

ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE VIE EN COUPLE DEPUIS MOINS D'UN AN

Comportements, freins, leviers et motivations
à la pratique d'activité physique (n=146)

ÉVOLUTION DES PRATIQUES

DEPUIS QU'ELLES SONT EN COUPLE

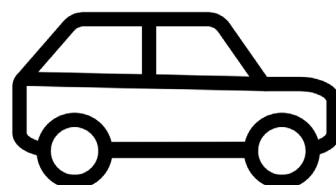


49% ont diminué
leur temps d'activité physique et

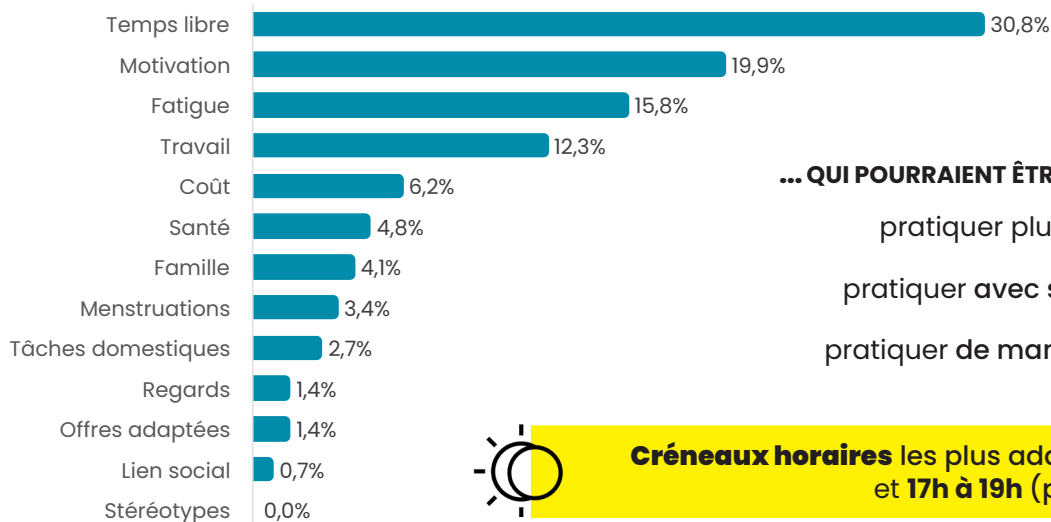
47% ont diminué
leur fréquence
d'activité physique

La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non.

40% ont affirmé
se déplacer plus fréquemment
avec des transports motorisés



FREINS À LA PRATIQUE



... QUI POURRAIENT ÊTRE LEVÉS S'IL ÉTAIT POSSIBLE DE :

pratiquer plus au travail **73%**

pratiquer avec son entourage **61%**

pratiquer de manière encadrée **55%**



Créneaux horaires les plus adaptés : **19h à 21h** (pour 34%)
et **17h à 19h** (pour 31%)

MOTIVATIONS

LEURS MOTIVATIONS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

29% pour l'apparence

28% pour la santé

17% contre le stress

15% pour le plaisir

Soutenu par