

SEPTEMBER 2015

Idrottens värden och effekter

Rapport för Stockholms Idrottsförbund

**STOCKHOLMS
IDROTTSFÖRBUND**

VOLANTE
RESEARCH

SEPTEMBER 2015

Idrottens värden och effekter: Rapport för Stockholms Idrottsförbund

Joakim Sternö
Tobias Nielsén



**STOCKHOLMS
IDROTTSFÖRBUND**

Volante är ett kunskapsföretag som vill bidra till en klokare och roligare värld genom att utveckla och sprida kunskap.

Stockholms Idrottsförbunds uppdrag är att utveckla, utbilda, företräda och stödja idrottsföreningarna samt Specialdistriktsförbunden i Stockholmsdistriktet.

Joakim Sternö är analytiker på Volante.

Tobias Nielsén är civilekonom och vd för Volante.

ISBN 978-91-637-9309-7

ADRESS

Volante AB
Stora Nygatan 7
111 27 Stockholm

TELEFON

08-702 15 16

E-POST

info@volanteresearch.com

WEBB

www.volanteresearch.com

Förord

Att säga att idrotten är samhällsnyttig kanske kan tyckas självklart, i alla fall för oss inom idrottsrörelsen. Men vad är det som ligger bakom denna bild? Finns det forskning som stödjer den?

Vi ville veta, vi ville få fram mätbar fakta om vad idrotten gör, vad den innebär och på vilka områden den har en positiv inverkan.

Därför gav vi Volante Research uppdraget att undersöka vilka olika typer av värden idrotten bidrar till att skapa och upprätthålla.

Rapporten visar att idrotten kan vara ett utmärkt verktyg för att skapa identitet och gemenskap, för en stärkt integration och förbättrad folkhälsa.

Det intressanta är också att det framkommer att även människor som inte idrottar eller arbetar ideellt i en förening håller med om detta och tycker att det är värt något, något de är beredda att betala för.

Idrotten är en del av samhället och bidrar också med goda ekonomiska effekter och påverkar människors intellektuella färdigheter i positiv räkning.

Inom idrottsrörelsen hade vi detta på känn. Tack vare Volantes rapport har vi fakta och kan med förnyad kraft och skarpare argumentation fortsätta arbeta för idrottens utveckling och kraft i samhället.

Peter Larsson
Ordförande
Stockholmsidrotten

Innehåll

IDROTTENS VÄRDEN OCH EFFEKTER	6
Inledning.....	7
IDEELLT ARBETE	8
Ideellt arbete värt miljarder	9
JOBBS OCH EKONOMI	12
Sportnäringen – en betydande bransch	13
BETYDELSEN AV IDROTTSHALLAR	15
Idrottshallar i ett samhällsekonomiskt perspektiv	16
TURISM	19
Idrott lockar besökare	20
INTELLEKTUELL OCH KREATIV FÖRMÅGA	22
Idrottande stärker den intellektuella förmågan	23
SOCIALA VÄRDEN	25
Idrottande bidrar till social gemenskap	26
HÄLSA OCH VÄLMÅENDE	28
Fysisk aktivitet ger hälsovinster.....	29
HUR HAR VI GJORT?	32
Metoder.....	33
Om Volante Research.....	34
Om Stockholms Idrottsförbund	34

Idrottens värden och effekter

Inledning

Vad är en idrottshall värd? Hur mycket omsätter sportnäringen? Blir man smartare av att träna? Hur kan man värdera allt ideellt arbete som läggs ned inom idrottssektorn? Vilka hälsoekonomiska vinster kan idrottande generera?

Den här rapporten besvarar dessa frågor och många fler därtill som berör den mängd av värden och effekter som idrottande för med sig. Vare sig det handlar om den gemenskap idrottande skapar en förutsättning för eller de positiva effekter fysisk aktivitet har för hälsan.

Syftet med rapporten är att på ett enkelt och kortfattat sätt beskriva olika resonemang kring idrottens värden och hur de kan förstås och mätas. Rapporten är indelad i sju olika teman som ger en snabb överblick och introduktion till olika aspekter av idrottens värden. För den intresserade som vill fördjupa sig ytterligare finns referenser.

Rapporten innehåller även helt nya undersökningar som sätter siffror på svårsmätbara värden. Dessa studier har genomförts i samband med denna rapport och ger en fördjupande analys av två teman:

- Mätning av samhällsekonomiska värden av idrottshallar, med en för idrottsområdet nyutvecklad mätmetod och en ny enkätundersökning som grund för resultaten.
- Sportnäringens storlek i Sverige, med data från Statistiska centralbyrån och genomgång av olika metoder som använts i Europa.

Dessa rapporter finns tillgängliga på Stockholms Idrottsförbunds webbplats.

Ideellt arbete

165 000 personer arbetar ideellt inom idrottssektorn i Stockholm, i Sverige 660 000 personer.

Totalt uppgår det ideella arbetet i Sverige till minst 38 miljoner timmar.

Det ideella arbetet kan värderas till åtminstone 6,8 miljarder kronor.

Ideellt arbete värt miljarder

En mycket stor del av arbetet som sker inom idrottssektorn utförs ideellt. I en undersökning från Riksidrottsförbundet var det endast 27 procent av Sveriges omkring 20 000 föreningar som hade någon anställd personal över huvud taget.

Det ideella arbetet sker för alla typer av uppgifter och positioner inom idrottssektorn. Alltifrån verksamhetsledare till förtroendeuppdrag och kanslitjänster.

