

Évaluation des stratégies de promotion de l'activité physique auprès des enfants et des adolescents

Source

Salmon J et coll. **Promoting physical activity participation among children and adolescents.** *Epidemiol Rev* 29(1):144-59.

Le but de cette revue de la littérature était d'évaluer l'efficacité des stratégies de promotion de l'activité physique auprès d'enfants de 4 à 12 ans et d'adolescents de 13 à 19 ans. Les études ont été regroupées selon les milieux dans lesquels l'activité s'est déroulée et les stratégies utilisées.

Résultats

Effacité des stratégies de promotion de l'activité physique auprès des enfants

Milieu et stratégie	Efficacité ⁽¹⁾		
	0	+	~
École; éducative seulement	3	1	
École; éducative et cours d'éducation physique		2	
École; éducative, cours d'éducation physique et environnement de l'école	1		
École; cours d'éducation physique		2	
École; cours d'éducation physique et environnement		1	
École; environnement		3	
École; pauses actives		2	
École et famille	6	8	
École, famille et communauté	3		
Famille; éducative seulement		1	
Famille; éducative et séances d'activité physique	2	1	2

Famille; éducative, séances d'activité physique et soirées familiales			1
Famille; camp de jour et Internet	1		
Soins de santé primaires		1	
Communauté	1	1	1

0 : pas d'effet; + : effet positif significatif; ~: effet positif non significatif
 (1) Le nombre indique le nombre d'études.

Efficacité des stratégies de promotion de l'activité physique auprès des adolescents

Milieu et stratégie	Efficacité		
	0	+	~
École; éducative seulement	4	1	2
École; éducative et cours d'éducation physique	4	2	2
École; cours d'éducation physique et environnement		1	
École; éducative, cours d'éducation physique et environnement		1	
École; classes spéciales et utilisation du podomètre	2	2	
École; brèves séances de counseling personnalisé	1	2	
École; activités après les heures de classe	1	1	
École, famille et communauté		2	1
Famille		1	
Soins de santé primaires	2	2	
Activité Internet		1	

0 : pas d'effet; + : effet positif significatif; ~: effet positif non significatif

- Chez les enfants comme chez les adolescents, la majorité des activités analysées s'est déroulée en milieu scolaire, là où il est facile de les joindre.
- Les stratégies les plus efficaces
 - Enfants : pauses actives, cours d'éducation physique et activités qui englobent la famille.

- Adolescents : activités dans le milieu des soins de santé primaires et activités qui incluent de brèves séances de counseling personnalisé.

Il faut noter que les activités qui incluent les familles d'adolescents sont souvent des projets expérimentaux où le nombre de participants est peu élevé. On peut penser que des recherches plus approfondies permettraient de mettre en évidence l'intérêt de telles stratégies.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault