

2011

INSTITUTET FÖR LOKAL OCH
REGIONAL DEMOKRATI (ID)

Daniel Folkesson



KARTLÄGGNING AV

GYMBESÖKARES TRÄNINGSVANOR & ERFARENHETER AV ALKOHOL, DROGER OCH PRESTATIONSHÖJANDE PREPARAT

I KRONOBERGS LÄN 2011

SITUATIONSBEKRIVNING MED ÖVERSIKTSANALYS OCH JÄMFÖRELSER MED RESULTAT FRÅN 2008
VÄXJÖ; NOVEMBER 2011



**INSTITUTET FÖR LOKAL OCH
REGIONAL DEMOKRATI (ID)**

Daniel Folkesson
Videum Science Park
351 96 VÄXJÖ

0470-77 85 50
info@id-vaxjo.com
www.id-vaxjo.com

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning	3
Introduktion till kartläggningen	4
Bakgrund	4
Övergripande syfte	5
Metod för genomförande av datainsamlingen	5
Avgränsningar	6
Förändringar över tid - jämförelser med resultat från 2008	6
Rapportens disposition	6
Resultatdel 1: Vilka är de 658 respondenterna?	7
De 658 respondenterna - en översikt	8
En sammanfattad bild av kartläggningens respondenter	9
Resultatdel 2: Respondenternas träningsvanor	11
Allmänna träningsvanor på och utanför gym	11
Styrketräning på gym	12
Resultatdel 3: Respondenternas attityder till och erfarenheter av alkohol, droger och prestationshöjande preparat	15
Erfarenheter av alkohol	15
96 respondenters erfarenheter av narkotika	17
386 respondenters erfarenheter av kosttillskott	18
Erfarenheter av dopning och dopningspreparat	21
(A) Den samlade gruppens erfarenheter av dopning	21
(B) Tio respondenters erfarenheter av att ha använt otillåtna dopningspreparat	23
Resultatdel 4: Normativa uppfattningar om träning och prestationshöjande preparat	28
Appendix 1: Metodologiskt genomförande	31
Enkäten	31
Deltagande gymanläggningar	31
Praktiskt genomförande av datainsamlingen	32
Anonymitet	33
Kodning av erhållna enkäter	33
Tidsperspektiv	34

INTRODUKTION TILL KARTLÄGGNINGEN

Föreliggande kartläggning har genomförts av Institutet för lokal och regional demokrati (ID), Växjö, på uppdrag av Länsstyrelsen i Kronobergs län. Studien omfattar totalt 658 gymbesökarens träningsvanor samt syn på och egen erfarenhet av alkohol, droger och prestationshöjande preparat som kosttillskott och dopning. All data har samlats in genom ett framtaget enkätformulär som har delats ut vid sammanlagt 29 kommunala och privata gymanläggningar runt om i länets åtta kommuner.

Kartlägningsrapporten presenterar en översiktlig situationsbild av åsikter, erfarenheter och normativa synsätt vid hösten 2011. Studiens slutsatser medger möjlighet till jämförelser med - först och främst - resultaten för den liknande studie som genomfördes i Kronobergs län 2008, men även med andra undersökningar på området, till exempel STAD-sektionens rapport från samma år.

Bakgrund

Under 2008 slutförde en forskargrupp vid STAD-sektionen¹ (Stockholm förebygger alkohol- och drogproblem) en omfattande enkätundersökning i syfte att studera gymbesökarens träning samt nyttjande av prestationshöjande preparat som till exempel kosttillskott, tillväxthormon och anabola androgena steroider. Ett enkätformulär delades ut vid 34 olika träningsanläggningar i Stockholm, vilket renderade i totalt 1 600 inkomna svar. Resultaten gav upphov till en mängd olika slutsatser. Vissa resultat kom att överraska forskargruppen, medan andra snarast bekräftade en bild man hade redan på förhand. Man genomförde en mängd korstabuleringar mellan förekommande variabler i enkäten och kunde bland annat konstatera:

- att det främst är yngre män i åldern 18-29 år som mer regelbundet använder sig av dopningspreparat.
- en existerande koppling mellan dopning och variablerna styrketräning, kosttillskott och narkotikabruk.

Genom slutsatserna i STAD-rapporten ansåg man sig ha nått ett viktigt underlag att utgå ifrån för att kunna utforma förebyggande insatser på området.

Med utgångspunkt från enkätundersökningen i Stockholm gav Länsstyrelsen i Kronobergs län i uppdrag att genomföra en liknande studie i länet senare under samma år; hösten 2008. Kartläggningen nyttjade samma enkätformulär som för STAD-undersökningen och samordnades av Institutet för lokal och regional demokrati (ID). Den nämnda enkäten delades ut vid 30 gymanläggningar (genom totalt 43 besök) vid länets åtta kommuner och besvarades av totalt 462 träningsaktiva gymbesökare. Den mångfasetterade resultatredovisningen - åskådliggjord genom

¹ STAD-sektionen (Stockholm förebygger alkohol- och drogproblem) startade som projekt 1995 och finns sedan årsskiftet 2010 placerat vid Centrum för psykiatrforskning i Stockholm. STAD bedriver ett långsiktigt utvecklingsarbete inom alkohol- och drogprevention genom att utveckla och utvärdera metoder inom området.

siffror och statistik - kom att presenteras för länsstyrelsen inom ramen för den 26-sidiga rapporten "Kartläggning av träningsvanor och användning av prestationshöjande preparat i Kronobergs län 2008". Rapportens slutsatser bekräftade i flera fall de resultat som identifierades i den tidigare STAD-undersökningen, men man fann även regionala avvikelser från stockholmsstudien.

Föreliggande kartlägningsrapport - som speglar dagssituationen i Kronobergs län - tar sitt avstamp i nämnda två undersökningar från 2008. De presenterade resultaten kommer, som nämns nedan, att jämföras/relateras till ID:s tidigare länsstudie, med mål om att kunna dra försiktiga slutsatser kring likheter, skillnader samt trendförändringar över tid.

Övergripande syfte

Det övergripande syftet med den föreliggande kartlägningsrapporten är, såsom titeln antyder, att studera gymbesökarens

(a) träningsvanor, samt

(b) attityder till, kontakter med och egen användning av alkohol, droger och prestationshöjande preparat

i Kronobergs län under hösten 2011. Genom resultatredovisningen ges länsstyrelsen - men även andra aktörer med intressen och ansvar på området - en god beskrivning av hur dagssituationen ser ut samt möjlighet att skapa sig uppfattning om trender och förändringar över de senaste tre åren. En grundläggande ambition är, till sist, att dokumentet ska ligga till grund hur det förebyggande arbetet utformas och genomförs under den nära framtiden.

Metod för genomförande av datainsamlingen

Rapportens data har samlats in genom att gymbesökare i länets åtta kommuner har fått fylla i STAD-sektionens framtagna enkät med totalt 41 frågor. Flera av frågorna innehåller delfrågor, vilket gör enkätformuläret tämligen komplext och omfattande. För att beskriva metodiken för hur enkäterna har delats ut, samlats in och sammanställts, kan man sammanfatta det praktiska genomförandet i följande punkter. Datainsamlingen har skett genom:

- tre datainsamlare anställda vid ID,
- 29 deltagande gym i Kronobergs läns åtta kommuner
- 38 gymbesök (ett eller två besök per deltagande gym)
- tre timmars närvaro vid respektive gymbesök (vanligtvis eftermiddags- och kvällstid)

Samtliga respondenter har garanterats total anonymitet och kunnat lägga sin ifyllda enkät i ett kuvert som har förseglats. Samtliga kuvert har sprättats efter datainsamlingens avslut, varpå enkäterna har kodats av ID:s personal.

För en mer detaljerad beskrivning av tillvägagångssättet för studiens datainsamling hänvisas till *appendix 1*, sist i denna rapport. Bilagan redogör - steg för steg - för de olika delarna i processen med att samla in data och ställa samman respondenternas resultat. Bilagan kommenterar bland annat selekteringen av gymanläggningar, kontakten med deltagande gym samt det generella tillvägagångssättet vid de 38 gymbesöken. Rapportavsnittet skildrar även strukturen för den nyttjade

enkäten, respondenternas anonymitet samt hur den avslutande kodningen har hanterat svarsbortfall samt oseriösa/felmarkerade svar från deltagande personer.

Avgränsningar

Den föreliggande kartläggningen gör tre viktigare avgränsningar som färgar rapporten och som, därmed, förtjänar att kommenteras extra:

1. Datainsamlingen har skett vid de gym som Länsstyrelsen i Kronobergs län har pekat ut för uppdraget. Det handlar främst om publika/öppna gymanläggningar som drivs i offentlig eller privat regi och där den breda allmänheten har möjlighet att komma för att träna. Mindre gym som är slutna till förmån för till exempel medlemmar i en idrottsklubb ingår därmed *inte* i studien.
2. Rapporten redovisar värden, statistik, resultat och jämförelser genom text, tabeller och diagram. Det är dock viktigt att betona att uppdraget *inte* omfattar några statistiska körningar eller korstabuleringar. ID:s slutsatser bygger helt och hållet på den rådata som presenteras och innefattar inga statistiskt säkerställda analyser eller förändringstrender mellan mättillfällena 2008 och 2011.
3. Den sjuksidiga enkäten med totalt 41 huvudfrågor ger upphov till en stor mängd resultat och potentiella slutledningar. Denna rapport hade sannolikt kunnat dubblas för att rymma alla sorters identifierade värden och tal. För att hålla rapporten tydlig och läsvärd tar sig författaren rätten att sälla bland all statistik. Fokus ligger på att redovisa resultat som anses vara viktiga och intressanta, och som bidrar till att infria det övergripande syftet (sida 5) för kartläggningen. Detta görs på ett tydligt och pedagogiskt sätt - med hjälp av tabeller, diagram och sammanfattande faktarutor - så att läsning och förståelse blir så bra som möjligt.

Förändring över tid - jämförelser med resultat från 2008

Som nämndes under de första rubrikavsnitten i rapporten finns det en ambition om att kunna jämföra resultaten för 2011 med resultaten från 2008 års undersökning som genomfördes i Kronobergs län. Tanken är att kunna identifiera likheter och skillnader i resultat samt dra försiktiga slutsatser kring trendförändringar under den aktuella treårsperioden. I linje med gjorda avgränsningar för kartläggningen (se ovan) kommer fokus riktas mot att åskådliggöra och kommentera centrala resultat från årets studie, medan den komparativa ansatsen blir mer sekundär i sammanhanget. Rapporten kommer att prioritera jämförelser (2011 med 2008) kring de enkätfrågor som bedöms vara särskilt viktiga och/eller där erhållna resultat ger upphov till intressanta slutsatser.

