

# Leviers et freins motivationnels à l'activité physique pendant le confinement lié à la COVID-19

Laboratoire SENS, Université Grenoble Alpes

01/12/2020

Le Laboratoire Sport et Environnement Social de l'Université Grenoble Alpes a lancé une étude nationale en mars-avril 2020 afin de mieux comprendre pourquoi les Français ont pu ou n'ont pas pu pratiquer une activité physique régulière pendant le premier confinement lié à la COVID-19.

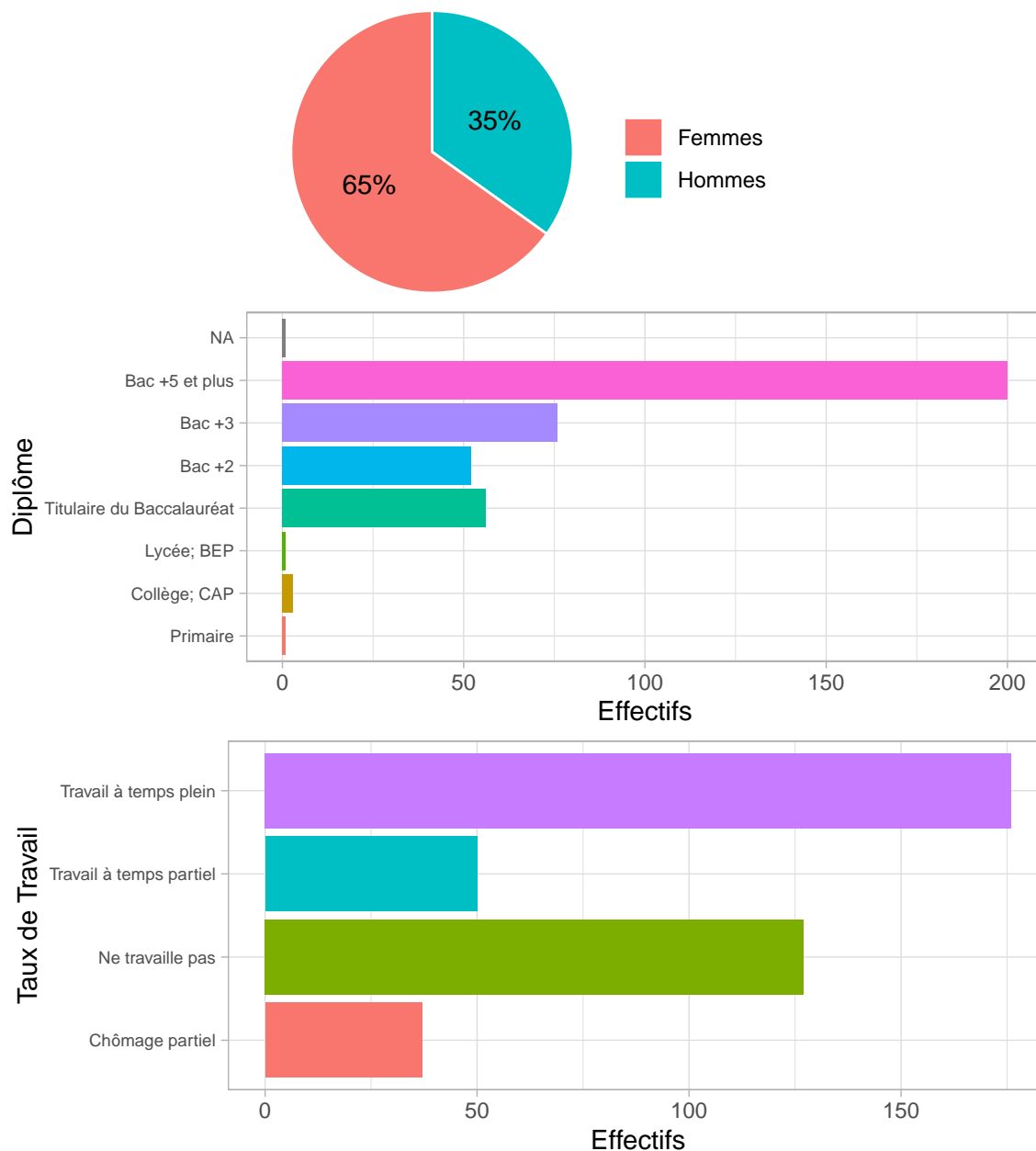
Ce document présente les résultats du temps de mesure réalisé entre le 30 mars et le 10 avril 2020 auprès de 386 participants.

