



Idrottens samhällsnytta

– en sammanfattning

En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle



Idrottens samhällsnytta

Redaktörer: Paul Sjöblom och Johan Faskunger

Form & produktion: Normy AB, 2019

Text: Riksidrottsförbundet

Foto: Bildbyrån

Innehåll

En god idrottsrörelse gynnar samhället	5	Idrott och funktionsnedsättning – i spänningsfältet mellan stabilitet och samhällsomvandling	12
Idrott – en viktig faktor för fysisk och psykisk hälsa	6	Tävlingsidrott och folkhälsa – en anomali eller en naturlig kombination	12
Hälsoekonomiska aspekter på idrott	6	Idrottsevenemangs samhällsnytta	13
Föreningsidrott och ungas psykosociala hälsoutveckling	7	Underhållningsidrottens potentiella samhällsnytta	14
Betydelsen av fysisk aktivitet och motorisk kompetens för lärande	9	Träningslandskap i förändring – ”hälsoism” och gymkultur som utmaningar och möjligheter för föreningsidrotten	14
Idrott och social utveckling	10	Anläggningar och andra miljöer för idrott – när, hur och varför är de samhällsnyttiga? ...	15
Jämställdhet en förutsättning för idrottens samhällsnytta	11		
Idrottsrörelsen och samhällsnyttan – fokus på etnisk mångfald och integration	11		



En god idrottsrörelse gynnar samhället

Personer som idrottar är friskare, begår färre brott och dricker mindre alkohol. Det gör samtidigt att den ekonomiska belastningen på samhället minskar. Forskning visar att regelbunden motion har effekter som minskad dödlighet i hjärt- och kärlsjukdomar, minskad risk för frakturer, förbättrad balans- och koordinationsförmåga, minskad risk för belastningsskador med mera. Idrottande ungdomar har bättre självkänsla, begår färre brott och dricker mindre alkohol än jämnåriga som inte är engagerade i idrottsföreningar. Hos äldre bidrar motion till att minska risken för demens. Riksidrottsförbundet har låtit 16 forskare i 13 översikter gå igenom forskning över idrottens samhällsnytta.

Här kommer en sammanfattning där vi sammanställt korta stycken från varje översikt. Det är viktigt att påpeka att översikterna bör läsas i sin helhet för att få hela bilden som forskarna vill lyfta fram. Denna sammanfattning är enbart för att kort redovisa vilka översikter som finns.

Samhällsnyttan i sin helhet kan läsas på:
<https://www.rf.se/idrottenssamhallsnytta/>

Idrott – en viktig faktor för fysisk och psykisk hälsa

Christer Malm & Andreas Isaksson

– Det finns många och starka vetenskapliga belägg för att fysisk aktivitet och fysisk träning är förenat med god fysisk och psykisk hälsa.

Christer Malm och Andreas Isaksson lyfter i sitt bidrag fram de grundläggande och omfattande hälsoeffekterna av regelbunden fysisk aktivitet och idrottande. Idrott får barn, ungdomar och vuxna, även äldre vuxna, att utvecklas såväl fysiskt som mentalt, och därmed bidrar den till positiva hälsoeffekter, men framför allt om träningen tar hänsyn till idrottsutövarens egen kapacitet, sociala situation och biologiska och psykologiska mognad. Författarna rekommenderar därför en väl planerad, allsidig och varierad träning med ett hälsosamt och livslångt idrottande i fokus, och gärna då i flera olika idrotter parallellt.

Hälsoekonomiska aspekter på idrott

Lars Hagberg

– Idrott, motion och fysisk aktivitet kan ge stora hälsovinster och leda till väsentliga minskningar av samhällets kostnader. Ju större risk vi har för ohälsa desto större vinst är det att idrotta. Det betyder att idrott ur hälsosynpunkt är värdefull hela livet, särskilt för äldre.