Rapportens disposition

Rapportens empiri presenteras inom ramen för fyra följande resultatavsnitt som tydliggör värden, statistik, jämförelser samt utredarens sammanfattade kommentarer. Redovisningen följer i princip helt och hållet strukturen för det nyttjade enkätformuläret med initial beskrivning av studiens 658 deltagare/respondenter. Därpå följande avsnitt följer upp respondenternas träningsvanor samt attityder till och erfarenheter av alkohol, droger och prestationshöjande preparat. Det sista avsnittet i rapporten - appendix 1 - ger läsaren en kompletterande beskrivning av hur studiens data samlades in och ställdes samman under samordning av Institutet för lokal och regional demokrati (ID).

RESULTATDEL 1: VILKA ÄR DE 658 RESPONDENTERNA?

Kartläggningen bygger på svaren från totalt 658 medverkande respondenter. Vi vet initialt att personerna finns kopplade till länets åtta kommuner samt att de besöker gym för att motionera, styrketräna och/eller delta vid bokade pass. Genom enkätens första fem frågor får vi veta betydligt mycket mer än detta. Föreliggande rapportavsnitt presenterar en översiktlig bild av de 658 respondenterna avseende:

- kön
- ålder
- civilstånd
- utbildningsnivå
- sysselsättning

Innan vi studerar dessa parametrar närmare kan det vara på sin plats att säga någonting om var i länet personerna befinner sig. Eller åtminstone i vilken kommun man befann sig då man fyllde i kartläggningens enkätformulär. De 658 respondenterna fördelar sig på följande sätt över de åtta kommunerna i Kronoberg:

	ANTAL ENKÄTER	ANDEL, PROCENT (%)
KOMMUNER I KRONOBERGS LÄN		
Alvesta	44	6,7
Lessebo	33	5,0
Ljungby	102	15,5
Markaryd	64	9,7
Tingsryd	26	4,0
Uppvidinge	26	4,0
Växjö	255	38,8
Älmhult	49	7,4
Omarkerade enkäter	59	9,0

Fördelningen speglar någorlunda kommunernas storleksförhållanden. Växjö och Ljungby är länets två största kommuner, med flest invånare, större gymanläggningar och - rimligen - flest gymbesökare. Härifrån har också de allra flesta enkäter inhämtats; totalt 54,3 %. I appendix 1, sida 32, redovisas samtliga 29 gym som besöktes för insamling av data.

De 658 respondenterna - en översikt

De 658 respondenterna i 2011 års kartläggning fördelar sig enligt nedanstående tabell avseende de fem parametrar som introducerades på förra sidan. Genom tabellen får vi betydligt mer kunskap om de personer som har fyllt i enkäterna och som rapportens samtliga värden och slutsatser bygger på. ID:s utredare kommenterar ett antal intressanta noteringar från tabellen på nästa sida.

Tabellen prioriterar värden från årets undersökning, men redovisar även en jämförande kolumn med värden från 2008 (längst till höger). I sammanhanget kan det vara viktigt att poängtera att antalet respondenter var betydligt lägre 2008 än 2011. I år deltog, alltså, totalt 658 respondenter, medan 462 respondenter medverkade i studien från 2008.

	ANTAL PERSONER 2011	ANDEL 2011 (%)	ANDEL 2008 (%)
KÖN			
Man	377	57,3	54,8
Kvinna	281	42,7	45,2
FÖDELSEÅR			
- 1939	3	0,5	0,9
1940-1949	19	2,9	3,9
1950-1959	50	7,6	9,0
1960-1969	113	17,2	15,7
1970-1974	50	7,6	8,6
1975-1979	70	10,7	11,6
1980-1984	60	9,1	18,1
1985-1989	115	17,5	19,2
1990-1994	158	24,1	
1995-	18	2,7	
1990- (endast för 2008)			13,0
CIVILSTÅND			
Ensamstående	308	48,7	54,2
Gift eller sambo	324	51,3	45,8
HÖGSTA UTBILDNING			
Slutförd grundskoleutbildning	132	20,1	12,4
Slutförd gymnasieutbildning	324	49,4	54,3
Slutförd högskoleutbildning	200	30,5	33,3
SYSSELSÄTTNING			
Pågående gymnasieutbildning	76	11,7	11,9
Pågående högskoleutbildning	51	7,8	13,2
Arbete	478	73,3	67,0
Arbetslös	22	3,4	2,7
Sjukskriven	1	0,2	0,7
Pensionär	11	1,7	0,4
Annat	13	2,0	4,0

Inom kategorin "Sysselsättning" markerar nära tre fjärdedelar av respondenterna i 2011 års studie att man arbetar. Andelen arbetande personer är därmed 6,3 % högre än för 2008. När man ombeds ange vad man arbetar med redovisas en uppsjö av yrkestitlar från de 478 personer som har besvarat frågan. Det handlar sammanfattningsvis om strax under hundratalet angivna yrkestitlar såsom:

<i>Lärare</i>	<i>Ingenjör</i>	<i>Kurator</i>	<i>Snickare</i>	<i>IT-support</i>	<i>Elektriker</i>	<i>Hudterapeut</i>
<i>Florist</i>	<i>Målare</i>	<i>Däckmontör</i>	<i>Diakon</i>	<i>Inköpare</i>	<i>Kontorist</i>	<i>Förskollärare</i>
<i>Ekonom</i>	<i>Logistiker</i>	<i>Skötare</i>	<i>Mekaniker</i>	<i>Läkare</i>	<i>Chaufför</i>	<i>Tjänsteman</i>
<i>Säljare</i>	<i>Tandvård</i>	<i>Massör</i>	<i>Bankman</i>	<i>Skolledare</i>	<i>Butiksbiträde</i>	<i>Vaktmästare</i>
<i>Brandman</i>	<i>Tekniker</i>	<i>Industri</i>	<i>Bygghandel</i>	<i>Svetsare</i>	<i>Konstruktör</i>	<i>Sjukgymnast</i>

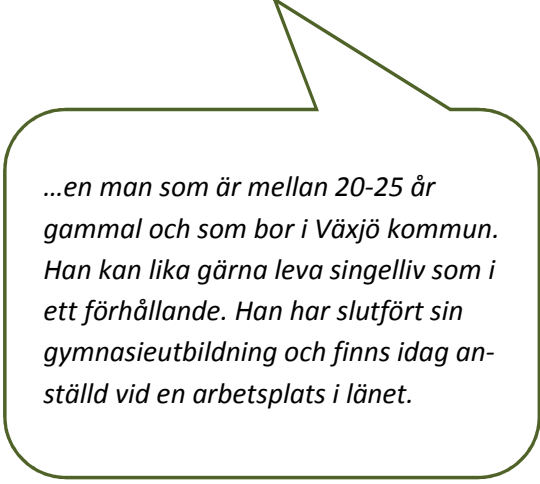
Det är svårt att göra en enhetlig sammanställning av samtliga yrkestitlar som presenteras. Vi nöjer oss därför med att konstatera att yrkesfördelningen bland studiens respondenter sannolikt speglar länet i stort. Vi finner privata och offentliga yrken. Vi finner chefer/arbetsledare respektive arbetstagare på lägre verksamhetsnivå. Vi finner yrken som kräver högre akademisk utbildning respektive yrken som kräver lägre förkunskaper.

En sammanfattad bild av kartläggningens respondenter

För att sammanfatta ett antal slutsatser från tabellen på föregående sida, nyansera statistiken och omvandla den till text, kan man peka på följande:

- Fler män än kvinnor deltar i årets studie; 377 män mot 281 kvinnor (57,3 % mot 42,7 %). Andelen män har ökat något jämfört med kartläggningen från 2008.
- Yngre personer är kraftigt överrepresenterade i rapporten. 1980- och 1990-talisterna är klart flest och utgör strax över hälften (53,4 %) av den totala gruppen respondenter. 1970-talisterna är också relativt många (18,3 %), men ändå betydligt färre än de yngre grupperna. Antalet deltagande 1960-talister är färre, 1950-talisterna är jämförelsevis ännu färre och så vidare. Bilden överraskar inte på något sätt och såg ungefär likadan ut vid undersökningen 2008.
- Något fler respondenter anger att man är gift eller sambo snarare än ensamstående. Förhållandet var det omvända i studien från 2008.
- Hälften av respondenterna anger slutfört gymnasium som högsta utbildning. Av övriga har ungefär 30 % slutfört en utbildning vid universitet eller högskola. Parametern påverkas naturligtvis i hög grad av det faktum att de yngre åldersgrupperna är kraftigt överrepresenterade.
- I enlighet med redovisningen överst på denna sida kan man sluta sig till att en tydlig majoritet - tre av fyra - förvärvsarbetar. Av övriga respondenter deltar de flesta vid pågående gymnasie- eller högskoleutbildning.

Precis som i rapporten från 2008 skulle man kunna måla upp en generell och något förenklad bild av "den typiske respondenten" som medverkar i årets kartläggning. En sådan bild skulle i så fall beskriva...



...en man som är mellan 20-25 år gammal och som bor i Växjö kommun. Han kan lika gärna leva singelliv som i ett förhållande. Han har slutfört sin gymnasieutbildning och finns idag anställd vid en arbetsplats i länet.

RESULTATDEL 2:

RESPONDENTERNAS TRÄNINGSVANOR

Detta avsnitt syftar till att titta närmare på de 658 respondenternas träningsvanor. Det handlar om att studera den totala gruppen, men även om att smalna ner perspektivet och fokusera de individer som specifikt anger att de styrketränar på gym. Vi börjar dock med den lite bredare ansatsen.

Allmänna träningsvanor på och utanför gym

Genom enkäten uppmanas den totala gruppen respondenter ange vad för olika träningsaktiviteter man utövar parallellt med eller istället för styrketräning på gym. Listan på idrotter och träningsformer görs lång och rangordnar aktiviteterna enligt nedan.

1. Jogging	316 respondenter
2. Spinning	185 respondenter
3. Aerobics	90 respondenter
4. Simning	86 respondenter
5. Fotboll	68 respondenter
6. Dans	56 respondenter
7. Boxning	27 respondenter
8. Ishockey	15 respondenter
9. Kickboxning	11 respondenter
10. Thaiboxning	5 respondenter
11. Brottning	4 respondenter
12. Karate	1 respondent

Utöver enkätens föreslagna träningsformer markerar:

- 82 respondenter att man utövar "Annan bollsport" som till exempel innebandy, tennis, golf, squash, volleyboll, handboll, basket, rugby eller amerikansk fotboll.
- 50 respondenter att man utövar "Annan idrott" som till exempel skidåkning, orientering, cykel, gymnastik, kajak, gång, yoga, inlines, motorcross, friidrott eller skateboard.
- 15 respondenter att man utövar "Annan kampsport" som till exempel aikido, jujutsu, combat eller taekwondo.

