LES FEMMES ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
PORTRAIT STATISTIQUE

COMPARAISON ENTRE LES SEXES

- Quel que soit le groupe d'âge, les garçons sont plus actifs que les filles.[1]
- Au Canada, chez les jeunes de 6 à 19 ans, environ 9% des garçons et 4% des filles accumulent 60 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse au moins 6 jours par semaine.[1]
- Au Québec, 1 adolescente sur 3 et 1 adolescent sur 2, sont physiquement actif au moins 7 heures par semaine.[3]
- Durant leurs loisirs, environ 40% des adolescentes et 27% des adolescents sont actifs moins de 3,5 heures/semaine durant leurs loisirs.[3]
- Les filles reçoivent moins de soutien de leurs parents pour la pratique d'un sport ou d'une activité physique.[2]
- La pratique d'activités physiques diminue avec l'âge. Ce déclin a tendance à être plus précoce chez les filles que chez les garçons.[2]
- Non seulement les adolescentes sont moins actives sur une base régulière, mais lorsqu'elles bougent, elles le font de façon moins intense que les garçons.[3]
- Les garçons voient le sport comme une activité leur permettant d'affirmer leur virilité et leur leadership alors que les adolescentes perçoivent la pratique d'activités physiques et sportives comme une façon de consolider et d'élargir leur réseau social.[2]
- Les filles qui ont été la cible des taquineries de la part des garçons à l'endroit de la pratique d'activités physiques, considèrent cela comme un frein et même un obstacle à leur pratique physique et sportive.[2]
- Les filles accordent généralement plus d'importance au sentiment de ne pas avoir les habiletés requises pour la pratique d'une activité physique, comparé aux garçons.[2]

LES COMPORTEMENTS DES ADOLESCENTES

- Les filles reçoivent avant l'âge de 17 ans, au-delà de 250 000 messages de différents médias leur disant quoi manger et à quel type de femme ressembler physiquement, dont la majorité ne les encourage pas à être physiquement actives.[3]
- Les adolescentes de 15 à 19 ans consacrent environ 9,7 heures quotidiennement à des activités sédentaires (école, téléphone, télévision, ordinateur).[3]
- Les adolescentes sont fortement influencées par les comportements des amies; elles ont tendance à s'engager dans une activité physique lorsqu'une amie proche le fait et les encouragements peuvent inciter les plus sédentaires à faire de l'exercice.[2]

RÉFÉRENCE

[1] *Activité Physique des enfants et des jeunes au Canada, Statistiques Canada, 2011*

[2] *L'activité physique, le sport et les jeunes, Kino-Québec, 2011*

[3] *L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action, Kino-Québec, 2013*

À L'ÂGE ADULTE…

- Les exercices pratiqués durant l'enfance et l'adolescence, permettent le développement d'habiletés motrices qui facilitent la pratique d'activités physiques et sportives. Cela encouragera la poursuite de pratique d'activités physiques à l'âge adulte.[2]
- Les principales raisons pour lesquelles les 15 à 24 ans ne pratiquent pas autant d'activités qu'ils le désirent sont : le manque de temps, d'énergie, d'intérêt ou de motivation.[2]
- La proportion de femmes actives a tendance à diminuer avec l'âge, à l'exception des femmes de 45 à 64 ans, lesquelles sont plus actives que les 20 à 44 ans.[4]
- Les contraintes familiales ont plus d'impacts sur les femmes que les hommes au niveau de leur participation à une activité physique.[5]
- Les femmes les plus à risque de sédentarité sont celles ayant une scolarité plus élevée, celles vivant avec un conjoint et des enfants et celles occupant un emploi, chacun de ces facteurs ayant un effet limitant cumulatif.[5]
- Près d'une québécoise sur cinq estime qu'il lui serait difficile de pratiquer régulièrement une activité physique de 20 à 30 minutes dans ses temps libres.[5]

RÉFÉRENCE

[2] *L'activité physique, le sport et les jeunes, Kino-Québec, 2011*

[4] *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), Statistique Canada, 2012*

[5] *Pour des québécoises plus actives et en meilleure santé, Kino-Québec, 2001*