660 000 arbetar ideellt inom idrottssektorn

Enligt SCB var omkring 2,3 miljoner av svenskarna, 16 år eller äldre, medlemmar i en idrotts- eller friluftsförening 2012, vilket är cirka 29 procent av hela befolkningen. Män är något överrepresenterade där 35 procent är medlemmar och bland kvinnor är andelen medlemmar 23 procent.¹

Bland medlemmarna är det dock inte alla som är aktiva utan en förhållandevis stor del är passiva eller stödjande medlemmar. Det kan exempelvis handla om att en person fortfarande är medlem i den förening som den var aktiv i som ung för att fortsätta stödja föreningen eller för att ett medlemskap ger rabatter på säsongsbiljetter. Omkring 1 miljon personer räknas däremot som aktiva medlemmar.

När det gäller antal personer som arbetar ideellt inom idrottssektorn är det nära 660 000 personer som arbetar ideellt inom idrottssektorn. Enligt SCB är denna siffra troligtvis en underskattning då statistiken inte fångar in de allra minsta föreningarna med mycket liten eller ingen inkomst.

38 miljoner timmar per år i ideellt arbete

Enligt SCB lägger de som arbetar ideellt inom idrott ned i genomsnitt 57 timmar om året. Det omfattar alla olika typer av ideellt arbete bland annat ledare, förtroendevalda, gemensamma städdagar eller att stå i kiosken vid tävlingar. Totalt innebär det att 38 miljoner timmar ideellt arbete utförs per år inom idrott.

Ideellt arbete värt 6,8 miljarder kronor

Det ideella arbete som läggs ned inom idrottssektorn har ett egenvärde och är ett uttryck för det engagemang och gemenskap som idrottsverksamhet för med sig.

¹ SCB (2014), "Det civila samhället 2011-2012 – verksamhetsindelad statistik med fokus på ekonomiska förhållanden".

Det går dock även att räkna om vad ideellt arbete innebär i kronor. Ett sätt är att använda sig av de schablonbelopp som EU använder sig av för att värdera ideellt arbete i projekt som drivs med EU-medel. Detta schablonbelopp för 2015 är 180 kronor per timme. Det innebär att det ideella arbetet inom idrottssektorn, enligt statistik från SCB, motsvarar nära 6,8 miljarder kronor per år.

Fördjupning: Andra studier kring svenskarnas ideella arbete

Beräkningen i detta kapitel har gjorts med en försiktighet för att hellre underdriva än överdriva det ideella arbetets värde. Antalet ideellt arbetande i SCB:s studie kan jämföras med en studie från Ersta Sköndals högskola som till skillnad från SCB inte utgår ifrån organisationer utan från individer.² Enligt den undersökningen har 23 procent av befolkningen mellan 16-74 år gjort frivilliga insatser i en idrotts- eller friluftsförening 2009. Det motsvarade nära 1,6 miljoner ideellt arbetande personer år 2009.

Samma studie visar även att de som arbetar ideellt lade ned i genomsnitt 16 timmar per månad. Det motsvarar 192 timmar per år att jämföra med SCB:s 57 timmar. Dessa siffror är dock inte särredovisade för arbete inom idrottssektorn utan är ett genomsnitt för hela det civila samhället. Om vi antar att idrottssektorn följer snittet skulle det totala antalet ideellt arbetade timmar inom idrottssektorn 2009 ha varit drygt 303 miljoner timmar. Det innebär att det ideella arbetet skulle värderas till nära 55 miljarder kronor enligt en schablon på 180 kronor per timme.

En ytterligare jämförelse kan göras med Riksidrottsförbundets föreningsstudie från 2003.³ I den studien framgick att under aktiva veckor arbetade verksamhetsledare i snitt 6,8 timmar ideellt i veckan och förtroendevalda 3,9 timmar i veckan. Om dessa personer är aktiva 40 veckor om året innebär det 272 timmar per år för verksamhetsledare och 156 timmar per år för förtroendevalda. Dessa siffror är högre än de som SCB redovisar. SCB:s siffror omfattar dock en större grupp ideellt arbetande än bara ledare och förtroendevalda varför det är svårt att beräkna ett genomsnitt.

² Svedberg, L., von Essen, J. & Jegermalm, M. (2010), "Svenskarnas engagemang är större än någonsin – Insatser i och utanför föreningslivet".

³ Riksidrottsförbundet (2003), "Idrottens föreningar – En studie om idrottsföreningarnas situation".

Ideellt idrottsarbete i Stockholm

Någon heltäckande statistik kring ideellt arbete inom idrottssektorn specifikt i Stockholmsregionen finns inte. I SCB:s rapport om det civila samhället framgår att 25 procent av det ideella arbetet generellt kan härledas till Stockholmsregionen. Det ska jämföras med att 22 procent av Sveriges befolkning bor i Stockholmsregionen.

Om vi antar att samma andel gäller för idrottssektorn som för hela den ideella sektorn innebär det att nära 165 000 personer arbetade ideellt inom idrottssektorn 2012. Totalt lade de ner knappt 9,4 miljoner timmar, vilket motsvarade 1,7 miljarder kronor.

Jobb och ekonomi

Sportnäringen omsätter 87,5 miljarder kronor i Sverige, drygt 40 procent omsätts i Stockholmsregionen.

27 000 personer är anställda inom sportnäringen i Sverige, varav nära 7 400 personer i Stockholmsregionen.

Sportnäringen – en betydande bransch

Mycket av det arbete som sker inom idrottssektorn är ideellt arbete, framför allt om vi begränsar idrottssektorn till det arbete som sker inom idrottsföreningarna. Idrottssektorn begränsar sig dock inte endast till föreningsidrotten och det vi kallar för idrottsrörelsen. Idrottssektorn omfattar även det vi kan kalla för sportnäringen, som vuxit sig allt större under senare år och utgör en betydelsefull del av ekonomin.

Sportnäringen i Sverige

Organisationerna inom den svenska sportnäringen omsatte totalt 87,5 miljarder kronor 2013.

