**Motivation et barrières à l’activité physique**

Bonjour, je suis étudiante en quatrième année de masso-kinésithérapie à l'IFMK de Rennes. Dans le cadre de mon mémoire de fin d’études, je réalise un questionnaire auprès de patients souffrants d’arthrose. Ce dernier permettra d'évaluer la situation des patients atteints d'arthrose ainsi que leur rapport à l'activité physique, quant à la motivation et aux répercussions fonctionnelles de la maladie sur la vie quotidienne.

Vos réponses sont anonymes et ne présentent en aucun cas un jugement de valeur.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Quel est votre âge ?** | | | | **Activité professionnelle** | |
| < 30 ans  31-50ans | | 51-70 ans  > 70 ans | | Salarié  Cadre  Retraité | Chef d’entreprise  Invalidité ou arrêt maladie  Sans emploi |
| **Sexe** : | Femme | | Homme | **Quelles sont les articulations touchées par l’arthrose ?** | |
| **Depuis combien de temps êtes vous atteint d’arthrose ?**  Moins de 5 ans  5 – 10 ans  10-15 ans  Plus de 15 ans | | | |
| Cervicale  Dorsale  Lombaire  Epaule  Coude  Poignet | Main  Hanche  Genou  Cheville  Pied  Autre : |
| **Pratiquez-vous une activité physique ? (30 minutes ou plus par jour, au moins 5 fois par semaine d’activité modérée, selon l’OMS)**  Oui  Non  *Si Non, passez à la* ***colonne A*** *(page 1 et 2)*  *Si Oui, passez à la* ***colonne B*** *(pages 3)* | | | | | |

|  |
| --- |
| Colonne A |
| ***Je ne pratique pas d’activité physique***. Dans cette section, nous cherchons à comprendre la/les motivation(s) ou l’absence de motivation qui vous poussent à ne pas pratiquer d’activité physique |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pour cette question, veuillez indiquer dans quelle mesure chacun des énoncés suivants vous correspond dans le fait de ne pas pratiquer d’activité physique.  Avec : 1 = Ne me correspond pas du tout et 5 = Me correspond fortement | | | | | |
| J’ai essayé et cela ne me sert à rien | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| J’ai l’impression de perdre mon temps | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Je n’ai pas essayé et je n’en vois pas l’intérêt d’une activité physique | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Cela me demande trop d’effort | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| J’ai peur de mal faire | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| J’ai peur des douleurs pendant l’activité physique | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ma situation géographique ne me permet pas de pratiquer de l’activité physique | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| J’ai peur qu’il n’y ait aucun résultat positif sur ma maladie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ma vie de famille ne me permet de faire d’activité physique | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Je suis trop fatigué(e) pour pratiquer une activité physique | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ma situation économique ne me permet pas de pratiquer une activité physique | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Cela va prendre trop de temps avant d’avoir des résultats positifs | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| J’aurai besoin du soutien de mon entourage | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Je n’ai pas assez de volonté pour persévérer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |
| --- | --- |
| L’arthrose joue-t-elle un rôle dans le choix de la pratique d’une activité physique ? | |
| Non pas du tout 1  2 3 4 5 Oui beaucoup | |
| **Qu’est-ce que l’arhtrose impact le plus dans votre vie quotidienne ? (1 seule réponse)** | |
| Le moral  L’image de soi  La fatigue  La vie professionnelle  La vie sociale | La vie de couple  Les loisirs  L’arthrose n’a pas d’impact  Autre : |
| **Votre meilleure solution contre l’arthrose ? (1 seule réponse)** | |
| Le repos  Traitement médicamenteux  Activité physique (plus de 30 minutes par jour, tous les jours)  Kinésithérapie | Auto-rééducation (exercices, étirements à la maison)  Chirurgie dont prothèse  Autre : |
| **Qu’est-ce qui pourrait vous motiver face à la pratique d’activité physique ? (1 seule réponse)** | |
| Que l’on me conseille davantage sur la pratique d’activité physique  D’être suivi régulièrement par un professionnel (kinésithérapeute, éducateur sportif, coach sportif…)  De pratiquer en groupe  D’être aidé par la famille, un proche  Je n’ai pas besoin de me motiver, je suis bien comme ça  La proximité et l’accessibilité aux structures adaptées | |
| **Etes-vous suivi régulièrement par un kinésithérapeute ?** | |
| Oui | Non |
| **Si oui, qu’attendez-vous le plus de votre kinésithérapeute dans votre rééducation ? (1 seule réponse)**  Qu’il m’accompagne et me conseille dans ma rééducation  Qu’il me guérisse  Qu’il me fasse des massages  Je n’attend rien de mon kinésithérapeute  Qu’il me donne des exercices à faire lors de la séance  Qu’il me donne davantage d’exercices à faire à la maison  Qu’il m’incite davantage à la pratique d’activité physique  Autre : | **Si non, le fait d’être suivi régulièrement par un kinésithérapeute vous motiverait-il davantage à la pratique d’activité physique ?**  1 = Non, je ne pense pas  5 = Oui, certainement    1  2 3 4 5 |
| **Votre kinésithérapeute vous a-t-il donné des exercices à faire à la maison ?**  Oui et je les fais  Oui, mais je ne les fais pas  Non  Non, mais je fais des exercices ou étirement de ma propre initiative  Je n’ai pas de kinésithérapeute | |

