

Sondage de soutien social et l'activité physique

Ci-dessous est une liste d'items qu'une personne pourrait faire ou dire à quelqu'un qui tente de faire de l'activité physique de façon régulière. Si vous ne tentez pas de faire de l'activité physique, certaines questions ne s'appliqueront pas à vous, par contre s'il-vous-plait lisez et répondez à chaque question.

Veillez répondre à chaque question *deux* fois. Sous Famille, évaluez combien de fois durant les trois derniers mois quelqu'un qui habite dans votre maisonnée ait dit ou fait ce qui est décrit. Sous Ami(e)s, évaluez combien de fois durant les trois derniers mois vos ami(e)s, connaissances, ou collègues de travail ont dit ou ont fait ce qui est décrit.

Veillez écrire un nombre de l'échelle d'évaluation suivante dans chaque espace.

Aucun	Rarement	Quelques fois	Souvent	Très souvent	Ne s'applique pas
1	2	3	4	5	8

Durant les trois derniers mois, ma famille (ou autres membres de ma maisonnée) ou ami(e)s (connaissances, ou collègues de travail) :

	Famille	Ami(e)s et autres
1. ont fait de l'activité physique avec moi.	_____	_____
2. ont offert de faire de l'activité physique avec moi.	_____	_____
3. m'ont donné des rappels utiles afin de faire de l'activité physique (Est-ce que tu vas faire de l'exercice ce soir?).	_____	_____
4. m'ont encouragé de suivre ma routine d'activité physique.	_____	_____
5. ont changé leur horaire afin de faire de l'activité physique avec moi.	_____	_____
6. ont discuté de l'activité physique avec moi.	_____	_____
7. se sont plaints du temps que je passe à faire de l'activité physique.	_____	_____
8. m'ont critiqué ou ridiculisé parce que je faisais de l'activité physique.	_____	_____
9. m'ont récompensé pour avoir fait de l'activité physique (m'ont acheté quelque chose ou m'ont donné quelque chose que j'aime).	_____	_____
10. ont planifié des sorties sociales physiquement actives.	_____	_____
11. ont aidé à planifier des sorties en tenant compte de mon horaire d'activité physique.	_____	_____
12. m'ont demandé pour des idées comment ils pouvaient devenir plus physiquement actifs.	_____	_____

January 2009
Canadian French Version

13. ont discuté combien ils aimait faire de l'activité
physique.
