

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

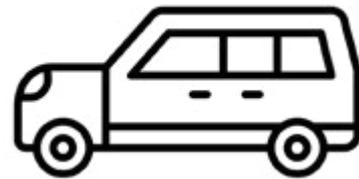


78% ont diminué
leur temps d'activité physique

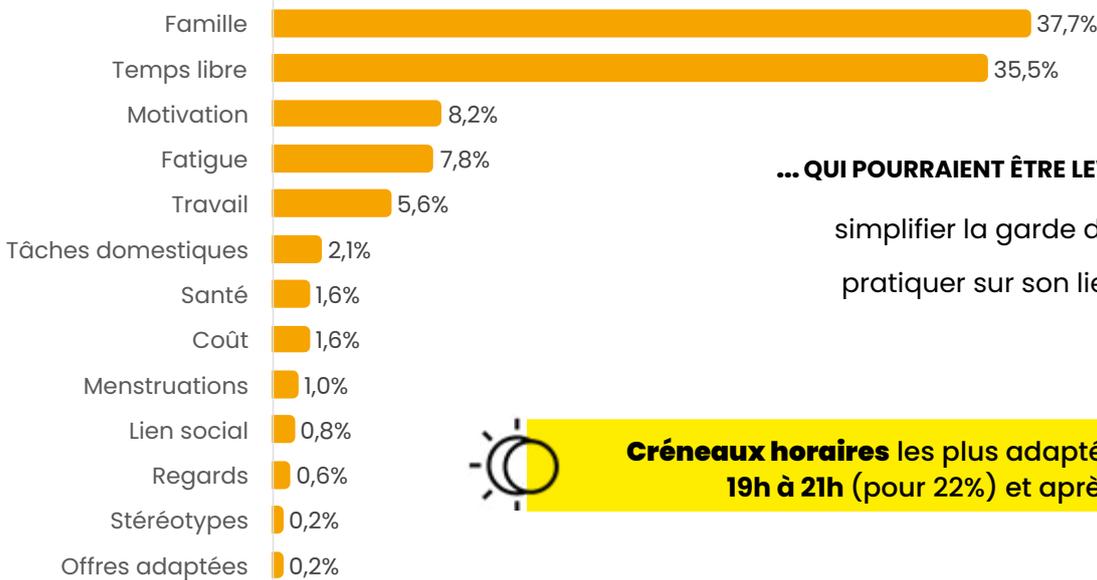
77% ont diminué
leur fréquence
d'activité physique

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**
28% pour l'**apparence**
23% contre le **stress**

Soutenu par