

# Les déterminants de la pratique d'une activité physique régulière chez certaines femmes gabonaises âgées de 25 à 47 ans

Dr Steeve-Thierry Balondji

Chargé de Recherche en Sociologie

Laboratoire de Recherche sur la Famille, Santé et le Corps Institut de Recherche en Sciences Humaines (IRSH).

## Résumé

Cette étude exploratoire porte sur les facteurs favorables à la pratique d'une activité physique et sportive régulière chez certaines femmes gabonaises âgées de 25 à 45 ans en dépit des tâches domestiques et des obligations professionnelles écrasantes, des prix d'accès relativement onéreux aux salles de sport et l'insuffisance des sites dédiés à l'exercice physique, au jeu et au sport. Face aux difficultés susmentionnées une autre catégorie de femmes cesse la pratique d'une activité physique régulière dès l'intégration au foyer conjugal. Les femmes qui persistent à pratiquer une activité physique et sportive régulière recherchent la santé, le bien-être psychologique, l'esthétique corporelle et le font par passion. Les facteurs qui motivent la pratique d'une activité physique régulière varient en fonction des situations de chaque femme, des charges familiales, des obligations professionnelles, des revenus, de la proximité des sites dédiés au sport et de la connaissance des bienfaits de la pratique du sport sur la santé et le corps.

## Introduction

Le choix de mener des investigations sur les déterminants de la pratique d'une activité physique régulière chez certaines femmes gabonaises part d'un constat. Depuis plusieurs décennies, la présence massive de cette catégorie de femmes est observée dans les espaces publics (plages, rues, terrains de sport, salles de gym ou de remise en forme) pour pratiquer une activité physique et sportive. Pourtant, une autre catégorie de femmes cesse la pratique d'une activité physique régulière dès l'intégration au foyer conjugal.

Ce constat nous a conduit à mener une étude exploratoire afin de comprendre les raisons qui incitent certaines femmes à continuer la pratique d'une activité physique et sportive régulière quoiqu'étant en couple et malgré les obligations familiales et professionnelles. L'étude porte sur douze femmes âgées de 25 à 47 ans. Elles résident à Libreville (Gabon) et pratiquent régulièrement du sport à l'aire libre, dans les dojos et dans les salles de gym ou de remise en forme. Elles ont en moyenne un niveau d'études supérieures équivalant à la deuxième année post-baccalauréat. Ces femmes sont professionnelles ou étudiantes, huit d'elles sont mariées légalement, deux vivent en concubinage et deux sont célibataires.

Nous présenterons tour à tour, ici, les portraits des femmes interrogées, les éléments méthodologiques et les résultats auxquels nous sommes parvenus.

## 1. Portraits et récits des femmes interrogées

Les femmes de notre échantillon habitent divers quartiers de Libreville : Nzeng-Ayong, Sotega, Louis, Charbonnages, Nkembo, Mindoube, Damas, Carrefour SNI, Carrefour Jiji. Il s'agit de :

Sandrine, 25 ans, niveau Licence, célibataire, sage-femme, en couple avec son conjoint. Elle pratique du sport depuis le lycée. Actuellement elle pratique du jogging et du fitness en plein air trois fois par semaine.

*«Je vis avec quelqu'un, mais nous ne sommes pas mariés et nous n'avons pas d'enfant. Avant de vivre avec mon conjoint, je pratiquais toujours du jogging. Aujourd'hui, je pratique, car j'ai une cardiopathie et le cardiologue m'a recommandé de pratiquer une activité physique régulière pour la bonne circulation sanguine. Je pratique trois fois par semaine, malgré mes occupations et même dans la chambre je pratique. En gros je le fais certes pour ma santé, mais cela me permet d'avoir un beau corps».*

Carmella, 29 ans, niveau Master1, en couple et mère d'un enfant. Elle pratique le sport depuis le lycée et elle pratique du fitness en salle et à l'air libre en moyenne trois fois dans la semaine.