Lars Hagberg tar upp hälsoekonomiska aspekter av idrott, det vill säga vilken påverkan idrott har på idrottsutövarens hälsa och därmed förenade samhällskostnader och samhällsnyttor. Han konstaterar inledningsvis, att mätproblemen är stora men att det ändå är viktigt att försöka göra bedömningar. Hagbergs kvalificerade bedömning är att idrott, motion och fysisk aktivitet redan ger stora hälsoekonomiska vinster men att dessa skulle kunna vara ännu mycket större, i synnerhet för äldre. Han ser därför stor anledning i att utvidga men även förändra idrottens – och idrottsrörelsens – roll i samhället. För det första, hävdar Hagberg, bör idrottsutövningen oftare vara inriktad mot ett livslångt lärande. För det andra bör idrottsrörelsen i större utsträckning än nu arbeta med att anpassa verksamheterna för medelålders och äldre. Det är nämligen där de största möjligheterna att öka den totala samhällsnyttan finns.

Föreningsidrott och ungas psykosociala hälsoutveckling

Stefan Wagnsson

– I en systematisk översikt av 30 studier publicerade under åren 1990–2012 konstaterar författarna att ett deltagande i den frivilligt organiserade idrotten, och då företrädesvis inom lagidrotter, har tydliga fördelar för ungas hälsoutveckling, bland annat i form av välmående, förbättrad livskvalitet och förmåga att reglera känslor och hantera motgångar.

I Stefan Wagnssons översikt är det ungas psykosociala hälsoutveckling som behandlas. Även han konstaterar att idrottande gynnar hälsoutvecklingen; ger ökad livskvalitet, välmående och livsglädje. Idrotten tycks även fungera som en buffert mot olika psykosomatiska symptom. Framför allt fungerar idrotten i dessa bemärkelser för de som är lagom involverade i sin idrott, som är aktiva inom lagidrotter, som deltar i flera idrotter under barnåren och som upplever att ledare, tränare och föräldrar är med och skapar ett klimat där man får möjlighet att känna sig kompetent, självständig och inkluderad i en gemenskap som är lagom krävande och väldigt tillåtande.

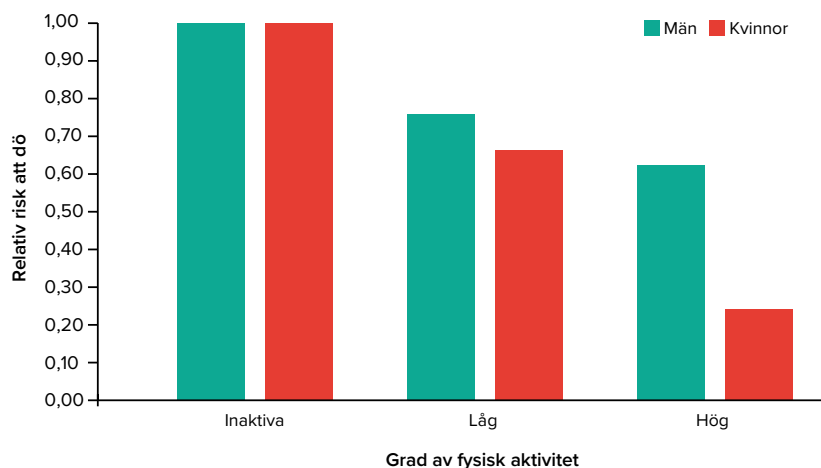
Om idrottsrörelsen når ytterligare 100 ungdomar kan följande hälsovinster och besparingar förväntas :

- 5 ungdomar kommer inte drabbas av depression
- 25 ungdomar kommer inte ha symptom som magont, huvudvärk med mera.”

Idrottens samhällsnytta, 2017, Johan Faskunger/Paul Sjöblom, sid 199

Relativ risk för förtida död beroende på grad av fysisk aktivitet

Källa: Data modifierad från Kujala, Kaprio, Sarna, & Koskenvuo, (1998).



Sjukdomsförebyggande effekter av regelbunden fysisk aktivitet

Effektstorlek står för den genomsnittliga riskminskningen som visats i studier.

Källa: Data sammanställt från US Department of Human Services, 2009.