De siffror som presenteras i detta kapitel ska betraktas som lågt räknade i förhållande till sportnäringens totala storlek. Detta på grund av att statistiken enbart fångar de mest centrala delarna inom sportnäringen, bland annat föreningar, idrottsskolor och vissa delar av försäljningen av sportutrustning. Statistiken fångar exempelvis inte en del stora mediebolag, evenemangsarrangörer eller researrangörer som arrangerar sportresor. Sporttillbehör och hjälpmedel såsom klockor, datorprogram eller sportdrycker har inte heller ingått i beräkningarna.⁴

Företag och anställda

Sportnäringen har delats in i tre olika kategorier för att fördjupa analysen av sektorns uppbyggnad. De tre områdena är *Verksamhet och drift*, *Utrustning och handel* och *Tävling, spel och övrigt*.

Om vi utgår ifrån denna snäva definition av sportnäringen så är det totala antalet företag inom sportnäringen i Sverige 19 949. De flesta av dessa företag, 7 291 företag, finns inom kategorin *Tävling, spel och övrigt*. *Verksamhet och drift* omfattar 7 286 företag och *utrustning och handel* 5 371 företag.

Ser vi till antalet anställda är ordningen den omvända mellan de olika kategorierna. Flest anställda finns inom *utrustning och handel* där 11 259 är (heltids)anställda följt av *verksamhet och drift* med 11 030 anställda och *tävling, spel och övrigt* har 5 099 anställda. Det innebär att drygt 27 000 är anställda inom sportnäringen i Sverige.

⁴ För en mer utförlig diskussion kring Sportnäringen i Sverige se rapporten Volante (2015), "Sportnäringen i Sverige". Rapport för Stockholms Idrottsförbund.

En jämförelse kan göras med den svenska musikbranschen⁵ som omfattar cirka 5 500 anställda eller den svenska modebranschen⁶ som har drygt 56 000 anställda.

Tabell 1: Sportnäringen i Sverige 2013.

	Antal företag	Antal anställda	Antal sysselsatta	Omsättning, mnkr	Förädlingsvärde, mnkr
Verksamhet och drift	7 286	11 030	17 118	13 977	6 516
Utrustning och handel	5 371	11 259	16 549	32 073	6 862
Tävling, spel och övrigt	7 291	5 099	7 598	41 397	8 945
TOTALT	19 948	27 388	41 264	87 447	22 324

Sportnäringen i Stockholmsregionen

I Stockholms län finns det drygt 4 600 företag och 7 400 anställda inom sportnäringen. Det innebär att ungefär en fjärdedel av alla företag och antal anställda inom sportnäringen i Sverige finns i Stockholms län. Det är något högre om vi jämför med Stockholms läns andel av befolkningen som utgör cirka 23 procent av hela Sveriges befolkning.

Ser vi istället till omsättningen och det förädlingsvärde som dessa företag genererar är det mer än en fjärdedel av hela sportnäringen i Sverige som är koncentrerad till Stockholm. Företagen i Stockholms län omsätter drygt 36,5 miljarder kronor (42 procent av totala omsättningen i Sverige) och bidrar med 7,6 miljarder kronor i förädlingsvärde (34 procent).

Tabell 2: Sportnäringen i Stockholms län 2013 (inom parentes andel av sportnäringen i Sverige).*

	Antal företag	Antal anställda	Omsättning, mnkr	Förädlingsvärde, mnkr
Verksamhet och drift	2 223 (31 %)	2 880 (26 %)	4 048 (29 %)	1 949 (30 %)
Utrustning och handel	1 168 (22 %)	2 738 (24 %)	8 368 (26 %)	1 692 (25 %)
Tävling, spel och övrigt	1 244 (17 %)	1 819 (36 %)	24 243 (59 %)	3 924 (44 %)
TOTALT	4 635 (23 %)	7 437 (27 %)	36 659 (42 %)	7 564 (34 %)

*På regional nivå saknas uppgifter om antal sysselsatta.

⁵ Volante (2014), "Sysselsättning i musikbranschen".

⁶ Tillväxtverket (2015), "Modebranschen i Sverige – statistik och analys 2015".

Betydelsen av idrottshallar

85 procent av boende i Stockholm uppger att idrottshallar i närområdet bidrar till en ökad livskvalitet.

Enbart den upplevda tillgången till en idrottshall värderas till tiotals miljoner kronor i den lokala stadsdelen.

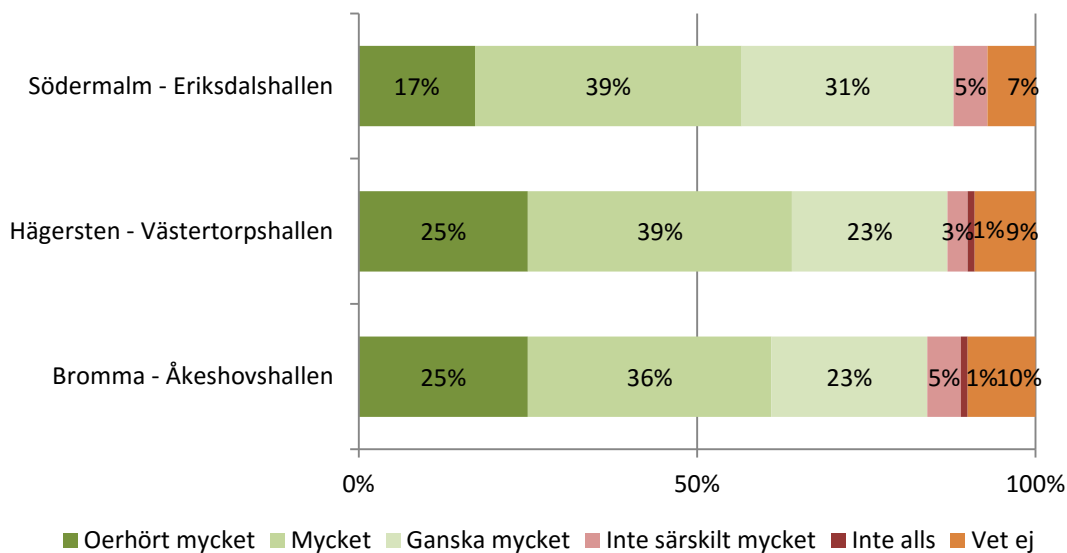
Idrottshallar i ett samhällsekonomiskt perspektiv

Vilken betydelse har idrottshallar? När människor bedömer betydelsen av tillgängligheten till en samhällsservice, till exempel en idrottshall, utgår man sällan enbart från ens eget perspektiv.

