

Motionsryttares nyttjande av ridning som friskvård

Recreational riders' preception of riding as health-promotion

Malin Lahtivuori



Examensarbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet. SLU

Institutionen för anatomi, fysiologi och
biokemi

Hippolog - kandidatprogram

Examensarbete på kandidatnivå,

K121

Uppsala 2021

Motionsryttares nyttjande av ridning som friskvård

Recreational riders' use of riding as health-promotion

Malin Lahtivuori

Handledare: Gabriella Thorell, Sveriges Lantbruksuniversitet, Strömsholm
Bitr. handledare: Biträdande handledares namn, universitet, institution
Biträdande handledares namn, universitet, institution
Examinator: Susanne Lundesjö Kvart, Enheten för hippologutbildning, SLU

Omfattning: 15 hp
Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E
Kurstitel: Examensarbete i hippologi
Kurskod: EX0497
Program/utbildning: Hippolog - kandidatprogram

Utgivningsort: Uppsala
Utgivningsår: 2021
Omslagsbild: Mari Lahtivuori
Serietitel: Examensarbete på kandidatnivå
Delnummer i serien: K121
Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Ridning, friskvård, hälsopromotion,

Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi
Enheten för hippologutbildning

INNEHÅLL

INNEHÅLL	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUKTION	2
Problem	3
Frågeställning.....	3
Syfte	3
TIDIGARE FORSKNING.....	3
MATERIAL OCH METOD	5
RESULTAT	6
DISKUSSION.....	7
Slutsats	8
SAMMANFATTNING.....	9
REFERENSER	9
Litteratur	9
Internet	11

ABSTRACT

Recreational riders' perception of riding as health-promotion

In Sweden companies can give a specific amount of money to their employees for health-promoting activities. Some examples of health-promoting activities are swimming, dancing, golf, massage, gym and riding. All these activities are tax free if they are performed with the health-promoting allowance. There are some activities that are not considered health-promoting due to the fact that they might be expensive or time-consuming. Riding was added to the list of health-promoting activities in the beginning of 2018. The aim of the study was to find out How the health-promotion allowance for riding will be used. The question formulations where; How many people will this affect, which discipline is the most popular and what do the riders expect to get out of the riding as a health-promoting activity? There are yet no studies done on the subject. The study was conducted as a quantitative study using a questioner that was sent out via social media. The questioner got 358 responses of witch 98 % where from women and 2 % from men. The result indicates that the main reason for riding is the exercise (73 %) it proves the social aspect of riding also seem to be of great importance as 48 % of the respondents reported it to be the main reason why they ride. Nine percent of the respondents stated that for them riding is a "way to pass time". Among the respondents 99% considered riding as a health-promoting activity. The health-promotion allowance will mostly get used by those who are over 41 years old (69 %), while of those under the age of 40 only 60 % will use the allowance on riding. The difference in use of the allowance between the ones with non-physical and physical work is only 3%. The health-promotion allowance will be used for training with a own horse by 59 % of the respondents, for training in a group at a riding school by 22 % of the respondents, for privat training at a riding school for 14% of the respondents and on ring charges by 5% of the respondents.

INTRODUKTION

Sverige är ett av de mest hästtäta länderna i Europa med ungefär 360 000 hästar (HNS, 2017). Den stora mängden hästar medför omkring 100 000 heltidsjobb i Sverige och omsätter 20 miljarder kronor om året. Ridning är den näst största ungdomssporten, näst efter fotboll och den näst största handikappidrotten med ca. 4000 utövare. Utöver detta är även ridningen den största sporten bland flickor och har visat sig ge dem många lärdomar för resten av livet, som ansvarstagande, organisationsförmåga och personlig utveckling. Hästar används även inom vården, både som verktyg till rehabilitering, habilitering, samt behandling av drogberoende och socialt utanförskap. Idag finns det runt 500 ridskolor runt om i landet där en halv miljon människor regelbundet rider. (SvRF, 2017)

Ridning är en motionsform som enligt Håkansson et al. (2008) minskar på stress. Detta då aktiviteten utförs tillsammans med djur vars närvaro får utövaren att känna lugn, trygghet, glädje och ett förbättrat humör. Med detta ökar även utövarens livskvalitet. (Håkansson et al., 2008)

Enligt Mastnack (2017) finns det många fördelar med fysisk träning i förebyggande syfte. Att använda sig av friskvård är ett medel för företag att främja sina anställdas hälsa och förebygga sjukskrivningar (Hagman & Klaesson, 2007). Hagman & Klaesson

(2007) skriver att fördelarna av friskvård är minskad sjukfrånvaro, effektivare organisationer och ett ökat välmående bland anställda.

Folkhälsomyndigheten har arbetat fram elva stycken folkhälsomål för att förbättra den svenska hälsopromotionen. Dessa mål omfattar de faktorer som har störst betydelse för folkhälsan. Två av de elva målen är förbättrad hälsa i arbetslivet och ökad fysisk aktivitet. I folkhälsomålet ”ökad fysisk aktivitet” ingår insatser som uppmuntrar till en ökad fysisk aktivitet i samband med arbetet. (Statens folkhälsoinstitut, 2017)

Att vara fysiskt aktiv minskar risken för sjukdomar och förlänger människans livstid. Motion minskar risken för folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, förbättrar immunförsvaret och även den psykiska hälsan. (Kannas et al., 2005)

En god hälsa verkar förebyggande mot sjukdomar enligt arbetsmiljöupplysningen (2017), vilket företagare strävar efter för sig och sina anställda. Genom ett bra friskvårdsarbete skriver arbetsmiljöupplysningen (2017) att företag kan bidra till att de anställda mår bra och därmed minska utgifter som exempelvis sjukpenning och utebliven arbetsinsats