Hälsotillstånd	Relativ risk (effektstorlek) för fysiskt aktiva jämfört med stillasittande	Rekommendationer för fysiskt aktivitet	Skillnad (kön, ålder, etnicitet)?
Förtida döda 3	0 % lägre risk (44 % för äldre)	Allmänna rekommendationer. Dos-respons-samband.	Gäller framför allt äldre
Hjärt-kärlsjukdom	20 %–35 % lägre risk	Allmänna rekommendationer. Dos-respons-samband.	Nej
Metabolt syndrom	30 %–40 % lägre risk	Allmänna rekommendationer. Dos-respons-samband.	Nej
Typ-2 diabetes	30 %–40 % lägre risk	Allmänna rekommendationer. Dos-respons-samband.	Nej
Cancer	30 % lägre risk för cancer i tjocktarm och 20 % lägre för bröst	Allmänna rekommendationer. Eventuell dos-respons-samband	Etnicitet kan eventuellt påverka effekten
Övervikt och fetma (viktne dgång)	Enbart fysisk aktivitet har ingen större effekt	Allmänna rekommendationer. Kombination med kostförändring Inget dos-respons-samband.	Nej
Övervikt och fetma (bibehålla vikt)	Siffror saknas	Allmänna rekommendationer med dubbel dos airob. Dos-respons-samband	Både ålder och kön kan påverka effekten
Skeletthälsa	36 %–38 % lägre risk för höftfraktur 1 %–2 % ökad bentäthet	Allmänna rekommendationer med muskelstärkande aktivitet. Dos-respons-samband.	Höftfraktur: högst effekt hos äldre kvinnor. Bentäthet: högst effekt hos kvinnor.
Muskelmassa	Effekten är beroende av aktivitetstyp	Viktbärande fysisk aktivitet. Dos-respons-samband.	Effekten minskar med ålder.
Funktionell styrka/kapacitet	30 % ökad chans att motverka eller skjuta upp en försämring av funktionell styrka/kapacitet	Allmänna rekommendationer med skelett och muskelstärkande aktivitet Inget dos-respons-samband.	Gäller medelålders och äldre. Etnicitet kan eventuellt påverka effekten
Depression	20 %–30 % lägre risk	Allmänna rekommendationer. Inget dos-respons-samband.	Nej
Sömn	Siffror saknas	Allmänna rekommendationer. Inget dos-respons-samband.	Nej
Välmående	20 %–30 % lägre risk	Allmänna rekommendationer. Inget dos-respons-samband.	Nej
Demens	20 %–30 % lägre risk	Allmänna rekommendationer. Inget dos-respons-samband.	Nej

Betydelsen av fysisk aktivitet och motorisk kompetens för lärande

Ingegerd Ericsson


– En högre andel elever som haft daglig idrottsundervisning klarar grundskolans mål och därmed behörighet till gymnasiet bättre än elever som endast haft två lektioner idrott och hälsa per vecka.

Ingegerd Ericsson belyser den samlade kunskapen om effekterna av fysisk aktivitet och motorisk träning på lärande. Hennes konklusion är att lärande är förankrat i rörelse-relaterade färdigheter inom sociala sammanhang, och att aktiviteter som främjar samspelet mellan sinnesintryck och motorik underlättar beredskapen att lära sig nytt och prestera. Hon uppmanar dessutom till regelbunden balans- och koordinationsträning i alla åldrar, samt konstaterar dels att schemalagd idrottsundervisning påverkar skolprestationer positivt, dels att samarbetsprojekt mellan skolor och idrottsföreningar som har fokuserat på motorik och rörelseglädje för alla elever visat sig vara framgångsrika.



Hälsoekonomiska analyser av Bunkeflomodellen visar att daglig loH i alla skolor i Malmö stad skulle öka det potentiella produktionsvärdet av genomfört förvärvsarbete med 59 miljoner kronor under en tioårsperiod efter avslutad grundskola. Dessutom skulle stadens sjukvårdskostnader minska med 56 miljoner kronor. Dessa värden överstiger de 16 miljoner kronor som kostnader för personal och lokaler skulle uppgå till.”

Idrottens samhällsnytta, 2017, Ingegerd Ericsson sid 76



Sannolikheten att invånare ska motionera regelbundet är dubbelt så hög om de uppfattar sig ha tillgång till säkra och trygga anläggningar och ytor för fysisk aktivitet inom 10 minuters promenad från hemmet.”

Idrottens samhällsnytta, 2017, Johan Faskunger/Paul Sjöblom, sid 199

Idrott och social utveckling

Håkan Larsson

–Särskilt bland blyga barn märks en positiv psykisk och social utveckling, till exempel ett ökat välmående och större sociala färdigheter.