I en ny enkätstudie – framtagen i samband med denna rapport⁷ – uppger 85 procent att idrottshallarna bidrar åtminstone ”ganska mycket” till en ökad livskvalitet för boende i stadsdelen och 56–64 procent anser att hallarna bidrar *mycket* eller *oerhört mycket* till livskvaliteteten för boende i stadsdelarna.

Enkäten har gjorts med boende i tre stadsdelar i Stockholms stad: Södermalm (Eriksdalshallen), Hägersten (Västertorpshallen) och Bromma (Åkeshovshallen).

Figur 1: I hur stor utsträckning tror du att [respektive idrottshall] bidrar till en ökad livskvalitet för boende i din stadsdel?



⁷ Detta kapitel baseras på rapporten Volante (2015), "Värdet av idrottshallar – Ett nytt sätt att mäta". Rapporten kan laddas hem från Stockholms Idrottsförbunds webbsida.

Vad är den lokala idrottshallen värd?

Att människor värderar tillgången till idrottshallar utifrån ett större perspektiv än det egna idrottsintresset – eller åtminstone utöver det egna utnyttjandet – är alltså viktigt att ha i åtanke då man ska försöka mäta betydelsen av idrottshallar ur ett samhällsekonomiskt perspektiv.

Det går därför inte att begränsa en samhällsekonomisk analys av en idrottshall till enbart de som nyttjar hallen för tillfället. Exempelvis kan det vara värdefullt för nära boende att hallen finns tillgänglig om de i framtiden skulle vilja börja använda den, eller för den delen att möjligheter finns för framtida barn. Inom nationalekonomisk teori benämner man denna typ av värde som "ickebrukarvärde".

Så vad är ickebrukarvärdet för de lokala idrottshallar vi har tittat närmre på?

I enkäten har respondenterna fått ta ställning till ett scenario kring idrottshallarnas framtid. Scenariot innebär att ta ställning till hur de värderar tillgången till idrottshallarna och konsekvenserna av om hallarna inte skulle finnas, med bland annat minskade träningsmöjligheter för privatpersoner och framför allt för idrottsföreningar. De som har svarat har också ombetts att utifrån sin ekonomiska situation uppge om och hur mycket per månad de är villiga att betala för att säkerställa idrottshallarnas fortsatta existens.

Hur många är dessutom beredda att betala för idrottshallarnas fortsatta existens? Mellan 41 och 47 procent uppger att de är villiga att betala. En dryg fjärdedel uppger att de är osäkra. Bland de som svarade nej uppger 30–39 procent att de inte har råd som förklaring till att de inte är beredda att betala.

Knappt 2 procent av de som svarat tycker att det skulle vara acceptabelt att hallarna försvann.

Tiotal miljoner årligen i ickebrukarvärde

De som har uppgett att de är villiga att betala för idrottshallarnas fortsatta existens har även fått uppge hur mycket de är beredda att betala. De flesta är villiga att betala några tiotusental i månaden och ett fåtal är beredda att betala flera hundra i månaden. I Tabell 3 redovisas fördelningen över hur mycket respondenterna är villiga att betala.

Av de boende i Bromma som är villiga att betala för Åkeshovshallen är den genomsnittliga betalningsviljan per månad 98 kronor. Motsvarande siffra för boende i Hägersten för Västertorpshallen är 72 kronor. För boende på Södermalm för Eriksdalshallen är siffran 80 kronor.

Om vi tar hänsyn till antal boende i respektive stadsdel motsvarar detta att ickebrukarvärdet i Bromma är 27,2 miljoner kronor per år för Åkeshovshallen, 25,9 miljoner kronor per år i Hägersten för Västertorpshallen och 40,9 miljoner kronor per år på Södermalm för Eriksdalshallen.

Tabell 3: Fördelning över storleken på det belopp som de boende i respektive stadsdel har svarat att de kan tänka sig att betala för tillgång till idrottshallarna och konsekvenserna av om de inte fanns med bland annat sämre träningsmöjligheter för en själv, idrottsföreningar och skolor.

Betalningsvilja	Bromma Åkeshovshallen	Hägersten Västertorpshallen	Södermalm Eriksdalshallen
1-9 kr/mån	14 %	7 %	14 %
10-19 kr/mån	15 %	13 %	18 %
20-29 kr/mån	9 %	15 %	12 %
30-49 kr/mån	5 %	11 %	12 %
50-74 kr/mån	8 %	13 %	13 %
75-99 kr/mån	20 %	14 %	4 %
100-149 kr/mån	12 %	18 %	16 %
150-199 kr/mån	0 %	4 %	4 %
200-299 kr/mån	9 %	3 %	4 %
300-399 kr/mån	5 %	0 %	1 %
400-499 kr/mån	3 %	1 %	1 %
500-749 kr/mån	0 %	0 %	2 %
Genomsnittlig betalningsvilja	98 kr/mån	72 kr/mån	80 kr/mån
Betalningsvilja i stadsdelen	2,3 mnkr/mån 27,2 mnkr/år	2,2 mnkr/mån 25,9 mnkr/år	3,4 mnkr/mån 40,9 mnkr/år

Läs mer

Rapporten "Värdet av idrottshallar – Ett nytt sätt att mäta" är en fördjupningsstudie kring idrottshallars värden.

