

Revue de la littérature sur les déterminants sociaux de l'activité physique des femmes

Source

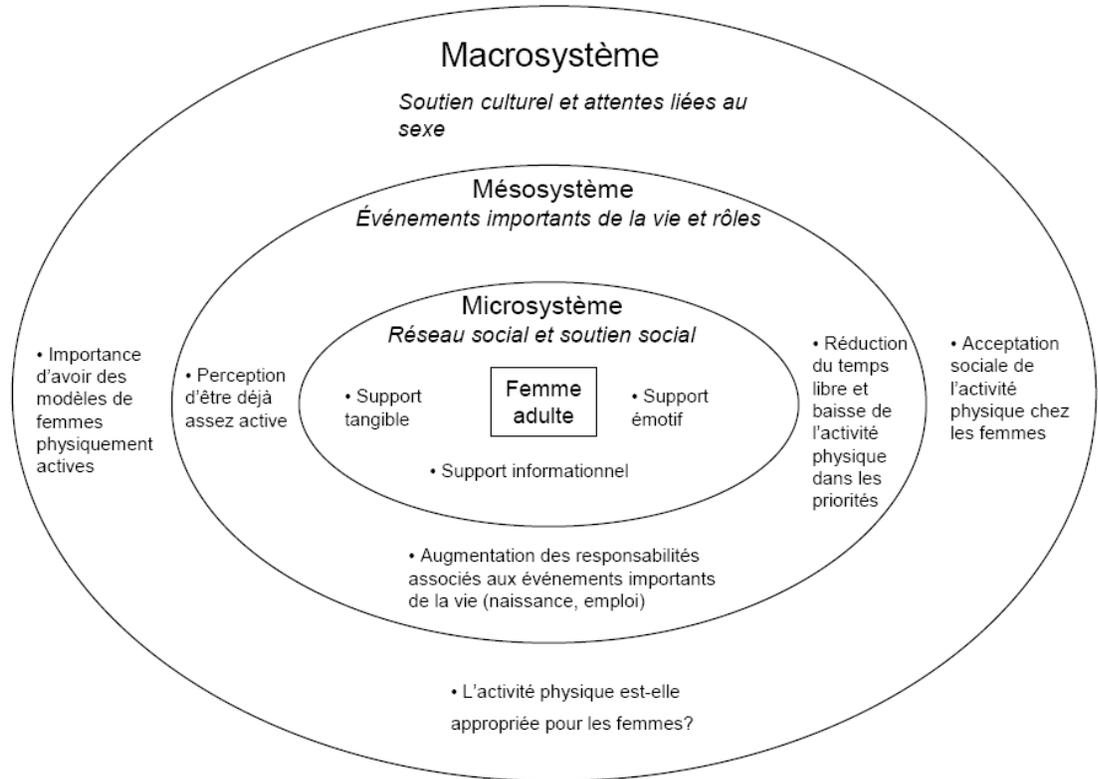
Vrazel J, RP Saunders et S Wilcox (2008) **An overview and proposed framework of social-environmental influences on the physical-activity behavior of women.** Am J Health Promot 23(1):2-12.

Le modèle écologique de Bronfenbrenner pour le développement de l'enfant comporte cinq systèmes :

- le microsystème, qui représente l'environnement immédiat (famille, école, pairs, etc.);
- le mésosystème, c'est-à-dire les connexions entre les environnements immédiats de l'enfant (ex : entre l'école et la maison);
- l'exosystème, qui comprend les environnements externes pouvant influencer indirectement sur le développement de l'enfant (ex : le milieu de travail des parents);
- le macrosystème, ou contexte culturel et politique;
- le chronosystème, qui comprend les transitions et les moments importants au cours de la vie.

Selon ce modèle écologique, le développement d'un enfant n'est pas seulement le résultat de son interaction avec ses parents, mais plutôt le résultat d'interactions complexes entre les cinq systèmes. Le modèle a été repris par Vrazel et ses collaborateurs afin de mieux comprendre les déterminants sociaux de l'activité physique des femmes.

Modèle de Bronfenbrenner modifié pour illustrer les déterminants sociaux de l'activité physique des femmes, tiré de Vrazel et coll. (2008)



Trois grandes catégories ont été arrimées au modèle écologique : le réseau social et le soutien social (microsystème); les événements importants de la vie et les rôles qui en découlent (mésosystème); les standards culturels et les attentes liées au sexe (macrosystème).

