

Idrottare spolar inte kröken

Alkohol och idrott hör inte ihop sägs det. Men en genomgång av forskningen visar att det är ytterst tveksamt om idrotten hjälper till att hålla idrottaren borta från flaskan alla gånger. Studierna visar även att motiven till varför man dricker är många och olika.

TROTS ATT DE FLESTA AV OSS anser att alkohol och idrott inte hör ihop, och att de flesta idrottsklubbar och förbund har policydokument kring alkohol, har det länge saknats en vetenskaplig genomgång av forskningen på området. På uppdrag av Riksidrottsförbundet och organisationen IQ har nu ett antal forskare skrivit en kunskapsöversikt som innehåller historiska, psykosociala samt fysiologiska aspekter på alkohol och idrott. Den här artikeln handlar om det psykosociala perspektivet med ett särskilt fokus på dryckesmönster och gruppsykologiska processer. I kunskapsöversikten behandlas också forskning om ett externt perspektiv med underkategorier som reklam, sponsring, supportrar och arena samt forskning om alkoholpreventiva initiativ på olika nivåer inom idrotten.

Till att börja med bör vi klargöra att vi varken i kunskapsöversikten eller i denna artikel tar upp alla de negativa medicinska konsekvenser som överkonsumtion av alkohol innebär. Inte heller redovisas här alla risker för andra alkoholrelaterade problem, såsom utveckling av framtida demens och andra psykiatriska besvär, utan här presenteras endast det urval av konsekvenser som den granskade forskningen undersökt.

Mest utländska studier

Majoriteten av forskningen om relationen mellan alkohol och idrott kommer från USA, Kanada, Australien och Nya Zeeland. Forskningen består till största delen av stora självskattningsstudier som behandlar fenomenet student athletes,

som ibland även kallas för college athletes eller intercollegiate athletes. Uttrycket kan hjälpligt översättas till idrottande studenter eller idrottsstudenter, även om fenomenet i sig inte existerar på samma sätt i Sverige och i övriga Norden.

Detta får naturligtvis konsekvenser för vår framställning. Idrottande studenter i ovan nämnda länder har ofta idrotten som sin huvudsakliga syssla och studerar inte sällan med stöd av något slags idrottsstipendium, något som existerar i väldigt liten grad, om alls, i Sverige. Studenterna är ofta inkvarterade på campus långt hemifrån och deltar på ett helt annat sätt i den sociala studiemiljön än vad studenter gör i Sverige. Den anglosaxiska studentidrotten som undersöks i de flesta studierna, kan ses som elitidrott. Studenterna ges idrottsliga förutsättningar som, med svenska mått mätt, skulle upplevas som professionella och deltar i nationsvida tävlingar.

Idrottsstudenter dricker mer

Ett flertal av de anglosaxiska studierna visar på ett samband mellan idrottsdeltagande och hög alkoholkonsumtion, antingen som ung eller senare i vuxenlivet. Vad som menas med hög alkoholkonsumtion varierar något i studierna men generellt definieras det som fem eller fler drinkar per tillfälle och/eller att konsumtionen inträffar mer än en gång i månaden. Vad som faktiskt, ur ett fysiologiskt perspektiv, är hög konsumtion är komplext och beror på ett antal faktorer som kön, idrottstyp, etnicitet, samt olika individuella, sociala och psykologiska



Olof Unogård
Forskningsassistent
Gymnastik- och idrottshögskolan



Mikael Mattsson
Lektor
Gymnastik- och idrottshögskolan

Den här artikeln är ett utdrag ur en kommande kunskapsöversikt med titeln Alkohol, idrott och träning. Målet med rapporten är att ge svar på frågor som: Hur stor påverkan har egentligen alkoholen på prestationen? Ser situationen likadan ut för alla idrotter? Dricker idrottare verkligen mindre än andra? I nästa nummer av Svensk Idrottsforskning bjuder vi på ytterligare ett smakprov. Då handlar det om hur alkoholen påverkar kroppen före, under och efter träning och tävling.

Kunskapsöversikten är skriven på uppdrag av Riksidrottsförbundet och organisationen IQ.

*Ladda ner den i sin helhet på www.rf.se/Idrottens-organisation/Dokumentbank/Forskning/Fou---kronologisk-ordning
*Rapporten var ännu inte publicerad vid den här tidningens pressläggning.

förutsättningar. Bland annat har de som tävlar i anaeroba idrotter, såsom tyngdlyftning, baseboll, amerikansk fotboll, simning och dykning, en högre alkoholkonsumtion än både icke-idrottare och idrottare i aeroba tävlingsidrotter, som löpning och cykling. Enligt forskningen är alkoholkonsumtionen även högre bland studenter inom så kallade glidsporter, till exempel snowboard, skateboard och surfing.

