# ENQUÊTE ONAPS
# LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE
## PARENTS AVEC ENFANT(S) DE 1 À 10 ANS

Comportements, freins, leviers et motivations
à la pratique d'activité physique (n=1030)

## ÉVOLUTION DES PRATIQUES

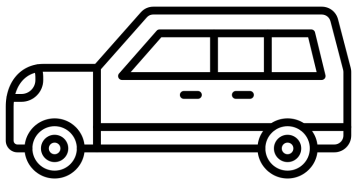
**DEPUIS QU'ELLES SONT DANS CETTE SITUATION**

**78% ont diminué**
leur temps d'activité physique

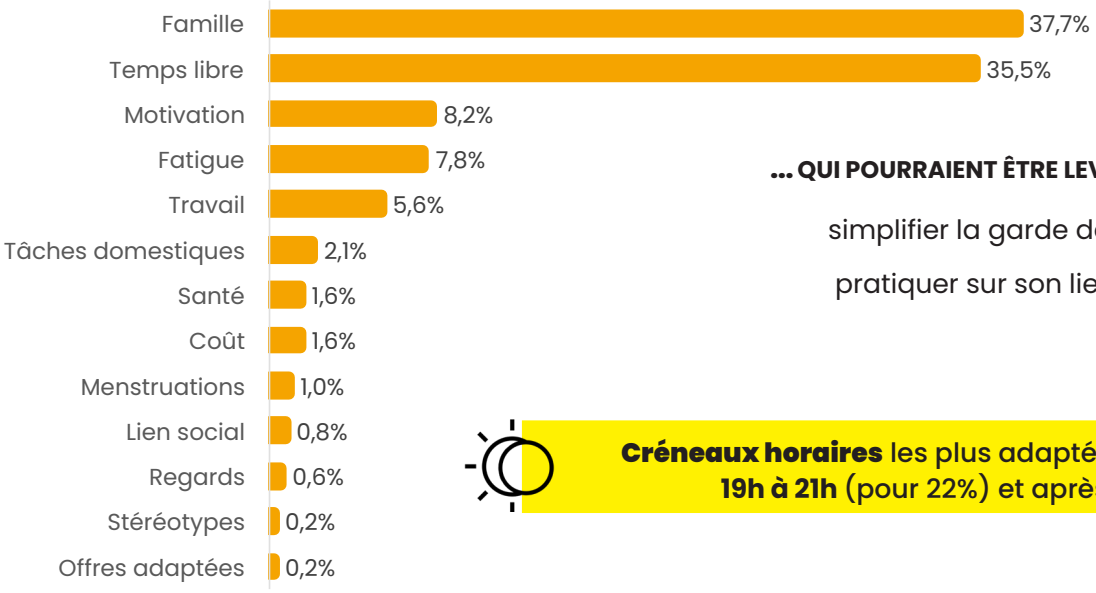
**77% ont diminué**
leur fréquence
d'activité physique

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

**54% utilisent**
plus fréquemment les transports motorisés



## FREINS À LA PRATIQUE




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

simplifier la garde des enfants **75%**

pratiquer sur son lieu de travail **71%**

**Créneaux horaires** les plus adaptés : **12h à 14h** (pour 28%)
**19h à 21h** (pour 22%) et après **21h** (pour 21%)

## MOTIVATIONS

**LEURS MOTIVATIONS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**35% pour la santé**
**38% pour l'apparence**
**23% contre le stress**

Soutenu par

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité