

# Facteurs facilitants et barrières de l'activité physique chez les jeunes femmes adultes : une approche socioécologique pour des stratégies plus efficaces

OCTOBRE 2023

Marie-Eve St-Pierre, M. Sc.

Professionnelle de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

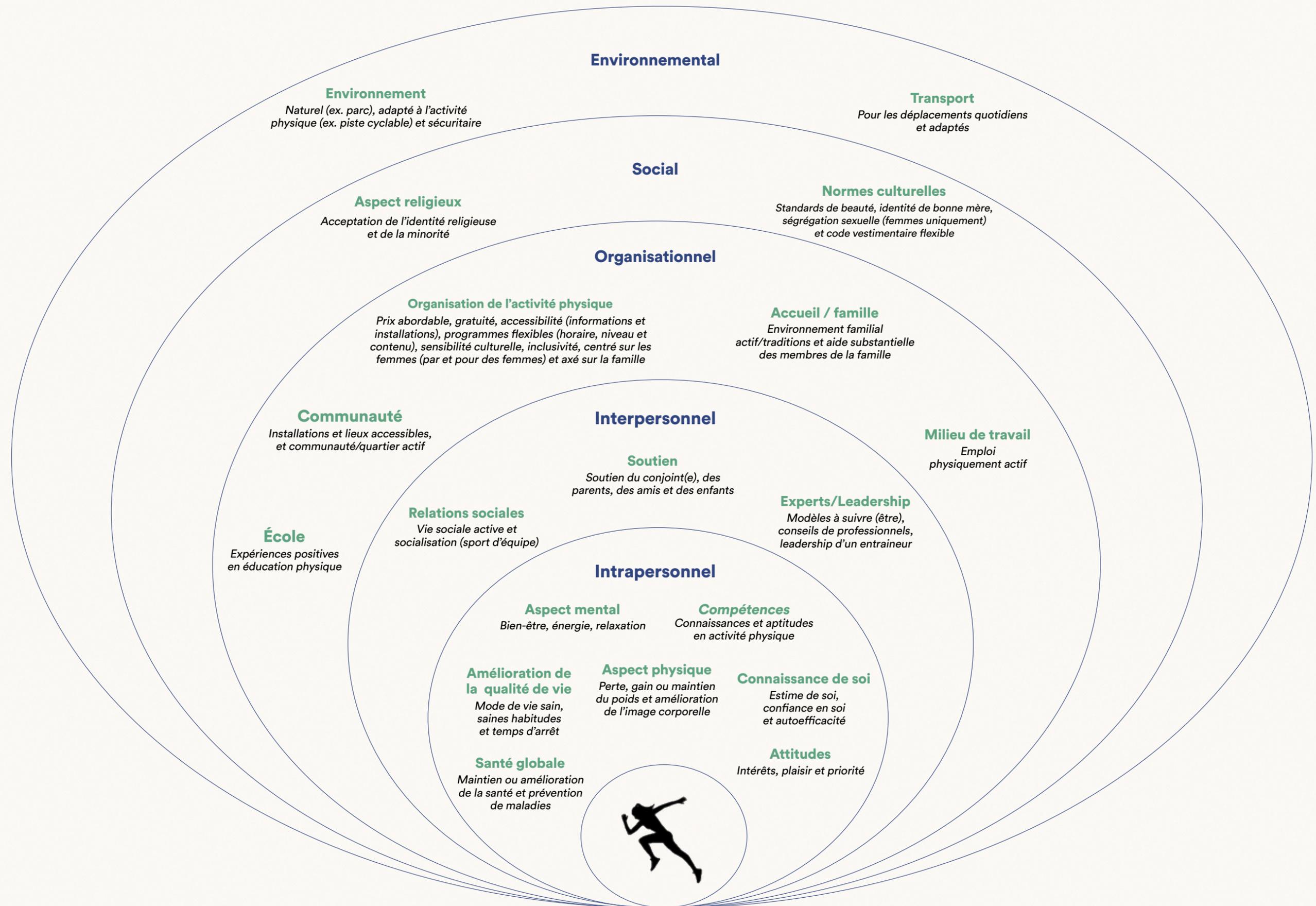
L'article faisant l'objet de cette fiche synthèse s'intitule *Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature*.