Friskvård definieras av Nationalencyklopedin (2017) som ”individens egna aktiva insatser i hälsobefrämjande syfte”. Dessutom är friskvård enligt Lindskog & Zetterberg (1993) ett samlingsbegrepp för aktiva insatser med mening att främja hälsa. Arbetsgivare i Sverige kan erbjuda aktiviteter som är friskvårdsberättigade åt sina arbetstagare med hjälp av friskvårdsbidrag. Skatteverkets kriterier för vilken typ av friskvård och motion som är skattebefriat är anpassad till dagens sätt att utföra motion och friskvård. Företag kan erbjuda anställda friskvård av enklare slag och av mindre kostnad, vilket är begränsat till 5000 svenska kronor i året enligt Skatteverket. Företagen bestämmer själva i vilken utsträckning de vill erbjuda anställda friskvård och motion så länge dessa faller inom ramen för skatteverkets kriterier. (Skatteverket, 2017)

Problemställning:

Efter flera år av debatt och ett stort arbete från aktiva inom ridsporten upptogs ridning som friskvårdsbidragsberättigad aktivitet år 2018. Att ridning, som utövas till största del av kvinnor, nu blivit friskvårdsbidragsberättigad har varit efterlängtad i näringen. Eftersom många andra friskvårdsaktiviteter har funnits tillgängliga sedan innan är frågorna hur och om friskvårdsbidraget kommer att nyttjas inom ridsporten viktiga. Det saknas forskning inom detta område, främst eftersom det inte varit aktuellt att studera innan ridning tillkom som friskvård.

Syfte:

Syftet är att undersöka motionsryttarens uppfattning om friskvårdsbidraget inom ridsporten, då det nyligen tillkom som en friskvårdsbidragsberättigad aktivitet.

Frågeställningar:

Vad anser motionsryttare i Sverige om ridning som friskvård?

Vad anser motionsryttare att de får ut av ridning?

På vilket sätt kommer motionsryttare utnyttja friskvårdsbidraget inom ridsport?

TIDIGARE FORSKNING

Inställningen till friskvårdsbidraget är väldigt positiv, enligt en studie gjord av Kohn & Lundskog (2013). Studien utfördes inom ett företag, där de anställda svarade på en enkät som handlade om friskvårdsbidraget. Det visade sig i studien att näst intill alla tyckte att det var viktigt att ta hand om sin hälsa, men de som utnyttjade sitt friskvårdsbidrag var mera fysiskt aktiva än de som inte utnyttjade bidraget. (Kohn & Lundskog, 2013)

Friskvårdsbidraget utnyttjas inte alltid av anställda, trots att alla ges möjlighet till det. I en studie gjord av Pettersson & Törnebrink (2017) där 66 anställda fyllde i en enkät visade det sig att 43 % utnyttjade sitt friskvårdsbidrag medan 57 % inte utnyttjade det. De som inte utnyttjade bidraget menade att det var svårt att hinna med aktiviteter efter jobbet och att det skulle kunna vara mera intressant att utnyttja bidraget om det var kopplat till arbetstiden. De svarande i studien gjord av Pettersson & Törnebrink (2017) påpekade även att alla aktiviteter som utfördes inte var friskvårdsbidragsberättigade. En möjlighet till fysisk aktivitet på eller till arbetsplatsen, samt en möjlighet till att duscha på arbetsplatsen menar Dodson et al. (2018) att skulle öka den fysiska aktiviteten under arbetsresorna, vilket även skulle fungera hälsofrämjande. De slutsatser som Dodson et al. (2018) lyfter fram liknar de svaren som Pettersson & Törnebrink (2017) fick i enkätstudien gällande friskvård kopplad till arbetsplatsen.

Andreasson (2015) menar att många äldre människor väljer att börja gå till gym eller vara fysiskt aktiva för att hålla sina kroppar i god kondition och på så sätt kunna förbättra sin livskvalitet både fysiskt och psykiskt. Även den sociala delen är viktig poängterar Andreasson (2015) och denna undersöker Johnson et al. (2016) i en studie utförd kring hurdan livskvaliteten hos äldre människor som sjunger i kör är. Dessa människor har enligt Johnson et al. (2016) en högre livskvalitet än människor som inte deltar i likande aktiviteter, då de har större möjlighet att vara sociala. Körsång är även friskvårdsbidragsberättigat enligt skatteverket (2017).

Skatteverket (2017) har även godkänt massage som friskvård. Massage ger minskad stress och smärta samt ökad arbetsförmåga menar Airoso et al. (2011) som undersökt om massage och hypnos kan vara till nytta på sköterskorna som arbetar inom akutvården. Resultatet hos Airoso et al. (2011) visade att massage är ett bra stressminskande alternativ som friskvård i kombination med en fysisk aktivitet. Massage av en professionell massör har en positiv effekt hos flera människor och rekommenderas i sjukdomsförebyggande syfte även av Barreto & Batiska (2017).

Olika idrottsföreningar har jämförts i en studie gjord av Larsson (2006) utifrån föreningars arbete angående hälsopromotion. I studien jämförs ridsporten med idrotterna fotboll, dans och orientering. Det visade sig i denna studie att ridsportföreningen i likhet med fotbollen sattes stor vikt på hälsan och mycket tankeverksamhet på hur den psykiska hälsan förbättras genom idrotten. Ridsporten liknar även fotbollen genom att inkludera ansvar och socialt stöd i sitt arbete för hälsopromotion. Ridsportföreningen i

studien påvisade att hästarna har en stressreducerande effekt på deltagarna i klubben, då hästens sinnesstämning smittar av sig på såväl idrottsutövarna och ridinstruktörerna. (Larsson, 2006)

Det har genomförts en del forskning kring människors upplevelse av djur i relation till den egna upplevelsen av hälsa. Till exempel har Håkansson et al. (2008) genom mätningar av stressindikatorer kunnat påvisa att djur har en stressreducerande effekt hos människan. Studier har även visat att djurs närvaro ger emotionella reaktioner såsom en känsla av lugn och trygghet, ökad livskvalitet, glädje och ett förbättrat humör (Håkansson et al., 2008). Lugnet och tryggheten som uppstod vid djurens närvaro nyttjades även i en studie gjord av Harries & Williams (2017). I denna studie undersöktes om hästar kunde hjälpa barn med autism att komma över vissa av de hinder som uppkommer med syndromet. Det visade sig att samtliga barn som umgåtts med hästar under testet hade det lättare att kommunicera än de som inte fick umgås med hästarna.

