

ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE ÉTUDIANTES

Comportements, freins, leviers et motivations
à la pratique d'activité physique (n=244)

ÉVOLUTION DES PRATIQUES

DEPUIS QU'ELLES SONT ÉTUDIANTES



54% ont diminué
leur temps et 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.



66% ont augmenté
leur temps passé
en position assise

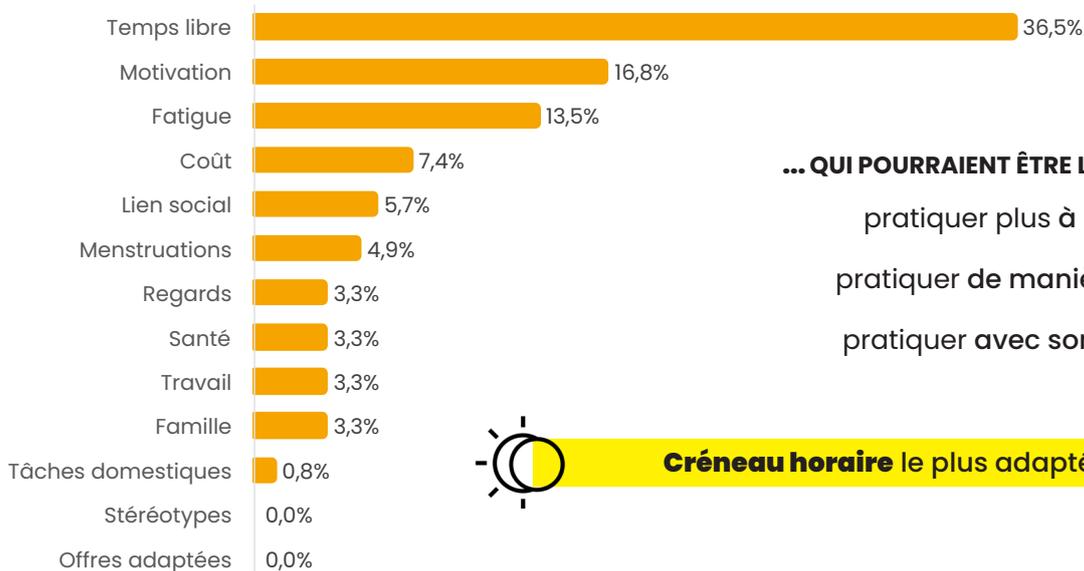


46% ont affirmé
se déplacer plus fréquemment à pied
pour des distances inférieures à 2km



74% ont augmenté
leur temps passé
devant un écran

FREINS À LA PRATIQUE



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

pratiquer plus à l'université **72%**

pratiquer de manière encadrée **61%**

pratiquer avec son entourage **57%**



Créneau horaire le plus adapté : 19h à 21h (pour 55%)

MOTIVATIONS

LEURS MOTIVATIONS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

32% pour l'apparence

21% pour la santé

21% contre le stress

Soutenu par