Håkan Larsson menar att möjligheterna är stora för idrotten att på ett positivt sätt bidra till barns och ungas sociala utveckling (den gör det ju redan idag), till exempel avseende att utveckla den personliga förmågan att ta ansvar för och ställa krav på de verksamheter man deltar i, att kunna samverka inom en gruppgemenskap för att lösa uppkomna problem samt att våga ta sig an nya och svåra utmaningar. Men med betoning på kan, för samtidigt visar forskningen att social utveckling i och genom idrott inte sker av sig självt. Social utveckling förutsätter att verksamheterna planeras och genomförs med just detta syfte. Enligt Larsson behöver idrottsledare inte ställa sig frågan om deras verksamheter kan bidra till social utveckling – utan hur de kan göra det.

Jämställdhet en förutsättning för idrottens samhällsnytta

Karin Grahm

– Forskning visar att samtränad idrott kan bidra till jämställda sociala relationer och att samträning har potential att utmana förgivettaganden om pojkar/män som starkare och bättre.

Karin Grahm konstaterar att Riksidrottsförbundet har gjort mycket de senaste åren på det formella planet för att åstadkomma en mer jämställd idrottsrörelse, men att det trots tydliga centrala riktlinjer har varit svårt att nå ökad jämställdhet ute i den dagliga verksamhetsutövningen. En viktig orsak till detta är att jämställdhetsarbetet inte integreras på ett kontinuerligt och tydligt sätt. Samtidigt visar Grahns översikt att potentialen är stor att inom särskilda idrottspraktiker nå fram också till reell jämställdhet. Så kallad Samtränad idrott utgör ett sådant exempel. Där görs inte jämställdhet till en ”kvinnofråga”, utan där handlar det om att betona likheter snarare än olikheter mellan könen.

Idrottsrörelsen och samhällsnyttan – fokus på etnisk mångfald och integration

Jesper Fundberg

– Det finns några aspekter som ska lyftas fram särskilt utifrån frågor om samhällsnytta, etnisk mångfald och integration. Idrotten lockar många unga med utländsk bakgrund och många med utländsk bakgrund uttrycker att de har väldigt kul i idrotten (precis som övriga barn och unga). Vidare tycks deltagande i idrotten ge upplevelse av gemenskap och meningsfull fritid för ett stort antal.

Liksom de flesta skribenter i denna rapport påpekar även Jesper Fundberg begreppsproblematiken. Om man med större säkerhet ska kunna avgöra om idrotten är samhällsnyttig med avseende på etnisk mångfald och integration, påtalar han, är det nödvändigt att föra mer precisa resonemang och vara tydlig med vad som avses: Vad är till exempel samhällsnytta, och för vem, när och hur? Vad är integration, och vem eller vilka är det som ska integreras och i vad och varför? Fundberg vill emellertid, trots dessa otydligheter, vara konstruktiv och försöka förstå och värdera. Hans primära slutsats är att idrottsrörelsen är mångfasetterad och måste studeras och begripas i sina olika delar. När det gäller integrations- och mångfaldsområdet, och om man väljer att betrakta deltagande som ett tecken på att en frivillig verksamhet är uppskattad, så går det definitivt att säga att en del idrotter har lyckats.

Idrott och funktionsnedsättning – i spänningsfältet mellan stabilitet och samhällsomvandling

Kim Wickman

– Barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning riskerar att i högre utsträckning än jämnåriga utan funktionsnedsättning utveckla fysiska och psykosociala problem.

Kim Wickman konkluderar att mycket har hänt under det senaste halvsekle på området idrott och funktionsnedsättning generellt och inom Parasportförbundet specifikt. För den berörda gruppen individer har det organiserade föreningsidrottandet ett habiliterande och utvecklande värde då den skapar många tillfällen till fysisk och social träning, vilket i sin tur skänker ökad självkänsla och egenmakt. Andelen individer med funktionsnedsättning och verksamheter som dessa deltar i har ökat snabbt inom Riksidrottsförbundet, och de som är med som aktiva och/eller ledare är allt som oftast nöjda och vill ha ännu mer. Samtidigt finns det mycket mer att göra. Statistiken visar att utrymmet är stort att rekrytera fler till en idrottsrörelse som idag har stor kunskap och samlad erfarenhet om idrott för barn, ungdomar och vuxna med olika funktionsnedsättningar.