Au niveau mondial, les études démontrent que le niveau d'activité physique des femmes est inférieur à celui des hommes. Certaines de ces études indiquent que les situations auxquelles les femmes sont confrontées dans la pratique d'activités physiques sont souvent spécifiques à leur sexe. Une attention particulière doit donc y être accordée. Ce bulletin présente une synthèse de la littérature qualitative sur les facteurs facilitants et les barrières spécifiques au comportement liés à l'activité physique des jeunes femmes adultes (18 à 40 ans).

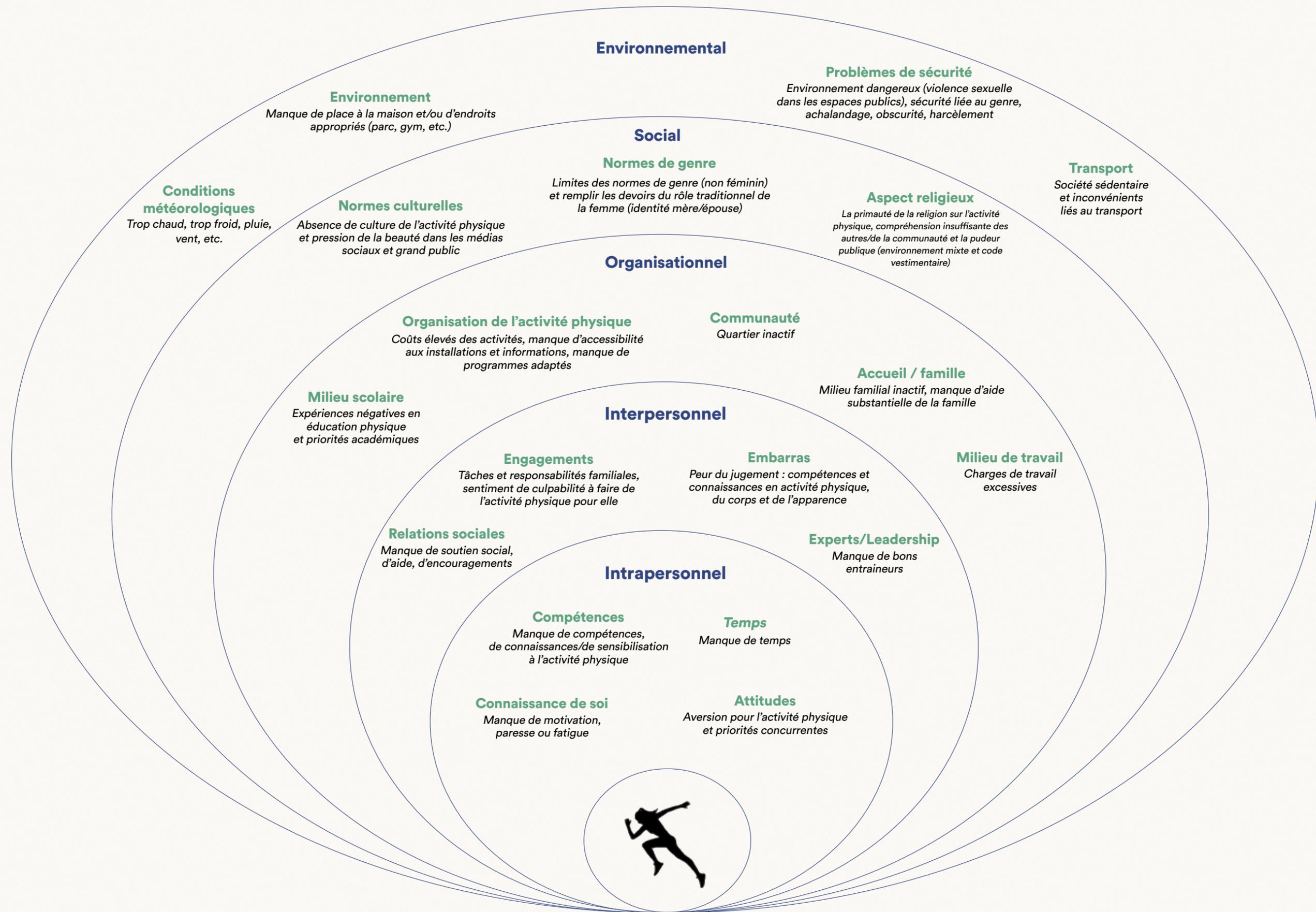
## Résultats

Dans cette étude, on a eu recours à une approche socioécologique afin de classer, en cinq niveaux (intrapersonnel, interpersonnel, organisationnel, social et environnemental), les différents facteurs facilitants (Figure 1) et les barrières (Figure 2) susceptibles d'influencer les comportements reliés à l'activité physique.

Mentionnons que certains facteurs facilitants peuvent également être identifiés comme des barrières (ex. : santé, image corporelle, insatisfaction corporelle et standards de beauté), et ce, à différents niveaux (ex. : intrapersonnel et social).



**Figure 1.** Facteurs facilitants de la pratique d'activités physiques chez les jeunes femmes adultes



**Figure 2.** Barrières à la pratique d'activités physiques chez les jeunes femmes adultes

## Liens avec la pratique

Le modèle socioécologique qui a permis de classer les différents facteurs susceptibles d'influencer les comportements liés à l'activité physique offre une représentation des dynamiques entre chaque niveau, une meilleure généralisation et une mise en place de stratégies d'intervention plus efficaces visant un changement de comportement relatif à l'activité physique à des fins de santé. Plusieurs recommandations vont dans ce sens.

