

Les filles et l'activité physique

Changer la donne pour gagner !

C'est le 8 mars et Tonus a décidé de parler des filles, nos futures femmes. Sont-elles en forme? Ont-elles une bonne image d'elles-mêmes? Quelles sont les différences entre les gars et les filles en ce qui concerne l'activité physique? Existient-il des solutions?



C'est ce que nous verrons dans ce numéro de Tonus : « Changer la donne pour gagner »

Les données

On étudie la différence entre les garçons et les filles en matière d'activités physique depuis plusieurs années.

Dès 1998, Kino-Québec publiait une étude justement intitulée « Les filles c'est pas pareil » qui démontrait :

« l'existence d'un fossé important entre les réalités masculines et féminines dans la pratique et la promotion de l'activité physique et ce, au détriment des jeunes filles. Cette situation nous porte à croire qu'il est indispensable de tenir compte des différences entre les jeunes filles et les jeunes garçons dans l'élaboration de programmes et des stratégies de promotion. » [i]

En 2014, une autre étude de Kino-Québec concluait : « En 15 ans, la proportion d'adolescentes pratiquant au moins l'équivalent de 7 heures par semaine d'activités physique a progressé de 13%. Malgré cette hausse chez les adolescentes, les garçons sont toujours plus actifs que ces dernières. »[ii]

En Outaouais

Une étude [iii] issue d'un partenariat entre Québec en Forme et le Centre pour l'avancement de la santé des populations Propel de l'Université de Waterloo, que la Concertation pour de saines habitudes de vie a soutenu financièrement a été mise en œuvre en 2014-2015, pour sonder les étudiants du 3e cycle du primaire, ainsi que ceux du secondaire à l'égard des saines habitudes de vie.

Nous savions qu'au niveau provincial, les garçons sont plus actifs que les filles : 44 % des garçons et 27 % des filles respectent le niveau d'activité physique recommandé. De plus, au niveau provincial nous observons tant chez les filles que chez les garçons, une baisse de 10 % de la proportion de jeunes qui respectent le niveau d'activité physique recommandé vers l'âge de 13 ou 14 ans.

En Outaouais, selon le sondage rempli par plus de 19 500 élèves, on constate que :

- 30 % des filles (c. 50 % garçons) atteignent la recommandation de 60 minutes d'activités quotidiennes.
- L'écart entre les filles et les garçons filles-garçon quant à l'atteinte de la recommandation progresse entre la 5e année du primaire et le niveau secondaire. (Écart de 16 points de pourcentage en 5e année du primaire (39 % filles c. 55 % garçons) à 26 % points de pourcentage (21 % filles c. 47 % garçons).
- On remarque une première baisse marquée lors du passage primaire-secondaire.

Des obstacles

Dans un numéro spécial sur le thème des filles et l'activité physique Veille Action a répertorié plusieurs obstacles et pistes de solutions à la pratique de l'activité physique chez les filles.

Des pistes de solutions

Des solutions, il y en a. D'abord une plus grande sensibilisation de tous les intervenants face à la situation. Ensuite, il faut reconnaître que « Les filles, c'est pas pareil » lorsqu'on les entraîne et lorsqu'elles sont athlètes. Les filles n'évaluent pas leur image et leur performance de la même façon non plus.

Ce numéro présentera divers programmes, formations et campagnes pour accompagner les filles dans la pratique d'activités physiques et dans leur estime de soi.
Bonne lecture et bonne journée internationale de la femme!

[i] Les filles c'est pas pareil : Rapport sur la problématique des jeunes filles et la pratique de l'activité physique.

[ii] http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/SLS/sport_loisir_act_physique/SLS_sport_bilan_adolescentes_FR.pdf
page 8

[iii] Portrait de l'activité physique et de l'alimentation des jeunes de la Région de l'Outaouais - Collecte de données auprès des jeunes Activité physique Alimentation