

Undersökning Sifo: Alkohol och träning

Kantar Sifo har på uppdrag av Systembolaget i augusti 2017 genomfört webbintervjuer om alkohol och träning. Intervjuerna har gjorts med 4202 personer i Sverige, varav 200 i respektive län, i åldern 20-79 år. Resultatet har vägts för att ge ett riksrepresentativt totalresultat. Alla siffror i tabellerna avser procent.

Tränar du och i så fall hur ofta? (Bas 4202)

Ja, tränar minst 5 gånger i veckan	5
Ja, tränar 3-4 gånger i veckan	19
Ja, tränar 1-2 gånger i veckan	27
Ja, någon gång ibland	28
Nej, tränar inte alls	21
Vet ej	1
Totalt	100

Dricker du alkohol och i så fall hur ofta? (Bas 4202)

Ja, 3 gånger i veckan eller oftare	13
Ja, 2 gånger i veckan	20
Ja, 1 gång i veckan	18
Ja, 1-2 gånger i månaden	20
Ja, några gånger om året	11
Ja, men mycket sällan	9
Nej, jag dricker inte alkohol	9
Vet ej	0
Totalt	100

Tror du att alkoholkonsumtion påverkar effekten av träning, eller tror du inte det? (Bas 4202)

Ja, den påverkar effekten av träningen	75
Nej, den påverkar inte effekten av träningen	12
Tveksam, vet ej	13
Totalt	100

Känner du till hur alkoholintag dagen innan ett träningspass påverkar effekten av träningspasset? (Bas 3202, de som tror att alkoholkonsumtion påverkar effekten av träning)

Ja	44
Nej	35
Tveksam, vet ej	21
Totalt	100

Känner du till hur alkoholintag kort tid efter ett träningspass påverkar effekten av träningspasset? (Bas 3202, de som tror att alkoholkonsumtion påverkar effekten av träning)

Ja	31
Nej	48
Tveksam, vet ej	21
Totalt	100

Har det hänt att du har valt bort alkohol för att du tror att det kan påverka kvällens eller morgondagens träningspass negativt? (Bas 3070, de som tränar och dricker alkohol)

Ja, ofta	14
Ja, ibland	30
Ja, det har hänt någon enstaka gång	27
Nej, aldrig	25
Tveksam, vet ej	5
Totalt	100

Brukar du träna om du har druckit alkohol dagen/kvällen innan? (Bas 3070, de som tränar och dricker alkohol)

Ja, ofta	7
Ja, ibland	32
Ja, det har hänt någon enstaka gång	34
Nej, aldrig	23
Tveksam, vet ej	4
Totalt	100

Hur får du/har du fått information/kunskap om hur alkoholkonsumtion påverkar effekten av träning? Fler svar möjliga (Bas 1551, de som känner till att alkoholintag innan eller en kort tid efter ett träningspass påverkar effekten av träningen)

Har sökt information på nätet	24
Från tidningar/media	39
Från tränare/personlig tränare	17
Från myndigheter/organisationer	17
Från vänner/familj/bekanta	24
Från andra källor	30
Tveksam, vet ej	7
Summa	159