*«Avant, je pratiquais du sport au collège et au lycée parce qu'on nous l'imposait. Aujourd'hui je pratique du fitness en salle dans la semaine et en plein air les week-ends pour maintenir une bonne forme physique et dégraisser. Je le fais pour perdre du ventre et ça me permet d'être légère et d'avoir une meilleure santé. Le sport me permet de m'affirmer, car c'est important pour la santé, se sentir bien dans sa peau, de bien dormir et gérer mes émotions. En un mot c'est pour mon bien être que je pratique et ça me permet d'être plus proche avec mon copain et développer certains liens».*

Louise, 33 ans, enseignante d'EPS, en couple et mère de deux enfants. Elle pratique du cross deux fois par semaine.

*«Avant je pratiquais du sport au lycée et aujourd'hui je continue de pratiquer deux fois dans la semaine et tous les week-ends. J'aime le sport, car c'est ma passion et je ne saurais l'expliquer véritablement. Je pratique également pour ma propre santé, car j'étais asthmatique et le sport m'a permis de lutter contre cette maladie. Aujourd'hui je ne souffre plus de ça».*

Eliade, 40 ans, niveau Licence, enseignante d'EPS, mère de quatre enfants et cinq personnes à sa charge chez elle. Elle pratique du sport deux fois par semaine et tous les week-ends.

*«Je pratique du sport deux fois par semaines et tous les week-ends, car le sport c'est ma passion et il me permet d'avoir une bonne santé et de lutter contre certaines maladies sans pour autant consommer les médicaments, l'asthme en particulier».*

Ntsame, 31 ans, niveau Bac +2, mère d'un seul enfant. Elle pratique le sport depuis la classe 5<sup>e</sup> au collège.

*«Avant je pratiquais du sport et j'étais mince avec un corps tracé et subitement j'ai commencé à prendre du poids et je me trouvais moche. Je pratique, car à la base j'ai des problèmes de santé et j'ai développé un complexe de mon corps, le ventre, etc. Et je veux avoir le même corps qu'avant pour toujours être séduisante afin que mon homme ne pose les yeux que sur moi. Je pratiquais beaucoup en tant qu'élève et dans mes débuts à l'université».*

Leslye, 35 ans, niveau Bac+2, mère de deux enfants et elle a quatre personnes à sa charge chez elle. Elle travaille dans une société agroalimentaire.

«Je pratique du sport en salle deux fois par semaine, et aujourd'hui je le fais une fois en semaine et le week-end à l'air libre. C'est vrai que le sport permet d'avoir une bonne santé et de lutter contre les maladies. Mais moi je le fais pour aussi maintenir le regard de mon homme sur moi, le séduire, car je sais qu'il aime des femmes aux belles silhouettes et qui pratiquent du sport».

Edith, 37 ans, professeur adjoint d'EPS, est mère de deux enfants et a quatre personnes à sa charge chez elle. Elle pratique le sport depuis le Lycée et continue d'en pratiquer tous les week-ends.

«Je pratique le sport depuis ma jeunesse au lycée et actuellement je pratique les week-ends pour ma santé, car le sport permet de lutter contre plusieurs maladies. Il permet le maintien d'une bonne forme et surtout par passion. J'aime faire du fitness, cela me permet de rester jeune, donc de ne pas vite vieillir. Quand je finis souvent de pratiquer, je suis toujours de bonne humeur avec mon conjoint et mon entourage, j'ai un sommeil doux et je n'ai pas mal au corps : en fait je me sens super bien».

Obone, 38 ans, géologue pétrolier, mère d'un enfant. Elle pratique du volleyball depuis le lycée et pratique du fitness deux fois par semaine.

«Avant je pratiquais du sport au lycée, j'aimais tellement le volleyball que je pratique toujours d'ailleurs pour me distraire avec des amis. Aujourd'hui je pratique deux fois par semaine parce que lorsque je pratique je me sens bien et ça me permet de me vider la tête après des journées difficiles au boulot. Je pratique du volleyball le week-end par passion».

