

Healthy Lifestyles for Couples During the Pandemic

Location: Canada

Number of participants: 100 couples (200 participants)

Recruitment period: From August 2021 to February 2022

Description: Diet and physical activity are modifiable risk factors for many chronic diseases. However, it is often difficult to change these habits and adopt a healthier lifestyle. Since social context can influence changing habits, our study will examine the relationship between different couples' behaviours and changes in diet and/or physical activity over a 3-month period. The study will evaluate how different strategies used by partners to influence their spouses' health behaviours may influence the adoption and maintenance of healthy habits. Study assessments will be done entirely online. Participants will be asked to complete online questionnaires and participate in a discussion with their partner.

Language: French or English. The project will be offered in French or English based on the preference of participants. No accommodation will be offered to participants who do not speak French or English, as they are not eligible for this study.

Eligibility :

- Participants must be in a romantic relationship. Both members of the couple are required to participate
- One member of the couple must be overweight and trying to improve your diet and/or physical activity

Further, both participants must:

- Have been living together for at least one year
- Be aged 18 years or older
- Be currently living in Canada
- Speak English or French
- Have access to a scale at home to weigh yourself
- Have access to an electronic device allowing videoconferencing

Participant requirements: In total, participating in this study will require about 3.5 hours over the course of 3 months. This will include completing a 20-minute online meeting, completing nightly online diaries totalling about 1.5 hours over 2 weeks, and filling online questionnaires for about 40 minutes at 3 occasions over 3 months. No daily allowance will be provided for participating in this study, however a monetary compensation of up to 100\$ per couple will be offered to participants at the end of the study.

Institution: Concordia University

Contact:

Principal investigator: Dr. Jean-Philippe Gouin, JP.Gouin@concordia.ca (514) 848-2424 #extension 7538

Research coordinator: Tristan Lebrun, concordia.couple@gmail.com (514) 848-2424 #extension 2284

Habitudes de vie chez les couples durant la pandémie

Emplacement : Canada

Nombre de participants : 100 couples (200 participants)

Période de recrutement : Août 2021 à février 2022

Description: L'alimentation et l'activité physique sont des facteurs de risque pour plusieurs maladies chroniques. Toutefois, il est souvent difficile de changer ses habitudes et d'adopter un mode de vie plus sain. Le contexte social peut influencer les changements des habitudes de vie. Notamment, notre étude examinera les liens entre les différents types d'interactions conjugales et les changements d'habitudes alimentaires et d'activité physique sur une période de 3 mois. Spécifiquement, nous évaluerons comment les stratégies que les partenaires utilisent pour influencer les comportements de santé de leur conjoint(e) pourraient influencer l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie. Cette étude s'effectuera complètement en ligne et comporte des questionnaires ainsi qu'une discussion entre les deux partenaires du couple.

Langue: Français ou anglais. Le projet sera offert en français et en anglais, selon la préférence des participants. Aucun accommodement ne sera offert aux participants qui ne parlent ni français ni anglais puisqu'ils seraient inéligibles.

Critères d'admissibilité :

- Les participants doivent être en couple (et les deux membres du couple doivent participer à l'étude);
- Au moins un des deux partenaires du couple doit être en surpoids et essayer d'adopter un mode de vie plus sain;

De plus, les 2 partenaires doivent :

- Habiter ensemble (sous le même toit) depuis au moins un an;
- Être âgés de 18 ans et plus;
- Habiter présentement au Canada;
- Parler français ou anglais;
- Avoir accès à une balance à la maison pour se peser;
- Avoir accès à un appareil électronique leur permettant de faire une vidéoconférence

Exigences de participation : En tout, la participation à l'étude demandera une implication approximative de 3,5 heures, répartie sur 3 mois. Plus précisément, il faudra environ : 20 minutes pour une rencontre virtuelle, 1,5 heures réparties sur 2 semaines pour compléter des journaux quotidiens, et 40 minutes à 3 occasions sur une période de 3 mois pour remplir des questionnaires en ligne. Une allocation journalière n'est pas offerte aux participants, mais une compensation monétaire pouvant aller jusqu'à 100 \$ par couple sera offerte à la fin de l'étude pour le temps qu'ils auront consacré à cette recherche.

Établissement : Université Concordia

Personne-ressource :

Chercheur principal : Dr. Jean-Philippe Gouin, JP.Gouin@concordia.ca (514) 848-2424 #poste 7538

Coordonnatrice de recherche: Tristan Lebrun, concordia.couple@gmail.com (514) 848-2424 #poste 2284