Tävlingsidrott och folkhälsa – en anomali eller en naturlig kombination

Hans Bolling

– Så även om samhällsnyttan i form av förbättrad folkhälsa är ett motiv till att få många att vara aktiva, är det idrottsutövandet i sig som i första hand bidrar till att ungdomar väljer att fortsätta med föreningsidrott.

Hans Bolling drar slutsatsen, att vinsterna med tävlingsidrotten generellt betraktat verkar överväga riskerna. Speciellt när intensiteten och allvaret i tävlandet är måttligt. Trots den över tid stundtals intensiva tävlingskritiken i det svenska samhället, resonerar Bolling, har tävlandet inom idrotten stor betydelse i folkhälsoarbetet, men då i en bredare bemärkelse än att endast öka den fysiska aktiviteten inom i förväg bestämda befolkningsgrupper. Utmaningarna för idrottsrörelsen för att bättre kunna leva upp till mottot om en ”idrott åt alla” är dels att finna former för att organisera fler attraktiva verksamheter för tonåringar, vuxna och pensionärer vars livssituation eller fysiska förmåga inte tillåter dem att vara aktiva inom delar av Riksidrottsförbundets verksamheter. Dels måste det beredas bättre möjligheter för individer ur samhällsgrupper som idag i mindre utsträckning väljer att gå in i föreningsidrotten att ta del av allt bra den har att erbjuda. Men det är alltså inte tävlandet i sig som utgör hindret. Med sin förmåga att entusiasmera verkar tävlandet snarare utgöra en viktig komponent för att locka in och behålla idrottsutövare.

Idrottsevenemangs samhällsnytta

Robert Pettersson & Martin Wallstam

– *Evenemang kan vara varumärkesbyggande och innebära betydande ekonomiska effekter, samt bidra till utveckling och intäkter på de platser där de äger rum.*

Robert Pettersson och Martin Wallstam menar att också idrottsevenemangen samman- tagna och avlästa på en aggregerad nivå är samhällsnyttiga (i betydelsen att de skapar mesta möjliga nytta för en given mängd resurser). Främsta orsaken är att de sociala, icke-monetära effekterna/värdena är påtagliga och många för både publik och deltagare, samt att de mer långsiktiga lokalt identitetsskapande- och turismekonomiska avtrycken är betydande. Eftersom arrangörernas och – de oftast uppdragsarvoderade och därmed partiska – utvärderarnas siffror inte sällan är väl optimistiska och därtill bristfälliga ur en rad olika aspekter, bland annat när det gäller miljömässiga effekter, så lyder Petterssons och Wallstams förslag att utvärderingarna ska genomföras av opartiska utomstående och på stads- eller destinationsnivå. Det är nämligen inte de direkta ekonomiska effekterna som är svårast att mäta och värdera, och därtill bidrar de sällan till odelat positiva resultat, utan andra värden såsom sociala värden. Det behövs specialkompetens och stor lokal/regional kännedom för att komma åt och analysera dessa.

Ekonomiska effekter för några svenska idrottsevenemang

Sammanställningen bygger på de siffror som arrangörerna själva presenterat.

Evenemang	Direkt-ekonomisk effekt	Indirekt ekonomisk effekt
Inomhus-EM i friidrott 2013	10 mnkr	
Iron Man 2015	42 mnkr	
Storsjöcupen fotbollscup 2015	52 mnkr	
Junior-VM i ishockey 2014	100 mnkr	
U-21 EM i fotboll 2009	130 mnkr	81 årsverken
O-ringen, 2012	163 mnkr	
Vasaloppsveckan 2011	187 mnkr	
EM i damfotboll 2013	192 mnkr	
Göteborgsvarvet 2016	200 mnkr	
Stockholm Marathon 2014	212 mnkr	152 årsverken
Handbolls-VM 2011	241 mnkr	121 årsverken
Gothia Cup fotbollscup 2016	480 mnkr	178 mnkr i skatteintäkter

Underhållningsidrottens potentiella samhällsnytta

Hans Lundberg

– Potentialen i svensk upplevelseindustri är enorm, endast tillgängligheten sätter begränsningar.