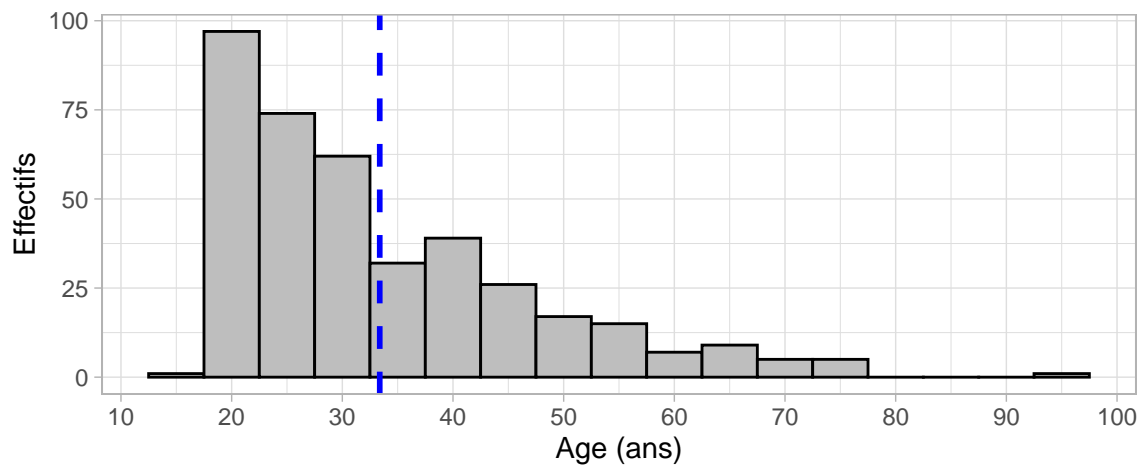
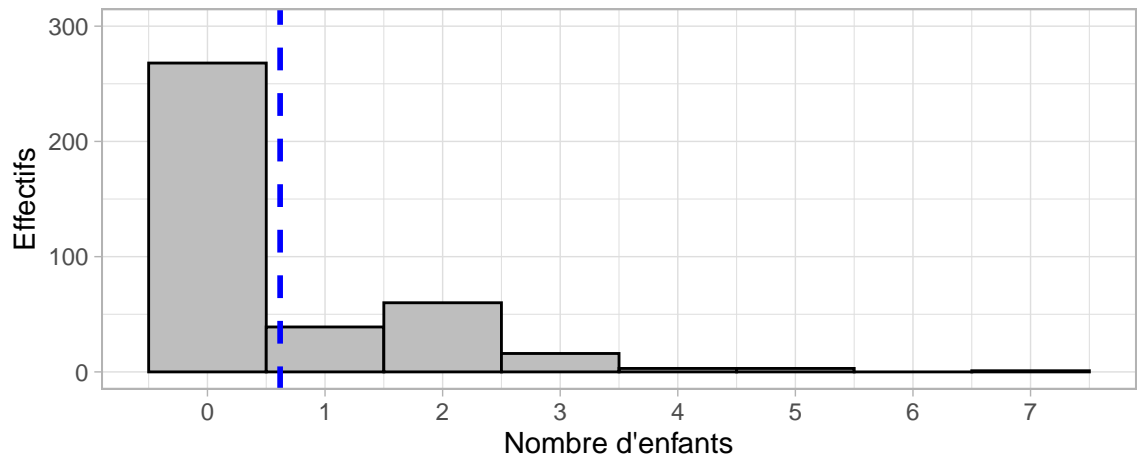
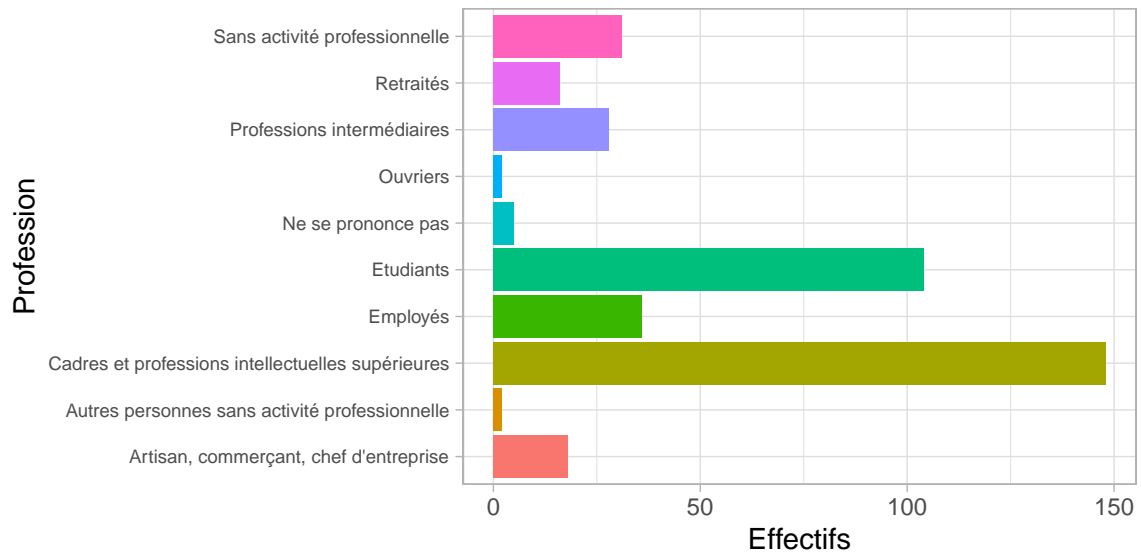
Les résultats complets de l'étude et les modèles théoriques sous-jacents sont disponibles en cliquant sur ce lien: <https://osf.io/preprints/sportrxiv/k67qn>