Den stora majoritet av individer som tränar *något annat eller något ytterligare* än styrketräning gör detta tämligen regelbundet och frekvent. Totalt 274 respondenter markerar att de tränar något annat än styrketräning en till två gånger i veckan. 168 respondenter markerar tre till fyra gånger i veckan, medan 25 personer utövar en annan träningsform minst fem gånger i veckan.

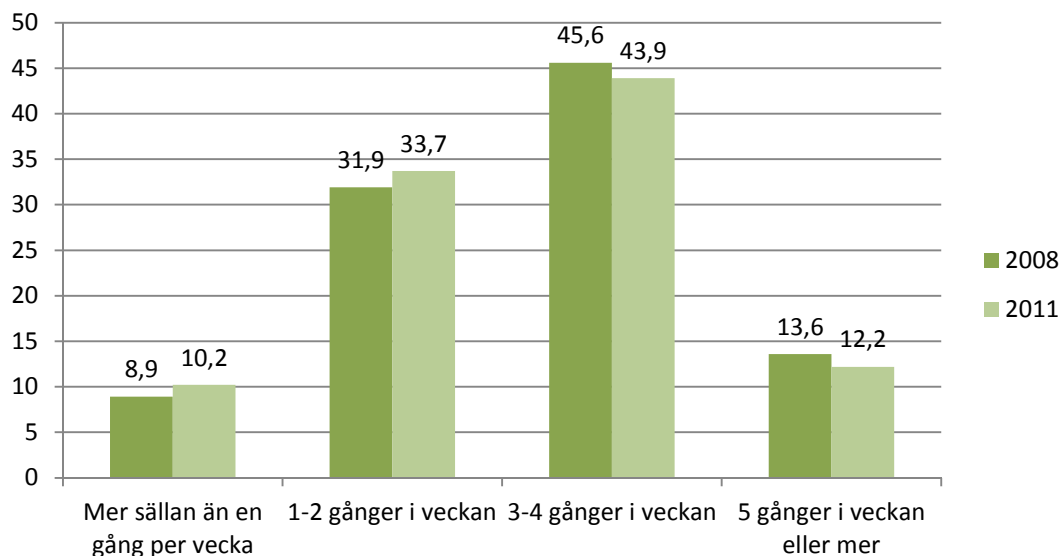
Styrketräning på gym

Vi smalnar nu ner fokus och tittar närmare på de personer som specifikt anger att de mer eller mindre regelbundet styrketränar på gym. Bland totalgruppen noterar man inledningsvis följande:

- 89,1 % styrketränar på gym
- 10,9 % styrketränar aldrig på gym

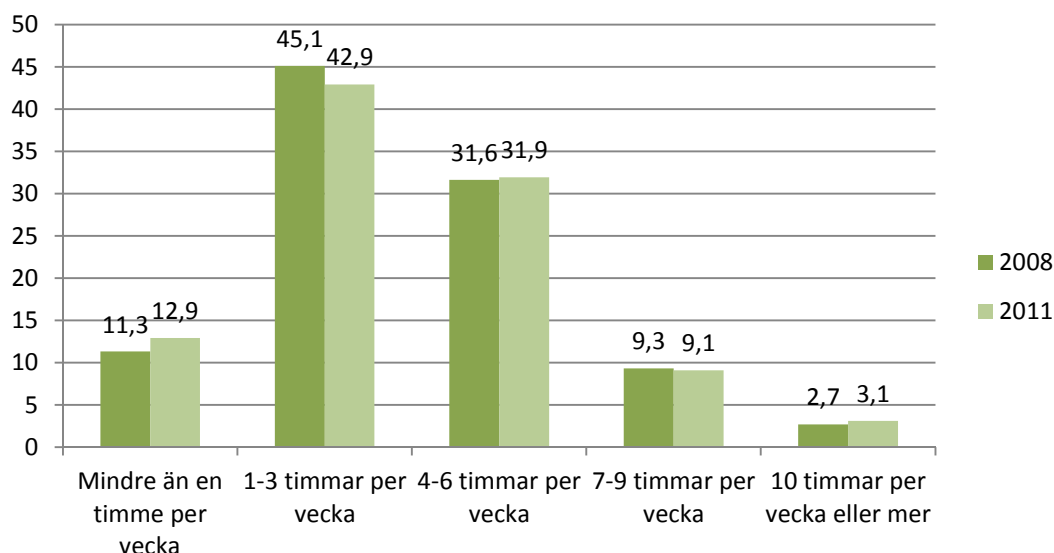
Det är alltså andelen 89,1 % eller 590 respondenter som nu står i fokus. Ambitionen är att studera hur ofta dessa 590 individer styrketränar, hur många år de har styrketränat samt på vilken nivå de idrottar.

Vi inleder med att studera med vilken frekvens de 590 respondenternas utövar sin styrketräning, något som åskådliggörs genom nedanstående stapeldiagram. Regelbundenheten anges i styrketräningstillfällen per vecka. Diagrammet skildrar resultaten från både 2008 och 2011, vilket möjliggör en viss jämförbarhet.



(Värden anges i procent)

Genom diagrammet kan vi endast konstatera smärre skillnader mellan de två mätningarna 2008 respektive 2011. Frekvens och regelbundenhet kan också skildras genom att titta närmare på angivna styrketräningstimmar per vecka. Med detta mått finner vi nedanstående stapeldiagram som, liksom ovan, ställer årets värden mot resultaten från 2008 års undersökning.

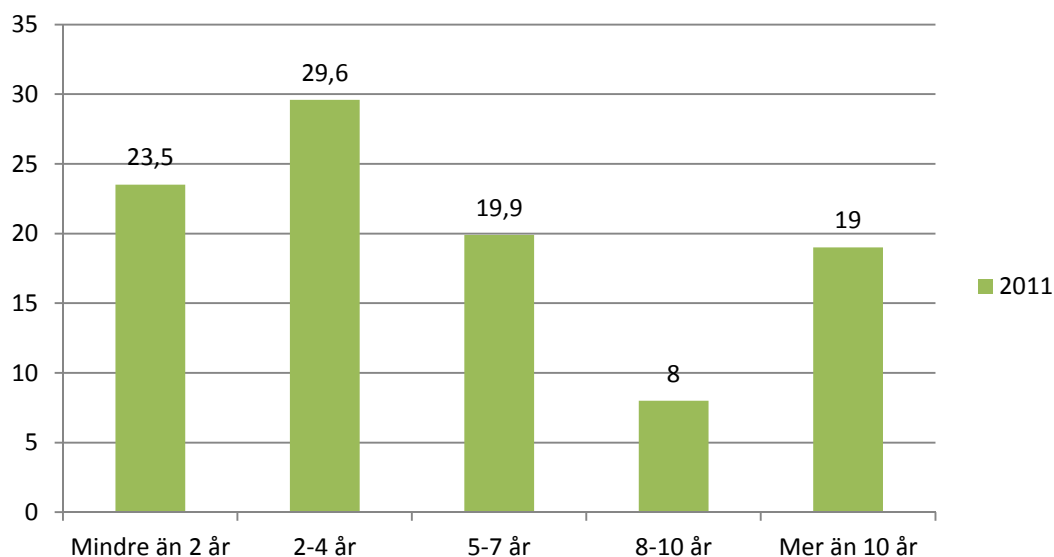


(Värden anges i procent)

Väger vi samman de två diagrammen kan vi dra slutsatsen att den genomsnittlige gymbesökaren är tämligen ambitiös i sin styrketräning. Så stor andel som 43,9 % anger att de en vanlig vecka styrketränar vid tre till fyra tillfällen. Noterbart är också att det är fler respondenter som uppger att de styrketränar minst fem gånger per vecka än som markerar en frekvens om mindre än ett tillfälle per vecka. Vidare indikerar ungefär tre fjärdedelar att man styrketränar någonstans mellan en till sex timmar per vecka. Något fler befinner sig i den undre halvan av intervallet. Det är därtill ungefär lika många individer som styrketränar sju timmar per vecka eller mer som det är individer som tränar mindre än en timme per vecka.

Resultaten från årets kartläggning överensstämmer i stort med resultaten från 2008. Vi finner inga större eller överraskande skillnader egentligen någonstans. Träningsflitigheten ansågs vara tämligen hög 2008 och verkar vara så även 2011. ID:s utredare önskar dock varna för att man som respondent emellanåt kan tendera att "avrunda" sina svar uppåt i en, för egen del, positiv riktning. Vid en viss osäkerhet om hur man ska svara väljer de flesta hellre det något mer positiva svaret än tvärtom. Om så gäller för denna undersökning - vilket kan vara fullt möjligt - bör möjligen de positiva resultaten skruvas ner en aning. Eller i alla fall betraktas som mer i överkant än i underkant.

Nästa parameter att studera handlar om de 590 respondenternas erfarenheter av styrketräning, det vill säga hur många år man har utövat denna träningsform. Vi finner svaren på denna fråga genom det stapeldiagram som redovisas överst på nästa sida. Till skillnad från tidigare görs här inga jämförelser med resultaten från 2008.



(Värden anges i procent)

Resultaten för hur länge man har utövat styrketräning ser ut att spegla åldersstrukturen bland studiens respondenter. En stor majoritet är, vet vi sedan tidigare, födda på 1980- eller 1990-talet och kan därmed inte ha någon särskilt lång livserfarenhet av styrketräning. Vi ser också, genom diagrammet, att fler än hälften av gymbesökarna uppger sig ha utövat sin styrketräning i maximalt fyra år. Samtidigt markerar nästan en av fem att man har styrketränat länge - mer än tio år.

Vi avslutar detta rapportavsnitt genom att belysa respondenternas egen skattning av på vilken nivå man idrottar. Kallar man sig motionär, aktiv motionär, nästan elit eller elit? Frågan är på många sätt intressant men lämnar också ett antal frågetecken efter sig. Vad är nästan elit? Vad skiljer aktiv motionär från nästan elit? Hur förstår respondenterna frågan och hur definierar man de olika svarsalternativen? Med introducerade förbehåll kan man konstatera att svaren, trots allt, ser ut att spegla slutsatserna kring träningstillfällen och -tid från sidan 12 och 13. Hälften av de 590 respondenter som styrketränar (50,2 %) definierar sig som aktiva motionärer. 34,9 % kallar sig motionärer, medan 12,5 % definierar sig som nästan elit. En liten grupp om 14 personer anger att idrottandet utövas på elitnivå.

