

UNDERSÖKNING

Alkohol & träning

Hur och varför tränar vi?

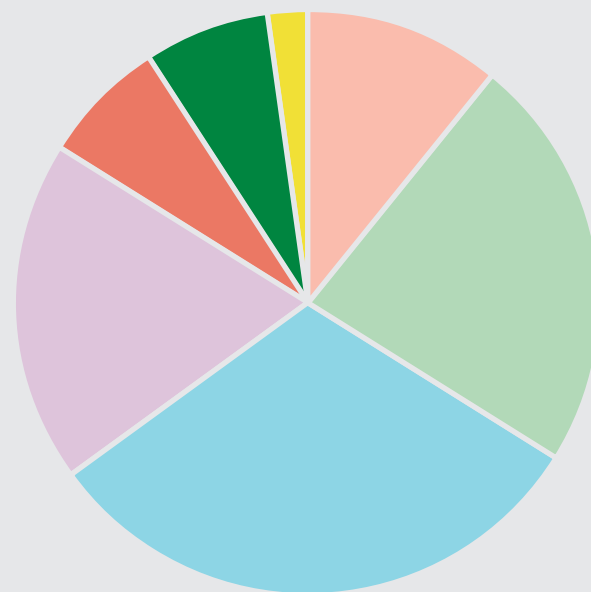
Regelbunden träning och motion är viktigt av flera olika anledningar. Vissa tränar för att må bra, andra för att bygga muskler – alla har sina anledningar till varför man tränar och varför det är viktigt.

För att reda på mer om hur vi i Sverige tränar och hur vi ser på träning kopplat till alkohol, har Sifo på uppdrag av Systembolaget genomfört en undersökning, där 3 001 personer i åldrarna 18-79 år via webbintervjuer har tillfrågats om vanor och kunskap gällande alkohol och träning.

På frågan vilken som är den främsta drivkraften till träning eller motion svarar 24 procent att "bli mer

uthållig, få bättre kondition" är den främsta drivkraften. Tätt efter följer "att må bättre psykiskt" på 23 procent och den tredje vanligaste drivkraften är att "gå ner i vikt", som 16 procent har angett.

Oavsett önskad effekt på sin träning, krävs det regelbundna vanor för att träningen ska ge resultat. 31 procent har angett att de "tränar 1-2 gånger i veckan", och detta är det vanligaste svarsalternativet. 11 procent uppger "att de aldrig tränar".



Så ofta tränar vi i Sverige

- Tränar aldrig: 11%
- Mer sällan än 1 gång i veckan: 23%
- 1-2 gånger i veckan: 31%
- 3-4 gånger i veckan: 19%
- 4-5 gånger i veckan: 7%
- Mer än 5 gånger i veckan: 7%
- Vet ej: 2%



Visste du att:

Var tredje person som tränar med drivkraften att gå ner i vikt dricker alkohol mer än två gånger i veckan.

Alkohol och träning

Hur svarar då svenskarna gällande om träningen påverkar dryckesvanorna? På frågan om det har hänt att man har valt bort alkohol för att det kan påverka ett träningspass svarar 42 procent "nej, aldrig".

De som har valt bort alkohol med tanke på träningen anger som orsaker:

- jag orkar mindre: 47 procent
- det ger mig inte önskat fysiskt resultat: 36 procent
- det ger mig sämre prestationsmässiga resultat (tid i ett lopp, resultat i en match etc): 34 procent

När det kommer till kunskap om vilka träningsformer som påverkas mest av alkoholkonsumtion svarar majoriteten, 56 procent, "Tveksam, vet ej" på frågan om alkohol påverkar konditionsträning mer än styrketräning.

25 procent av de som tränar styrka anser "att alkohol påverkar dem lite eller inget alls dagen efter". Detta

är intressant eftersom just produktionen av tillväxthormoner hämmas starkt av alkohol.

Så hur ser forskningen ut, förstörs effekten av träningspasset om man dricker alkohol efteråt?

- Nej, träningspasset är inte förgäves men effekten påverkas.

Är det någon idé att träna bakfull – och är det farligt? Det korta svaret är:

- Nej, är du fullt frisk ska det inte vara farligt för exempelvis hjärtat att träna bakfull. Men skaderisken är högre.

Har du tränat någon gång dagen efter att du har druckit alkohol? I så fall är du inte ensam. 63 procent av svenskarna uppger att de någon gång har tränat dagen efter alkohol.

25%

tror att alkohol endast påverkar koordinationen i liten eller ingen utsträckning.

Koordinationsförmåga, precision och balans är de träningsfaktorer som påverkas allra mest av alkohol. Ändå tror var fjärde person (25 procent) att alkohol endast påverkar koordinationen i liten eller ingen utsträckning.