*Pour citer ce rapport, merci d'indiquer la référence suivante: "Laboratoire Sport et Environnement Social. Freins et leviers motivationnels à l'activité physique pendant le confinement lié à la COVID-19. Université Grenoble Alpes."*

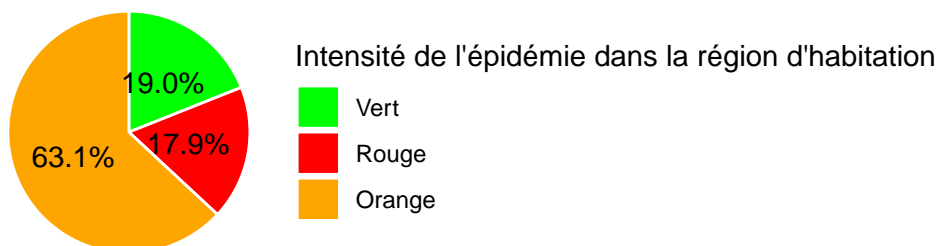
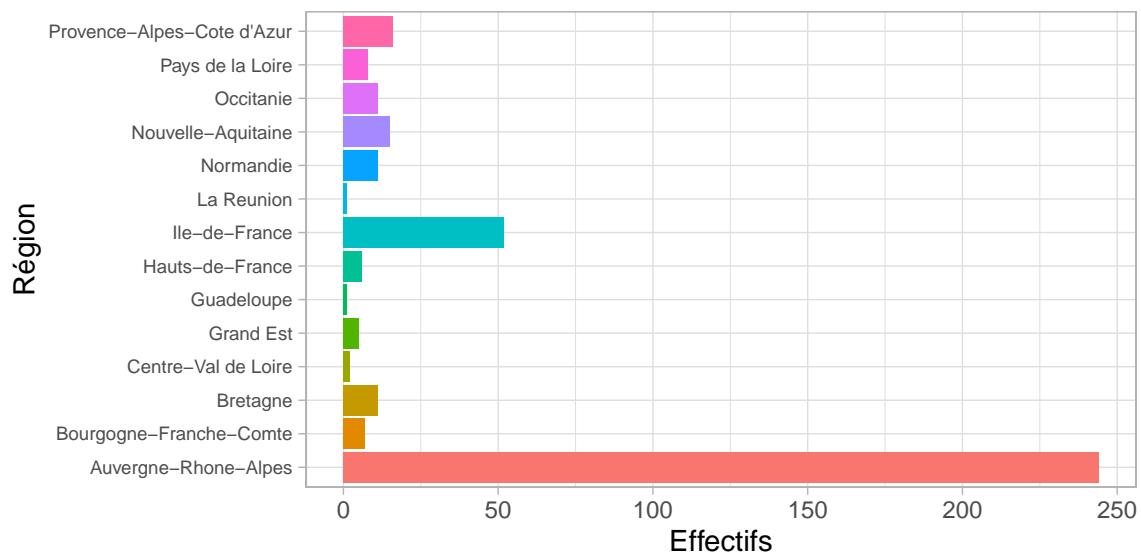
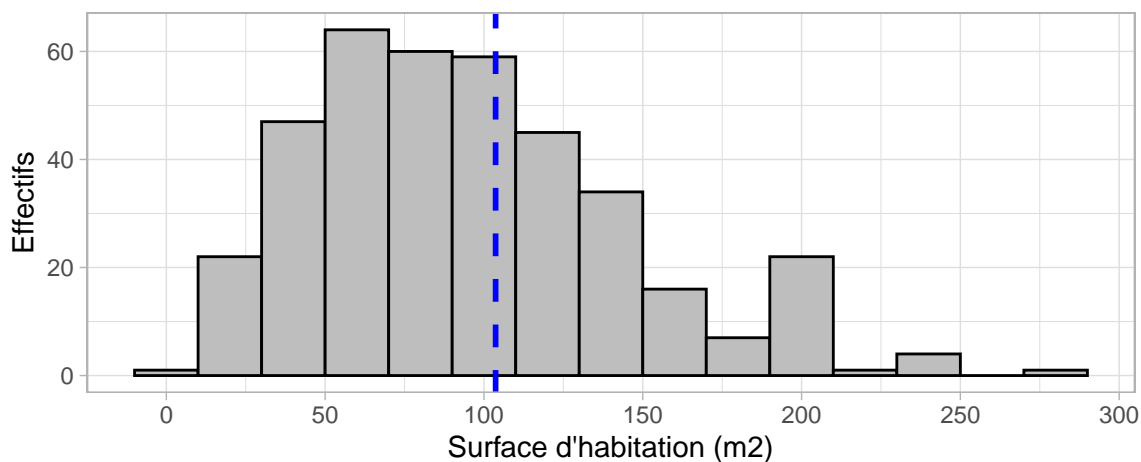
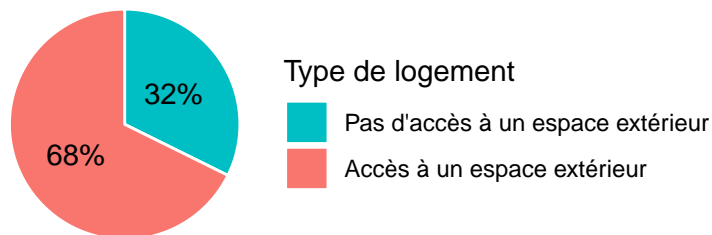
## Caractéristiques socio-démographiques

