



Istnieje społeczne przekonanie, że aktywność fizyczna jest naturalnym środkiem wpływającym na ograniczenie spożycia alkoholu. Rzeczywiście istnieje zależność między tymi dwoma działaniami, jednak nie jest ona tak prosta i oczywista...

Związek między piciem a uczestnictwem w zajęciach sportowych wśród studentów jest od dawna badany, a wiele z tych badań wskazuje na intensywniejsze picie u sportowców w porównaniu z niećwiczącymi rówieśnikami. Dlaczego tak się dzieje?

Zaobserwowano, że wraz ze wzrostem intensywności aktywności sportowej wzrasta ilość spożywanego alkoholu, m.in. z powodów czysto społecznych. Drużyny wspólnie świętują zwycięstwa lub wspominają straty. Co jednak ciekawe, podobna zależność występuje w przypadku sportów indywidualnych. Zauważono także, że częściej dotyczy to osób młodszych (poniżej 50. roku życia) oraz u mężczyzn.

W kontekście ćwiczeń i picia alkoholu wykazano, że doświadczanie jednego z nich może wpływać na zaangażowanie w drugie. Naukowcy określili, że aktywność fizyczna i spożywanie alkoholu są „sprzężone funkcjonalnie”. Oznacza to, że osoby piją więcej w dniu, w którym ćwiczą więcej oraz że wzmożony wysiłek fizyczny nie ma pożądanego wpływu na zmniejszenie spożycia alkoholu. Jednocześnie jednak wskazano istnienie tzw. funkcjonalnego substytutu. Na przykład, jeśli aktywność (w tym także umysłowa) jest wykorzystywana jako środek świadomego tłumienia picia, zmniejsza się spożycie alkoholu.

W badaniach wykazano, że studenci intensywnie pijący zgłaszali mniejszą częstotliwość i chęć do korzystania z aktywności (nie tylko) fizycznych. Jednocześnie podczas badań zobligowano grupę studentów do różnych aktywności (medytacja, wysiłek fizyczny, wysiłek twórczy, bierność). Największe ograniczenie spożycia alkoholu osiągnięto jednak wśród tych badanych, którzy podjęli intensywny wysiłek fizyczny.

Mimo powyższych wyników, w przypadku stwierdzenia problemowego picia alkoholu

naukowcy rekomendują systematyczną aktywność fizyczną, jako rodzaj interwencji, ale zaznaczają, że każdy przypadek powinien być traktowany indywidualnie.

Źródło:

<http://www.uh.edu/news-events/stories/2018/december-2018/121018-neighbors-alcohol-physical-activity.php>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2015.00156/full>

Fot. Victor Freita, Unsplash.com