

Enfants et adolescents : les facteurs liés à la diminution de la pratique d'activités physiques

Source

Craggs C et coll. (2011) **Determinants of change in physical activity in children and adolescents: A systematic review.** *Am J Prev Med* 40(6):645-58.

Le niveau d'activité physique des enfants et des adolescents demeure une préoccupation de santé publique, car on sait que la pratique d'activités physiques diminue au passage de l'enfance à l'adolescence. Or, peu d'études ont été menées sur les déterminants de ce changement, dont l'identification permettrait d'intervenir plus efficacement.

Les auteurs de cette revue de littérature ont synthétisé les connaissances sur les déterminants de la diminution de la pratique d'activités physiques chez les enfants et les adolescents.

Des 46 études retenues, 38 ont été publiées après l'an 2000, 30 ont été menées en Amérique du Nord et 13 comptaient plus de 1000 participants. Si la majorité des recherches (31) étaient basées sur des données autorapportées, neuf l'ont été sur des données autorapportées et mesurées, et six sur des données mesurées.

Résultats

Enfants de 9 ans et moins :

- une association entre le sexe et la diminution de la pratique d'activités physiques a été observée dans plusieurs études : les filles ont davantage tendance à être de moins en moins actives.

Enfants de 10 à 13 ans :

- chez ceux qui avaient eu précédemment un niveau d'activité physique élevé et qui manifestaient un fort sentiment d'efficacité personnelle, on a observé un plus faible déclin de la pratique d'activités physiques;
- plusieurs autres variables – santé, apparence physique, statut matrimonial des parents et soutien parental – n'ont pas été associés avec de pareils changements dans les niveaux d'activité physique.

Adolescents de 14 ans et plus :

- un meilleur contrôle perçu sur le comportement, un meilleur soutien social et un profond sentiment d'efficacité personnelle ont été associés avec une plus faible diminution du niveau d'activité physique.

Déterminants environnementaux du déclin de la pratique d'activités

physique :

- selon six études, l'effet de ces déterminants semble modéré par des facteurs d'ordre social ou psychologique.

En somme, si les déterminants changent selon l'âge, il n'en demeure pas moins qu'un fort sentiment d'efficacité personnelle semble être lié à un plus faible déclin de la pratique d'activités physiques chez les enfants de dix ans et plus.

L'efficacité personnelle et le contrôle perçu sur le comportement pourraient être la base de la promotion de l'activité physique. Il faudra effectuer davantage d'études, particulièrement avec des enfants de moins de 10 ans, puisque la majorité des études ont été menées auprès d'enfants de 10 à 13 ans. De plus, on devrait porter une attention particulière au degré d'intensité de la pratique des activités physiques.

Joanie Caron, Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault