

Les environnements physiques et sociaux influent sur la pratique d'activités physiques

Source

Wen M et X Zhang (2009) **Contextual effects of built and social environments of urban neighborhoods on exercise: A multilevel study in Chicago.** *Am J Health Promot* 23(4):247-54.

L'environnement physique, qui englobe la sécurité des piétons, la densité résidentielle et l'accès à diverses installations (parcs, métros, bars, restaurants, etc.), de même que l'environnement social, qui englobe le statut socio-économique, peuvent varier selon les quartiers d'une même ville. Les auteurs de cette étude se sont intéressés aux effets de l'environnement physique et social sur la pratique d'activités physiques.

Un sondage a été effectué de manière aléatoire auprès d'adultes résidant dans la ville de Chicago. Les deux questions suivantes leur ont été posées :

1. Combien de fois par semaine en moyenne pratiquez-vous une activité physique? (N = 3530)
2. Au cours de la dernière année, avez-vous commencé à pratiquer régulièrement des activités physiques? (N = 907)

Résultats

Les répondants ayant accès plus facilement aux bars et restaurants avaient tendance à s'entraîner plus souvent (1 à 3 fois ou 4 fois et plus par semaine) que ceux habitant plus loin. L'environnement social a été globalement corrélé avec la pratique régulière d'activités physiques au cours de l'année précédant l'étude. De plus, un effet plus marqué de l'environnement social a été observé chez les femmes que chez les hommes.

Les caractéristiques sociales et physiques d'un quartier ont donc une influence sur les comportements liés à l'activité physique de ses habitants, et ce, indépendamment des caractéristiques individuelles des individus.

Kathryn Adel et Guy Thibault