Rapporten kan laddas ned från Stockholms Idrottsförbunds webbsida:
www.stockholmsidrotten.se

Turism

Idrottsaktiviteter och evenemang är en av de viktigaste reseanledningarna i Sverige och skapar turism genom att locka en mängd besökare.

Ett evenemang som Stockholm Marathon, exempelvis, genererar över 200 miljoner kronor i turistekonomisk effekt för Stockholm.

Idrott lockar besökare

Olika typer av idrottsevenemang och aktiviteter är en mycket viktig reseanledning och därmed grund i turistekonomin.⁸ Över 30 miljoner besök och resor kan räknas till idrottsaktiviteter i Sverige, där besökaren antingen deltar själv i en idrottsaktivitet eller besöker en plats för att uppleva ett idrottsevenemang.

Besöksmål där besökarna själva utövar en idrottsaktivitet kan exempelvis vara liftanläggningar eller golfbanor, som hade 7 miljoner respektive drygt 1 miljon besök under 2013. Sportrelaterade idrottsevenemang, som exempelvis Vasaloppet, lockade totalt cirka 1,7 miljoner besökare.

När turister åker till en plats ska de också ha någonstans att bo och äta och kanske passar de även på att shoppa lite under sitt besök. Vad turisterna spenderar under sitt besök kallas turistekonomisk effekt.

Exempel 1: Stockholm Marathon genererar miljoner

Stockholm Marathon lockar varje år i juni en mängd löpare och åskådare till Stockholmsregionen. År 2014 startade 16 736 löpare från 93 länder det 4,2 mil långa loppet. Av deltagarna var 77 procent tillresta till Stockholms län, 43 procent från övriga svenska län och 34 procent var internationella deltagare. Förutom deltagarna kom också cirka 300 000 åskådare, varav 31 procent, nästan 100 000, var turister. Bland de tillresta åskådarna uppgav 63 procent att den huvudsakliga anledningen för sitt besök i Stockholm var att titta på tävlingen.

De tillresta deltagarna beräknas ha spenderat i genomsnitt 3 402 kronor på sin vistelse i Stockholm och de tillresta åskådarna spenderade i genomsnitt 2 965 kronor. Exempelvis för hotellboende och restaurangbesök. Den totala turistekonomiska omsättning för deltagarna uppgår till 44 miljoner kronor och för åskådarna till 174 miljoner kronor, vilket resulterar i en total omsättning på 218 miljoner kronor.⁹

⁸ Tillväxtverket (2011), "Besöksmål i Sverige – Analys av attraktivitet och regional utveckling under åren 1998–2008".

⁹ Mind Research (2014), Undersökning bland evenemangsbesökarna och deltagarna på ASICS Stockholm Marathon 31 maj 2014.

Exempel 2: Europamästerskapet i fotboll 2013

Mellan den 10 och 28 juli 2013 var Sverige värd för Europamästerskapet i fotboll för damer. Matcherna spelades på sju olika orter runt om i Sverige, med finalmatchen på Friends Arena i Solna. Finalen besöktes av 41 301 personer och av besökarna var 17 procent lokala, 64 procent från övriga Sverige, 10 procent från Norden och 9 procent från övriga världen. Totalt lockade matchen 36 302 turister till Solna/Stockholm. Av besökarna bodde 30 procent på hotell eller liknande. I genomsnitt spenderade turisterna 981 kronor inklusive biljettpris och 793 kronor exklusive biljettpris under sin vistelse. Det innebär att den totala turistekonomiska omsättningen var 47,2 miljoner kronor i Stockholm/Solna. För hela Europamästerskapet var den turistekonomiska effekten 200 miljoner kronor.¹⁰

¹⁰ Rubin Research (2014), "Turistekonomisk utvärdering av Europamästerskapet för damer i fotboll 2013".

Intellektuell och kreativ förmåga

Idrottande leder till ökad intellektuell kapacitet.

Fysisk aktivitet kan höja den kreativa förmågan.

Effekter syns både på kort och längre sikt.

Idrottande stärker den intellektuella förmågan

Ett aktivt liv leder till högre intelligens och ökad förmåga. En amerikansk studie som jämför fysiskt aktiva collegestudenter med fysiskt inaktiva visar att sport ökar vår verbala förmåga, vår förmåga att interagera med andra människor och vår förmåga att använda kroppen för att uttrycka tankar och känslor.¹¹

Träning medför inte enbart långsiktiga effekter för människors intellektuella förmåga. En studie gjord på barn och ungdomar visar att barnen tänker klarare i direkt anslutning till fysisk aktivitet. Träning ledde också till att barnen blev mindre impulsiva och hade lättare att koncentrera sig under lektioner.¹² Detta samband gäller inte enbart barn och ungdomar (se exempel 4 på nästa sida).

Exempel 3: Samband mellan god kondition och intelligens

En studie gjord på unga män visar ett positivt samband mellan konditionsförmåga och intelligens. Studien genomfördes på ett stort antal män födda mellan 1950 och 1976 som alla mönstrade vid 18 års ålder. Urvalet bestod av drygt 1,2 miljoner individer.

De konditions- och intelligensstester som genomfördes vid mönstringen jämfördes även med andra nationella databaser över prestation i skolan och socioekonomisk status. Relationen mellan kondition och intelligens mättes för gruppen som helhet och i undergrupper sorterade efter syskonskap och tvillingskap (i urvalet var 268 496 syskonpar, 3 147 var tvillingpar och 1 432 var enäggstvillingar). Resultatet visade en positiv relation mellan kondition och intelligens, särskilt förmågan att tänka logiskt och den språkliga förmågan var högre hos personer med bättre kondition.

Denna positiva relation fanns även i mätningar mellan enäggstvillingar, då faktorer som gener, uppväxtförhållande och socioekonomisk status rensats ut. Något motsvarande samband mellan styrka och intelligens kunde forskarna däremot inte se.¹³

¹¹ Ermis, E.–Imamoglu, O. (2013). "The effect of doing sports on the multiple intelligences of university students". *International Journal of Academic Research*, 5(5B), 174-179.

