



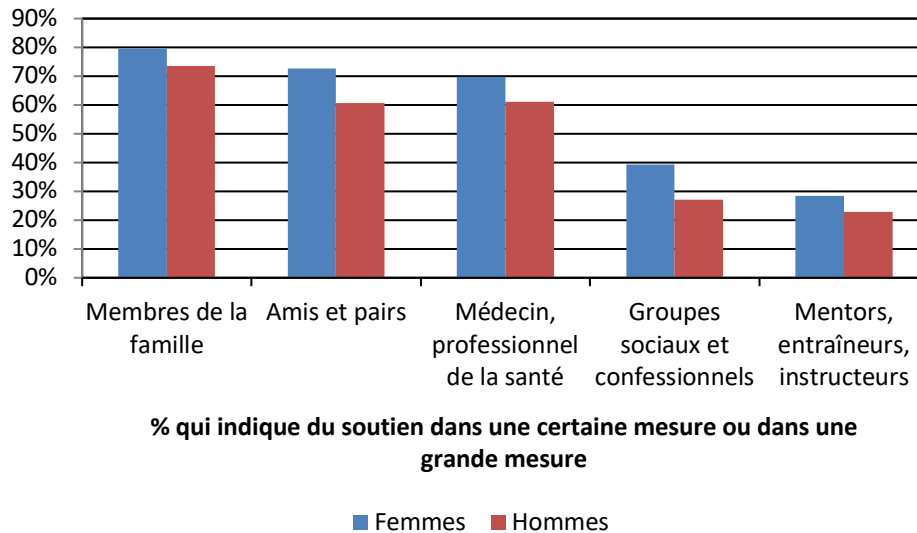
Environnements sociaux de soutien pour l'activité physique et le sport chez les femmes

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique de 2019-2020 de l'Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP), on a questionné les adultes (18 ans et plus) à propos des sources de soutien social reliées aux occasions de faire de l'activité physique et du sport.

Les membres de la famille, les médecins ou les autres fournisseurs de soins de santé, ainsi que les amis et les pairs sont les trois groupes de soutien relevés par les femmes pour ce qui est de leur participation à l'activité physique et au sport.

Les résultats de ce sondage indiquent que la majorité des femmes sont d'accord dans une *certaine* mesure ou dans une *grande* mesure que les membres de la famille, les médecins ou les autres fournisseurs de soins de santé, ainsi que les amis et les pairs offrent du soutien pour ce qui est de l'activité physique et du sport. Plus particulièrement, 77 % des femmes indiquent les membres de la famille et 67 % signalent que des amis et des pairs les soutiennent dans une *certaine* mesure ou dans une *grande* mesure pour ce qui est de l'activité physique ou du sport, suivies de 66 % qui indiquent leur médecin ou autres fournisseurs de soins de santé. Trente-trois pour cent des femmes indiquent que les groupes sociaux ou confessionnels les soutiennent dans une *certaine* mesure ou dans une *grande* mesure, suivies de 26 % qui soulignent leur entraîneur, leur mentor ou leur instructeur. En général, le pourcentage de répondants qui indiquent un niveau élevé de soutien de tous ces groupes était plus élevé chez les femmes que chez les hommes (voir la figure 1).

Figure 1: Pourcentage d’adultes qui indiquent les sources de soutien social pour l’activité physique



Source : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, Sondage indicateur de l’activité physique 2019-2021, ICRCF

Comparativement aux femmes plus jeunes, les femmes âgées de 65 ans et plus sont moins susceptibles d’avoir indiqué que des membres de la famille les appuient dans une certaine mesure ou dans une grande mesure à faire de l’activité physique ou du sport (69 % des femmes âgées de 65 ans et plus comparativement à 81 %-84 % des femmes plus jeunes). Une tendance semblable apparaît pour les amis et les pairs : 59 % des femmes plus âgées indiquent que les amis et les pairs les soutiennent dans une certaine mesure ou dans une grande mesure comparativement à 73 %-82 % des femmes plus jeunes qui n’ont pas répondu ainsi. Les femmes de 45 ans et plus sont moins susceptibles d’indiquer que les groupes sociaux et confessionnels ou que les entraîneurs, les mentors ou les instructeurs les appuient dans leur participation comparativement aux femmes plus jeunes.

La très grande majorité des femmes indiquent que les membres de la famille sont une source de motivation ou d’encouragement pour leur participation à l’activité physique ou au sport.

On a également demandé aux participantes d’indiquer la forme que prenaient le soutien des membres de la famille et celui des amis et des pairs. La plupart des femmes de l’étude disent que les membres de la famille offrent du soutien en les motivant et les encourageant (82 % des femmes). Dans une moindre mesure, les femmes disent que les membres de la famille : participent aussi (61 %); les regardent/acclament (46 %); assurent leur transport à destination et en provenance des endroits où elles sont actives (39 %); ou, les soutiennent financièrement (28 %). Les femmes et les hommes sont tout aussi susceptibles les uns que les autres d’indiquer que les membres de la famille leur offrent du soutien par la motivation ou les encouragements, en les regardant ou les acclamant ou en participant avec eux. Cependant, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de dire que les membres de la famille assurent leur transport à destination et en provenance des endroits où elles sont actives ou qu’ils les aident financièrement. La figure 2 présente les formes de soutien que les femmes et les hommes reçoivent pour faire de l’activité physique et du sport.