**Des stratégies multiniveaux pour des changements à long terme.** Cet article montre que les femmes font face à plusieurs barrières à différents niveaux. Afin d'augmenter leur niveau d'activité physique, les stratégies déployées doivent tenir compte de l'influence de l'ensemble des niveaux présentés dans le modèle socioécologique. Ce dernier s'avère d'ailleurs utile pour l'application de stratégies multiniveaux. Il est aussi suggéré aux organisations, aux communautés et aux décideurs politiques de prendre des mesures pour offrir davantage de possibilités aux femmes en matière d'activité physique touchant différents niveaux du modèle afin de susciter un réel changement de comportement à long terme.

**Une compréhension de la relation individu-société.** L'article révèle que les déterminants et les barrières sont complexes et interdépendants. Ainsi, les initiatives de promotion de l'activité physique pour les jeunes femmes adultes ainsi que la conception et l'évaluation de programmes efficaces devraient se fonder sur le modèle socioécologique. Ce dernier représente un outil approprié pour comprendre le rapprochement entre l'individu et la société et ses diverses répercussions.

**Une collaboration entre les instances des divers paliers.** Finalement, étant donné que les déterminants et les barrières ont des impacts à différents niveaux, les acteurs du domaine de l'activité physique (nationaux, régionaux et locaux) doivent travailler en étroite collaboration afin de mieux soutenir les initiatives et les occasions d'activité physique pour les femmes.

## Conclusion

L'augmentation de la participation des femmes à l'activité physique ne se fera pas du jour au lendemain. Cela demande un engagement continu. Au chapitre des initiatives, il est suggéré d'opter pour une approche graduelle et d'assurer un suivi à long terme. Il est également essentiel de créer des environnements ouverts et inclusifs afin d'offrir aux jeunes femmes davantage de possibilités d'activités physiques. Cela permettrait un changement de comportement plus durable.

---

### Référence complète de l'article

Peng, B., Ng, J. Y., & Ha, A. S. (2023). Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 1-17.