¹² Verburgh L., Königs M., Scherder E. J., & Oosterlaan J. (2014), "Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis". *Br J Sports Med*. 2014 Jun;48(12):973-9.

¹³ Åberg, M. A., Pedersen, N. L., Torén, K., Svartengren, M., Bäckstrand, B., Johnsson, T., & Kuhn, H. G. (2009). "Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(49), 20906-20911.

Exempel 4: Vill du bli mer kreativ under eftermiddagen?

Konditionsträning kan öka människors kreativa förmåga visar en studie gjord av amerikanska forskare. Testpersonerna som deltog i studien var 60 collestudenter, hälften män och hälften kvinnor i åldern 18–27 år. Alla personer i studien sade sig vara i god form.

Testpersonerna delades in i tre grupper. Grupp 1 genomförde ett kreativitetstest. Grupp 2 genomförde först ett konditionspass och sedan kreativitetstestet 30 minuter efter avslutat träningspass. Grupp 3 genomförde först träningspasset och sedan kreativitetstestet två timmar efter avslutat pass.

Både grupp 2 och grupp 3 presterade bättre på kreativitetstestet än grupp 1. Resultatet antyder att den kreativa förmågan förhöjs både i direkt anslutning till träning och mer långtgående.¹⁴

Exempel 5: Mer skolidrott gav högre betyg

En studie från Malmö högskola visar att pojkar med mer skolidrott i grundskolan hade högre betyg och fler var behöriga till gymnasiet än övriga.

I studien följdes 220 barn, indelade i två grupper, under grundskolans nio år. Den ena gruppen hade skolidrott 45 minuter varje dag och den andra hade skolidrott två gånger i veckan enligt vad som är standard i svensk skola. Bland eleverna med mer idrott var 96 procent av pojkarna behöriga till gymnasiet, vilket är att jämföra med 83 procent i den andra gruppen. Bland flickorna kunde forskarna däremot inte se någon skillnad mellan de två grupperna.

En förklaring till resultatet är att en motorisk träning skapar fler neurala förbindelser i hjärnan, vilket påverkar den kognitiva förmågan. Kognition innefattar aspekter som motivation, social kompetens, koncentrationsförmåga, självbild och självförtroende.¹⁵

¹⁴ Blanchette, D. M., Ramocki, S. P., O'del, J. N., & Casey, M. S. (2005), "Aerobic Exercise and Cognitive Creativity: Immediate and Residual Effects". *Creativity Research Journal*, 17(2&3), 257-264.

¹⁵ Ericsson, I. (2011), "Motorik och skolresultat; en longitudinell interventionsstudie om effekter av utökad idrottsundervisning". Centrum för Idrottsforskning CIF.

Sociala värden

Idrott skapar gemenskap och identitet.

Idrott är ett verktyg för integration.

Idrottsdeltagande minskar brottsligheten.

Idrottande bidrar till social gemenskap

Idrott skapar gemenskap och identitet. Skapandet av gemenskaper och idrottande i en av vuxna organiserad miljö leder till en rad positiva effekter för ungdomar. I en studie följde forskare 428 ungdomar i åldern 12 till 16 år. Forskarna kom fram till att idrottande ungdomar har mindre depressiva symptom, bättre självkänsla, trivs bättre i skolan, skolkar mindre, begår färre brott och dricker mindre alkohol.¹⁶

Värdet av gemenskap och identitet gäller även för de som tittar på och följer idrott. Idrottsforskaren Torbjörn Andersson vid Malmö högskola säger i en rapport framtagen av Djurgården fotboll: ”Jag skulle säga att fotbollens största triumf är att det är ett konstant samtalsämne mellan människor och det behövs gemensamma samtalsämnena.”¹⁷

Exempel 6: Idrottslig gemenskap minskar brott

I en italiensk studie undersökte forskarna relationen mellan deltagande i sportaktiviteter och tre olika typer av brottslighet: egendomsbrott, ungdomsbrottslighet och våldsbrott. Statistik togs fram över tjugo olika regioner i Italien mellan 1997 och 2003.

Analysen av materialet visade på en starkt negativ relation mellan idrottande och egendomsbrott samt mellan idrottande och ungdomsbrottslighet. En ökning av idrottandet bland befolkningen med en procent minskade egendomsbrotten med 0,3 procent samt ungdomsbrottsligheten med 0,8 procent. Det fanns dock en mycket svag positiv relation mellan idrottande och våldsbrott. Slutsatsen av studien är att ett ökat idrottsdeltagande ger minskad brottslighet.¹⁸

¹⁶ Özdemir, M.,–Stattin, H. (2012), ”Konsekvenser av att börja, fortsätta eller sluta idrotta: en longitudinell studie av ungdomars psykologiska och beteendemässigt anpassning”. I *Är idrott nyttigt? En antologi om idrott och samhällsnytta*. Hvenmark, J. (red). SISU idrottsböcker. Stockholm.

¹⁷ Lundberg, F. (2013), ”Djurgården Stockholm – Idrott och samhällsnytta i förening”. Djurgården Fotboll

¹⁸ Caruso, R. (2011). ”Crime and sport participation: Evidence from Italian regions over the period 1997–2003”. *The Journal of Socio-Economics*, 40(5), 455-463.

Idrott – ett verktyg för integration?