Il s'agit d'un échantillon de convenance qui n'est donc pas représentatif de la population française. Les personnes qui ont répondu à l'enquête sont en majorité des femmes, des diplômées de l'enseignement supérieur, et travaillent en majorité à temps plein. Les cadres et les étudiants sont les plus représentés, ainsi que les personnes sans enfant. Les participants sont âgés en moyenne de 33 ans (écart-type = 13) et vivent pour la majorité dans un logement avec accès à un espace extérieur, de 99 m<sup>2</sup> en moyenne (écart-type = 50), en Auvergne-Rhône-Alpes où dans des régions ayant connu une intensité de contamination 'moyenne' au printemps 2020.





Les lignes en pointillés bleus indiquent la moyenne des réponses.

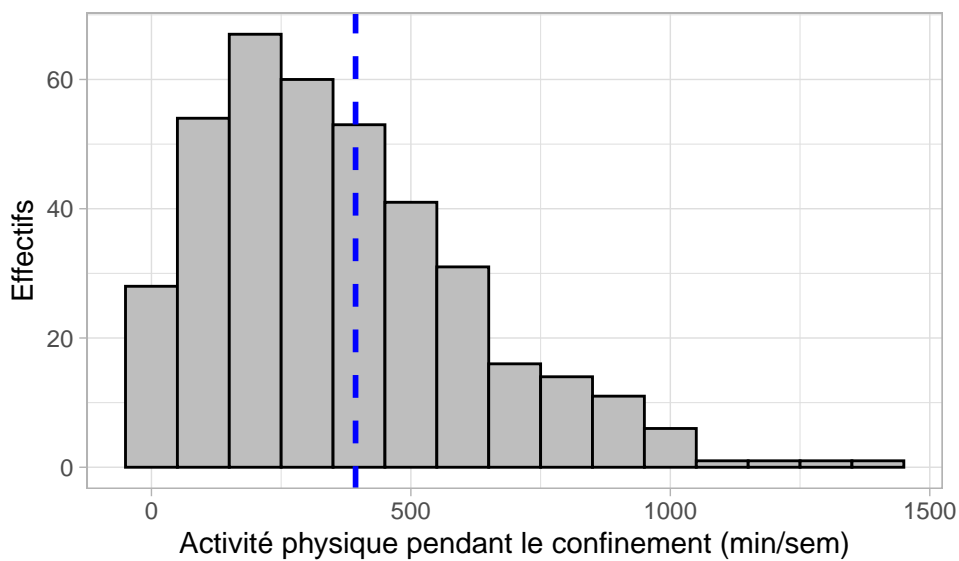
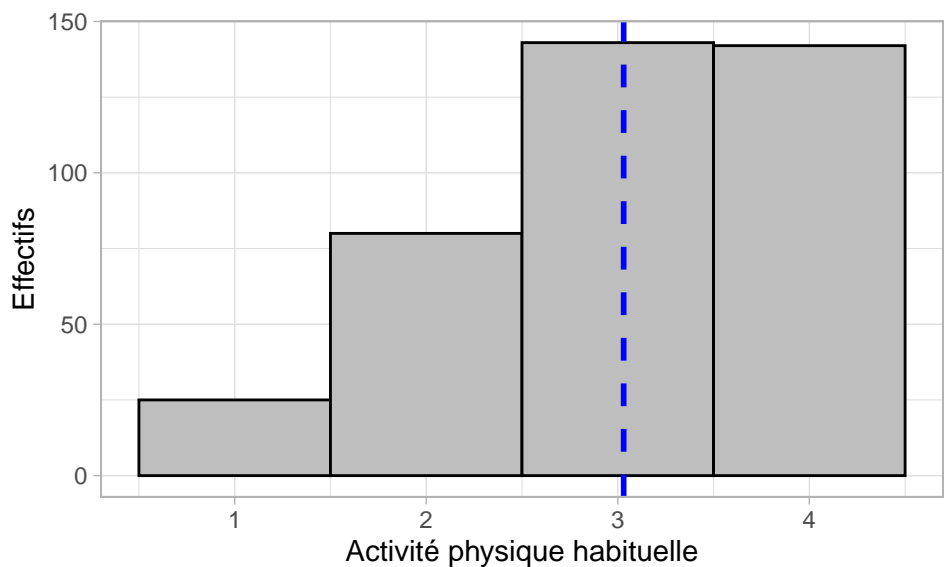


