

À deux c'est mieux : influence du meilleur ami ou de la meilleure amie sur la pratique d'activités physiques

Source

Jago R et coll. (2011) **Better with a buddy: The influence of best friends on children's physical activity.** *Medicine & Science in Sports & Exercise* 43(2):259-65.

À tout âge, l'activité physique peut avoir d'importants effets salutaires. En offrant aux enfants la possibilité de développer tôt leurs habiletés motrices, on leur permet d'avoir davantage de plaisir à les pratiquer. Malgré cela, la majorité des enfants ne font pas plus de 60 minutes quotidiennes d'exercice. Plusieurs stratégies ont été mises en place dans les écoles et les communautés afin d'inciter les jeunes à faire plus d'exercice, mais il semble que cela ne soit pas suffisant.

Dans cette étude, on s'est penché sur le lien entre le niveau d'activité physique d'un enfant et celui de son meilleur ami ou de sa meilleure amie. Les résultats indiquent que les garçons et les filles dont la ou le meilleur ami est actif font un plus grand volume d'activité physique, surtout lorsqu'ils pratiquent les mêmes activités physiques et sportives. Cet effet est encore plus marqué en dehors de l'école, soit à la maison et dans leur quartier.

Annabelle Dumais et Guy Thibault