Idrott är ett av de viktigaste verktygen för ökad integration. Tomas Peterson, professor i idrottsvetenskap, menar att idrotten är en av de viktigaste sociala miljöerna där ungdomar med invandrarbakgrund umgås med ”helsvenska” ungdomar.¹⁹

En studie från Riksidrottsförbundet fastslår att 58 procent av pojkarna respektive 39 procent av flickorna som har migrationserfarenhet utövar någon form av idrott. Detta är bara något mindre än utövandet av idrott bland svenskfödda ungdomar. Ungdomar beskriver att de inom sporten sällan tänker i termer av etnicitet. Fotboll och basket är de sporter som lockar mest. I intervjuer beskriver ungdomarna hur de känner gemenskap genom idrotten.²⁰

Exempel 7: Idrott stärker mobbade pojkars psykiska hälsa

Enligt en studie vid Göteborgs universitet mår mobbade pojkar som idrottar psykiskt bättre än de som inte idrottar. Studien syftade till att identifiera faktorer som gör att mobbade barn mår psykiskt bättre.

Föräldrar till 6 000 barn i åldern 4 till 16 år i de nordiska länderna fick svara på frågor om sina barns psykiska välmående. Enligt föräldrarna är 15 procent av pojkarna och 13 procent av flickorna offer för mobbning. Av de mobbade pojkarna hade de som idrottade minst en gång i veckan 1,7 gånger högre chans till att må bra psykiskt än de som inte idrottar. För flickor kunde forskarna dock inte se samma samband relation mellan mobbade flickors idrottande och deras psykiska välmående.²¹

¹⁹ Peterson, T. (2000), "Idrotten som integrationsarena?". *Att möta främlingar*. Rystad, G.–Lundberg, S. (red). Arkiv Förlag.

²⁰ Fundberg, J. (2003), "Etnisk mångfald och integration: visar idrotten vägen?". Riksidrottsförbundet.

²¹ Bjøreld, Y. Daneback, K., Gunnarsdóttir, H., & Petzold, M., (2014), "Mental health problems and social resource factors among bullied children in the Nordic countries: a population based cross-sectional study". *Child Psychiatry & Human Development*, 1-8.

Hälsa och välmående

Drygt 74 procent av svenska befolkningen motionerar minst en gång i veckan.

Mer skolidrott möjliggör stora produktivitetsvinster.

Kostnaden för en fysiskt inaktiv befolkning uppgår till mer än 5 miljarder kronor.

Regelbunden motion förlänger livet med fem år.

Fysisk aktivitet ger hälsovinster

Idrottande och motion har ett flertal hälsogivande effekter genom hela livet. Och svenskarna är en aktiv befolkning. Drygt 74 procent motionerar minst en gång i veckan och 45 procent mer än tre gånger i veckan.²²

Fysisk aktivitet minskar risken att drabbas av ett flertal olika sjukdomar, gör att vi lever längre, ger positiva effekter på vårt psykiska välmående och kan till och med öka vår intelligens.²³ När människor är fysiskt aktiva och därigenom mår bättre kommer de prestera bättre på arbetsplatserna, ha färre sjukdagar, fler arbetade timmar och förlängd livslängd vilket resulterar i en ökad produktivitet och ett högre BNP.²⁴

Detsamma är sant för motsatsen; fysisk inaktivitet ger negativa samhällsekonomiska effekter. Under 2002 beräknas 6 700 människor ha dött och 1 500 människor förtidspensionerats på grund av fysisk inaktivitet. Värdet av produktionsförlusterna på grund av dödsfallen och förtidspensioneringarna beräknas ha uppgått till 5,3 miljarder kronor.²⁵

Att träna och motionera har inte bara effekter för den fysiska hälsan utan kan även motverka psykisk ohälsa. En grupp som är i riskzonen för att drabbas av bland annat utbrändhet är personer som arbetar inom vården, då det är en yrkesgrupp som har en förhållandevis stressig arbetsmiljö. En studie med en grupp vårdarbetare visar att en ökad fysisk aktivitet ger minskade nivåer av depression, ångest och utbrändhet.²⁶

Exempel 8: Golfare lever längre

Golfspelare lever längre visar en studie från Karolinska institutet. Studien genomfördes på drygt 300 000 golfspelare födda efter 1920 och registrerade i Svenska golfförbundets medlemsregister före 2001. I studien var två tredjedelar av deltagarna män och en tredjedel kvinnor. Under uppföljningsperioden inträffade 1 234 dödsfall, 912 av dessa var bland männen och 322 bland kvinnorna. När man jämförde antalet dödsfall bland golfare med det totala antalet dödsfall i Sverige fann forskarna att dödligheten var lite mindre än hälften av den förväntade.

²² Riksidrottsförbundet (2011), "Svenskarnas idrottsvanor".

²³ Faskunger, J.–Schäfer Elinder, L. (2006), "Fysisk Aktivitet och Folkhälsa". Statens folkhälsoinstitut.

²⁴ Behrens, L. (2012), "Idrottens ekonomiska samhällsnytta". I *År idrott nyttigt? En antologi om idrott och samhällsnytta*. SISU idrottsböcker. Stockholm.

²⁵ Bolin, K.–Lindgren B. (2006), "Fysisk inaktivitet – produktionsbortfall och sjukvårdskostnader".

²⁶ Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M., & Ahlberg Jr, G. (2014), "The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: A longitudinal study of Swedish healthcare workers". *Health Psychology, 33*(11), 1309.