Holmstedt & Hult (2011) har visat att ridning även har en hälsofrämjande effekt hos funktionshindrade. Holmstedt & Hult (2011) gjorde en intervjustudie, där de funktionshindrade talade om att de upplever att ridningen gjorde dem starkare både psykiskt och fysiskt. De byggde även ett bredare socialt nätverk och utvecklade med hjälp av ridningen sitt sätt att lära sig. Ridningen bidrog till en upplevelse av förbättrad livskvalitet och därmed också en upplevelse av en mer meningsfull vardag. (Holmstedt & Hult (2011))

Andersson (2010) har genomfört en studie där fem ryttare intervjuades om deras egen upplevelse av samspelet och umgänget med hästen samt deras upplevelse av sin egen hälsa vid ridning på Island. I studien beskrivs samspelet med hästen som att "bli ett med hästen" och "bilda en perfekt enhet", ett samspel helt motståndslöst enligt Andersson (2010). Sinnesstämningen tillsammans med hästen förklaras av Andersson (2010) i likhet med studien gjord av Håkansson et. al (2008) som "frihet och lycka", men även med andra positiva ord som till exempel stolthet, kärlek, samhörighet, allmänt välmående och smärtlindring. Enligt Silfverberg & Tillberg (2018) hjälper umgänge med hästar att förbättra människors hälsa, både psykiskt, fysiskt och socialt. Det gör att ridning samt vistelse med hästar används som terapi och rehabilitering. Studien av Silfverberg & Tillberg (2018) gjordes på vuxna som drabbats av hjärnskador och sedan deltagit i terapiridning. Ridningen har medfört att deltagarna vågat lita på sig själva och återfått modet. Ridningen hade även förbättrat deras gångförmåga, rörlighet och balans. Tack vare ridningen vågade deltagarna också möta utmaningar i det vardagliga livet. (Silfverberg & Tillberg, 2018)

MATERIAL OCH METOD

Denna studie utfördes genom en enkätundersökning över internet. Enkäten riktade sig till personer med möjlighet till friskvårdsbidrag och som har ett intresse för hästar. Enkäten skapades på Google Drive och delades via ett öppet inlägg på författarens Facebookprofil vilket kunde delas och läsas av alla Facebooks användare. Inlägget delades 16 gånger av privatpersoner. Insamlingen pågick under 35 dagar från februari till mars. Under denna tid gavs det två påminnelser om att svara på inlägget, för att få fler svar och mera synlighet. Analysen skedde via Google Drives kalkylblad och räknades över i procent.

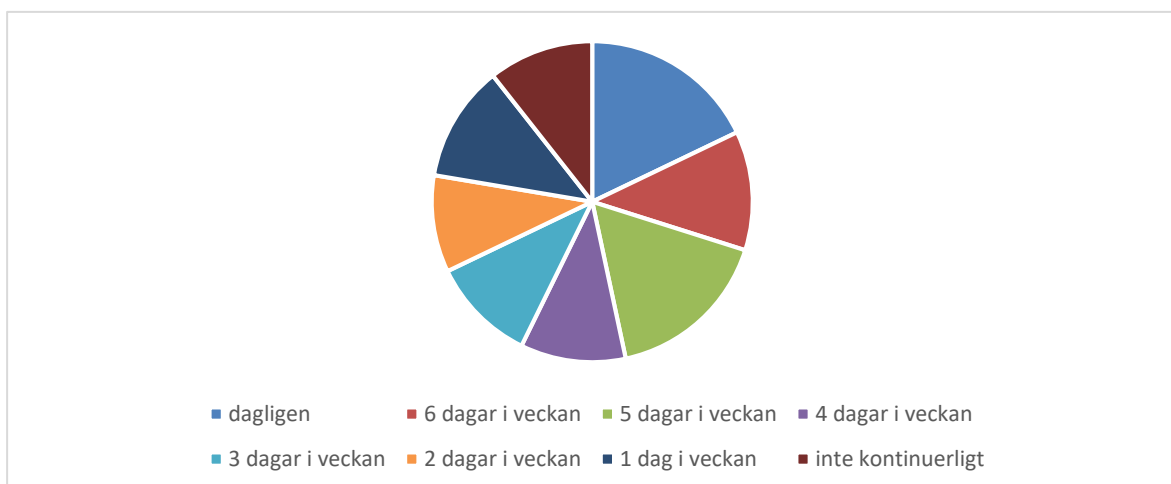
Frågorna i enkäten var 14 stycken av vilka alla var obligatoriska att svara på. Frågorna hade på förhand bestämda svarsalternativ samt en ”annat” ruta där den svarande kunde skriva sitt eget svar om inget av svarsalternativen ansågs vara lämpligt. Det frågades bland annat om kön, ålder, yrke, om det finns möjlighet till friskvårdsbidrag samt vilken summa friskvårdsbidrag arbetsplatsen betalar, om de svarande jobbade med hästar, om den svarande har egen häst samt vad svarande upplever sig få ut av ridningen. Avslutningsvis frågades om motionsryttarna anser att ridning är en dyr sport, om denna lämpar sig som friskvård, om de kommer att nyttja friskvårdsbidraget för ridning och om de ämnade att göra det, på vilken typ av aktivitet inom ridsport.