Ett stort antal studier visar alltså att idrottsstudenter konsumerar mer alkohol än icke-idrottande studenter. Däremot verkar det som om både organiserad och motionsbaserad idrott i barndomen har en preventiv effekt på övrig droganvändning som ung vuxen. Även idrottande studenter på motionsnivå konsumerar mer alkohol än icke-idrottande studenter, även om mängden konsumerad alkohol per tillfälle är lägre än hos idrottsstudenter på en högre nivå.

För elitidrottande vuxna är sambandet mer tvetydigt (åtminstone på Nya Zeeland). Å ena sidan dricker elitidrottare mer alkohol än både breddidrottare och icke-idrottare. Å andra sidan uppvisar elitidrottare på internationell nivå de lägsta nivåerna av alkoholkonsumtion, medan elitidrottare på nationell nivå dricker mest. Alkoholkonsumtionen hos idrottande studenter är, generellt sett, lägre under tävlingssäsong i jämförelse med för- eller icke-säsong, även om motiven för att konsumera alkohol ökar under tävlingssäsong. Mer om motiven för att dricka senare i artikeln.

Män dricker oftare och mer

Sambandet mellan idrottande och hög alkoholkonsumtion är i regel starkare hos män än hos kvinnor. Men även detta samband är komplext. Kvinnliga idrottande studenter uppvisar i vissa fall till och med lägre alkoholkonsumtion än icke-idrottande studenter, medan det i andra fall inte råder någon skillnad alls i alkoholkonsumtion mellan kvinnliga idrottsstudenter och icke-idrottande studenter. Vidare visar en studie att dessa könsskillnader jämnats ut under senare år, män har hållit sig på en konstant nivå medan kvinnor dricker mer i dag än förut. En förklaring till denna utveckling sägs vara kvinnans sociokulturella inträde på

en så typiskt manligt behäftad arena som idrotten, där hon söker uppfylla den rådande normen, vilket i detta fall är den alkoholkonsumerande idrottsmannen.

Vidare jämförelser mellan manliga och kvinnliga idrottsstudenter visar att männen överlag dricker cirka en gång i veckan, medan kvinnorna överlag dricker cirka en gång i månaden. Samma förhållande gäller även mellan idrottare och icke-idrottare. Manliga idrottsstudenter dricker även en större mängd per tillfälle, och oftare till berusning. Även här är förhållandet detsamma som mellan idrottare och icke-idrottare.

Kompisarna har stor påverkan

Vad är det då som påverkar, eller rentav föranleder, idrottsstudenternas alkoholkonsumtion? Något som verkar påverka konsumtionen i relativt stor grad är uppfattningen om hur mycket kamraterna dricker. Både idrottande studenter och icke-idrottande studenter tror att deras kamrater konsumerar mer alkohol än vad de själva gör. Detta höjer den egna faktiska alkoholkonsumtionen. Därtill uppfattar både idrottande och icke-idrottande studenter att välkända idrottsprofilers alkoholkonsumtion är lägre än den egna konsumtionen. Detta påverkar dock inte den egna faktiska alkoholkonsumtionen nämnvärt.

”Det är även möjligt att de rentav värderar de negativa effekterna mer positivt än icke-idrottare.”

En del av förklaringen till varför idrottande (manliga) studenter dricker mer än icke-idrottande studenter kan vara att de ofta associerar alkoholkonsumtionen med förväntade positiva effekter, såsom att göra det lättare att interagera med andra, få vänner och att få bättre självförtroende. Det är även möjligt att de rentav värderar de negativa effekterna mer positivt än icke-idrottare. Dock ska det nämnas att även idrottande studenter som, periodvis, dricker stora mängder alkohol, också upplever att det finns stora