Résultats

- Réseau social et soutien social
 - les auteurs dégagent trois principaux types de soutien social : émotif, tangible et informationnel. Les femmes ont besoin de sentir que leur entourage les incite à faire de l'activité physique, et qu'il leur procure l'aide matérielle et les services pour y parvenir (ex. partager les tâches ménagères, garder les enfants, etc.). De plus, elles ont besoin de recevoir de l'information sur les types d'activité physique qui les concernent plus particulièrement. Il semble important et plus efficace de combiner plus d'un type de soutien.
- Événements importants de la vie et rôles
 - les événements importants de la vie des femmes (maternité, travail, etc.), parce qu'ils sont associés à l'augmentation des responsabilités,

entraînent une diminution du temps libre et, conséquemment, une diminution de la pratique d'activités physiques qui est devenue moins prioritaire. De plus, les femmes croient qu'elles sont assez actives parce qu'elles sont plus occupées à remplir leurs nouveaux rôles.

- Standards culturels et attentes liées au sexe
 - les femmes perçoivent une faible acceptation sociale de l'activité physique des femmes; certaines cultures, par exemple, ne considèrent pas que l'activité physique est appropriée pour les femmes. Par ailleurs, il y a très peu de femmes adultes physiquement actives qu'elles pourraient prendre comme modèles.

Interventions associées au modèle écologique

Déterminant social	Cible d'intervention	Intervention
<i>Microsystème (individus)</i>		
Soutien émotif	Femme (individuellement)	<ul style="list-style-type: none"> • Programmes éducatifs sur l'importance de l'activité physique pour les femmes. • Programmes pour développer des habiletés de communication, de recherche, de soutien et de demande d'aide. • Programmes donnant de l'information culturellement appropriée et des options réalistes pour la pratique d'activités physiques.
Soutien tangible	Personnes de l'entourage	<ul style="list-style-type: none"> • Programmes éducatifs sur l'importance et la pertinence de l'activité physique des femmes. • Programmes sur les façons d'apporter un soutien émotif et tangible.
Soutien informationnel	Professionnels de la santé	<ul style="list-style-type: none"> • Programmes éducatifs sur l'importance de l'activité physique pour les femmes. • Programmes pour les aider à donner un soutien informationnel et émotif. • Fournir du matériel didactique pertinent qu'ils transmettront aux femmes.

Mésosystème (environnements sociaux clés)		
Soutien émotif	Dirigeants d'entreprises, de clubs sportifs, autorités religieuses et autres	<ul style="list-style-type: none"> • Programmes ciblant les leaders communautaires pour qu'ils s'engagent à augmenter la perception positive et l'acceptation des femmes physiquement actives. • Reconnaître les dirigeants qui soutiennent les femmes physiquement actives par des discours, prises de position ou politiques organisationnelles et en les désignant comme des modèles à suivre.
Soutien tangible	Groupes ou organisations	<ul style="list-style-type: none"> • Programmes renforçant les réseaux sociaux offrant un soutien émotif, tangible et informationnel. • Activités pour faciliter le développement de nouveaux réseaux sociaux de soutien. • Concertation avec les entreprises pour offrir des horaires de travail plus souples et une garderie en milieu de travail afin que les femmes puissent inclure l'exercice physique dans leur quotidien. • Travailler avec les organisations afin de : <ul style="list-style-type: none"> ○ fournir plus d'opportunités de pratique et de services adaptés aux femmes; ○ créer des services de garde.
	Communauté	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler avec les communautés afin de mettre en place des programmes et des activités permettant aux mères d'établir des contacts avec d'autres mères tout en étant actives. • Créer ou reconnaître des modèles de femmes adultes physiquement actives.
Macrosystème (normes sociales et culturelles)		
Acceptation culturelle de l'activité physique des femmes	Campagnes communautaires (conjoint, membres de la famille, dirigeants clés, groupes, organisations)	<ul style="list-style-type: none"> • Campagnes médiatiques et marketing social pour changer les normes sociales envers les femmes physiquement actives. Ces campagnes pourraient, en identifiant des modèles positifs de femmes actives au sein de la communauté, augmenter le niveau d'acceptation de la communauté.
	Campagnes sur les politiques publiques	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser et soutenir la création d'opportunités d'activités physiques appropriées pour les femmes.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault