

Quels bénéfices associent les enfants à la pratique d'activités physiques et sportives?

Date de publication : 14 mai 2019

Source

Cope, E., et coll. (2018). **What young children identify as the outcomes of their participation in sport and physical activity.** *Health Behavior and policy review*, 5(1), 103-113.

Bon nombre d'enfants âgés de 6 ans et plus ne sont pas suffisamment actifs pour profiter des effets bénéfiques de la pratique régulière d'activités physiques. La littérature indique que l'une des raisons qui expliquerait pourquoi une personne ne maintient pas un nouveau comportement est qu'elle ne connaît pas les bienfaits qui y sont associés. Cette méconnaissance diminuerait sa motivation. Cette étude s'intéressait donc aux effets que les enfants attribuent à la pratique d'activités physiques. Il importait aux auteurs de comprendre les perceptions des jeunes dès l'enfance puisque les habitudes liées aux activités physiques et sportives s'installent très tôt.

Quatre-vingts enfants (42 garçons et 38 filles) âgés de 7 à 10 ans étaient invités à exprimer par des dessins les effets, positifs ou négatifs, procurés par la pratique d'activités physiques et sportives. Ils étaient ensuite encouragés à discuter de leurs dessins.

Résultats

De façon générale, les effets que les enfants attribuaient à la pratique d'activités physiques étaient très positifs. Trois catégories d'effets positifs ont été formées à partir des dessins : les effets d'ordre physique, psychologique et social. Pour les effets d'ordre physique, la réponse la plus populaire était : « Être plus en forme ». Les enfants ont également répondu : « Ça rend heureux » et « Se faire des nouveaux amis », en ce qui concerne respectivement les effets d'ordre psychologique et social.

Pour les effets négatifs, on note : « Abandon dû à un comportement inapprécié d'un professeur ou d'un entraîneur », « Se chicaner avec ses amis » et « Blessure ».

Les auteurs ne sont pas étonnés des résultats quant aux effets d'ordre physique (« Être plus en forme »). Selon eux, ils reflètent ce que les politiques et programmes transmettent comme messages. C'est d'ailleurs la réponse la plus populaire chez les garçons (N = 16), tandis que chez les filles « Se faire des nouveaux amis » était la réponse la plus fréquente (N = 18). L'aspect social influence effectivement la motivation des enfants à participer à une activité physique, et ce, particulièrement chez les filles.

À la lumière de ces résultats, les auteurs soulignent l'importance de renforcer les messages transmis aux enfants relativement à l'ensemble des effets bénéfiques de la pratique d'activités physiques. La perception des enfants quant aux répercussions de la pratique d'activités physiques est un enjeu qui selon eux mérite d'être pris en compte.

Rappelons toutefois que la connaissance à elle seule n'est pas garante d'un changement de comportement. C'est entre autres par la motivation intrinsèque que le comportement a le plus de chances d'être adopté, et par conséquent que les bienfaits escomptés pourront être appréciés.

Marie-Pier Bélanger et Valérie Hervieux