RESULTATDEL 3:

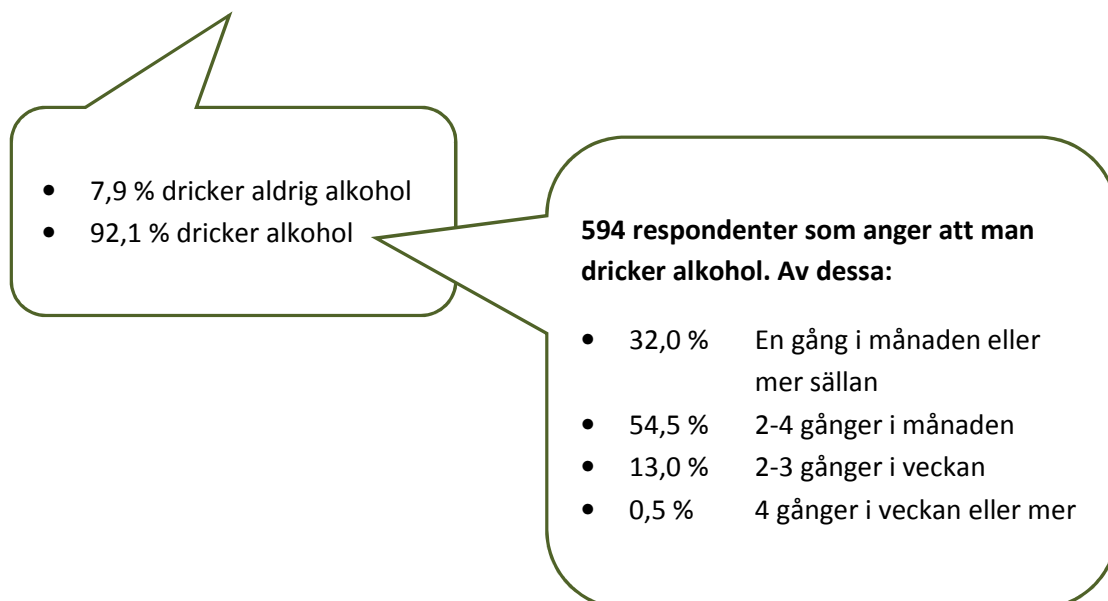
RESPONDENTERNAS ATTITYDER TILL OCH ERFARENHETER AV ALKOHOL, DROGER OCH PRESTATIONSHÖJANDE PREPARAT

Genom denna rapportdel fokuseras själva huvudsyftet för den aktuella kartläggningen. Tanken är att med erhållen kunskap om studiens 658 respondenter och deras träningsvanor gå vidare för att närmare studera attityder till, kontakter med samt egen användning av alkohol, droger och prestationshöjande preparat. Detta sidmässigt lite längre avsnitt delas upp i kortare rubrikstycken som, i tur och ordning, belyser och diskuterar erfarenheterna av:

- Alkohol
- Narkotika
- Kosttillskott
- Dopning

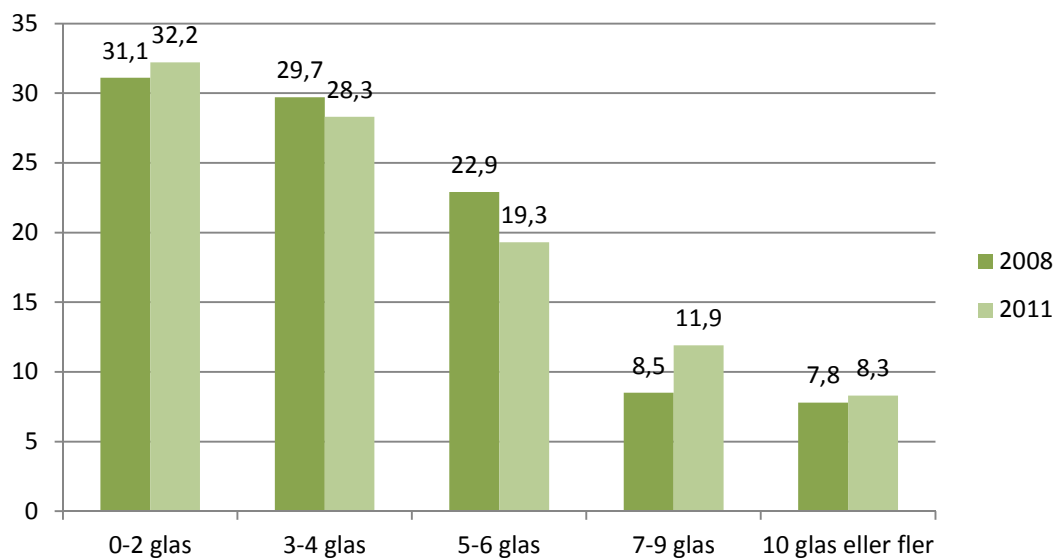
Erfarenheter av alkohol

Den stora majoriteten av kartläggningens respondenter konsumerar alkohol. Dock inte alla. Enkätens resultat redovisar följande svar från gruppen gymbesökare:



Vi konstaterar alltså att 594 individer anger att man konsumerar alkohol, medan 51 personer uppger att man aldrig dricker alkohol överhuvudtaget. Inom den förra av de två grupperna beskrivs konsumtionen i enlighet med ovan. Strax över hälften av respondenterna (54,5 %) dricker alkohol två till fyra gånger i månaden, gissningsvis kopplat till helger och ledig tid. 32 % dricker inte ens så ofta utan konsumtionen stannar vid maximalt ett tillfälle i månaden.

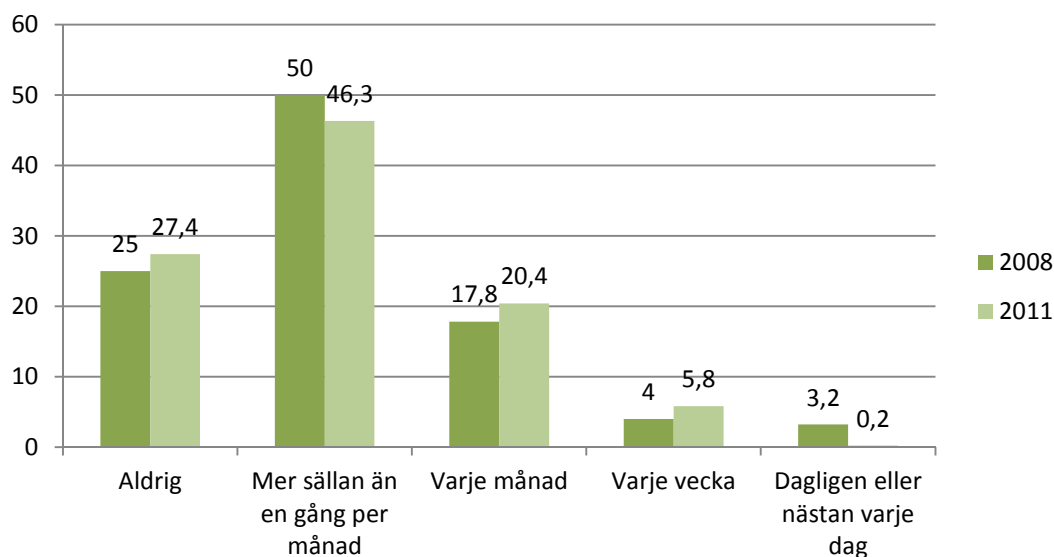
Nedanstående stapeldiagram ringar in mängden alkohol som vanligtvis dricks vid ett typiskt tillfälle för de 594 respondenterna. Resultaten för 2011 jämförs med resultaten från 2008. Enkätfrågan föreskriver att ett glas motsvarar en burk folköl, en liten burk starköl, ett glas vin eller 4 cl starksprit.



(Värden anges i procent)

Sex av tio respondenter anger, genom diagrammet, att man konsumerar någonstans mellan noll till fyra glas vid ett typiskt tillfälle. Siffrorna är nästan precis desamma som vid mätningen för tre år sedan. Andelen personen som kan anses dricka tämligen mycket eller mycket per tillfälle har dock ökat något sedan 2008. Idag meddelar en femtedel av respondenterna (20,2 %) att de dricker minst sju glas per tillfälle jämfört med 16,3 % för tre år sedan. Ökningen är dock varken statistiskt testad eller säkerställd, varför den måste tolkas som ytterst preliminär.

Nästa fråga är något tillspetsad och handlar om hur ofta man som respondent dricker sex eller fler glas vid ett och samma tillfälle. Ett glas motsvaras fortfarande av en burk folköl, en liten burk starköl, ett glas vin eller 4 cl starksprit. Svaren från 2011 års mätning redovisas i diagrammet överst på nästa sida, vilket även speglar resultaten från undersökningen 2008.



(Värden anges i procent)

Resultaten från 2011 visar att de allra flesta individer dricker måttligt med alkohol då de väl dricker. Tre fjärdedelar av respondenterna uppger att de sällan eller aldrig dricker sex glas eller fler vid ett och samma tillfälle. En liten grupp om 35 personer (6 %) anger att de dricker en sådan mängd varje vecka (34 respondenter) eller nästan varje dag (en respondent). Siffrorna för 2011 liknar i mångt och mycket slutsatserna från 2008. Vi finner inga tydliga eller avgörande skillnader egentligen någonstans. Möjligen skulle det i så fall handla om den sista svars-kategorin där 12 personer 2008 uppgav att de dagligen eller nästan varje dag dricker minst sex glas alkohol. Motsvarande antal för 2011 är, som nämns ovan, endast en person. Iakttagelsen går helt på tvärs med den försiktiga slutsatsen från den förra frågan (se sidan 16) om att en större andel personer idag, jämfört med 2008, skulle konsumera en rejält stor volym alkohol då de väl dricker vid ett genomsnittligt tillfälle. Vår slutledning måste därför bli att det är alltför farligt att sja om eventuella trender kring det extrema drickandet mellan mätningarna 2008 och 2011. Denna rapport kan inte bekräfta att det extrema drickandet skulle vare sig ha ökat eller minskat under de sista tre åren.

96 respondenters erfarenheter av narkotika

Nästa avsnitt i undersökningen handlar om respondenternas erfarenheter av att någon gång i livet ha använt narkotika utan läkares inrådan. Av den totala gruppen om 658 respondenter väljer 21 personer att inte besvara frågan. Ur svaren från de återstående 637 individerna finner vi att:

→ 15,1 % har testat/använt narkotika (96 individer)

→ 84,9 % inte har testat/använt narkotika (541 individer)

Den aktuella enkätfrågan fångar tyvärr inte in omfattningen på det bruk de 96 respondenterna indikerar i undersökningen från 2011. Vi vet att de 96 personerna har en erfarenhet av narkotika, men vi vet ingenting om brukets djup eller tidsmässiga längd. Har man testat en eller två gånger på fest för 25 år sedan? Eller har man varit fast i missbruk under de sista tio åren av sitt liv med en mängd fysiska, sociala och ekonomiska följder som resultat? STAD-enkäten förmår inte att säga någonting om det här, utan vi tvingas göra en något kategorisk uppdelning i två grupper; de med och de utan egen erfarenhet av narkotika.