Vissa av frågorna hade flervalsoalternativ, där flera svar kunde väljas, medan majoriteten hade enkelsvars alternativ, där endast ett svar kunde väljas. Vid analysen av resultatet delades de olika arbetssektorerna in i grupper, beroende på hur fysiskt ansträngande yrket var. Vid analysen användes även signifikansen $P > 0,05$.

Enkätstudier är ett bra sätt att få in en stor mängd data, den i fråga varande studien använde sig av kvantitativ metod. Enkäter används ofta för att få in data om människors attityder rörande ett ämne. Frågorna är ställda med svarsalternativ som räknas över i procent för att kunna jämföra de olika attityderna och svaren. Nackdelen är att orden lätt läggs i munnen på dem som svarar med de bestämda svarsalternativen och det kan inte alltid vara helt säkert att de svarande verkligen svarar ärligt om det handlar om personliga ämnen som till exempel ekonomi. Samtidigt är alla svar anonyma, vilket kan medföra att svaren är mera öppna. Vid utformningen av en enkät bör det läggas tyngd på att enkäten är lätt att besvara. Har den färdiga svarsalternativ skall dessa vara tydliga och alla infallsvinklar skall vara utskrivna. (Olsson & Sörensen, 2007)

RESULTAT

Studiens enkät besvarades av 358 personer, där 352 var kvinnor (98 %) och 6 var män (2 %). Aldrar från övre tonåren (under 20 i enkäten) till över 70 år var representerade samt olika arbetssektorer, exempelvis vårddyrken, service, industri, jordbruk, skola, IT, statligt anställd, transport samt övriga. Av dessa jobbade 6 % på heltid med hästar, 11 % på deltid och 83% inte alls med hästar. Av de svarande rider de flesta dagligen (18%) eller fem dagar i veckan (17%) medan resterande är jämnt fördelade kring 11% som ses i figur 1.

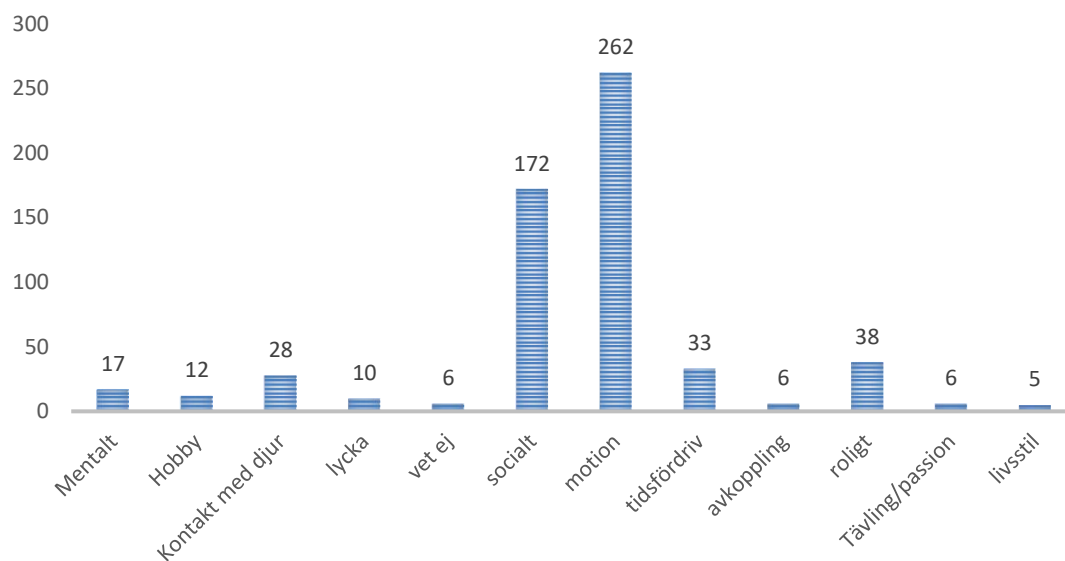


Figur 1 visar hur många gånger i veckan de svarande rider. Frågan var ställd med specifika svar.

Av de som svarade på enkäten fick 68 % friskvårdsbidrag på sin arbetsplats. Bidraget varierar mellan 800 kronor och 5000 kronor om året. Maxbeloppet på friskvårdsbidraget enligt Skatteverket (2017) är 5000 kronor. Friskvårdsbidraget kommer att användas på ridning av 61 % av de svarande, 28 % kommer kanske att lägga bidraget på ridning och 11 % kommer lägga bidraget på annat. Av de som svarat på enkäten anser 62 % att ridning är en dyr sport, 30 % anser inte att ridning är dyrt och 8 % svarade ”vet ej” på frågan. Av dem som svarade att ridning är en dyr sport har 70 % egen häst, 8 % foderhäst eller liknande och 22 % rider på ridskola. Av de deltagande anser 99,7 % att ridning fungerar som friskvård, medan 0,3% anser att ridning inte är friskvård och inte borde vara med på skatteverkets friskvårdslista.

Orsaker till val av ridning som friskvård

De största positiva faktorerna med ridning är den mentala och den sociala biten som ridningen medför enligt enkätsvaren. Av motionsryttarna som svarade på enkäten rider 262 (73 %) för att få motion och 172 (48 %) rider för att vara sociala och träffa andra människor på sin fritid. Resterande anledningar är tidsfördriv 33 (9 %), kontakt med djur 28 (8 %), för att må bättre mentalt 17 (5 %), lycka 10 (3 %), hobby 12 (3 %), avkoppling 6 (2 %), tävling/passion 6 (2 %), vet ej 6 (2 %), livsstil 5 (1 %). Se figur 2.



Figur 2 visar vad motionsryttarna i Sverige anser sig få ut av ridningen som friskvård. Frågan var formad med flervalssvar.