Lorsqu'on regarde l'âge et le genre, les femmes âgées de 65 ans et plus sont considérablement moins susceptibles (45 %) que les femmes âgées de 25 à 64 ans (64 %-68 %) de dire que les membres de la famille font avec elles du sport et de l'activité physique. En général, le pourcentage des femmes qui indiquent que les membres de la famille assurent leur transport à destination et en provenance des endroits où elles sont actives diminue considérablement avec l'âge, de 54 % pour les 18 à 24 ans à 32 % pour les femmes âgées de 65 ans et plus. Une tendance semblable existe également chez les femmes qui disent que les membres de leur famille les motivent et les encouragent, les regardent et les acclament ou leur offrent un soutien financier.

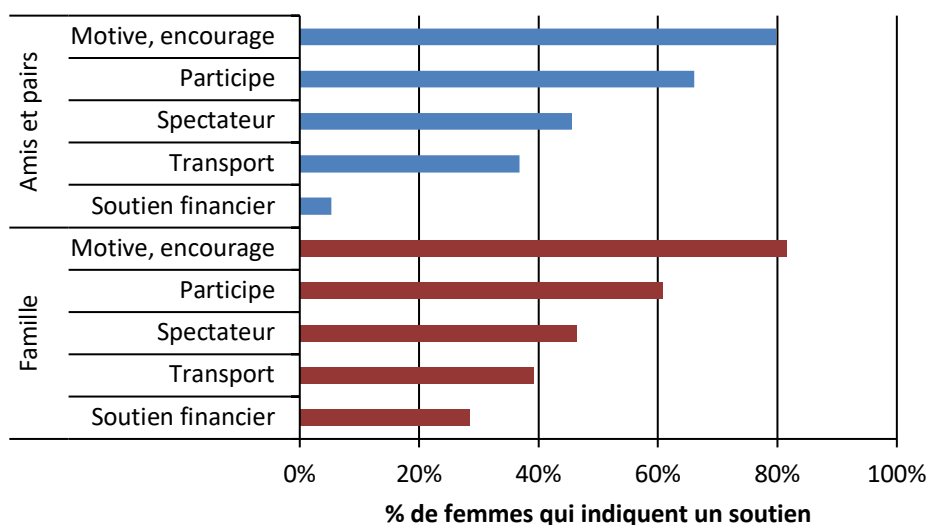
On a posé des questions semblables à propos de la manière dont les amis et les pairs appuient la participation au sport et à l'activité physique, et ces pourcentages sont très semblables à ceux des membres de la famille. Plus particulièrement, chez les femmes :

- 80 % indiquent que les amis et les pairs sont une source de motivation et d'encouragement
- 66 % disent que les amis et les pairs participent avec elles
- 46 % indiquent que les amis et les pairs les regardent et les acclament
- 37 % disent que les amis et les pairs leur offrent le transport pour se rendre aux endroits où elles sont actives
- 5 % indiquent que les amis et les pairs offrent un soutien financier.

Il n'y généralement aucune différence reliée au genre dans le type de soutien offert à la participation par les amis et les pairs, à une exception près. Un pourcentage plus élevé de femmes (80 %) que d'hommes (72 %) indiquent que les amis et les pairs sont une source de motivation et d'encouragement en appui à la participation à l'activité physique et au sport.

Chez les femmes en particulier, il y a, par contre, des baisses considérables avec l'âge dans le pourcentage de répondantes qui indiquent que les amis et les pairs participent aussi avec elles à l'activité physique et au sport, les motivent et les encouragent, les regardent et les acclament ou leur offre du transport.

Figure 2: Type de soutien pour l'activité physique et le sport



Source : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, Sondage indicateur de l'activité physique de 2019-2022

Trois femmes sur dix indiquent qu'aucun membre de leur famille ne fait pas d'activité physique et de sport avec elles. Plus du tiers (38 %) des femmes indiquent qu'un ou deux membres de la famille participent avec elle et 33 % parlent de trois membres ou plus de la famille. Il n'y a pas de différences significatives entre les femmes et les hommes qui indiquent la participation de ce nombre de membres de la famille. Les femmes plus âgées (âgées de 65 ans et plus) sont les plus susceptibles de dire qu'aucun membre de leur famille ne fait avec elles du sport ou de l'activité physique, et elles sont les moins susceptibles de parler de trois membres de la famille ou plus.

Approximativement trois femmes sur dix (29 %) indiquent qu'aucun ami ou pair ne participent avec elles, alors que 27 % parlent d'un ou deux amis et pairs et que 44% parlent de trois ou plus. Un plus grand pourcentage d'hommes indiquent aucun ami ou pair, alors qu'un pourcentage plus élevé de femmes indiquent un ou deux amis ou pairs. Les femmes âgées de 65 ans et plus sont les plus susceptibles d'indiquer qu'aucun ami ou pair ne fait avec elles du sport ou de l'activité physique, et elles sont les moins susceptibles de dire qu'elles comptent sur au moins trois amis ou pairs.



**Institut canadien de la
recherche sur la condition
physique et le mode de vie**

230-2733, chemin Lancaster
Ottawa ON K1B 0A9

613-233-5528
www.cflri.ca/fr

La production de ce résumé a été rendue possible grâce à la contribution financière du gouvernement du Canada.
Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement l'opinion de ce dernier.