Cette classification s'appuie sur la cartographie publiée par le gouvernement français en avril 2020, distinguant les régions en vert (intensité faible), orange (intensité moyenne), et rouge (intensité élevée).

## Activité physique

Les participant.e.s qui déclarent pratiquer habituellement des activités physiques modérées (comme la gymnastique d'entretien) ou intenses (comme la course à pied) sont majoritaires par rapport aux participant.e.s déclarant ne pas pratiquer d'activité physique ou des activités physiques d'intensité légère, comme par exemple la marche ou le jardinage.

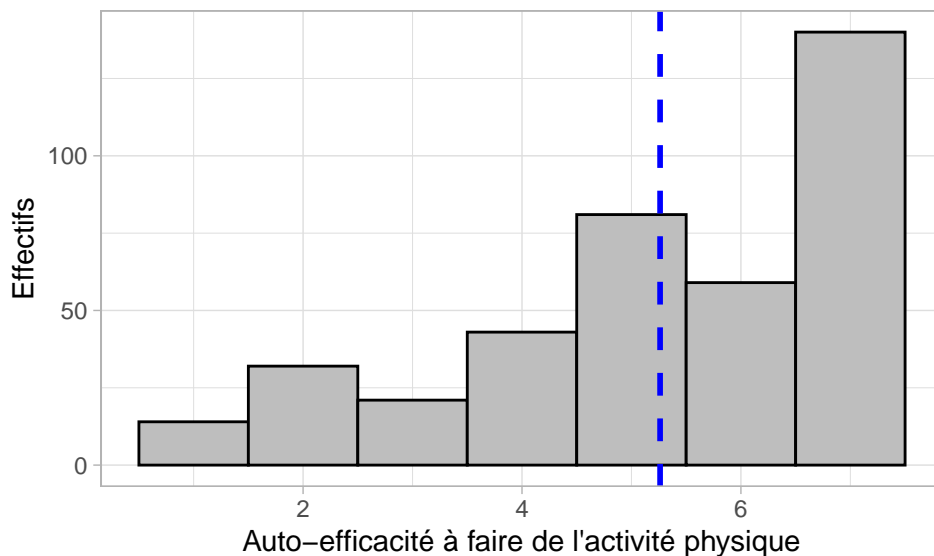
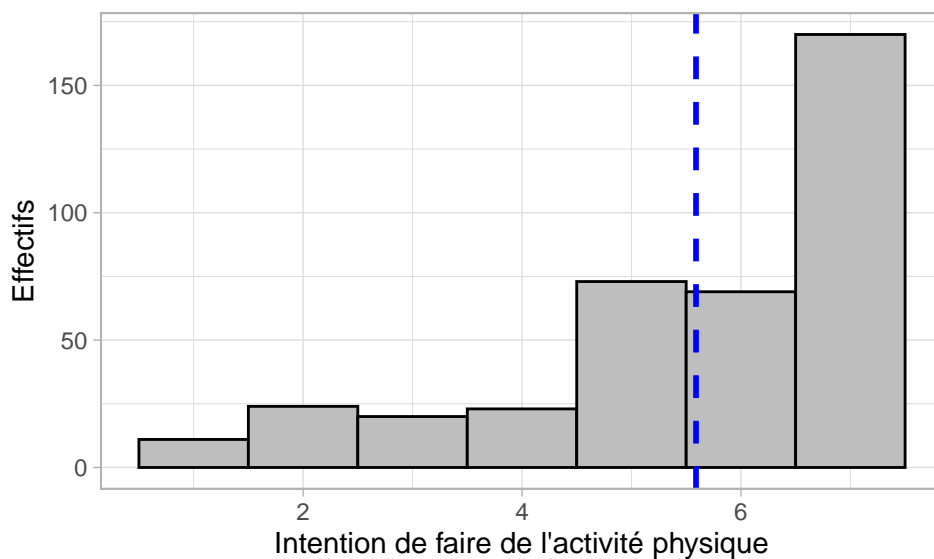
Par ailleurs, les participant.e.s déclarent avoir pratiqué en moyenne 368 minutes (écart-type = 251) d'activités physiques les 7 jours précédant leur réponse à l'enquête.