Andelen 15,1 % säger oss två saker. Den är större än vid länsstudien 2008, men mindre än vid STAD-undersökningen som genomfördes i Stockholm samma år. Om vi inleder med den första slutsatsen så vet vi att den tidigare länsstudien visade att 11,1 % av respondenterna någon gång använt sig av narkotika utan läkares inrådan. Under de tre år som gått har andelen växt med 4 % till dagens 15,1 %. Dagens andel ligger trots det, i enlighet med den andra slutsatsen, en bra bit lägre i förhållande till stockholmsundersökningen från 2008. Genom STAD-rapporten medgav 25,9 % av männen respektive 16,3 % av kvinnorna att de någon gång i livet använt narkotika. Båda dessa andelar ligger över det genomsnitt som gäller för vår samlade respondentgrupp med både män och kvinnor.

Nästa steg blir att rangordna de vanligaste narkotikaklassade preparaten som de 96 individerna anger att man har testat och använt sig av. Listan görs med sex preparat i följande ordning:

1. Hasch	74,0 % av gruppen om 96 respondenter
2. Marijuana	61,5 %
3. Centralstimulantia (amfetamin etc)	14,6 %
4. Kokain	12,5 %
5. Ecstasy	8,3 %
6. Hallucinogener	6,3 %

Rangordningen är exakt densamma som vid undersökningen i Kronobergs län 2008.

Av de respondenter som anger att de någon gång i livet har använt sig av narkotika utan läkares inrådan har:

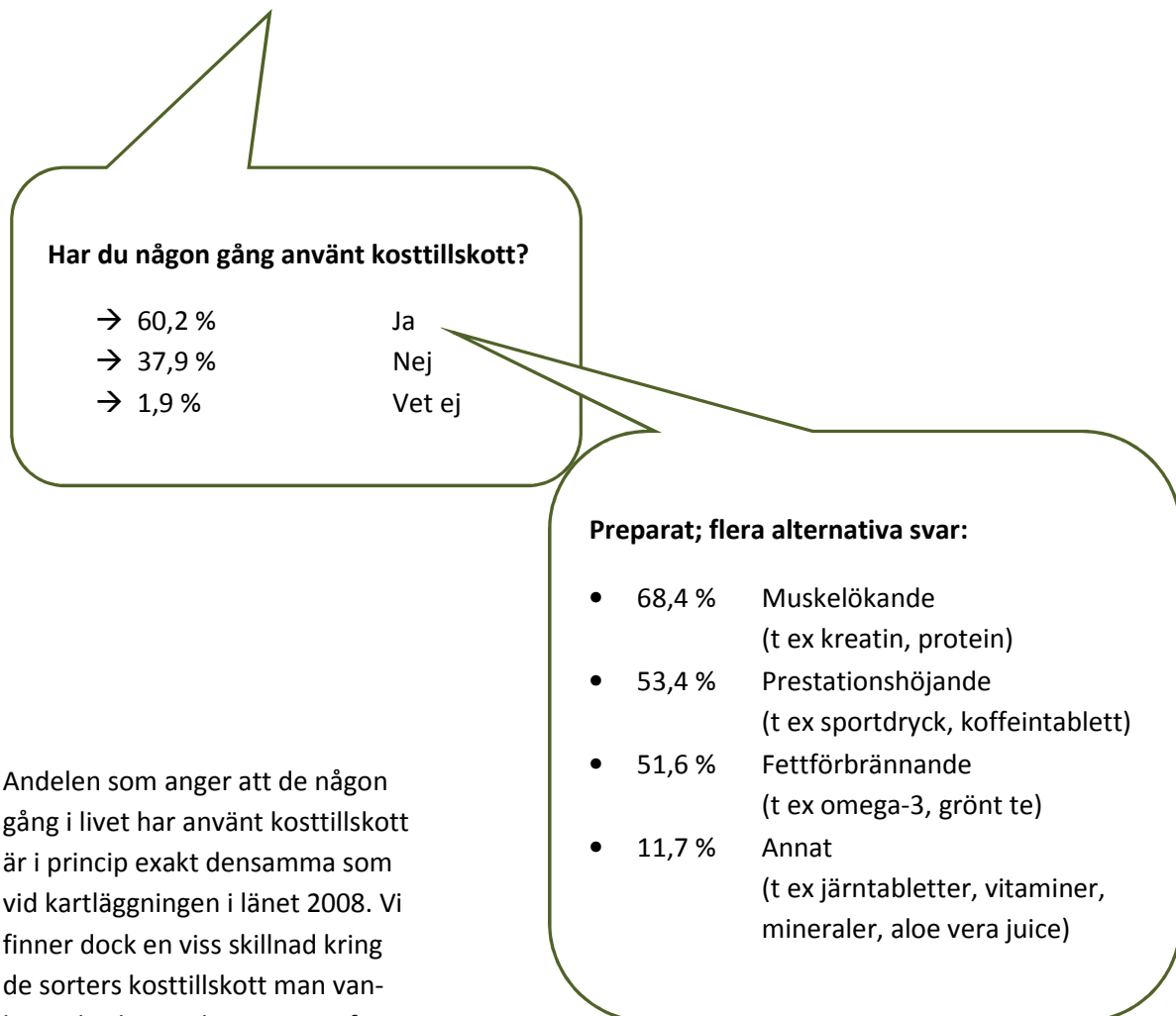
→ 27 personer brukat narkotika under de senaste 12 månaderna

→ 6 personer brukat narkotika under de senaste 30 dagarna.
Samtliga sex individer finns även inkluderade i kategorin just ovan

386 respondenters erfarenheter av kosttillskott

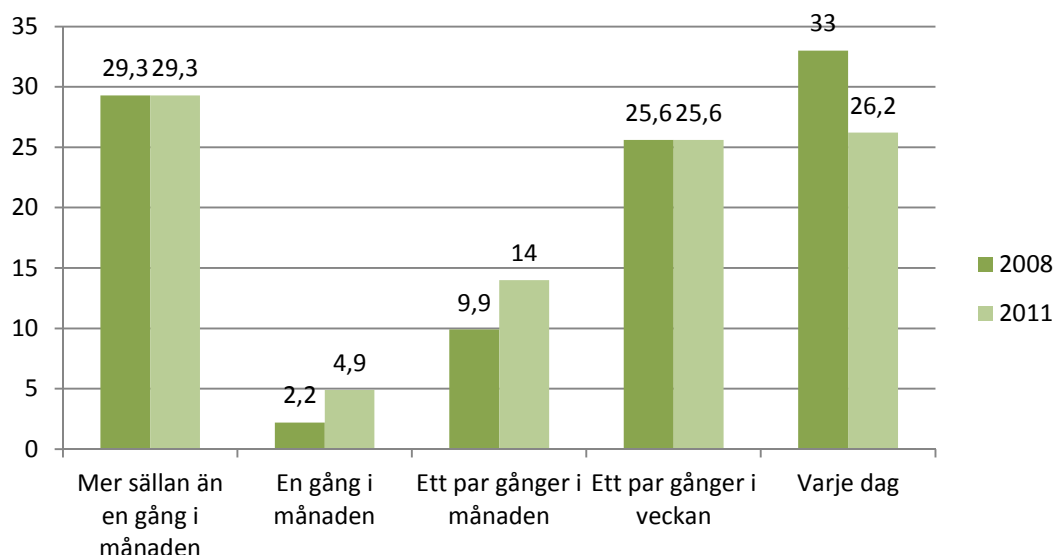
Om bruket av narkotika är tämligen avgränsat bland studiens 658 respondenter, har en majoritet av gruppen någon gång testat eller använt sig av kosttillskott. Det handlar om alltifrån sportdryck och grönt te till internetbeställningar av muskelökande preparat som kreatin och protein. Det handlar om konsumtion från någon gång ibland till varje dag och varje vecka.

Genom grafiken nedan sammanfattas några av de viktigaste slutsatserna kring populationens bruk av kosttillskott.



Andelen som anger att de någon gång i livet har använt kosttillskott är i princip exakt densamma som vid kartläggningen i länet 2008. Vi finner dock en viss skillnad kring de sorters kosttillskott man vanligtvis brukar. Vid mätningen för tre år sedan var, precis som nu, de muskelökande preparaten de klart vanligaste förekommande. De fettförbrännande preparaten kom dock på en tydlig andraplats, medan de prestationshöjande preparaten kom trea. Vi ser således ett skifte på plats två och tre med en trend (om än statistiskt obekräftad) mot prestationshöjande preparat på viss bekostnad av fettförbrännande preparat.

Överst på nästa sida tecknas en bild av hur användandet ser ut bland de som svarade ja på frågan ovan. Vi använder oss återigen av ett stapeldiagram för att synliggöra resultaten samt ställa dessa mot slutsatserna från 2008 års länsstudie.



(Värden anges i procent)

Man kan med en gång urskilja två huvudgrupper av användare. De som använder kosttillskott sällan (29,3 %) respektive de som använder kosttillskott varje vecka/varje dag (51,8 %). Särskilt intresse bör riktas mot den senare gruppen som på ett synnerligen regelbundet sätt inhandlar och nyttjar kosttillskott som komplement till sin träning. Det handlar inte om någon liten grupp utan om så många som 200 individer. Trots gruppens storlek har den - intressant nog - faktiskt *minskat* med nästan 7 % sedan mätningen 2008. Slutsatsen blir därmed att kosttillskott är synnerligen vanligt bland många träningsaktiva i länet. Många använder tillskotten sparsmakat, medan ännu fler använder det regelbundet och mycket. Vi ser dock, genom kartläggningen, inga tecken på att det mest frekventa bruket av kosttillskott skulle öka - snarare minska något.

Vår avslutande fråga kring kosttillskott speglar de vägar man använder för att få tag på sina tillskott. Många gör regelbundna inköp i närliggande mat- eller sportaffär, medan andra använder sig av ett flertal kompletterande kanaler för att komma över just de kosttillskott man behöver. Genom de erhållna svaren ställer vi samman följande rangordning av de vanligaste kanalerna som nyttjas av de 386 respondenterna:

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. Hälsokostaffär | 56,2 % |
| 2. Internet | 47,4 % |
| 3. Gymmet | 13,7 % |
| 4. Annat | 10,4 % |
| 5. Vän | 5,2 % |
| 6. Egen import | 1,6 % |

Vi kan konstatera att hälsokostaffären och internet står i en klass för sig. Dessa två utgör de klart vanligaste kanalerna för inköp av kosttillskott bland kartläggningens deltagare. Gymmet listas på en tredje plats, men är procentuellt långt efter de två förstnämnda kanalerna. Svartalernativet "Annat" listas på plats fyra och rymmer bland annat matbutik, sportaffär, apotek och idrottstävlingar.

