

L'inactivité physique chez les adolescentes afro-américaines : une question d'attitude?

Source

Thompson WM et coll. (2011) **Physical inactivity of black adolescent girls: Is it all about attitude?** *Home Health Care Management & Practice* 23(3):358-77.

Aux États-Unis, le taux d'obésité et de mortalité lié aux maladies chroniques – maladies du système cardiovasculaire, diabète, hypertension – demeure plus élevé chez les femmes noires que chez les femmes blanches. Des recherches suggèrent que l'attitude envers la pratique d'activités physiques est l'élément-clé pour en faire la promotion auprès des jeunes. Chez les adolescentes noires, les études qualitatives révèlent que les trois principaux éléments qui influencent leur attitude vis-à-vis l'exercice physique sont l'apparence et l'image, les stéréotypes et les parents.

L'apparence et l'image

Selon les chercheurs qui ont mené cette étude, les adolescentes noires ne perçoivent pas le poids comme un problème. En effet, elles ont une vision du corps différente de celle des adolescentes blanches et elles ont moins tendance à contrôler leur poids par l'exercice physique.

Les Afro-Américaines seraient plus tolérantes au gain de poids, et elles seraient généralement plus satisfaites de leur image corporelle que les Blanches. Elles croient que l'exercice n'est utile que pour perdre du poids. Souvent, elles voient l'exercice comme une pratique non plaisante « qui défait leurs cheveux et leur maquillage. » Plusieurs filles ne pratiquent pas d'activités physiques parce qu'elles n'ont pas suffisamment de temps, après, pour se doucher et se changer. D'autres se sentent gênées devant les garçons à cause de leur manque d'habiletés, et craignent que l'on se moque d'elles.

Les stéréotypes

Bien souvent, les filles se sentent moins « féminines » lorsqu'elles sont physiquement actives; elles mentionnent que ce sont uniquement les « tomboys » qui font des activités physiques. Pour elles, être « tomboy » signifie être moins attirante pour les garçons. De plus, certaines n'assistent pas au cours d'éducation physique parce qu'ils sont mixtes et qu'elles craignent d'être la cible des moqueries des garçons.

L'influence parentale

Les études révèlent que les filles qui ont des parents qui les soutiennent dans la pratique d'activités physiques sont plus actives que celles pour qui ce n'est pas le cas. Les filles plus actives ont souligné l'importance d'avoir des parents qui les soutiennent et les encouragent. L'influence parentale a le même effet chez les adolescentes noires que chez les adolescentes blanches.

L'attitude

Selon la littérature, l'attitude est façonnée par les expériences, les croyances et les influences culturelles. Elle est définie comme la vision, positive ou négative, qu'un individu a d'un comportement. Plusieurs études indiquent que l'attitude vis-à-vis de l'activité physique est un important déterminant de l'engagement dans une activité. Afin de favoriser la pratique régulière d'activités physiques chez les adolescentes noires, un élément semble être essentiel : le plaisir. En agissant sur la notion de plaisir, on vient d'abord modifier l'attitude pour ensuite améliorer la vision des adolescentes concernant la pratique d'activités physiques. Favoriser le plaisir a pour effet d'augmenter et de maintenir le niveau d'activité physique des adolescentes.

Offrir de la danse dans les cours d'éducation physique favorise, selon l'étude, la pratique d'activités physiques chez les Afro-Américaines, puisque la danse est considérée comme une forme d'expression et de communication amusante, en plus d'occuper une place importante dans la culture des jeunes Noires.

Pour rejoindre la communauté noire et la sensibiliser à la valeur d'un mode de vie physiquement actif, il est essentiel de prendre en considération sa culture et d'élaborer des programmes qui répondent à leurs aspirations. Par exemple, l'église jouant souvent un rôle important, plusieurs études recommandent de créer des partenariats avec les églises, afin de favoriser la participation des adolescentes à des activités physiques et sportives.

Karima Djellouli et Guy Thibault