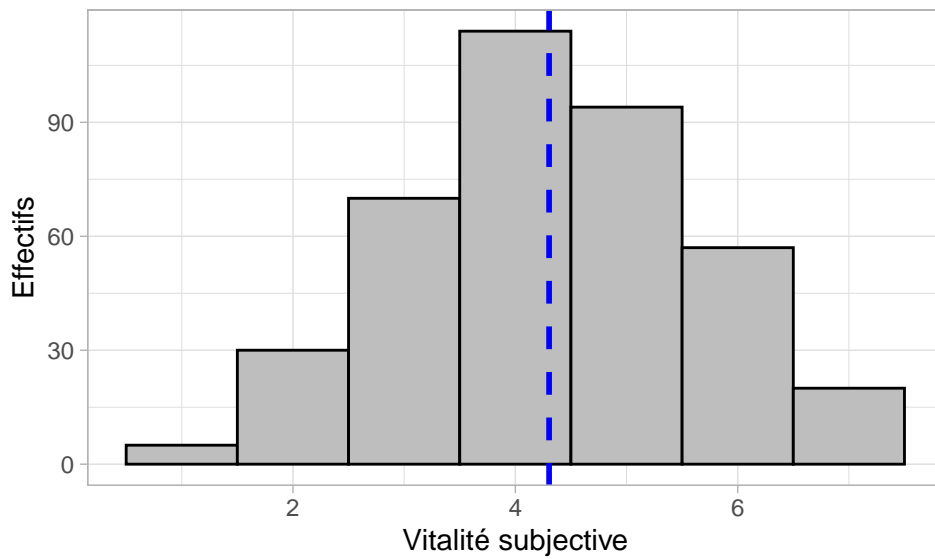
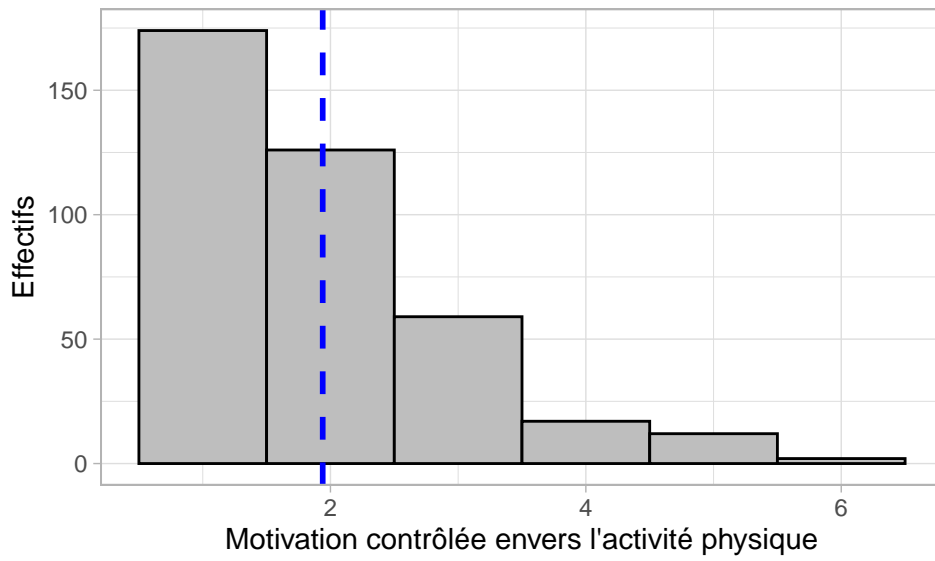
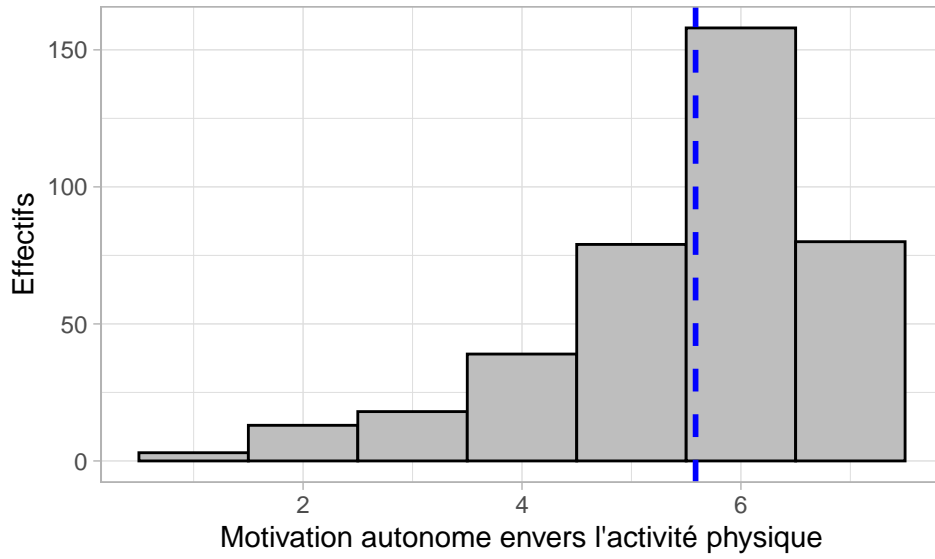