Erfarenheter av dopning och dopningspreparat

Det följande rapportavsnittet presenteras på ett betydligt mer nyanserat sätt än alla övriga. Anledningarna till det är många. Det är först och främst på dopningsområdet som de flesta frågetecknen finns att räta ut och få bukt med, något som i den här studien visar sig genom att så många som 17 av 41 enkätfrågor tangerar det aktuella området.

Rapportavsnittet delas upp i två huvudsakliga delar enligt följande:

- (A) Fokus på *den totala gruppen* (658 respondenter) och dess attityder till och kontakter med dopning
- (B) Fokus på *de personer som har nyttjat dopning* (10 respondenter) avseende social bakgrund, träningsvanor samt erfarenheter av alkohol, narkotika, kosttillskott och dopning.

Vi vet alltså nu att tio respondenter ur den totala gruppen - 1,6 % - angivit att man någon gång i livet har använt sig av dopning (anabola steroider eller tillväxthormon) utan läkares inrådan. Vi inleder dock detta avsnitt med att titta på den samlade gruppen och dess erfarenheter för att allteftersom smalna ner perspektivet mot de nämnda tio individerna.

(A) Den samlade gruppens erfarenheter av dopning

För att få kännedom om den totala gruppens attityder till och kontakter med dopning, ombads kartläggningens 658 respondenter att besvara följande fyra enkätfrågor:

- Vet du någon person som skulle kunna ge eller sälja dopningsmedel till dig?
- Är det någon i din närmaste bekantskapskrets som du tror eller säkert vet använder dopningsmedel?
- Har du någon gång blivit erbjuden att köpa någon form av dopningspreparat?
- Har du någon gång blivit erbjuden att prova någon form av dopningspreparat?

Samtliga fyra frågor relaterar till anabola androgena steroider, tillväxthormon respektive annat dopningsmedel och besvarades i enlighet med nedanstående sammanställningar.

Fråga: Vet du någon person som skulle kunna ge eller sälja dopningsmedel till dig?

	Ja, vet säkert	Ja, det tror jag	Nej, osäkert	Nej, absolut inte
Anabola androgena steroider	30	71	107	443
Tillväxthormon	29	59	104	438
Annat dopningsmedel	35	63	114	433

(Svar i antal respondenter)

För att omsätta antal individer i procentuell fördelning kan man dra slutsatsen att cirka 15 % av samtliga respondenter svarade jakande på den ovannämnda frågan. Man kryssade således i "Ja, vet säkert" alternativt "Ja, det tror jag" kring anabola androgena steroider, tillväxthormon samt annat

dopningsmedel. Resterande respondenter - cirka 85 % - valde något av nej-alternativen som sina huvudsakliga svar.

Nästa fråga handlar om huruvida man vet om eller tror sig veta om någon som använder dopning inom den närmaste bekantskapskretsen. Svaren faller ut på följande vis.

Fråga: Är det någon i din närmaste bekantskapskrets som du tror eller säkert vet använder dopningsmedel?

	Ja, vet säkert	Ja, det tror jag	Nej, osäkert	Nej, absolut inte
Anabola androgena steroider	23	54	163	398
Tillväxthormon	16	38	139	427
Annat dopningsmedel	17	41	140	425

(Svar i antal respondenter)

De 77 respondenter (23 + 54 personer) som anger ett jakande svar kring preparatet anabola androgena steroider motsvarar en andel på 12,1 % av samtliga svarande. Procentsatsen ligger något högre än för övriga preparat där andelen ja-svar uppgår till ungefär 9 %.

Den tredje frågan handlar inte om någon kompis eller annan person i omgivningen, utan om mig själv och mina kontakter med olika dopningspreparat. På frågan om man någon gång blivit erbjuden att köpa dopning svarar studiens respondenter på följande sätt. Denna gång samlas svaren endast inom två kategorier; ja-kategorin respektive nej-kategorin.

Fråga: Har du någon gång blivit erbjuden att köpa någon form av dopningspreparat?

	Ja	Nej
Anabola androgena steroider	52	584
Tillväxthormon	33	591
Annat dopningsmedel	39	586

(Svar i antal respondenter)

Tabellen indikerar att 8,2 % (52 individer) någon gång i livet har blivit erbjudna att köpa anabola androgena steroider, vilket är en knapp procentenhet lägre än vid mätningen 2008. Ja-svaren är färre då det handlar om tillväxthormon och annat dopningsmedel och ligger runt 6 % för den samlade gruppen. Även här ser vi något lägre siffror för 2011 än vid undersökningen för tre år sedan.

Den sista frågan ringar in respondenternas erfarenheter av att någon gång blivit erbjudna att prova något av preparaten anabola androgena steroider, tillväxthormon och/eller annat dopningsmedel. Svaren kategoriseras även här i ja- och nej-svar, och faller ut i enlighet med tabellen.

Fråga: Har du någon gång blivit erbjuden att prova någon form av dopningspreparat?

	Ja	Nej
Anabola androgena steroider	38	589
Tillväxthormon	27	593
Annat dopningsmedel	30	590

(Svar i antal respondenter)

Även här visar svaren från årets kartläggning på färre kontaktytor och mindre erfarenhet jämfört med resultaten från 2008. Tabellen indikerar att 6,1 % (38 respondenter) någon gång i livet blivit erbjudna att prova anabola androgena steroider, vilket är exakt 2 % lägre än i den förra studien. Ja-svaren är, som synes, färre då det handlar om tillväxthormon och annat dopningsmedel och hamnar på strax under 5 % för totalgruppen.

Det är avslutningsvis svårt att sja om trender och förändringar mellan mätillfällena 2008 och 2011. Den föreliggande undersökningen gör, som har påpekats flera gånger tidigare, inga statistiskt säkerställda analyser, något som gör det farligt att uttala sig tvärsäkert eller försöka sig på alltför avancerade gissningar. Slutledningsförmågan påverkas därtill av det faktum att iakttagna skillnader många gånger är små och endast slår på någon procentenhet. Det är dock intressant att slå fast att samtliga förändringar som ändå går att skönja pekar mot *färre erfarenheter* av att ha blivit erbjuden att köpa eller prova dopning. Utifrån erhållna resultat är det således mer logiskt att vara försiktigt optimistisk än det omvända.

(B) Tio respondenters erfarenheter av att ha använt otillåtna dopningspreparat

Vi vet genom rubriken att tio av kartläggningens 658 respondenter anger att man någon gång i livet har testat eller använt sig av otillåtna dopningspreparat som anabola steroider och/eller tillväxthormon. Antalet innebär en minskning med totalt fyra individer jämfört med mätningen 2008, *trots* att den totala svarsgruppen nu är *betydligt större* än för tre år sedan.

Ovannämnda summeras på ett konkret och tydligt sätt överst på nästa sida. Sammanfattningen ger givetvis ett intresse av att veta mer om gruppen på tio respondenter. Vilka är de? Hur tränar de? Hur lever de sina liv? Använder de sig av dopning idag och i så fall i vilken omfattning? Har de slutat? Vilken relation har de till andra preparat som alkohol, narkotika och kosttillskott?

Nästa steg blir att komma dessa svar lite närmare genom att matcha de tio personerna mot STAD-enkäten i dess helhet.

	2008	2011
Total population:	462 st	658 st
Antal användare, dopning:	14 st	10 st
Andel användare, dopning:	3,1 %	1,6 %

Det första vi väljer att titta närmare på är de tio individerna och utfallet kring de grundläggande parametrarna kön, ålder, civilstånd, utbildningsnivå samt sysselsättning. Genom matchningen finner vi underlag för att beskriva den aktuella gruppen på följande summerande vis.

GRUPPEN OM TIO RESPONDENTER SOM NÅGON GÅNG I LIVET HAR TESTAT ELLER ANVÄNT SIG AV OTILLÅTNA DOPNINGSPREPARAT:

- ❖ Samtliga tio personer är män.
- ❖ Sex av tio är mellan 17 och 26 år. Två personer är 50 respektive 55 år gamla.
- ❖ Sju av personerna är ensamstående, övriga tre lever i en relation.
- ❖ Nio av tio personer har en slutförd grundskole- eller gymnasieutbildning som högsta utbildning. Endast en person har genomfört och avslutat en högskoleutbildning.
- ❖ Sex av personerna har arbete.

Det är intressant att konstatera att samtliga tio individer är män, även om det knappast överraskar. Den relativt låga medelåldern förklarar troligtvis flera av de ovanstående slutsatserna. Det är exempelvis sannolikt att tro att den låga medelåldern påverkar såväl civilstånd som utbildningsnivå. Slutsatserna rimmar mycket väl med resultaten från länsstudien 2008, där en liknande analys gjordes kring nämnda fem parametrar.

Nästa steg blir att ringa in de tio respondenternas träningsvanor. Rapportens övergripande slutsatser summeras överst på nästa sida.

GRUPPEN OM TIO RESPONDENTER SOM NÅGON GÅNG I LIVET HAR TESTAT ELLER ANVÄNT SIG AV OTILLÅTNA DOPNINGSPREPARAT:

- ❖ Gruppen är väldigt aktiv med sin styrketräning. Nio av tio personer styrketränar *minst* tre-fyra gånger i veckan.
- ❖ Sju av tio personer ägnar *minst* fyra-sex timmar åt styrketräning varje vecka.
- ❖ Eftersom gruppen består av flera unga individer har många tränat styrketräning under relativt få år. Sju personer har utövat sin styrketräning under maximalt sju år.
- ❖ Nio av personerna betecknar sig själva som motionärer eller aktiva motionärer.
- ❖ Fyra personer uppger att styrketräningen är deras *enda* träningsform. Övriga markerar att de även joggar, spinnar, utövar kampsport, spelar fotboll, tennis och/eller innebandy.

Nedanstående ruta sammanfattar de tio individernas kontakter med och bruk av alkohol, narkotika och kosttillskott.

