

## Pratique d'activités physiques : différences entre les hommes et les femmes

### Source

Hyun Kyung Kim et coll. (2010) **Gender differences in physical activity and its determinants in rural adults in Korea.** *Journal of Clinical Nursing* 19:876-83.

Plus de la moitié des adultes sud-coréens ne font pas suffisamment d'activité physique pour maintenir une bonne santé. Dans cette étude, les chercheurs ont comparé les différences entre les hommes et les femmes en ce qui a trait au statut économique, au niveau d'activité physique, au sentiment d'efficacité personnelle, à la perception des avantages et des obstacles liés à la pratique d'activités physiques, ainsi qu'aux types d'activités physiques pratiquées.

Un questionnaire a été rempli par 481 adultes âgés de 20 ans et plus, soit 236 hommes et 245 femmes vivant dans 19 villages situés en région rurale. Parmi les gens actifs, les chercheurs ont regroupé ceux dont le niveau d'activité physique répondait aux recommandations officielles. Ces personnes ont constitué le premier groupe et les autres, les inactives, le deuxième groupe.

### Résultats

Les hommes étaient beaucoup plus nombreux à faire de l'activité physique que les femmes. La différence s'étend aussi au sentiment d'efficacité personnelle qui était très supérieur chez les hommes. De plus, ces derniers perçoivent moins de barrières à la pratique d'activités physiques que les femmes.

Autre différence notable entre les sexes : chez les hommes, seul le sentiment d'efficacité personnelle permettait de rendre compte du niveau d'activité physique. Une corrélation positive existait entre la perception du sentiment d'efficacité personnelle et le volume d'exercice physique.

Parmi les femmes faisant de l'activité physique, très peu (15) suivaient les recommandations. Lorsqu'on compare le groupe des femmes actives et celui des inactives, on constate de grandes différences dans les caractéristiques suivantes : âge, niveau de scolarité, statut matrimonial, perception des bienfaits et des obstacles liés à la pratique d'activités physiques. Les femmes les plus actives étaient celles qui avaient un sentiment d'efficacité personnelle plus élevé et qui percevaient plus de bienfaits et moins d'obstacles à la pratique d'activités physiques. Les

femmes âgées de 65 ans étaient plus actives que celles de moins de 40 ans. En ce qui a trait au niveau de scolarité, les femmes possédant un diplôme d'études secondaires étaient plus actives que celles qui n'ont terminé que leurs études primaires. Les femmes mariées avec enfants étaient aussi plus actives. Finalement, en comparant les femmes actives entre elles, seuls l'âge et la situation matrimoniale différenciaient celles qui suivaient les recommandations de celles qui ne les suivaient pas.

En conclusion, cette étude permet de mieux comprendre les caractéristiques propres aux deux sexes associés au niveau d'activité physique.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault