

Un sommeil régulier et faire du sport arrivent en tête des bonnes résolutions 2022 de la Nouvelle-Aquitaine

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) publie en collaboration avec l'institut IPSOS son Baromètre Sport-Santé.

Le classement des résolutions pour l'année 2022

En Nouvelle-Aquitaine, si avoir un rythme de sommeil régulier (28%) et faire du sport (26%) arrivent en tête des bonnes résolutions de la nouvelle année, passer plus de temps en famille ou avec des amis (25%) fait également partie des priorités des Néo-Aquitains.

Pour ce qui concerne la bonne tenue des résolutions 2021, 50% des Néo-Aquitains déclarent avoir tenu au moins l'une d'entre elles : une proportion en baisse par rapport à l'an passé (-7%). Ce qui n'est pas le cas pour les plus de 60 ans, avec 55% de bonne tenue.

La sédentarité accentuée par la crise

L'année dernière, 61% des habitants de Nouvelle-Aquitaine déclaraient que la crise sanitaire avait rendu plus difficile la possibilité de pouvoir pratiquer une activité physique ou sportive. Ainsi, cette année, ils sont 54% à déclarer avoir un mode de vie plus sédentaire qu'avant la crise. Des chiffres plus élevés pour les femmes avec 63%, contre 46% chez les hommes.

Cette sédentarité a des répercussions dans toutes les dimensions de la vie des habitants de la région, mais

principalement :

- La vie sociale pour 62%
- Le bien-être psychologique pour 62%
- Le bien-être physique pour 60%
- L'état de forme général pour 58%

Le retour à la vie normale bouleverse la pratique sportive des Néo-Aquitains :

L'impact de la crise sanitaire, les confinements successifs et les règles de distanciation sociale avaient fait prendre conscience aux Français de l'importance de la pratique d'une activité physique sur leur bien-être physique et mental.

Entre 2019 et 2021, les habitudes ont été chamboulées... et malheureusement tout porte à croire que le retour à la vie quasi-normale se soit fait au détriment de la pratique sportive : **64% des habitants de Nouvelle-Aquitaine déclarent pratiquer une activité physique**, soit une baisse par rapport à l'avant-crise sanitaire (70% en 2019) et une chute en comparaison de 2020 (78%).

S'ils sont moins nombreux à pratiquer une activité sportive, les plus actifs en font plus longtemps. **37% des habitants de la région déclarent pratiquer 3 heures de sport et plus par semaine**, emportant ainsi la durée moyenne de pratique sportive à 3,9h hebdomadaires (vs 2,7h en décembre 2020). C'est la durée la plus importante jamais relevée depuis la création du Baromètre sport-santé en 2011.

Et vous, quelles sont vos bonnes résolutions pour 2022 ?