GRUPPEN OM TIO RESPONDENTER SOM NÅGON GÅNG I LIVET HAR TESTAT ELLER ANVÄNT SIG AV OTILLÅTNA DOPNINGSPREPARAT:

- ❖ Gruppen som helhet konsumerar alkohol på ett tämligen "normalt" sätt. Fem personer dricker alkohol två till fyra gånger i månaden eller mer sällan. Två personer dricker aldrig alkohol.
- ❖ De flesta dricker förhållandevis måttligt vid ett typiskt tillfälle - ett till fyra glas alkohol. En person anger dock att han dricker tio glas eller fler då han väl dricker.
- ❖ Sex personer har någon gång i livet använt narkotika utan läkares inrådan. Fem av nämnda sex personer har använt narkotika under de senaste 12 månaderna.
- ❖ De vanligaste narkotikapreparaten man har använt sig av är hasch, marijuana samt centralstimulantia (amfetamin mm).
- ❖ Åtta personer använder sig av kosttillskott. Tre personer använder kosttillskott mer sällan än en gång i månaden, medan fem personer använder det varje dag eller åtminstone ett par gånger i veckan.
- ❖ Samtliga åtta brukare av kosttillskott använder preparat som kreatin och protein i syfte att bygga muskler. Nästan alla adderar därtill prestationshöjande och fettförbrännande preparat.

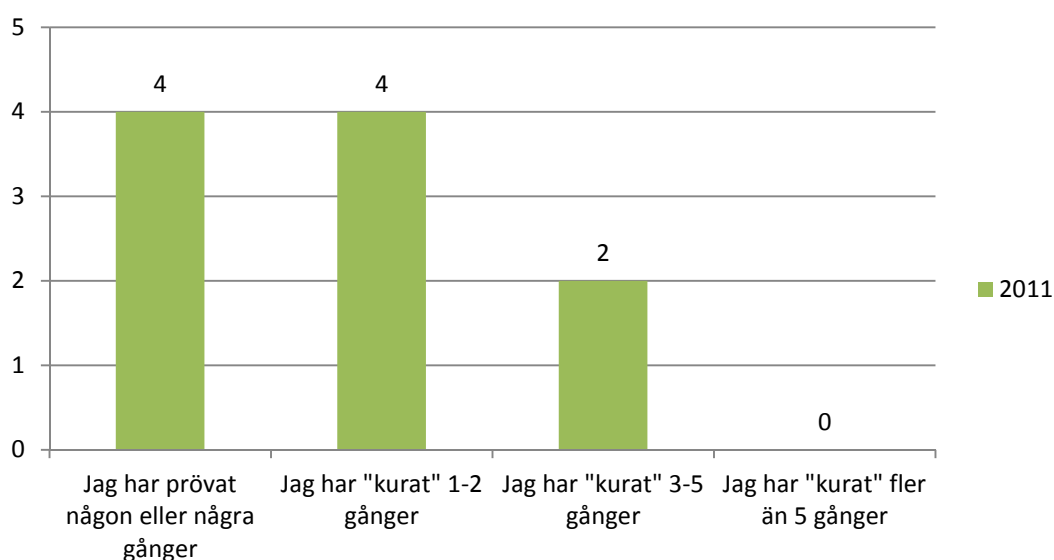
Vi lämnar så bruket av alkohol, narkotika och kosttillskott för att istället fokusera den dopning som de tio personerna anger att man har testat och använt sig av någon gång i livet. Vi vet sedan tidigare att gruppen om tio individer motsvarar 1,6 % av totalgruppen om 658 individer, vilket anger en halverad andel jämfört med kartläggningen från 2008.

På frågan vilket eller vilka preparat man använder/har använt sig av svarar gruppen enligt rangordningen överst på nästa sida:

1. Dianabol (thaifemmor, ryssfemmor)	4 personer
2. Deca Duarbolin	2 personer
2. Anadrol (oxar)	2 personer
2. Annat; till exempel efedrin, prohormoner	2 personer
5. Winstrol	1 person
5. Sustanon	1 person
5. Trenbol	1 person

Dopningsanvändandet skiljer sig en hel del mellan respondenterna i gruppen. Endast två personer anger att de har använt sig av anabola steroider och/eller tillväxthormon under de senaste 12 månaderna. För övriga åtta personer ligger användandet längre bak i tiden. Nämnda åtta personer markerar att de senast brukade dopning för två, två, två, två, fem, sex, 15 respektive 30 år sedan.

I syfte att ytterligare beskriva bruket av dopning ombads de tio respondenterna besvara frågan "Hur har ditt användande sett ut?". Svaren fördelade sig enligt följande:



(Värden anges i antal personer)

Sex individer väljer att besvara frågan kring vilken mängd man tog under den senaste perioden man använde anabola steroider och/eller tillväxthormon. De sex svaren redovisas på följande sätt:

- *2 mg/vecka* *20 mg/vecka* *70 mg/vecka*
- *150 mg/vecka* *400 mg/vecka*
- *50 thaifemmor i veckan*

Inom den aktuella gruppen anger:

→ 2 personer att det är mycket lätt...

→ 7 personer att det är lätt...

...att få tag på dopningspreparat. Gruppen använder sig av olika kanaler för att köpa och komma över de olika preparaten. Studiens enkät visar på följande sammanställning över de vanligast förekommande kanalerna.

	På gymmet	På gatan	På Internet	Annat ställe
Anabola androgena steroider	1	1	3	5
Tillväxthormon	1	1	1	2
Annat dopningsmedel	1	1	1	4

(Svar i antal respondenter)

Respondentgruppen har således inga erfarenheter av inköp på till exempel arbetsplatsen, skolan eller restauranger, vilka också fanns som svarsalternativ i den aktuella frågan.

Nästa fråga handlar om skälen till varför man valt att använda sig av dopning. Respondenterna tilläts markera flera svarsalternativ, vilket renderar i följande slutsatser kring de vanligaste skälen:

Fem av de tio personerna markerar att man har druckit alkohol som vanligt under de perioder då man har använt anabola steroider och/eller tillväxthormon. Tre personer anger att de vid dessa perioder har minskat sin alkoholkonsumtion. Ingen har ökat sin alkoholkonsumtion.

”Få snyggare kropp och/eller större muskler”

(Sju personer)

”Uppnå bättre idrottsresultat”

(Fem personer)

Som nämndes på den föregående sidan är det endast två personer som anger att de har använt sig av anabola steroider och/eller tillväxthormon under de senaste 12 månaderna. En person anger att han har prövat en enstaka gång, medan den andre har ”kurat” tre gånger eller mer. Ingen av de två personerna uppger att de har använt dopning under de senaste 30 dagarna.

RESULTATDEL 4:

NORMATIVA UPPFATTNINGAR OM TRÄNING OCH PRESTATIONSHÖJANDE PREPARAT

I rapportens fjärde och sista resultatdel återgår vi till att rikta fokus mot kartläggningens totalt 658 respondenter. Samtliga individer ombads, genom enkäten, att markera sina ståndpunkter kring nio påståenden rörande träning på gym och prestationshöjande preparat. De nio påståendena skiljer sig i mångt och mycket från övriga frågor i enkäten genom att de fokuserar på antaganden och bör-frågor snarare än på egna vanor och faktisk aktivitet. Normativa ställningstaganden kan därmed utgöra ett viktigt och intressant komplement till övriga enkätfrågor, även om de alltid för med sig risken att man som respondent oftast "vet" vad som är samhällets norm och vad man därmed förväntas svara.

Nedan redovisas totalgruppens samlade svar kring de nio påståendena.

	Instämmer helt	Instämmer delvis	Tar delvis avstånd	Tar helt avstånd	Ingen åsikt
Det är okej att genomföra oanmälda dopningstester av tränande på gym	62,2	17,0	5,5	9,7	5,6
Det är rätt att stänga av tränande som använder anabola steroider eller andra otillåtna preparat	71,7	15,6	4,6	5,1	3,0
Det är viktigt att instruktörerna på gymmet är utbildade så att de kan se vilka som använder anabola steroider och/eller tillväxthormon	65,5	22,0	4,5	3,4	4,5
Jag kan tänka mig att skriva på ett avtal då jag köper träningskort om att jag kan bli avstängd från gymmet om jag tar otillåtna preparat	86,5	7,2	1,7	2,5	2,0
Det är viktigt att gymmet som jag tränar på har mycket fria vikter	57,0	23,2	5,1	1,5	13,2
Det är viktigt att gymmet som jag tränar på har ett stort utbud av träningsmaskiner	56,1	30,0	6,7	2,5	4,8
Jag tycker att det är bra att man kan köpa kosttillskott på gymmet	28,4	26,2	12,5	10,1	22,8
Det är viktigt att gymmet som jag tränar på arbetar aktivt för att motverka dopning	72,8	15,8	3,2	1,9	6,3
Samhället ska inte lägga sig i om någon vill använda dopningspreparat eller inte	9,4	12,3	14,9	53,0	10,4

(Värden anges i procent)

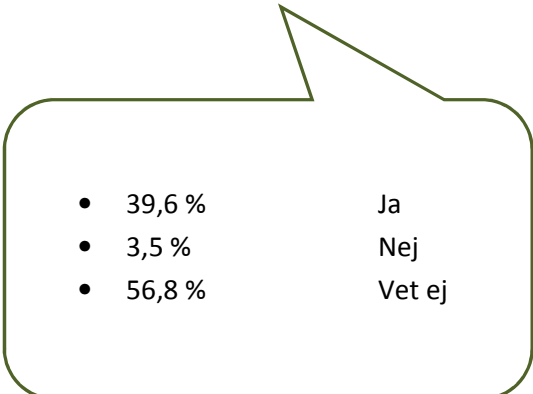
Det är en stor mängd värden och statistik som redovisas genom tabellen på föregående sida. För att klä den kvantitativa statistiken i ord sammanfattas därför ett antal breda och mer intressanta slutsatser i punktform nedan. Slutsatserna bygger först och främst på vad majoriteten av respondenterna har gett uttryck för genom sina svar kring vart och ett av de nio påståendena.

- En stor majoritet av respondenterna ställer upp på "hårdare tag" för att identifiera och få bukt med förekomsten av ootillåtna dopningspreparat vid länets gymanläggningar.
- Åtta av tio personer är överlag positiva till att genomföra oanmälda dopningstester på gymmen. En av tio tar dock helt avstånd från detta.
- Ännu fler (87,3 %) tycker att det är övervägande rätt att stänga av träningsaktiva som ertappas med att använda dopningspreparat.
- Så gott som samtliga ställer sig överlag positiva till att skriva avtal med sitt gym om att bli avstängd från träning om man skulle ertappas med ootillåtna preparat. Endast 4,2 % tar helt eller delvis avstånd från detta.
- Över 80 % av respondenterna indikerar att det är övervägande viktigt att gymmet man tränar på har (a) mycket fria vikter, respektive (b) ett stort utbud av träningsmaskiner.
- Bilden är mer komplex då det handlar om gymmens tillhandahållande av kosttillskott. Endast en knapp majoritet av respondenterna tycker överlag att det är bra att man kan köpa kosttillskott på stället där man tränar.
- Nära nio av tio personer menar att det är övervägande viktigt att gymmet man tränar på engagerar sig på ett aktivt sätt för att motverka dopning.
- Nära sju av tio personer tycker att det är samhällets uppgift att agera för att reducera användandet av ootillåtna dopningspreparat. Två av tio tycker dock att samhället på det stora hela inte ska lägga sig i om någon vill dopa sig eller inte.