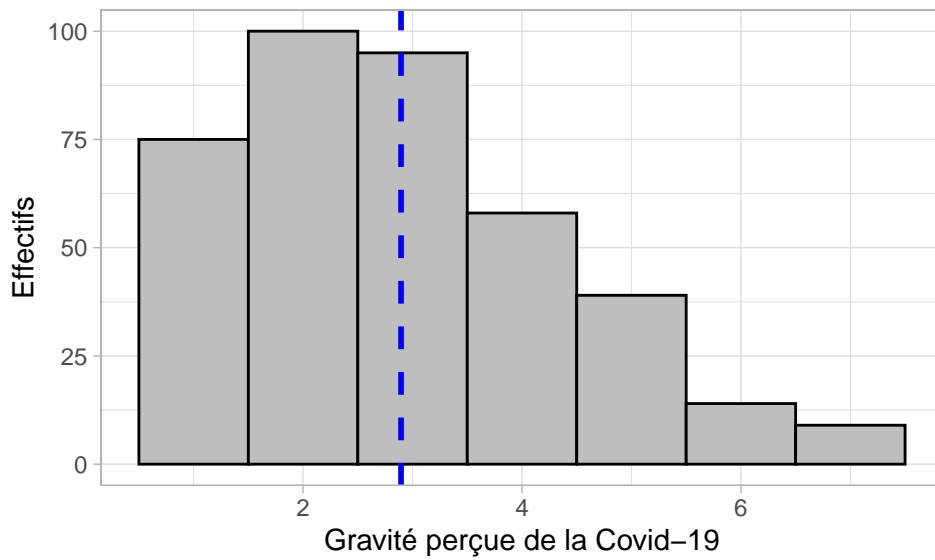
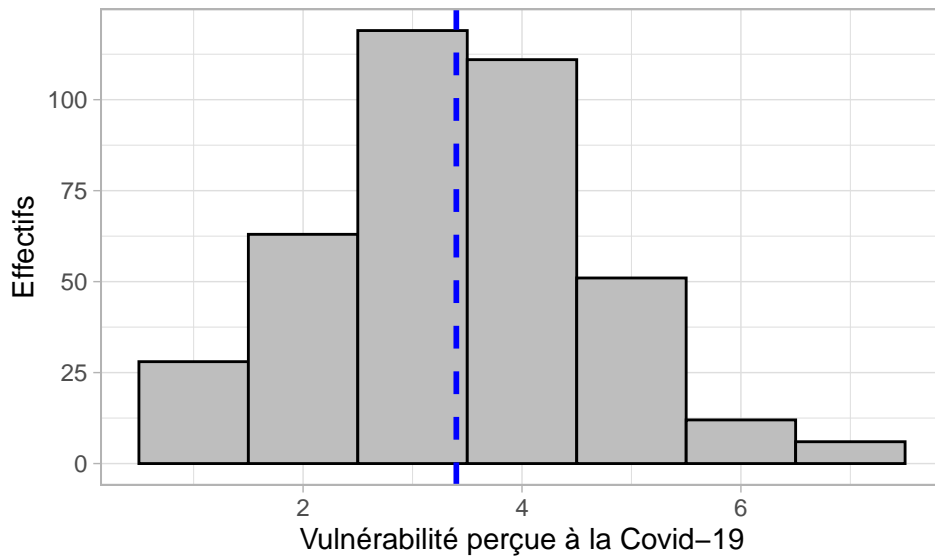
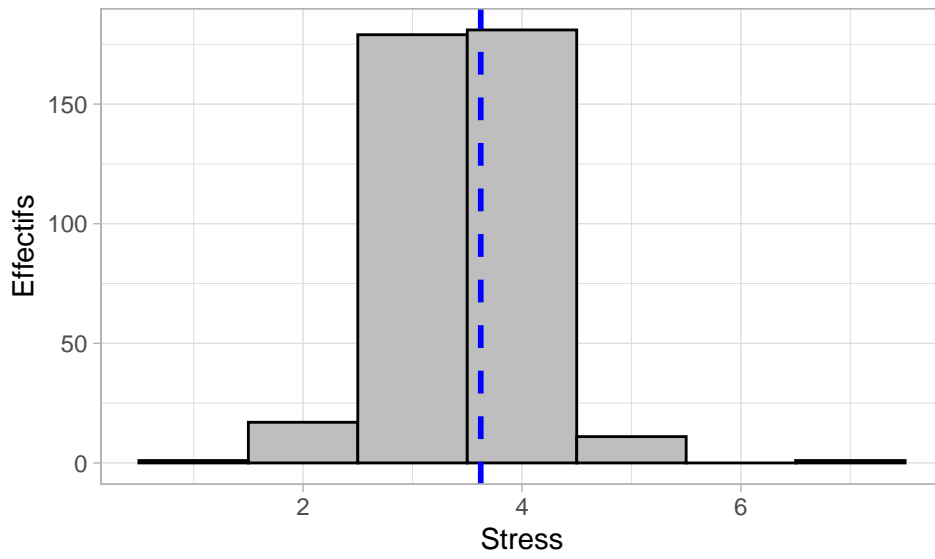
## Motivations envers l'activité physique, santé mentale et représentations de la Covid-19