Ursulle, 30 ans, professeur adjoint d'EPS, mère de deux enfants. Elle pratique du volleyball et la gymnastique deux fois par semaine pour entretenir une forme physique et aussi pour transmettre ses connaissances.

«Je pratique deux activités par semaine j'ai un jour de séance de gymnastique et un jour de volleyball après deux semaines, car les enfants ne me permettent pas d'y aller tout le temps. Je pratique toujours, mais plus comme avant car, je suis désormais dans la formation. Je suis quittée de quatre jours de travail à deux jours par semaine après mon deuxième accouchement et je continue de pratiquer pour perdre du poids, car je me sens grosse».

Dominique, 45 ans, médecin au CHU de Libreville, mère de trois enfants et cinq personnes à sa charge chez elle. Elle pratique du sport deux fois par semaine.

«Avant je pratiquais uniquement de la marche, aujourd'hui je pratique du fitness à l'air libre les week-ends pour ma santé. En fait je pratique, car, facilement je peux prendre du poids et c'est en pratiquant que j'arrive à maintenir mon poids et j'évite de contracter certaines maladies ou certains malaises. Souvent je pratique du fitness avec mon époux, car pratiquer seul c'est bien, mais à deux c'est encore mieux, ça nous permet d'échanger sur plusieurs sujets pendant notre pratique».

Pauline, 47 ans, chef comptable au trésor public, mère de quatre enfants, elle a six personnes à sa charge chez elle. Elle pratique du sport chaque week-end.

«Avant je pratiquais régulièrement du sport à l'école. Depuis que je me suis mariée assez jeune, je ne pratique que du fitness les week-ends à la plage ou dans ma cité. Il est vrai que je ne suis pas à fond, mais

quand je décide de m'y mettre, je le fais et bien. Je pratique, car je prends facilement du poids et je veux garder une bonne silhouette, pour toujours être une belle femme malgré ma vieillesse. J'aime me sentir jeune, je pratique pour ne pas vite vieillir».

Paola, 43 ans, mère de 4 enfants et 5 personnes à sa charge chez elle. Elle pratique du sport chaque week-end.

«Je pratiquais du sport depuis mon jeune âge, disons au lycée et j'aimais beaucoup le sport malgré mes problèmes de santé. En effet je suis myope et j'étais asthmatique. Aujourd'hui je continue de pratiquer pour lutter contre les maladies et à la base je suis asthmatique, afin d'avoir une meilleure santé».

## 2. Méthodologie

Avec toutes ces femmes, nous avons mené des entretiens semi-dirigés à l'aide d'un guide d'entretien. Les entretiens nous ont permis de recueillir les représentations, les valeurs et les discours que les femmes accordent à la pratique du sport. Avec chacune des femmes, nous avons mené des entretiens d'une durée de vingt à trente minutes. Les entretiens portaient sur l'âge et la situation matrimoniale, le métier et la fonction exercés par les femmes, le nombre d'enfants et le nombre de personnes à charge, ainsi que sur les raisons qui les poussent à pratiquer du sport malgré les responsabilités familiales et professionnelles.

Le traitement de données a été fait par la transcription à la main et l'analyse thématique. L'analyse thématique a consisté à attribuer un certain nombre de thèmes représentatifs du contenu des verbatims d'entretiens préalablement analysés. L'analyse thématique consiste à procéder systématiquement au repérage, au regroupement et, subsidiairement, à l'examen discursif des termes abordés dans un corpus, qu'il s'agisse d'un verbatim d'entretien, d'un document organisationnel ou de notes d'observation (Mucchielli, 1996). Procéder à une analyse thématique c'est donc attribuer des thèmes en lien avec un matériau soumis à une analyse. C'est aussi cerner par une série de courte expression (les thèmes), l'essentiel d'un propos ou d'un document. Cette étape nous a, donc, permis de repérer les points de convergence et de divergence des propos de nos informatrices. Et, leur mise en corrélation avec les objectifs de notre étude.