|  |  |
| --- | --- |
| Colonne B | |
| ***Je pratique de l’activité physique.*** Dans cette section nous cherchons à comprendre vos motivations face à la pratique d’activité physique. | |
| **Quelle(s) type(s) d’activité(s) physique(s) pratiquez-vous ?** | |
| Marche  Natation  Vélo extérieur  Vélo d’appartement  Yoga/Pilate  Musculation | Tai Chi  Gymnastique  Sport de raquette  Sport de combat  Sport collectif (football, handball, rugby,…)  Autre : |
| **Depuis combien de temps pratiquez-vous cette (ces) activité(s) physique(s) ?** | |
| Depuis toujours  Depuis plus de 10 ans  Depuis moins de 5 ans | Depuis 1 an  Depuis quelques mois  Depuis quelques semaines |
| **Quelles sont vos motivations pour pratiquer une activité physique ?** | |
| Pour le plaisir de pratiquer de l’activité physique  Le fait de pratiquer une activité physique en groupe  La pression sociale (médias, réseaux sociaux,…)  Pour me défouler  J’attache de l’importance au fait d’être actif  La pression des professionnels (médecin, kinésithérapeute,…) | Je fais de l’activité physique, mais sans réelle motivation  Me sentir mieux dans ma peau, avoir une meilleure estime de moi  Le soutien de mes proches (famille, amis, professionnel de santé)  Pour ne plus avoir de douleurs  Pour repousser les effets négatifs de la maladie  Autre : |

|  |  |
| --- | --- |
| L’arthrose joue-t-elle un rôle dans le choix de la pratique d’une activité physique ? | |
| Non pas du tout 1  2 3 4 5 Oui beaucoup | |
| **Qu’est-ce que l’arhtrose impact le plus dans votre vie quotidienne ? (1 seule réponse)** | |
| Le moral  L’image de soi  La fatigue  La vie professionnelle  La vie sociale | La vie de couple  Les loisirs  L’arthrose n’a pas d’impact  Autre : |
| **Etes-vous suivi régulièrement par un kinésithérapeute ?** | |
| Oui | Non |
| **Si oui, quelle place prend ou a pris l’intervention du kinésithérapeute dans la pratique d’activité physique et sa continuité ?**  1 = Aucune importance  5 = Très importante  1  2 3 4 5 | **Si non, le fait d’être suivi régulièrement par un kinésithérapeute vous motiverait-il davantage à la pratique d’activité physique ?**  1 = Non, je ne pense pas  5 = Oui, certainement  1  2 3 4 5 |
| **Votre kinésithérapeute vous a-t-il donné des exercices à faire à la maison ?**  Oui et je les fais  Oui, mais je ne les fais pas  Non  Non, mais je fais des exercices ou étirement de ma propre initiative  Je n’ai pas de kinésithérapeute | |

Merci d’avoir pris ces quelques minutes pour répondre à ce questionnaire.

Merci de me retourner ce questionnaire par mail : [chochet@etudiant.ifpek.org](mailto:chochet@etudiant.ifpek.org)