Den största minskningen i antalet dödsfall kunde observeras bland socioekonomiskt svagare golfspelare. Efter att justeringar gjorts med hänsyn till socioekonomiska variabler kunde forskarna konstatera en ökad medellivslängd på fem år hos golfare jämfört med övriga grupper i samhället.²⁷

Idrottande ungdomar dricker mindre och minskar risken för framtida sjukskrivningar

Högstadiungdomar som är medlemmar i en idrottsförening dricker mindre alkohol än övriga. I en studie från Stockholms stad jämfördes alkoholkonsumtionen bland ungdomar som är med i en idrottsförening med ungdomar som inte är det. Resultatet visade en signifikant skillnad mellan elever på högstadiet, där idrottande ungdomar dricker mindre. I gymnasieåldern kunde däremot inga skillnader uppvisas. I undersökningen togs hänsyn till ungdomarnas sociala bakgrund.²⁸

Enligt en rapport från Institutet för hälso- och sjukvårdsekonomi skulle skolidrott 45 minuter varje dag för en årskurs med 3 000 elever leda till att 210 fler elever, motsvarande ytterligare 7 procent, har behörighet till gymnasiet efter avslutad grundskola.²⁹ Det innebär vidare produktivitetsvinster på 59 miljoner kronor och 56 miljoner kronor i minskade sjuklighetskostnader under de kommande tio åren efter eleverna slutat grundskolan. Kostnaden för utökade idrottslektioner skulle bli 16,1 miljoner kronor under grundskolans nio år.³⁰

Vardagsmotionens betydelse för hälsan

Fysisk aktivitet behöver inte alltid vara planerad och prestationsinriktad, utan kan även handla om motion i vardagen eller aktiv transport som exempelvis cykling eller rask promenad. Att promenera till och från arbetet ger även det hälsovinster.

²⁷ Farahmand, B., Broman, G., De Faire, U., Vågerö, D., & Ahlbom, A. (2009), "Golf: a game of life and death—reduced mortality in Swedish golf players". *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(3), 419-424.

²⁸ Blomdahl, U., Elofsson, S., Lengheden, L. & Åkesson M. (2014) "Dricker ungdomar i idrottsförening mindre alkohol än de som inte är med i en idrottsförening?" Ung Livsstil.

²⁹ Se Exempel 5 i kapitlet om intellektuell utveckling.

³⁰ Gerdtham, U., Ghatnekar, O. & Svensson, M. (2012), "Hälsoekonomiska utvärderingar – Tre exempel som underlag för Malmökommissionen". Institutet för hälso- och sjukvårdsekonomi.

Idrottande ger positiva effekter i livets alla skeden och det är aldrig för sent att börja träna. Ett hälsoprojekt med äldre individer visar att träning under åtta veckors tid gav avsevärd effekt på välmående, styrka och kondition. Detta ger i sin tur minskad risk för en mängd olika sjukdomar som exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, benskörhet och typ 2-diabetes.³¹

Exempel 9: 30 minuters promenad

I en studie gjord vid Linnéuniversitet undersöktes effekterna av den allmänt rekommenderade 30 minuter långa dagliga promenaden. Studien genomfördes på 30 vuxna i åldern 25–45 år som delades in i två grupper, en promenadgrupp och en kontrollgrupp.

Promenadgruppen uppmanades att gå en rask promenad på 30 minuter varje dag under tre veckors tid, medan kontrollgruppen blev tillsagd att fortsätta leva som förut. De faktorer som analyserades var blodfettbild, blodtryck, Body Mass Index (BMI) och kroppssammansättning (andel kroppsfett).

Det viktigaste resultatet från studien var en mätbar förändring av blodfetterna hos promenadgruppen. Promenadgruppen beräknas ha ökat sin energiförbränning med i genomsnitt 114 kilo kalorier per dag, vilket ledde till en betydande minskning av kroppsvikt och BMI.

Promenadgruppen uppvisade också en signifikant minskning av mängden kolesterol i blodet. För stora mängder kolesterol kan öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar.³²

³¹ Andersson, E., Rönquist G, Oddson K., Ekblom Ö., & Nilsson J. (2013), "Äldre blir starkare av hälsoprojekt". Svensk Idrottsforskning 1/2013.

³² Pagels P. (2011), "Promenaden som sänker blodfetterna". Svensk idrottsforskning 3/2011.

Hur har vi gjort?

Metoder

När vi har tagit fram denna rapport har vi använt oss av tre huvudsakliga metoder.

Litteraturoversikt

Den största delen av rapporten bygger på sekundärkällor där tidigare forskningsartiklar och rapporter har sammanfattats.

Offentlig statistik

Kapitlet om sportnäringen bygger på specialbeställd statistik från SCB:s register "Företagens ekonomi". För en djupare diskussion kring metoden se *Volante (2015), "Sportnäringen i Sverige". Rapport för Stockholms Idrottsförbund.*

Enkätundersökning

Kapitlet om ickebrukarvärde av idrottshallar bygger på en enkätstudie med boende i stadsdelarna Bromma, Västertorp och Södermalm. Enkäten har genomförts som en webbenkät i december 2014 med hjälp utav Norstats enkätverktyg och tillgängliga panel. Norstat rekryterar deltagare till panelen i syfte att avspegla samhället när det exempelvis gäller kön eller socioekonomiska grupper. När respondenterna får enkäten skickad till sig vet de inte om vilket ämne enkäten handlar om, för att säkerställa att i det här fallet få ett snedvridet resultat av exempelvis idrottsintresserade. För en djupare diskussion kring metoden, se rapporten *Volante (2015), "Värdet av idrottshallar – Ett nytt sätt att mäta". Rapport för Stockholms Idrottsförbund.*

Om Volante Research

Rapporten har tagits fram av kunskapsföretaget Volante Research på uppdrag av Stockholmsidrotten. Författare till rapporten har varit Joakim Sternö, analytiker på Volante, och Tobias Nielsén, vd för Volante. Ebba Henrekson har bidragit med research och ekonomie doktor Christofer Laurell har kvalitetsgranskat rapporten.

Om Stockholms Idrottsförbund

Stockholms Idrottsförbunds uppdrag är att utveckla, utbilda, företräda och stödja idrottsföreningarna samt Specialdistriktsförbunden i Stockholmsdistriktet. Stockholms Idrottsförbund är landets största distrikt med 3 400 föreningar. Förbundets uppgift är att skapa bästa möjliga förutsättningar för idrotten i distriktet.

**STOCKHOLMS
IDROTTSFÖRBUND**

VOLANTE
RESEARCH

ISBN 978-916379309-7



9 | 789163 | 793097 |