Hans Lundberg argumenterar övertygande för att även underhållningsidrotten med all dess avarter i en sammanvägning är samhällsnyttig. När underhållningsidrotten verkar nära gränsen, och ibland överträder den, så ”förstorar, förmerar, intensifierar och koncentrerar den det idrottsliga dubbelnaturen”, det vill säga den tvingar oss som människor att förhålla oss till motstridigheter och motsägelser. På underhållningsidrottens arenor kan vi på ett koncentrerat sätt, utöver att få unika upplevelser, därmed blottlägga våra värderingar, övertygelser och handlingar – och ta del av andras. Enligt Lundberg lär oss föreningsidrotten att både uthärda och behandla fundamentala oenigheter, vilket är helt avgörande för en fortsatt positiv utveckling i ett öppet, demokratiskt och lärande samhälle.

Träningslandskap i förändring – ”hälsoism” och gymkultur som utmaningar och möjligheter för föreningsidrotten

Helena Tolvhed

– I motreaktionerna mot vad som upplevs som ett ensidigt och förtryckande fokus på kroppens yta (utseende) och uniforma ideal om vältränade slanka kroppar (vikt och kroppsform), finns värden som idrotten och idrottsrörelsen sedan länge har stått för, och i ännu större utsträckning skulle kunna ta fasta på. Nämligen ett fokus på motion och välbefinnande, gemenskap, kroppsliga upplevelser och lärande.

Helena Tolvhed belyser nya träningsformer som komplement till, och utmaning mot, den traditionella föreningsidrotten. Hon menar att dessa nya, ofta individuella former för träning i privat regi kan sägas bidra till folkhälsan ur ett allmänt motionsperspektiv, även om inte alla samhällsgrupper har anammat den nya trenden. Men den individuella träningen har samtidigt drivit på en allmän trend av hälsohets och kroppsfixering som bidrar till negativa samhällseffekter. Frågan Tolvhed ställer sig är därmed vilka unika kvaliteter föreningsidrotten har, dess specifika samhällsnytta, och på vilka sätt RF kan utmana mot just hälsohets och kroppsfixering.

Hennes svar är att den RF-ledda föreningsidrottens verksamhet och form betonar kollektivet och etablerar trygga gemenskaper, vilket i sin tur (utöver motion i syfte att åstadkomma folkhälsa) är viktigt för att åstadkomma samhällsnytta/samhällsutveckling.

Anläggningar och andra miljöer för idrott – när, hur och varför är de samhällsnyttiga?

Johan Faskunger & Paul Sjöblom

– Intressant nog verkar allmänheten sätta – ett uppskattat ekonomiskt – värde på att det finns idrottsanläggningar och andra miljöer och ytor för fysisk aktivitet även om de inte gynnar dem personligen.

Paul Sjöblom och Johan Faskunger skriver om idrottsanläggningar och andra miljöer för fysisk aktivitet är en nödvändig förutsättning för idrott i såväl organiserad som icke-organiserad form. I denna översikt behandlas dels anläggningssituationen i Sverige och vad som ligger bakom den, dels vad forskningen anger som viktiga element för att idrottsanläggningar och andra miljöer för fysisk aktivitet ska kunna vara samhällsnyttiga. Idrottsrörelsen bidrar till att främja fysisk aktivitet hos befolkningen, men den har också varit och är en stark pådrivare för fler och bättre idrottsanläggningar och aktivitetsmiljöer. Den har verkat som intressent, men även bistått näringslivet och statsmakterna med värdefulla erfarenhetsbaserade kunskaper. Inte minst har den hjälpt till med motprestationer i samband med uppförande av anläggningar och med ägande och drift av färdiga anläggningar.

Människor med ”god” tillgång till idrottsanläggningar visar sig vara 43 procent mer benägna att motionera regelbundet jämfört med människor med ”dålig” tillgång till anläggningar.”

Idrottens samhällsnytta, 2017, Johan Faskunger/Paul Sjöblom, sid 199

Efter en genomläsning av alla bidrag till rapporten kan således konstateras, att idrottens och idrottsrörelsens samhällsnytta är stor. Dess mervärde för individ och samhälle sträcker sig över många områden och berör en stor del av befolkningen. Det får inte glömmas bort att idrottsrörelsen i första hand naturligtvis verkar för sina medlemmar och är skapad för att organisera och leda idrottsverksamhet. Det är det man har kunskap och brinner för. Idrotten kan i bästa fall bidra till olika mervärden – men att så många människor söker sig till den organiserade föreningsidrotten torde också vara ett tecken på att den är väldigt uppskattad och därmed samhällsnyttig.



Riksidrottsförbundet

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se