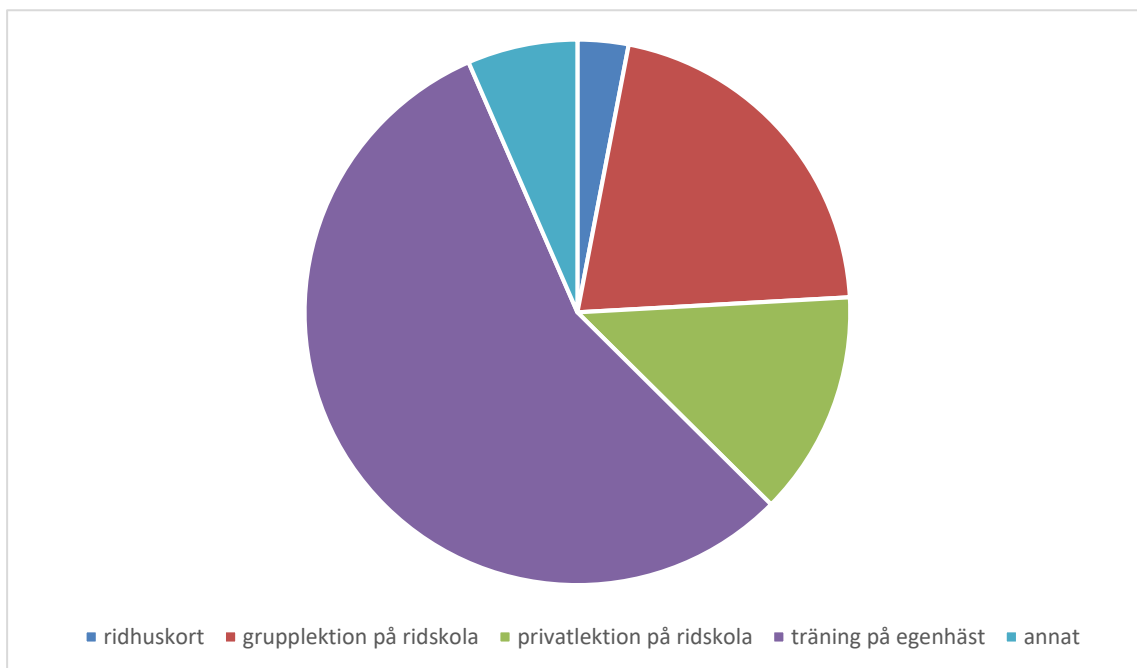
Nyttjandet av friskvårdsbidraget

Friskvårdsbidraget kommer enligt resultatet i enkäten mest att användas till träning med egen häst (59 %) eller grupplektion på ridskola (22 %). Av de resterande önskar 5 % lägga pengarna på ridhusavgifter och 14 % på privatlektion på ridskola. Personer som jobbar med hästar tycker alla att ridning är friskvård, men av dem som jobbar med hästar på heltid kommer bara 38 % kommer nyttja friskvårdsbidraget för ridning, medan de som jobbar med hästar på deltid kommer 50 % nyttja bidraget på ridning.

Bland personer som är rörliga i sitt yrke (exempelvis de som jobbar inom jordbruk och vården) kommer 63 % lägga sitt friskvårdsbidrag på ridning medan 27 % kanske kommer göra det samma och 13 % inte kommer lägga friskvårdsbidraget på ridning. Av personerna som angav sig sitta mycket i sitt yrke kommer 60 % nyttja bidraget på

ridning, 26 % sade sig kanske använda bidraget på ridning och 11 % menade att de inte kommer nyttja bidraget på ridning. Detta innebär att det inte är någon signifikant skillnad mellan dessa yrkesgruppers användning av friskvårdsbidraget på ridning, då inte $P > 0,05$ uppfylls. Av personer som är 40 år eller yngre säger sig 60 % använda friskvårdsbidraget på ridning, 8 % kommer inte använda bidraget på ridning och 32 % kanske kommer nyttja bidraget på ridning. Av personer över 41 år kommer 69 % nyttja friskvårdsbidraget på ridning, 23 % kanske kommer lägga bidraget på ridning och 8 % kommer inte lägga bidraget på ridning. Här fanns det en signifikant skillnad mellan dessa två åldersgrupper.

De som kommer att nyttja bidraget på friskvård har till största del ridit i 11-20 år (34 %) eller 31-40 år (26 %). Friskvårdsbidraget kommer mest att användas till ridning av personer mellan 21-30 år (24 %) och 41-50 år (30 %). Majoriteten av dessa kommer även tävla, då 47% av de som svarade att de kommer nyttja bidraget på ridning även svarade att de tävlade på egenhäst. Övriga tävlar på ridskolans hästar (10 %) eller tävlingar inte alls (43 %). De som nyttjar friskvårdsbidraget på hästar kommer mest använda det på träning med egen häst (56%) eller grupplektion på ridskola (21%). Övriga önskar lägga det på privatlektion på ridskola (13%), ridhuskort (3%) och övriga kommer lägga det på något annat än ovan nämnda. (Figur 3)



Figur 3 visar vad friskvårdsbidraget läggs på om det läggs på ridning. Frågan var formulerad med flera svarsalternativ.

DISKUSSION

Studien utfördes i syfte att undersöka om ridning kommer nyttjas som friskvård samt besvara frågeställningarna "Vad anser motionsryttaren i Sverige om ridning som friskvård och vad anser de att de får ut av ridningen?" samt "På vilket sätt kommer motionsryttare utnyttja friskvårdsbidraget inom ridsport?" Detta efter att den svenska myndigheten Skatteverket förklarade ridning som friskvård och gjorde ridningen friskvårdsbidragsberättigad från början av år 2018.

