

Vous avez l'impression de n'être jamais assez musclé?

Examen des habitudes de vie et des comportements adoptés par les hommes qui s'entraînent afin de gagner de la masse musculaire

Le Centre d'expertise Poids, Image et Alimentation (CEPIA) de l'Université Laval, dans le cadre d'une collaboration franco-qubécoise avec l'unité Inserm Bordeaux Population Health (U 1219) de l'Université de Bordeaux, est actuellement à la recherche d'**hommes** pour participer à une étude portant sur les habitudes de vie des personnes pratiquant l'haltérophilie, le crossfit, le bodybuilding ou la musculation en salle d'entraînement.

Objectif :

Le projet a pour but de documenter les comportements (p.ex. alimentaires, d'entraînement), les habitudes de vie et le fonctionnement psychologique des hommes qui s'entraînent régulièrement afin de gagner de la masse musculaire.

Critères d'inclusion:

- Être un homme âgé de 18 ans et plus.
- Pratiquer l'haltérophilie, le crossfit, le bodybuilding ou la musculation en salle d'entraînement de façon régulière (5 fois ou plus par semaine ou pour un total de 7 heures ou plus par semaine).

Rôle des hommes participants :

La participation à la recherche demande de remplir un sondage en ligne d'une durée approximative de 45 minutes abordant diverses questions portant sur les habitudes de vie, le fonctionnement psychologique et les comportements (p.ex. entraînement, alimentation). En participant à cette étude, vous pouvez prendre part à un tirage et courir la chance de gagner une carte-cadeau Amazon d'une valeur de 25\$.

Pour participer, vous n'avez qu'à cliquer sur le lien suivant :

<https://www.questionnaires.cstip.ulaval.ca/index.php/726714?lang=fr>

Pour de plus amples renseignements, contactez :

☎ : (418) 656-2131 poste 404768

@ : julie.morin.33@ulaval.ca

Nous vous remercions à l'avance de l'intérêt porté à cette recherche et de l'aide que vous nous apportez à l'accomplissement de notre projet.

Julie Morin

Étudiante au Doctorat en psychologie (D.Psy)
Centre d'expertise Poids, Image et Alimentation (CEPIA)
Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels

Université Laval

T 418-656-2131, poste 404768

Catherine Bégin- Chercheure responsable du projet

Professeure titulaire

Sciences sociales - École de psychologie

Université Laval

T 418 656-2131, poste 412997

Approbation par le comité d'éthique de la recherche

Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval : No d'approbation 2018-320 / 01-05-2019