

## Activité physique à l'âge adulte selon les expériences vécues pendant l'enfance et l'adolescence

### Source

Thompson MA et coll. (2003) **A longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors.** *Qualitative Health Research* 13(3):358-77.

La promotion de la pratique régulière d'activités physiques chez les enfants et les adolescents est souvent vue comme un moyen de s'assurer qu'ils seront actifs à l'âge adulte. Cependant, peu d'études ont été menées sur ce sujet. La présente étude décrit la relation entre la pratique d'activités physiques pendant l'enfance et l'adolescence et le niveau d'activité physique à l'âge adulte. Les sujets, 16 hommes et 15 femmes, avaient participé, étant enfants, à une recherche qui s'était échelonnée de 1964 à 1973.

### Hommes

Les hommes qui avaient été actifs durant l'enfance n'ont pas été confrontés à des barrières qui auraient pu limiter leur pratique d'activités physiques.

Les moins actifs préféraient les jeux non encadrés et indiquaient que leurs pairs, parents et professeurs n'avaient pas eu une influence positive quant à la pratique régulière d'activités physiques.

Les hommes qui avaient été soutenus par leur entourage avaient développé leurs habiletés motrices et persévéraient dans le sport, tandis que ceux qui n'avaient pas eu cette chance ont cessé la pratique d'activités physiques et sportives.

### Femmes

Plusieurs facteurs ont eu des effets néfastes sur l'activité physique des femmes : un nombre élevé d'élèves dans les classes d'éducation physique, la compétition, le manque d'attention de l'enseignant, les cliques, la perte de confiance en soi concernant les habiletés motrices, et l'attention accrue portée aux autres cours.

Les filles avaient besoin de sentir qu'elles faisaient partie d'un groupe. Si elles ne se sentaient pas à l'aise dans les sports, elles avaient davantage tendance à commencer à fumer, pour faire partie d'un groupe.

Les parents n'étaient pas des modèles, et ils étaient trop occupés pour jouer avec elles. Ils n'encourageaient pas la pratique d'activités physiques car ils ne comprenaient pas son importance. Ils ne leur permettaient pas de pratiquer des sports à l'école, souvent pour des raisons financières.

À l'âge adulte, les femmes ont tendance à prioriser la famille, à leur détriment; les occupations familiales sont souvent une barrière à la participation à des activités physiques.

Elles ont de la difficulté à intégrer l'activité physique dans leur quotidien, mais elles tiennent à se garder en forme.

Quand c'est possible, elles optent pour la marche ou le vélo pour se rendre au travail.

Les expériences vécues durant l'enfance et l'adolescence ont donc un effet sur le niveau d'activité physique à l'âge adulte, et ce, autant pour les filles que pour les garçons. L'adolescence semble être un moment critique où le jeune adopte un mode de vie physiquement actif ou non. Le nombre d'expériences positives vécues à cette étape de la vie est d'une grande importance. Afin de faciliter l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, toutes les facettes de la pratique d'activités physiques doivent être considérées, dont l'éducation et l'offre de services. La programmation, son contenu et la manière dont la publicité est conçue doivent favoriser l'inclusion des filles et des garçons moins talentueux, quelles que soient leur taille ou leurs poids. L'initiation pendant l'enfance à une variété d'activités physiques et sportives afin d'acquérir les habiletés motrices de base favorise la pratique d'activités physiques à l'âge adulte. Le soutien des parents est donc crucial.

Karima Djellouli et Guy Thibault