Som indikerades redan i den första punkten är en stor majoritet för "hårdare tag" mot förekomst av dopning på gymmen i Kronobergs län. Denna och övriga slutsatser överensstämmer i stort helt och hållet med slutledningarna från länsstudien från 2008. Inga större eller anmärkningsvärda skillnader står att finna.

Enkätens sista fråga kompletterar ovannämnda normativa uppfattningar med en direkt fråga om gymmet man tränar på har en uttryckt policy mot dopning. På den ställda frågan svarar respondenterna så här:

Det är noterbart och glädjande att andelen ja-svar har mer än dubbelrats jämfört med kartläggningen för tre år sedan. Länets gym verkar, utifrån respondenternas svar, ha blivit

- 
- 39,6 % Ja
 - 3,5 % Nej
 - 56,8 % Vet ej

bättre på att jobba med policys och på att tydliggöra dessa inför dem som kommer och tränar vid anläggningarna. Andelen nej-svar har reducerats med 5,5 % sedan mätningen 2008, medan vet ej-svaren har minskat med 15,5 %.

Framgången till trots, det finns fortfarande mycket att uträtta på området! Återigen, så många som 324 individer uppger att de inte har en aning om ens gym har någon dopningspolicy eller inte.

Det finns flera kanaler för att marknadsföra sin framtagna dopningspolicy. På frågan om hur de 226 ja-svarande respondenterna har fått kännedom om den existerande gypolicyn, svarar 126 personer att policyn finns uppsatt att läsa på lappar/skyltar i lokalen. 92 respondenter beskriver att man fått skriftlig information om policyn då man har tecknat sig för träningskort. Ett mindre antal personer - 21 stycken - anger att man fått muntlig information om den existerande dopningspolicyn då man köpt sitt träningskort på gymmet. Lika många personer anger "Annat sätt" och exemplifierar med bland annat utbildning och internet.

APPENDIX 1:

METODOLOGISKT GENOMFÖRANDE

Detta appendix skildrar, i enlighet med beskrivningen på sida 5-6, det metodologiska genomförandet av kartläggningen 2011. Den intresserade läsaren kan här ta del av kunskap om den nyttjade enkäten, framselektering av och kontakt med deltagande gymanläggningar, praktiskt tillvägagångssätt vid datainsamlingen, hantering av respondenternas anonymitet, kodning och sammanställning av ifyllda enkätformulär etc.

Enkäten

Kartläggningen har nyttjat STAD-undersökningens enkätformulär från 2008. Enkäten innehåller totalt 41 huvudfrågor som delas in i avsnitt kring:

- Bakgrundskunskap om respondenten (fråga 1-5)
- Respondentens träningsvanor (fråga 6-11)
- Erfarenheter kring dopning (fråga 12-28)
- Erfarenheter kring kosttillskott (fråga 29-32)
- Erfarenheter kring alkohol (fråga 33-35)
- Erfarenheter kring narkotika (fråga 36-39)
- Normativa uppfattningar om träning och prestationshöjande preparat (fråga 40)
- Förekomst av dopningspolicys vid gym (fråga 41)

De 41 huvudfrågorna innefattar i de flesta fall strukturerade flervalsoalternativ att kryssa för, men några frågor är öppna/ostrukturerade och låter respondenten själv formulera sina svar. Flera av huvudfrågorna är uppdelade i delfrågor där respondenten ombeds ta ställning till flera olika parametrar inom ramen för en och samma fråga.

Enkätens förstasida utgör en grundläggande information om den aktuella studien, dess huvudsyfte, länsstyrelsens uppdrag och ID:s ansvar att samordna det praktiska kartläggningsarbetet. Informationen beskriver målgruppen för undersökningen och försäkrar respondenten om total anonymitet.

Deltagande gymanläggningar

Den nämnda enkäten har delats ut vid 29 deltagande gym - såväl offentliga som privatägda - i Kronobergs läns åtta kommuner. De 29 gymanläggningarna har besökts vid ett eller två tillfällen beroende på - främst - tillgänglighet och storlek, något som har lett fram till totalt 38 gymbesök á tre timmar (vanligtvis eftermiddags- eller kvällstid). De deltagande gymmen listas på nästa sida.

- Alvesta Träningscenter, Alvesta kommun (2 tillfällen)
- Alvesta Sim- och sporthall, Alvesta kommun
- Qrera AB, Alvesta kommun
- Lessebo Sporthall, Lessebo kommun
- Allhallen, Lessebo kommun
- Träningscentret, Ljungby kommun (2 tillfällen)
- Ljungby Bodycenter, Ljungby kommun
- Friskis & Svettis, Ljungby kommun
- Nautilus, Ljungby kommun
- Kraftcentralen, Markaryds kommun (2 tillfällen)
- Athletic Club, Markaryds kommun
- Kaskad, Tingsryds kommun
- Wellness Studio, Tingsryds kommun
- Hälsans Hus, Uppvidinge kommun (2 tillfällen)
- Träna för livet, Uppvidinge kommun
- Hälsostudion, Växjö kommun (2 tillfällen)
- Idrottskliniken, Växjö kommun (2 tillfällen)
- Idrottshuset, Växjö kommun
- Medley, Aqua Mera, Växjö kommun (2 tillfällen)
- Teleborgshallen, Växjö kommun
- Lammhult Trendgym, Växjö kommun
- Strandbjörkshallen, Växjö kommun
- Olympen, Växjö kommun
- About Balance, Växjö kommun (2 tillfällen)
- Friskis & Svettis, Växjö kommun
- Nordic Club, Växjö kommun (2 tillfällen)
- BK Biceps, Växjö kommun
- Aktivitetshuset, Älmhults kommun
- Friskis & Svettis, Älmhults kommun

Institutet för lokal och regional demokrati (ID) har utgått ifrån länsstyrelsens förteckning över publika gym i Kronobergs län för att samla in studiens data. Initialt kontaktades samtliga 31 gym från listan med förfrågan om samarbete och deltagande i enkätundersökningen. Utifrån nämnda lista kom 29 gym att svara ja och medverka som plattform för datainsamlingen. Två gym fick sällas bort på grund av svårigheter att nå slutligt besked från ansvarig person med befogenheter.

Praktiskt genomförande av datainsamlingen

Efter initial kontakt med gymmen och beslut om samarbete, avtalades tidpunkt för då respektive gym skulle besökas och själva datainsamlingen äga rum. Respektive tidpunkt beslutades i samråd med gymmen och kom främst att bygga på förslag på tider då man erfarenhetsmässigt brukar ta emot många träningskunder. Vissa dagar är bättre än andra och vissa tider lockar fler träningsaktiva

än andra. I första hand genomfördes gymbesöken under eftermiddags- och kvällstid under vardagar i augusti, september och oktober 2011.

Institutet för lokal och regional demokrati (ID) har totalt använt sig av tre personer för att besöka gymmen, ge information om studien, dela ut och samla in enkätformulär samt besvara eventuella frågor. De tre datainsamlarna har personligen närvarat vid samtliga 38 gymbesök och kunnat övervaka att utdelning och insamling av enkätformulären har förlöpt på ett kontrollerat sätt. En viktig uppgift har varit att försäkra respondenterna om deras totala anonymitet och därtill dela ut blanka svarskuvert som respondenten kunnat lägga sitt ifyllda formulär i.

Varje gymbesök genomfördes regelmässigt under tre timmars tid. Då tre timmar hade förlöpt samlades allt material samman parallellt med att en notering gjordes om hur många enkäter som lämnats in vid aktuell anläggning.

Anonymitet

Som har nämnts vid flertalet tillfällen deltar samtliga 658 respondenter med fullständig och garanterad anonymitet i den föreliggande undersökningen. Det går ingenstans att se eller utläsa vem som har valt att delta och det har heller aldrig funnits något intresse av att kunna identifiera respondenter eller länka svar till utpekade personer. Respondenterna har inte skrivit ut några namn på sina enkäter utan anonymt kunnat lägga sina formulär i de blanka svarskuvert som bifogats enkäten. Det blanka svarskuvertet har kunnat förseglas innan det lämnats åter till ID:s datainsamlare, varpå det har sprättats vid ett senare tillfälle då datainsamlingen varit formellt avslutad.

Kodning av erhållna enkäter

Då datainsamlingen varit avslutad har de inkomna kuverten, innehållandes ifyllda enkäter, sprättats och kodats av ID:s personal. Kodningen har skett manuellt med hjälp av särskilda kodningsark, vilka senare ställts samman till totala resultattabeller som sparats digitalt.

Kodningsprocessen har inte inneburit några större problem eller svårigheter, utan har genomförts på ett enhetligt och kontrollerat sätt enligt de initiala planer som funnits. Vissa direkta felaktigheter har kunnat spåras såsom att frågor har besvarats med två kryss eller - ibland - inget kryss alls. I något fall har en fråga besvarats uppenbart oseriöst eller "felaktigt" i förhållande till nästkommande frågor. Sådana exempel har hanterats på ett strukturerat sätt och renderat i noterade svarsbortfall. Det kan i sammanhanget vara värt att påpeka att svarsbortfall kan kopplas samman med de allra flesta av enkätens 41 huvudfrågor. Det finns naturligtvis frågor som är svåra att besvara, något otydliga att förstå och som - därmed - drabbas av större svarsbortfall än andra. ID:s utredare bedömer dock inte att någon fråga har skapat så pass stora problem och bortfall att den bör tas bort från underlaget helt och hållet.

Föreliggande rapportdokument har skrivits samman utifrån de ackumulerade resultattabeller som stod färdiga då enkätkodningen avslutades i slutet av oktober.

Tidsperspektiv

Kartläggningsuppdraget har tidsmässigt genomförts enligt följande:

- Juni 2011:* Beslut om ramarna för uppdraget samt det praktiska genomförandet. Första kontakt med identifierade gym.
- Augusti 2011:* Sammanställning av enkätmaterial samt utbildning av tre datainsamlare. Ny kontakt med identifierade gym inklusive beslut om besök.
- Augusti-oktober 2011:* Insamling av data (via enkätformulär) genom 38 besök vid 29 deltagande gym runt om i Kronobergs län.
- Oktober 2011:* Kodning av erhållna enkäter samt sammanställning av resultat. Analys av svarsbortfall.
- Oktober-november 2011:* Sammanställning av slutgiltig kartläggningsrapport.