer. Deltagarna beskrev ofta hur samhällets förväntningar kring könsroller, inklusive att kvinnor tar det största ansvaret för familjeomsorgen och hushållsansvaret, spelade en betydande roll för att de slutade motionera.

Intressant nog var männens uppfattning om utmaningarna som kvinnor står inför annorlunda än verkligheten. **Endast 34% av männen insåg att tidsbrist är ett hinder för kvinnor** att motionera, trots att 73% av kvinnorna i Sverige nämnde detta som ett problem. Istället trodde **männen att det var kroppsosäkerheten som var det främsta problemet** där 58% av männen angav detta som det huvudsakliga hindret. Faktum är att av de fem främsta hindren för motion enligt männen var det bara ett (kostnader) som faktiskt var med på listan över de vanligaste hindren som även uppgavs av kvinnorna, vilket tyder på en klyfta mellan männens uppfattning och den verklighet som kvinnor runt om i världen möter dagligen.

Ansvarig för studien, Dr Dee Dlugonski, Assistant Professor på Sports Medicine Research Institute, University of Kentucky sa: *“Vår studie visade att träningsgapet mellan könen är en komplex utmaning som inte uppstod över en natt. Eftersom det inte har en enda orsak kommer det inte heller att lösas med en enda lösning, men när kvinnor blev tillfrågade om vad som skulle hjälpa dem svarade de att om träningen var mer tillgänglig, inkluderande och erkänd i alla former samtidigt som samhällets könsbundna förväntningar utmanades, skulle det stötta dem att röra sig mer.”*

“Detta inkluderar även att göra träningen mer centrerad kring kvinnor och deras behov. Från att erbjuda barnpassning och anpassa för alla aktivitetsnivåer, till att passa runt arbetstider, vara roligt, prisvärt, säkert, välkomnande och fritt från fördomar. Alla dessa lösningar, även om de är små, kan ha en betydande effekt och genom den här studien identifierade vi tusentals individer och organisationer runt om i världen som redan driver förändring.”

Ett bra exempel på en organisation som engagerar sig för att uppmuntra fler kvinnor att komma ut och träna är Våruset. Det är en löpartävling speciellt för kvinnor som äger rum på 20 platser runt om i Sverige, där alla är välkomna att delta oavsett tidigare erfarenhet av träning. I år har de tagit sitt engagemang ett steg längre genom sitt samarbete med Tjejzonen som är Sveriges största stödorganisation för tjejer. De två organisationerna ska bland annat arrangera löparträffar innan Våruset i respektive stad och det gör de tillsammans med ASICS FrontRunners. Det här är fjärde året i rad som ASICS stöttar Våruset som en del av sin satsning till att främja fysisk aktivitet.

Inför Internationella Kvinnodagen lanserar ASICS sin plattform Move Her Mind för att uppmärksamma den fantastiska effekt som framgångsrika organisationer och individer ger när de aktivt tar bort hinder för kvinnor som vill träna och motionera.



ASICS välkomnar även människor att dela med sig av hur de hjälper kvinnor att vara aktiva och dela sina egna idéer för att fler kvinnor ska kunna få stöd och inspiration.

Niklas Hedborn, Head of Marketing ASICS Nordics säger följande: *“ASICS grundades i tron att idrott och motion gynnar både kropp och själ. Det är därför vi heter ASICS: ‘Anima Sana in Corpore Sano’ eller ‘En Sund Själ i en Sund Kropp’. Medan vår undersökning fann att många kvinnor inte är nöjda med sin motionsnivå, avslöjade den också det enorma inflytande som enskilda personer och gräsrotsrörelser har när det gäller att hjälpa kvinnor att röra på sig mer.”*

“Genom att lansera Move Her Mind hoppas vi ge dessa kvinnor och tjejer en plattform där de kan koppla samman och inspirera andra, så att alla kan uppnå en sund själ i en sund kropp. Det ger fler människor möjligheten att uppleva de positiva fysiska och mentala fördelarna med motion.”

Besök Move Her Mind plattformen och engagera dig här:

<https://www.asics.com/se/en-se/mk/move-her-mind>

Information till redaktionen:

Studien beställdes av ASICS under ledning av Dr Dee Dlugonski, Assistant Professor på Sports Medicine Research Institute, University of Kentucky, och Associate Professor Brendon Stubbs på King's College London. Båda är framstående forskare inom rörelse och mentalt välmående.

Studien pågick från juni till september 2023. Totalt hölls 26 fokusgrupper runt om i världen och 24 772 personer (1 010 i Sverige) fullföljde den online undersökning som genomfördes i över 40 länder, vilket gör den till den största och med omfattande globala studien av sitt slag. Alla fokusgrupper leddes av ledande akademiker och branschexperter.

För att läsa den fullständiga studien, besök gärna <https://www.asics.com/se/en-se/mk/move-her-mind/report>

För ytterligare information eller för att organisera intervjuer, vänligen kontakta moveeverymind@golin.com

^[1] Om inte annat anges kommer alla statistiska uppgifter från ASICS Move Her Mind-studie 2023 <https://www.asics.com/se/en-se/mk/move-her-mind/report>. Detta var den största globala studien som forskade på hinder, möjliggörare och motivationsfaktorer som gör att kvinnor tränar mer, med hjälp av kvalitativa och kvantitativa metoder.

MEDIEKONTAKT

Caroline Mildenborn

Caroline.mildenborn@hoxby.com

+44 7448 634 857