Les participant.e.s ont répondu aux questions sur leurs motivations envers l'activité physique, leur santé mentale et leurs représentations de la Covid-19, sur des échelles de 1 à 7. Les résultats indiquent qu'en moyenne, les participant.e.s ont eu une intention plutôt élevée de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour, au moins 5 jours par semaine comme recommandé par les autorités sanitaires. Elles ont par ailleurs été en moyenne plutôt confiantes en leur capacité à atteindre cet objectif, ont perçu l'activité physique comme utile et/ou agréable (motivation autonome), et ont ressenti peu de pression à en pratiquer (motivation contrôlée).

Enfin, les participant.e.s ont, en moyenne, déclaré ressentir des niveaux d'énergie et de stress modérés, penser avoir relativement peu de risque d'attraper la Covid-19, ou d'en attraper une forme grave.









## **Freins et leviers motivationnels à l'activité physique pendant le confinement**

Une analyse de régression multiple a été réalisée afin d'identifier le poids des caractéristiques socio-démographiques et personnelles sur l'activité physique pendant le confinement. Toutes choses égales par ailleurs, les résultats indiquent que les principaux prédicteurs ont été l'activité physique habituelle et l'intention d'être actif, ainsi que la motivation contrôlée et la surface d'habitation.

**Autrement dit, avoir l'habitude de pratiquer une activité physique régulière a facilité la mise en oeuvre des intentions d'être actif.ve pendant le confinement. Inversement, avoir le sentiment de pratiquer sous la contrainte (par exemple, les injonctions de l'entourage) a agi comme un frein. Concernant les facteurs socio-démographiques et environnementaux, seule la surface d'habitation a été significativement reliée à l'activité physique: plus celle-ci est grande, plus cela a facilité la pratique physique.**

Vous trouverez les résultats détaillés de l'étude en cliquant sur ce lien: [Psychological, sociodemographic, and environmental factors related to physical activity during the COVID-19 lockdown.](#)

*Pour citer ce rapport, merci d'indiquer la référence suivante: "Laboratoire Sport et Environnement Social. Freins et leviers motivationnels à l'activité physique pendant le confinement lié à la COVID-19. Université Grenoble Alpes."*