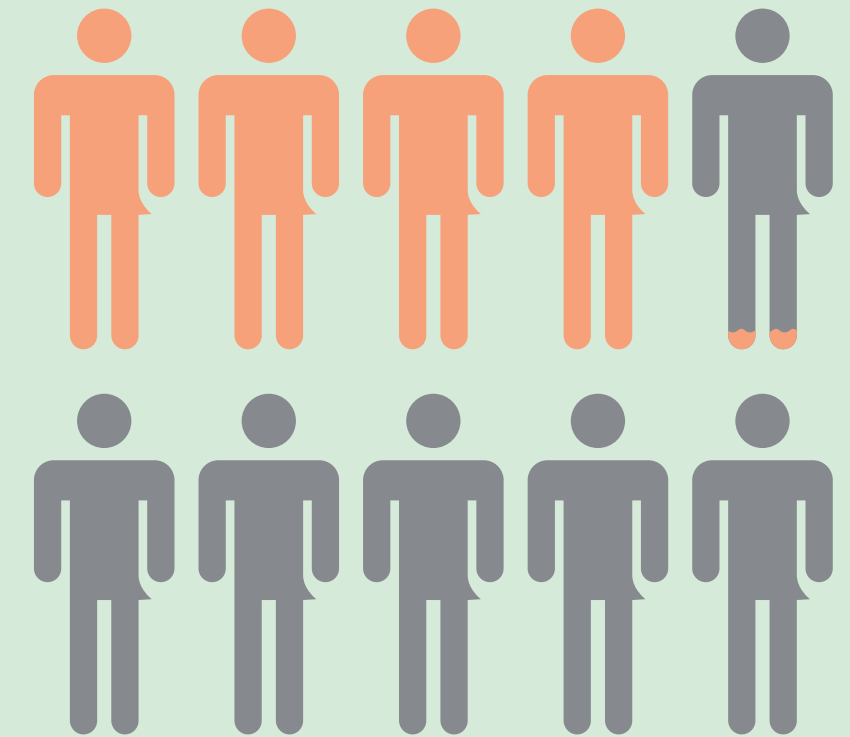
Vad säger forskarna?

"Är man intresserad av att bli så stor och stark som möjligt så ska man kanske minimera eller till och med eliminera alkoholintaget"

MIKAEL MATTSSON,
IDROTTSFORSKARE PÅ GIH

"Skaderisken är högre dagen efter och det kan vara en idé att vänta några timmar innan man kör sitt träningspass

ÖRJAN EKBLOM,
FORSKARE PÅ GIH



42%

AV SVENSKARNA HAR ALDRIG VALT BORT ALKOHOL PÅ GRUND AV TRÄNING.

Kompensationsträning och belöning

Går det att "träna bort" att man druckit dagen innan, och går det att träna innan en utekväll för att alkoholen inte ska få samma negativa effekt? Här är forskningen enig om att det inte går att prata om någon form av kompensation.

1 av 10 "har någon gång tränat innan eller efter alkohol-konsumtion för att kompensera för alkoholens effekter". Denna siffra är dock högre bland unga personer - 20 procent av 18-30 åringar anger att de har kompensationstränat.

1 av 5 (21 procent) anger att det är vanligt med belöning efter ett träningspass. Den vanligaste typen av belöning är godis och desserter som 9 procent anger vara en vanlig belöningsform.

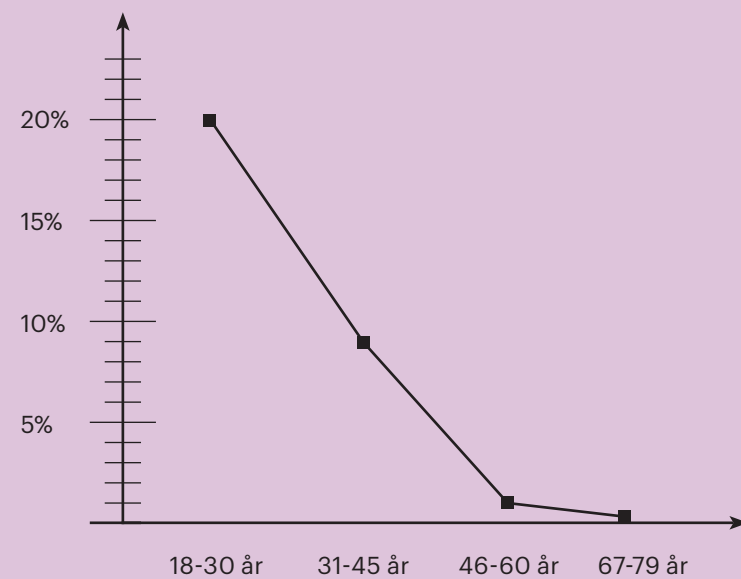
Vad säger forskarna?

"Träning minskar inte risken för beroende och andra negativa konsekvenser som för mycket alkohol kan föra med sig. Så att träna mycket för att kunna dricka alkohol går inte"

ÖRJAN EKBLOM,
FORSKARE PÅ GIH



Så vanligt är det att kompensationsträna



18-30 år: 20 procent, 31-45 år: 9 procent, 46-60: 1,5 procent, 67-79: 0,5 procent

Olika träningsformer

Finns det några skillnader mellan olika träningsformer vad gäller inställning till alkohol och träning?

Löpning: 25 procent av de som tränar löpning tror att de kan dricka med gott samvete om de tränat samma dag.

Golf: Golfare är den grupp som dricker mest, 46 procent dricker 2 gånger eller fler i veckan.

Dans: Bland dansarna är det flest nykterister, 17 procent dricker aldrig alkohol.

Kampsport: Kampsportare är mest fåfänga. Det är nämligen den grupp där flest anger att de tränar för att få en bättre fysisk form eller för att bli snygga (19 procent).

Racketsport: De som tränar racksport har roligast när de tränar. Det är den grupp där flest tränar med drivkraften att det är roligt (19 procent).