## 3. Résultats

Les résultats des données recueillies montrent que chaque femme a une raison qui la motive à pratiquer une activité physique régulièrement. Il y a parmi les raisons évoquées qui suscitent la pratique du sport chez les femmes : la santé, le bien-être psychologique, la passion et l'esthétique. Ces raisons varient en fonction des situations, des charges familiales, des obligations professionnelles, des revenus, de la proximité des sites dédiés au sport et de la connaissance des bienfaits de la pratique du sport sur la santé et le corps. Les femmes en couples avec des enfants à bas âge et qui sont insuffisamment informées des bienfaits du sport ont

tendance à présenter les tâches ménagères, les obligations professionnelles, le manque de revenus, le manque de temps, la fatigue, la garde des enfants et l'éloignement des lieux dédiés à la pratique du sport comme des freins à la pratique régulière d'une activité physique et sportive. En revanche, celles qui ont des enfants âgés de plus de 15 ans et qui sont suffisamment avisées sur les bénéfices du sport sur la santé et le bien-être sont plus enclines à pratiquer une activité physique et sportive en dépit des charges domestiques et des impératifs professionnels du quotidien. Nos conclusions sont proches de celles de Christian Pociello (1987) pour qui il existe une corrélation entre le statut socioprofessionnel et la probabilité pour un individu de comprendre la nécessité de pratiquer l'exercice physique.

En réalité, plusieurs obstacles expliquent les disparités constatées dans la pratique régulière d'une activité physique chez les femmes. À commencer par les normes sociales et le sexisme ordinaire qui peuvent emmener certaines femmes à douter de leurs habiletés sportives ou à ressentir une pression à se conformer aux normes et aux attentes sociales plutôt que de s'adonner à une pratique sportive régulière. Il y a aussi la difficulté à dégager du temps hors des tâches domestiques et de soins aux enfants, au foyer et à la famille qui est également un frein à la pratique sportive, tout comme l'insécurité que les femmes peuvent ressentir dans les espaces qui y sont consacrés. Des difficultés auxquelles s'ajoutent des inégalités d'accès aux infrastructures ainsi que des facteurs socioculturels tels que l'âge ou le revenu.

### Conclusion

Cette étude exploratoire consistait à étudier les déterminants de la pratique d'une activité physique régulière chez certaines femmes gabonaises. Les résultats montrent qu'il y a plusieurs raisons qui suscitent la pratique du sport chez certaines femmes âgées de 25 à 45 ans. La santé, l'esthétique, le bien-être psychologique et la passion sont principalement évoqués. Ces raisons varient en fonction des situations, des charges familiales, des obligations professionnelles, des revenus, de la proximité des sites dédiés au sport et de la connaissance des bienfaits de la pratique du sport sur la santé et le corps. Les femmes en couples avec des enfants à bas âge et qui sont insuffisamment informées des bienfaits du sport ont tendance à présenter les tâches ménagères, les obligations professionnelles, le manque de revenus, le manque de temps, la fatigue, la garde des enfants et l'éloignement des lieux dédiés à la pratique du sport comme des freins à la pratique régulière d'une activité physique et sportive. En revanche, celles qui ont des enfants âgés de plus de 15 ans et qui sont suffisamment avisées sur les bénéfices du sport sur la santé, le corps et le bien-être sont plus enclines à pratiquer une activité physique et sportive en dépit des charges domestiques et des impératifs professionnels du quotidien.

### Références bibliographiques

- MUCCHIELLI Alex, 1996, *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*, Paris, Armand Colin.
- POCIELLO Christian, 1987, *Sport et société. Approche socioculturelle des pratiques*, Paris, Édition Vigot.