Resultatet på frågan om motionsryttarna uppfattar ridning som friskvård och vad de svarande anser sig få ut av det har likvärdiga svar som tidigare studier inom ämnet. De viktigaste orsakerna som uppgavs var ”motion” och de sociala kontakterna, men även glädje, lycka, samhörighet, kärlek, rehab och lugn uppgavs i svaren. Dessa nämndes även i studierna gjorda av Håkansson et. al. (2008) och Andersson (2010) som orsaker till varför ridning kan användas som friskvård. Motion var den största orsaken till att hålla på med hästar, medan den sociala delen var den näst största orsaken att syssla med hästar (48 %), vilket även nämndes i studien av Holmstedt & Hult (2011). Det sociala är väldigt viktigt för människan, vilket påvisades i studien gjord av Johnson et al. (2016) och det kan i sin tur leda till ökad livskvalitet. Orden som lycka och lugn kan sammankopplas med stressminskning, som nämndes i studierna av Airoso (2011), Larsson 2006 samt Håkansson et. al. (2008). Detta betyder att de deltagande i studien möjligtvis känner av samma stressreducerande effekt som dessa studier kom fram till i sina resultat.

Skatteverket har en begränsning på 5000 svenska kronor i året på friskvårdsbidrag per person. Pengarna får dock inte läggas på utrustning, utan endast på själva aktiviteten enligt Skatteverket (2017). I jämförelse med andra friskvårdsberättigade aktiviteter anser 62 % att ridning är en dyr aktivitet. Dessa 62 % som ansåg ridning vara dyr är till stor del personer med egen häst (70 %), som betalar uppehälle för denna själv, vilket inte friskvårdsbidraget täcker. Skatteverket (2017) menar att bidraget inte får läggas på något annat än för ridhuskort och lektionsavgifter. Den stora kostnaden att ha egen häst kan lätt blandas ihop med den kostnad som går till träning eller ridhusavgifter som de flesta kommer lägga friskvårdsbidraget på. Enligt resultatet från denna studie kommer friskvårdsbidraget att läggas till 56 % på träning med egen häst, 3 % på ridhusavgifter och 7% på ”annat”, därmed skulle 66 % av de svarande använda bidraget på en aktivitet som inte utförs på ridskola.

Friskvårdsbidraget används av 68% av dem som svarat på enkäten. I jämförelse med undersökningen gjord av Pettersson och Törnebrink (2017) där endast 43% utnyttjade friskvårdsbidraget är det en betydligt större del av de svarande som utnyttjar bidraget. Detta kan bero på att denna enkät i fråga var riktad till något som svarspersonerna hade starka åsikter om och ville påverka, medan Pettersson och Törnebrink (2017) skickade ut sin enkät i endast ett företag och hade ett mer begränsat antal personer, 66 anställda som kunde svara på enkäten medan denna studie hade 358 svar.

Av dem som har arbeten där de aktivt rör sig kommer 63 % använda sig av friskvårdsbidraget på ridning medan 60 % av dem som har ett stillasittande arbete kommer att nyttja friskvårdsbidraget till ridning. Detta medför att skillnaden inte är signifikant. Skillnaden mellan dem som är under 40 år vid utförandet av studien och de som är 41 år och äldre är nio procentenheter. Av dem som var yngre vid utförandet av studien kommer 60 % nyttja bidraget till ridning, medan 69 % av dem som var äldre kommer att nyttja bidraget till ridning, vilket ger en signifikant skillnad, $P > 0,05$. För att klargöra orsaken till denna skillnad skulle det krävas en mera ingående och nyanserad enkät. Det kan spekuleras i att de äldre skulle söka sig till ridskolor eller liknande, för att hålla sig fysiskt aktiva och hålla de sociala kontakterna som Andreasson (2015) nämnde i sin studie. Det blir intressant att se om ridningen verkligen kommer att förändras med flera utövare och om det kommer att bli en större efterfrågan på ridning, både på ridskola men även inom träningar med privata hästar. Tidigare studier har visat att de redan aktiva blir oftast mera aktiva tack vara friskvårdsbidraget (Kohn & Lundskog, 2013; Pettersson & Törnebrink, 2017). Detta kan medföra att de redan aktiva ryttarna

kan komma flera gånger i veckan till ridlektion. Möjligtvis skulle det så vara färre som rider en gång i veckan eller ”ej kontinuerligt”. Friskvårdsbidraget kan därmed eventuellt öka mängden ridlektioner på ridskolor samt bidra till flera jobb i form av ridlärare i de svenska ridskolorna samt tränare i den svenska hästnäringen. Den kan även öka behoven av ridhusanläggningar om flera ryttare söker sig till dessa, då de nu fått ekonomiska medel till det.

Studien genomfördes som en kvantitativ studie och spreds genom ett inlägg som var delat av en studiens författare. Författaren har endast bott ett fåtal år i Sverige och har därför inte ett lika stort kontaktnät av svenska medborgare som de som bott i Sverige hela sitt liv har. Det skulle vara möjligt att få flera svar om enkäten delats via andra sociala medier eller hemsidor, exempelvis via flera ridskolor. Studien syftade till att kartlägga motionsryttares nyttjande av friskvårdsbidraget inom ridsporten och behövde därför en större spridning i såväl ålder som i yrkesgrupper. Studien kunde genomförts med en kvalitativt ansats, med hjälp av intervjuer, men detta skulle ge färre svar och en mindre spridning inom yrkes- och åldersgrupper.

Förslag på vidare studier inom ämnet skulle kunna vara om ändringen i friskvårdsbidraget kommer att öka mängden ridande i Sverige, när det blir billigare samt möjlighet ges för den enskilda individen att utöka sitt intresse. Det skulle även vara intressant att se vad de som inte håller på med hästar har för inställning till denna förändring. Eftersom enkäten riktade sig till personer som har ett intresse för hästar skulle det vara intressant att se om resultatet skulle vara något annat om människor som inte hade samma hästintresse skulle svara på en liknande enkät. Exempelvis människor som nyligen börjat rida tack vare friskvårdsbidraget för ridning. Det skulle även vara intressant att se hur förutfattade meningar om att ridning inte är friskvård skulle kunna ändras, exempelvis genom att undersöka om några lektioner på ridskolan skulle kunna förändra individens syn på ridning som friskvård.

