

Camps de vacances et camps de jour : le niveau d'activité physique des jeunes qui varie selon leur profil démographique

Source

Hickerson BD et KA Henderson (2014) **Opportunities for promoting youth physical activity: An examination of youth summer camps.** *Journal of Physical Activity and Health* 11:199-205.

Si on sait que les camps de vacances et les camps de jour offrent aux participants la possibilité de faire de l'exercice physique, on ne connaît pas précisément quel y est le niveau d'activité physique des jeunes. Cette étude a été menée dans quatre camps de jour et quatre camps de vacances du sud-est des États-Unis. On a apprécié, à l'aide de podomètres, le niveau d'activité physique de 150 jeunes inscrits dans un camp de jour et de 114 jeunes inscrits pour une semaine à un camp de vacances. Les sujets, pratiquement autant de filles que de garçons, étaient âgés de 8 à 12 ans.

Des formules appropriées ont permis de « corriger » le nombre quotidien de pas en fonction de la participation à des activités où le podomètre reflète mal le degré d'intensité (ex. activités aquatiques et nautiques, vélo). On a comparé le niveau d'activité physique selon le sexe, l'origine ethnique et l'IMC.

Résultats

Les sujets dans les camps de jour font en moyenne 11 916 pas par jour, alors que les campeurs résidents en font 19 699. La différence s'explique presque entièrement par la durée plus longue des programmes réguliers des camps de vacances (13 h/j) par rapport à celle des programmes des camps de jour (7,5 h/j). Rappelons qu'on estime que les jeunes doivent totaliser au moins 12 000 à 13 000 pas par jour pour satisfaire à la recommandation de faire quotidiennement au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée.

Le niveau d'activité physique était plus élevé chez les garçons que chez les filles, chez les sujets caucasiens, et chez ceux dont l'indice de masse corporelle était normal.

Conclusion

Des disparités démographiques traditionnelles persistent dans les camps d'été. Toutefois, leurs programmes peuvent amener les jeunes à faire un volume appréciable d'exercice physique.

On ignore si les jeunes des camps de jour ont tendance à réduire leur niveau d'activité physique une fois de retour à la maison, pour compenser leur volume accru d'exercice.

Il faudra mener d'autres recherches afin de vérifier si la participation à un camp de vacances ou à un camp de jour peut inciter des jeunes qui font peu d'activité physique à en faire davantage par la suite.

Rappelons qu'en plus d'offrir aux jeunes la possibilité de faire de l'exercice physique, les camps de jour et les camps de vacances ont d'autres effets bénéfiques : développement d'habiletés en relations interpersonnelles, expériences d'exploration et d'aventure, amélioration de l'estime de soi et leadership.

François Cloutier et Guy Thibault