IDROTTARES ALKOHOLVANOR

- Suparfester förekommer oftare bland idrottare än icke-idrottare.
- Alkoholkonsumtionen hos idrottare är lägre under tävlingssäsong.
- Viss forskning visar att manliga idrottare dricker mer än kvinnliga.
- Idrottare upplever att deras kamrater dricker mer än vad de själva gör. De tror också att kamraternas konsumtion är högre än vad den är.
- Idrottare associerar oftare alkohol med förväntade positiva effekter, eller värderar negativa konsekvenser mer positivt än icke-idrottare.
- Om idrottaren identifierar sig starkt som idrottsman eller med den egna gruppen ökar sannolikheten för en hög alkoholkonsumtion.
- Manliga idrottare rapporterar i högre grad att de dricker av sociala skäl. Kvinnliga idrottare anger i högre grad att de dricker för att kunna hantera livets utmaningar och svårigheter. Elitidrottare dricker för att klara pressen och stressen inom elitidrotten.
- Det är ytterst tveksamt om idrottande har någon preventiv effekt på alkoholkonsumtion. Forskningsresultaten är komplexa och delvis motstridiga.

risker med det. Samtidigt har deras tränare stort överseende med drickandet. De idrottande studenter som upplever att de får ett samtycke från föräldrar och kompisar kommer sannolikt att konsumera mer alkohol än icke-idrottare.

Det har visat sig att en persons identifiering som idrottare förmodligen ökar sannolikheten för hög alkoholkonsumtion, vilket går i linje med att en känsla av tillhörighet, till det egna laget eller gruppen, också ökar sannolikheten för hög alkoholkonsumtion. Vidare verkar antalet sociala lagaktiviteter som innehåller alkohol korrelera med den faktiska alkoholkonsumtionen hos lagidrottaren. Ju fler sociala lagaktiviteter med alkohol, desto fler dryckeslekar. Ju fler dryckeslekar, desto mer deltagande i dryckeslekar, vilket också bidrar till den höga alkoholkonsumtionen.

Motiven är många och olika

Motiven för att konsumera alkohol som idrottare är flera och komplexa. Idrottande studenter uppger bland annat att de dricker av sociala skäl och för att bli berusad i högre grad än icke-idrottande studenter. Idrottande manliga studenter är de som är mest benägna att dricka av

Idrottare dricker ibland alkohol som belöning efter en prestation. Sällan blir det tydligare än efter ett SM-guld. Foto: Joel Marklund

sociala skäl och för att bli berusad medan idrottande kvinnliga studenter är minst benägna att dricka av just de anledningarna.

Kvinnliga idrottsstudenter och icke-idrottande studenter, å sin sida, samt manliga icke-idrottande studenter, är mer benägna att konsumera alkohol av hanteringsskäl, till exempel för att tåla stress och till stressen kopplade tankar, känslor och beteenden, för att må bättre eller för att klara sig igenom olika utmaningar i livet. Alternativt är det en strategi för att hantera problematiska relationer med vuxna, bland annat för att minska eller undvika känslan av beroende till vuxna. Det finns dock studier som inte finner någon könsskillnad i detta avseende.

Det finns också de idrottsstudenter som brukar alkohol som en belöning för prestation, vilket också sannolikt höjer risken för hög alkoholkonsumtion. För elitidrottare är det dock vanligare att bruka alkohol för att klara pressen och stressen som elitidrotten föranleder. Denna typ av motiv återfinns också bland vissa idrottsstudenter. Till sist visar de anglosaxiska studierna att idrottare som identifierar sig som religiösa ofta dricker mindre alkohol än icke-religiösa idrottare.

Nordisk forskning

Det finns en mycket begränsad mängd nordisk forskning. Den berör mest dryckesmönster och dryckesbeteenden och innehåller en del motsättningar. En norsk studie bekräftar tidigare fynd att idrottsligt deltagande i ungdomen ökar sannolikheten för hög alkoholkonsumtion i äldre tonår eller som vuxen, men att det sänker sannolikheten för framtida bruk av cannabis samt tobaksrökning. Dock gäller detta endast för lagidrottare, individuella teknik- och styrkeidrotter uppvisar inte samma samband. Därtill verkar uthållighetsidrottande i ungdomen tvärtom sänka sannolikheten för framtida alkoholkonsumtion. En annan norsk studie visar dock att ungdomar med tidig berusningsdebut (14 år eller tidigare) generellt sett inte deltar i organiserad idrott och att idrottsligt deltagande därför kan försena alkoholdebuten.

En tredje norsk studie konstaterar att icke-idrottare konsumerar mer alkohol än

elitidrottande gymnasieungdomar medan kvinnliga idrottare var mer benägna att konsumera alkohol än manliga. På ett mer försiktigt vis har Stig Elofsson i en svensk studie nöjt sig med att konstatera att det inte finns något bevisat stöd för att idrottande ungdomar på högstadie- eller gymnasienivå konsumerar mindre alkohol än icke-idrottande ungdomar. Detta bör ställas mot resultaten från Ungdomsstyrelsen som visar att de ungdomar som fortsätter med idrott konsumerar mindre alkohol än de som hoppar av.

