



NY ASICS-STUDIE VISER AT OVER HALVPARTEN AV KVINNER PRIORITERER BORT TRENING

Undersøkelsen viser at enkeltpersoner og grasrotorganisasjoner spiller en viktig rolle i å inspirere kvinner til å begynne eller ta opp igjen trening. ASICS anerkjenner og hyller disse ildsjelene som virkelig gjør en forskjell. Studien er gjennomført i en rekke land, blant annet i Sverige.

Den største studien¹ noensinne som undersøker kjønnsforskjeller når det gjelder trening viser at:

- Det er en positiv sammenheng mellom kvinners treningsnivå og deres mentale helse. Jo mer kvinner beveger seg, desto bedre føler de seg.
- Over halvparten (54%) av kvinner i Sverige trener ikke så mye som de ønsker, og går dermed glipp av både fysiske og mentale fordeler ved bevegelse.
- Kvinner møter en rekke barrierer som hindrer dem i å trene i løpet av livet.
- Menns oppfatninger av disse barrierene avviker fra den faktiske situasjonen.
- Det er gledelig at mennesker over hele verden aktivt bryter barrierer for kvinner innen idrett. ASICS fremhever deres historier og engasjerer seg for å bidra til å bevege sinnene til alle kvinner.



[27 februar 2024, OSLO] I dag presenterer ASICS resultatene fra sin unike studie om kjønnsforskjeller når det gjelder fysisk trening. Studien viser den positive sammenhengen mellom kvinners treningsnivå og deres mentale velvære, hvor kvinner rapporterer at de er 52% lykkeligere, 50% mer energiske, 48% mer selvsikre, 67% mindre stresset og 80% mindre frustrerte når de trener regelmessig.

Den banebrytende studien, bestilt av ASICS og ledet av de fremtredende akademikerne Dr. Dee Dlugonski og Professor Brendon Stubbs, viser alarmerende tall – blant annet at halvparten av de svenske kvinnene (50,5%) som deltok i studien dropper ut eller slutter helt å mosjonere, noe som påvirker deres mentale helse. 54% sier også at de er misfornøyde med treningsnivået sitt, noe som plasserer Sverige på tjuelførsteplass av tjueseks land når det gjelder tilfredshet. Dette betyr at de er blant de mest misfornøyde i verden.



Studien viser også at kvinner opplever barrierer gjennom hele livet som hindrer dem i å trene, som tidspress (73%), lav selvfølelse (45%), kostnad forbundet med trening (52%) og følelsen av å ikke være sporty nok (45%).

Nesten to tredjedeler (61%) av mødre oppga morskap som hovedgrunnen til at de sluttet å trene eller drive idrett regelmessig, noe som viser hvor stor innvirkning omsorgsoppgavene har på kvinners aktivitetsnivåer. Deltakerne beskrev ofte hvordan samfunnets forventninger til kjønnsroller, inkludert at kvinner ofte har det største ansvaret for familieomsorg og husholdning, spilte en betydelig rolle i at de sluttet å trene.

Interessant nok var menns oppfatning av utfordringene kvinner står overfor annerledes enn virkeligheten. Bare 34% av de mannlige deltakerne innså at tidsmangel er et hinder for kvinner når det gjelder trening, til tross for at 73% av de kvinnelige deltagerne oppgav dette som et problem. I stedet trodde menn at kroppsusikkerhet var den viktigste årsaken (58% av mennene oppga dette som den største hindringen). Faktisk var dette bare en av de fem mest fremtredende barrierene for trening oppfattet av menn som faktisk ble nevnt på listen over de vanligste hindringene rapportert av kvinner. Dette understreker forskjellen mellom menns oppfatninger og den daglige virkeligheten opplevd av kvinner over hele verden.

Ansvarlig for studien, Dr. Dee Dlugonski, førsteamanuensis ved Sports Medicine Research Institute, University of Kentucky, sier: "Studien vår viser at det er et klart kjønnsgap når det gjelder trening, og at dette er en kompleks utfordring som ikke har oppstått over natten. Ettersom dette ikke har én enkelt årsak, kan det heller ikke løses med én enkelt løsning. Da kvinnene ble spurt om hva som ville hjelpe dem, svarte de at hvis trening var mer tilgjengelig, inkluderende og anerkjent i alle former, samtidig som samfunnets kjønnsbundne forventninger utfordres, ville det hjelpe dem å bevege seg mer."

"Dette inkluderer å gjøre trening mer sentrert rundt kvinner og deres behov. Fra å tilby barnevaktjenester og tilrettelegge for alle aktivitetsnivåer, til å tilpasse arbeidstider, sørge for at trening er morsomt, rimelig, trygt, imøtekomende og fritt for fordommer. Alle disse løsningene, selv om de er små, kan ha en betydelig effekt, og gjennom denne studien har vi identifisert tusenvis av mennesker og organisasjoner over hele verden som allerede driver med endring."

I forkant av den internasjonale kvinnetiden lanserer ASICS plattformen [Move Her Mind](#) for å sette søkelyset på og anerkjenne den utrolige jobben organisasjoner og enkeltindivider bidrar med når de aktivt jobber for å bryte barrierene kvinner møter i forbindelse med trening. ASICS inviterer også alle til å dele sine historier og initiativer som hjelper kvinner å være aktive og ønsker velkommen forslag til hvordan flere kvinner kan få støtte og inspirasjon.

Niklas Hedborn, markedsføringssjef for Nordics hos ASICS, sier følgende: "ASICS ble grunnlagt på troen om at idrett og mosjon har en positiv innvirkning på både kropp og sjel – derav navnet ASICS: 'Anima Sana in Corpore Sano', eller 'Sunn sjel i en sunn kropp'. Selv om studien vår fant at mange kvinner ikke er fornøyde med treningsnivået sitt, avslørte den også den enorme innflytelsen enkeltpersoner og grasrotorganisasjoner har, og hvordan de bidrar til å hjelpe kvinner med å bevege seg mer."



"Ved å lansere Move Her Mind håper vi å gi disse kvinnene og jentene en plattform der de kan knytte kontakter og inspirere andre, slik at alle kan oppnå en sunn sjel i en sunn kropp. Det gir flere mennesker muligheten til å oppleve de positive fordelene med trening, både fysisk og mentalt."

Besøk Move Her Mind-plattformen og engasjer deg her:
<https://www.asics.com/no/en-no/mk/move-her-mind>

YTTERLIGERE INFORMASJON

Studien ble bestilt av ASICS under ledelse av Dr. Dee Dlugonski, førsteamanuensis ved Sports Medicine Research Institute, University of Kentucky, og førsteamanuensis Brendon Stubbs ved King's College London. Begge er fremtredende forskere innen bevegelse og mental helse.

Studien pågikk fra juni til september 2023. Totalt ble det avholdt 26 fokusgrupper over hele verden, og 24 772 personer (1 010 i Sverige) fullførte den nettbaserte undersøkelsen som ble gjennomført i over 40 land, noe som gjør den til den største og mest omfattende globale studien av sitt slag. Alle fokusgruppene ble ledet av ledende akademikere og bransjeeksperter.

For å lese den fullstendige studien, besøk gjerne: <https://www.asics.com/no/en-no/mk/move-her-mind/report>.

For ytterligere informasjon eller for å organisere intervjuer, vennligst kontakt moveeverymind@golin.com.

[1] Med mindre annet er angitt, kommer all statistikk fra ASICS-studien [Move Her Mind 2023](#). Dette er den største globale studien av sitt slag som bruker kvalitative og kvantitative metoder for å undersøke hindringer, muliggjørere og motivasjonsfaktorer som får kvinner til å trene mer.

