**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