Slutsatser

Motionsryttare i Sverige anser att ridning är friskvård. Av dessa kommer 62 % nyttja bidraget till ridning. Motionsryttarna får motion av sin ridning, men även socialt umgänge med såväl djur som människor. Alltså mår de bra psykiskt och fysiskt av ridningen. Friskvårdsbidraget kommer mest att användas till träning på egen häst (56 %) eller grupplektion på ridskola (21 %). Av de resterande önskar 3 % lägga pengarna på ridhusavgifter och 13 % på privatlektioner vid ridskola.

SAMMANFATTNING

Friskvård av enklare slag är idag skattebefriat i Sverige. För aktiviteter som exempelvis fotboll, golf, körsång, massage och gymkort kan friskvårdsbidraget användas. Friskvårdsbidraget är till för att förbättra hälsan hos de anställda samt för att minska på antalet sjukskrivningar för att få de anställda att vilja stanna kvar på samma arbetsplats en längre tid. Inställningen till friskvårdsbidraget är positiv i Sverige. Ridning var tidigare inte med som friskvård enligt Skatteverket före det nyligen lades till. Flera studier har visat på att hästar har en positiv inverkan på människors välmående, men på grund av höga utrustningskostnader har ridning inte fått ingå i friskvårdsbidraget.

Trots en del undersökningar om friskvård och om hur djur påverkar människan, finns det få studier om synen på ridning som friskvård. Därför är det särskilt intressant att se hur många som kommer att nyttja denna möjlighet. Eftersom ridning så nyligen tillkom som friskvårdsberättigad aktivitet har detta inte studerats tidigare, vilket gör det intressant nu. Frågeställningarna var ”Vad anser motionsryttare i Sverige om ridning som friskvård?”, ”Vad anser motionsryttare att de får ut av ridning?” samt ”På vilket sätt kommer motionsryttare utnyttja friskvårdsbidraget inom ridsport?” Studien utfördes som en kvantitativ enkätstudie, som 358 personer svarade på. Enkäten gjordes på Google drive och skickades ut via Facebook och var öppen i 35 dagar.

Resultatet i denna studie visade att majoriteten av deltagarna anser ridning vara friskvård. De anser sig få motion av ridning samt att de mår mentalt bättre, att de är sociala och att de känner sig lyckligare. Friskvårdsbidraget kommer att användas mest till träning på egen häst (59 %), eller på lektion i grupp på ridskola (22 %). De som kommer nyttja bidraget mest på ridning är över 41 åringar. Det är ingen skillnad mellan de olika arbetssektorernas nyttjande av friskvårdsbidraget på ridning. Detta är liknande resultat som övriga med likartade studier fått innan.

REFERENSER

Litteratur

- Airoso, F., Andresson, S.K., Falkenberg, T., Forsberg, C., Nordby-Hörnell, E., Öhlén, G. & Sundberg, T. (2011). Tactile massage and hypnosis as a health promotion nurses in emergency care-a qualitative study. *BMC Complement Altern Med*.
- Andersson, J. (2010). Upplevelser med häst – en miljöpsykologisk studie på Island om ryttarens upplevelse av det omgivande landskapet, samspelet med hästen samt sin egen hälsa. Sveriges lantbruksuniversitet. Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap/ Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi (Examensarbete)
- Andreasson, J., Tugetam, Å. & Bergman, P. (2015). Keeping Death at bay through health negotiation: Older adults understanding of health and life within gym and fitness culture. *Activities, Adaptation & Aging*. Vol. 40, ss. 200-218.
- Barreto, D.M. & Batista, M (2017) Swedish Massage: A Systematic Review of its Physical and Psychological Benefits. *Advances in mind-body medicine*. Vol. 31, ss. 16-20
- Dodson, E.A., Hipp, J.A., Jung, A.L., Yang, L., Marx, C.M., Tabak, R.G., & Brownson, R.C. (2018). Deas Avaliability of Worksite Supports for Physical Activity Differ by Industry and Occupation? *American Journal of Health Promotion*. Vol. 32(3) ss. 517-526.
- Hagman, A. & Klaesson, M. H. (2007). Hälsopromotion- fokus på företaget och personalens hälsa. Högskolan i Borås. Institutionen för data och affärsvetenskap. (Magisteruppsats, 2007MF41)

