

SPAP-SCPE: OBSTACLES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Toute personne qui envisage d'intégrer la pratique régulière d'activité physique dans sa vie peut rencontrer certains obstacles. Consultez la liste suivante d'obstacles à l'activité physique couramment cités et indiquez, sur une échelle de 1 à 10, leur niveau d'importance dans votre situation en encerclant le chiffre pertinent.

	Pas important					Très important				
Des expériences antérieures négatives en lien avec l'activité physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Le manque de temps	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D'autres aspects de ma vie sont prioritaires	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Les coûts	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Le manque d'énergie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Le manque de connaissances	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Le manque de motivation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Le manque d'habiletés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La sensation de malaise ou d'intimidation dans un environnement où on pratique des activités physiques	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La peur de me blesser ou de me blesser à nouveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La peur d'aggraver un problème de santé existant	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La perception négative que j'ai de mon corps	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



L'incapacité d'atteindre mes objectifs dans le passé	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Le sentiment que je ne pourrai pas atteindre mes objectifs et que ça ne vaut donc pas la peine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
L'absence d'installations près de chez moi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mon habitude de me décourager	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
L'absence d'endroits sécuritaires	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
L'absence de service de garde pour mes enfants	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
L'absence d'un partenaire	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
L'absence de programmes d'exercices adaptés à mon niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Le manque de soutien de la part des autres	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
L'absence de moyens de transport	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
L'incapacité à travailler à un niveau qui en vaut la peine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La gêne associée à la pression que les autres me mettent	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Autres	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10