Resultatet från den anglosaxiska forskningen om att idrottande flickor dricker mer nu än förr, medan idrottande pojkar hållit sig på en konstant hög nivå, kan också ställas i relation till andra svenska mätningar. IQ och Riksidrottsförbundet uppmätte exempelvis under år 2011 att lika många flickor som pojkar i 15-17 års ålder någon gång konsumerat alkohol. Däremot uppgav pojkarna att de druckit en klart större mängd än flickorna. Inte heller här gick det att påvisa någon skillnad mellan idrottare och icke-idrottare. Även större mätningar från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN) tyder på att det råder liten eller ingen skillnad i alkoholkonsumtion mellan pojkar och flickor på högstadiet och gymnasiet samt att kvinnor dricker mer nu än förr. Dock förklaras detta med att män har minskat sin alkoholkonsumtion, snarare än att det skett en ökning bland kvinnorna.

Till sist visar en svensk studie att alkoholen lätt får rollen som katalysator i skapandet av homosociala och slutna miljöer i lagidrotter, där beteenden, som utanför idrottens kontext anses som olämpliga och gränsöverskridande, blir en del av kollektivets alternativa (idrotts) värld.

Drickandets konsekvenser

Idrottsstudenter med en hög alkoholkonsumtion löper större risk än icke-idrottsstudenter att drabbas av alkoholrelaterade problem, såsom utveckling av depression, ångest och andra psykiatriska besvär. De som dricker för ovan nämnda hanteringsskäl eller för idrottsrelaterade positiva förstärkningsmotiv (såsom känsla av tillhörighet till laget/gruppen,

ökat självförtroende eller mental frånkoppling från idrotten) löper störst risk att utveckla alkoholrelaterade problem.

Hos kvinnliga idrottsstudenter finns en koppling mellan alkoholdrickandet och så kallad relationell aggressivitet, även kallad dold eller tyst mobbning. Mobbningen är riktad mot andra och skadar relationer i kvinnornas omgivning. Idrottande manliga studenter löper större risk för att bli beroende av både alkohol och hasardspel än icke-idrottande studenter, vilket kan leda till bruk av andra droger och än större totalkonsumtion av alkohol än icke-idrottande studenter.

Idrottsstudenter med hög alkoholkonsumtion har fler sexpartners och mer oskyddat sex än icke-idrottande studenter, samt konsumerar mer alkohol före och under själva sexakten. Idrottsstudenter uppvisar även ett större bekräftelsebehov men ett mindre intimitetsbehov kopplat till sex än icke-idrottare.

Idrott är i många fall en väldigt tidskrävande aktivitet, vilken ofta delas in efter ålder eller kön. Det är också en aktivitet som i många fall är övervakad och styrd av vuxna. Idrottande ungdomar får lära sig att om de är seriösa i sin satsning bör de avstå från bland annat alkohol. Men vad händer då med idrottaren när denna sociala kontext och identitet kollapsar? Vad händer när man blir skadad eller när man inte längre ges möjlighet att träna och tävla i sin idrott på samma sätt? Denna så kallade desocialisation kan utsätta idrottaren för risken att bruka alkohol och droger, inte sällan sent i karriären, när kicken eller ruset från idrotten inte infinner sig på samma sätt längre. Är det kanske så att alkoholen blir till en tillflyktsort för att rymma ifrån pressen och stressen i det inrutade idrottslivet? Eller dricker man för att klara av den fysiska eller psykiska smärtan som kommer från den dagliga tunga träningen?

Referenser

Se kunskapsöversikten *Alkohol, idrott och träning* på Riksidrottsförbundets webbplats: www.rf.se/Idrottens-organisation/Dokumentbank/Forskning/Fou---kronologisk-ordning

Kontakt

olof.unogard@gih.se
mikael.mattsson@gih.se



Dolda utmaningar – om unga idrottare med osynliga funktionsnedsättningar är en skrift som ger inspiration, tips och råd om hur man bemöter barn och ungdomar med till exempel adhd och Aspergers syndrom inom idrotten. Skriften riktar sig till idrottsledare, föräldrar och alla som arbetar för att ge alla barn och ungdomar en möjlighet att hitta sin idrott och att utvecklas i sin förening.

Beställ boken på www.sisuidrottsbocker.se