- Harries, A. & Williams, J.M. (2017). Function of children with Autism Spectrum Disorder. *International Journal of Environmental and public heath*. Vol. 12, ss.
- Holmstedt, S & Holt, N. (2011). Ridning som hälsofrämjande och lärande aktivitet för personer med funktionshinder En kvalitativ intervjustudie. Högskolan Kristianstad. Sektionen för Hälsa och Samhälle Folkhälsovetenskap och Pedagogik (Uppsats för filosofie kandidatexamen)
- Håkansson, M., Palmgren-Karlsson, C., Sallander, M. & Henriksson, G. (2008). Husdjur och folkhälsa. En forskningsöversikt om betydelsen av sällskapsdjuren och lantbrukets djur för människors hälsa. SLU.
- Johansson, N. (2014). Röster och rörelse: Fokusgruppen som postkvalitativ metod. Lunds universitet. Sociologiska institutionen, Avdelningen för Pedagogik (issn 1401-6788)
- Johnsson, J.K., Louhivuori, J. & Siljander, E. (2016). Comparison of well-being of older adult choir singers and the general population in Finland: A case-control study. *Musicae Scientiae*. Vol. 2, ss. 178-194.
- Kannas, L., Eskola, K., Räsänen, P. & Mustajoki, P. (2005). Hälsokunskap för gymnasiet 1-2. Helsingfors: Schildts förlag Ab.
- Kohn, E. & Lundskog, A. (2013). Anställdas inställning till friskvårdsbidraget, hälsa och motion - En kvantitativ enkätstudie. Högskolan i Skövde. (examensarbete inom huvudområdet folkhälsovetenskap)
- Larsson, J. (2006). Hur diskuterar idrottsföreningar hälsa? En studie om hälsa hos fyra idrottsföreningar i Västragötaland. Högskolan väst. Institution för Omvårdnad, Hälsa och Kultur. (examensarbete i pedagogik)
- Lindskog, B. & Zetterberg, B. (1993). Medicinsk terminologi lexikon. Stockholm: Nordiska bokhandels förlag.
- Mastnack, W. (2017). Sports and martial arts activities for public health purposes: the musician's risk profiles and exercise-based health care as a model. *Journal of public health*, vol. 25, ss. 231-241.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). Forskningsprocessen. Stockholm: Liber AB.
- Pettersson, L. & Törnebrink, M. (2017). Hur används friskvårdsbidrag och vad inspirerar till större nyttjande? Mittuniversitet
- Svenska ridsport förbundet (2012). RIDSPORTEN VILL Idéprogram för Svenska Ridsportförbundet. Strömsholm, Svenska ridsport förbundet [Broschyr][13-09-17]
- Thorell, G. (2017). Framåt marsch! Ridlärarrollen från dåtid till samtid med perspektiv på framtid. Diss. Göteborgs universitet.

Internet

- Arbetsmiljööpplysningsn. (2017). Friskvård. Tillgänglig:
<http://www.arbetsmiljööpplysningsn.se/Amnen/Friskvard/> [2017-09-13]
- HNS. (2017) <https://hastnaringen.se/> [2017-09-12]
- Hästsverige. (2017) Hästen inom terapi. Tillgängligt:
<http://www.hastsverige.se/andraanvandningar.html> [2017-09-14]
- Nationalencyklopedin. (2017). www.ne.se [2017-09-12]
- Silfverberg, G & Tillberg, P. (2018). Hästen som terapeutiskt verktyg - om ridterapi, välbefinnande och livskvalitet. Tillgängligt:
<http://www.esh.se/download/18.1e24ab2e146d4b7d93c718d/1409245014043/h%C3%A4sten-som-terapeutiskt-redskap-slutrapport.pdf> [2018-04-05]
- Skatteverket. (2017). personalvårdsförmån, motion och friskvård. Tillgänglig:
<https://www.skatteverket.se/privat/skatter/arbeteochinkomst/formaner/personalvardmotionochfriskvard.4.7459477810df5bccdd4800014540.html> [2017-09-13]
- Sveriges utbildningsradio. (2017). *UR Samtiden - Hälsa och träning i framtiden: Vikten av fysisk aktivitet i skolan*, Utbildningsradion.
- Svenska ridsport förbundet. (2017). Hästen i dagens samhälle.
http://www.ridsport.se/ImageVault/Images/id_9115/ImageVaultHandler.aspx [2017-09-28]

BILAGOR

Bilaga 1. Enkät ”Ridning som friskvård”

Kön:

Man

Kvinna

Annan

Ålder:

Under 20 år

21-30 år

31-40 år

41-50 år

51-60 år

61-70 år

70+ år

Vilken sektor jobbar du inom:

Vård

Service

Jordbruk
industri
Administration/kontor
Övrigt:

Jobbar du med hästar?

Ja, på heltid
Ja, på deltid
Nej

Får du friskvårdsbirdag?

Ja
Nej
Vet ej

Hur mycket får du i friskvårdsbirdag per år?

Skriv:

Hur länge har du ridit?

0-10 år
11-20 år
21-30 år
31-40 år
40+ år

Hur ofta rider du?

1 gång i veckan
2 gånger i veckan
3 gånger i veckan
4 gånger i veckan
5 gånger i veckan
6 gånger i veckan
Alla dagar i veckan
En gång i månaden
Två gånger i månaden
Tre gånger månaden
Inte kontinuerligt

Har du egen häst?

Ja
Nej.
medryttarhäst/foderhäst/liknande

Tävlar du? Om ja, på vilken nivå?

Nej
Ja, på ridskolehäst på klubbnivå
Ja på ridskolehäst utanför klubben
Ja på egen häst på klubbnivå
Ja på egen häst på regional nivå eller högre.
Övrigt:

Varför rider du?

Motion

Socialt

Tidsfördriv

för att vännerna gör det

vet ej

annat:

Anser du att ridning är en dyr sport jämfört med andra friskvårdsberättigade aktiviteter? (t.ex. golf, simning, gymkort, massage)

Ja

Nej

Vet ej

Anser du att ridning lämpar sig som friskvård?

Ja

Nej

Vet ej

Ridning fanns inte med på listan över friskvårdsaktiviteter hos Skatteverket innan det nyligen lades till. Tycker du ridning hör hemma på denna lista?

Ja

Nej

Vet ej

Kommer du själv nyttja friskvårdsbidraget på häst?

Ja

Nej

Kanske

Om du svarade "Ja" eller "Kanske" på förra frågan, till vad skulle du nyttja bidraget?

På träning på egen häst

På lektion i grupp på ridskola

På privatlektion på ridskola

På ridhuskort

Svarade nej på förra frågan

Övrigt:

DISTRIBUTION:

**Sveriges Lantbruksuniversitet
Enheten för hippologutbildning
Box 7046 750 07 UPPSALA
Tel: 018-67 21 43**

**Swedish University of Agricultural Sciences
Unit for Equine Science
Box 7046 750 07 UPPSALA
Tel: +46-18 67 21 43**
