

Undersökning TNS Sifo – Alkohol och träning

Undersökningen har genomförts av TNS Sifo på uppdrag av Systembolaget 28 sept-5 okt 2015. Telefonintervjuer med 1230 personer 18 år och uppåt. Siffror avser procent.

Tränar du och i så fall hur ofta?

Ja, tränar minst 5 gånger i veckan	17
Ja, tränar 3-4 gånger i veckan	25
Ja, tränar 1-2 gånger i veckan	25
Ja, någon gång ibland	9
Nej, tränar inte alls	24
Tveksam, vet ej	0
Totalt	100 %

Har du ett uppsatt mål med din träning? (Bas: de som tränar, 904 personer)

Ja	54
Nej	45
Tveksam, vet ej	0
Totalt	100 %

Dricker du alkohol och i så fall hur ofta?

Ja, 3 gånger i veckan eller oftare	8
Ja, 2 gånger i veckan	20
Ja, 1 gång i veckan	21
Ja, 1-2 gånger i månaden	24
Ja, några gånger om året	10
Ja, men mycket sällan	6
Nej, jag dricker inte alkohol	12
Tveksam, vet ej	0
Totalt	100 %

Vet du hur alkoholkonsumtion påverkar din träning? (Bas: dricker alkohol, 1065 personer)

Ja	74
Nej	23
Tveksam, vet ej	3
Totalt	100 %

Har det hänt att du valt bort alkohol för att det kan påverka kvällens eller morgondagens träningspass negativt? (Bas: dricker alkohol, 1065 personer)

Ja, ofta	15
Ja, ibland	25
Nej, väldigt sällan	15
Nej, aldrig	40
Tveksam, vet ej	4
Totalt	100 %

Händer det att du tränar dagen efter att du druckit alkohol? (Bas: dricker alkohol, 1065 pers)

Ja, ofta	9
Ja, ibland	23
Ja, det har hänt någon enstaka gång	25
Nej, aldrig	40
Tveksam, vet ej	3
Totalt	100 %